

Пока ты дышишь рядом



Ника Север

18+

Ника Север

Пока ты дышишь рядом

«Автор»

2026

Север Н.

Пока ты дышишь рядом / Н. Север — «Автор», 2026

Когда жизнь превращается в череду болезней, операций и тяжёлых воспоминаний, будущее перестаёт существовать. Но рядом остаются любимый человек и собака по имени Сириус. Откровенная история о медленном возвращении к жизни. О помощи, которую важно принять, заботе, которая становится взаимной, и любви, которой не нужны слова.

© Север Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Пролог	6
Глава 1. Лучше бы ты сделала аборт	8
Глава 2. В кого ты такая?	11
Глава 3. А может ли человек быть опорой?	14
Глава 4. Поцелуй дядю	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ника Север

Пока ты дышишь рядом

От автора

Я пишу эту книгу, потому что знаю, каково это — перестать видеть выход.

Когда трудности приходят одна за другой, постепенно становится невозможно представить, что жизнь когда-нибудь будет другой. Боль начинает казаться единственным, на что можно рассчитывать, а чужие слова о будущем звучат так, словно обращены к кому-то ещё.

Я долго жила с этим ощущением.

Мы все проходим разные пути. Чей-то оказывается легче, чей-то — гораздо тяжелее. Я знаю, что моя история далеко не самая страшная. Но я также знаю, что человеку не обязательно пережить худшее из возможного, чтобы нуждаться в помощи. Собственная боль не становится меньше оттого, что кому-то ещё пришлось труднее.

Мне хочется рассказать свою историю без соревнования в том, кто больше выдержал. Рассказать, чтобы за перечнем болезней, потерь и пережитого насилия можно было увидеть человека, который теперь любит свою жизнь.

В ней есть муж, наша собака, два кота, взаимная забота и обыкновенные радости. Иногда я смотрю на всё это и не понимаю, как мы сумели сюда добраться.

Особое место в нашем пути занимает Сириус. Он приходил сам, когда мне становилось плохо, оставался рядом и возвращал меня к повседневной жизни, в которой ему были нужны прогулки, игры и моя забота. Любовь к нему помогала мне держаться даже тогда, когда собственное будущее переставало иметь значение.

Рядом был и остаётся мой муж. Были лечение, помощь специалистов, отдых, время и усилия, которые мы вкладывали в наше восстановление.

Ничего не изменилось само собой.

Мне не хочется скрывать эту часть пути и создавать впечатление, будто достаточно подождать — и однажды всё станет хорошо. Мне понадобилась помощь. Понадобилось многое понять, изменить, научиться заботиться о себе и принимать заботу других. Этот процесс занял время, а его результаты я замечала далеко не сразу.

Но жизнь менялась.

То, что казалось бесконечным, постепенно переставало определять каждый мой день. Появлялись силы, интерес, желания. Я начала жить так, как раньше не могла даже представить.

Я верю, что и у вас есть возможность прийти к жизни, в которой будет больше спокойствия и радости, чем сейчас кажется возможным. Ваш путь не обязан быть похож на мой. И вам не обязательно проходить его в одиночку.

Если вам важно рассказать о себе, я готова поддержать вас и выслушать. Я не всегда смогу помочь или найти нужные слова. Но я знаю, насколько важно иногда встретить человека, который готов услышать.

Эта книга — о пережитом, о любви, о собаке, которая по-прежнему спит рядом со мной.

И о том, что за пределами самой тяжёлой части истории может оказаться ещё очень много жизни.

Пролог

Сириус давно должен был попроситься на улицу.

По времени он уже должен был проголодаться, начать ходить за нами, поглядывать на дверь и своим выразительным собачьим молчанием напоминать о том, что у него существуют потребности, не терпящие бесконечного ожидания. Но он лежал рядом и не двигался.

Я почти не помню комнату в такие минуты. Не помню, сидела я или лежала, был ли за окном день или уже наступил вечер. Паника не оставляла места ничему, кроме самой себя. Она становилась больше тела, больше дома, больше всей прожитой жизни, словно всегда была её единственным содержанием.

Мне казалось, что это никогда не закончится.

Но я помню дыхание Сириуса.

Ровное. Тёплое. Настоящее.

Он не понимал, что со мной происходит. Не знал, как мне помочь. Ему ничего не говорили слова «паническая атака» и «депрессия».

И он лежал рядом.

Сириус оставался со мной столько, сколько было нужно. Дольше, чем, казалось, позволяли голод и все настойчивые физиологические потребности. Он не торопил меня прийти в себя. Не требовал объяснить, что происходит. Не говорил, что я преувеличиваю, ленюсь или должна наконец взять себя в руки.

Он ждал.

Рядом был и мой муж. В тот период они вдвоём удерживали реальность, пока я не могла удержать даже себя. Один мог говорить со мной человеческими словами. Другой облизывал лицо.

Оба оставались.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю: моя жизнь не разрушилась в один день. Она проседала постепенно, под тяжестью событий, каждое из которых не сменяло предыдущее, а ложилось поверх него.

Болезнь, которую принимали за дурной характер. Детское воспоминание, смысл которого я поняла только спустя годы. Близкие, не поверившие мне. Дом, где слабость была опасна, а защищаться иногда приходилось всеми силами. Вредные привычки, помогавшие на короткое время ничего не чувствовать. Диагноз и около десяти операций за небольшой промежуток времени.

Каждая новая тяжесть увеличивала вес предыдущих. В какой-то момент мне стало казаться, что под ними уже ничего не осталось. Ни надежды. Ни желания двигаться дальше. Ни меня самой.

Я ошибалась.

Оставался муж.

Оставался Сириус.

Оставалась я сама, хотя тогда не чувствовала собственного присутствия.

Я много лет мечтала о собаке. Долго уговаривала мужа, приводила доводы. Мне казалось, что решение принадлежит мне и что однажды именно я приведу в наш дом собаку.

Но в питомнике всё произошло иначе.

Сириус увидел моего мужа, начал прыгать на него и громко возмущаться, будто мы безнадёжно опоздали забрать того, кто уже давно нас выбрал.

Тогда мы ещё не знали, почему он так настойчиво просится именно в нашу семью. Не знали, какую роль ему предстоит сыграть и сколько раз его присутствие окажется весомее любых слов.

Во время моих панических атак Сириус не совершал ничего, что со стороны можно было бы назвать подвигом. Он не умел лечить, не мог изменить прошлое и не знал, как убедить меня в том, что будущее существует.

Он всего лишь ложился рядом и ждал, пока мне станет легче.

Снова и снова.

Паника отступала. Потом возвращалась. Сириус возвращался вместе с ней — не как её часть, а как напоминание о существовании другого мира. Мира за пределами страха.

Постепенно его дыхание стало для меня доказательством того, что реальность никуда не исчезла. Что в ней по-прежнему существуют эта комната, этот пёс, мой муж и следующий час, до которого можно дожить.

А потом — ещё один.

Эта книга о собаке. Но ещё она о человеке, на которого одна за другой падали тяжести и который перестал верить, что способен подняться.

О человеке, чьи симптомы слишком долго считали ленью и дурным характером, а словам о боли не верили.

О том, что борьба не всегда выглядит как движение вперёд. Иногда она почти незаметна. Иногда бороться — значит не подниматься с пола, не произносить правильных слов и не изображать силу.

Иногда бороться — значит позволить кому-то лечь рядом.

И продолжать дышать.

Глава 1. Лучше бы ты сделала аборт

Я не помню, сколько мне было лет.

Память вообще странно распоряжается детством: выбрасывает даты, стирает последовательность событий, оставляет вместо лиц размытые очертания — и при этом бережно хранит фразы, которые было бы милосерднее забыть.

Я лежала в ванной.

Это было единственное место в квартире, где я чувствовала себя в безопасности. Не защищённой — это слово предполагает, что рядом есть кто-то сильный, готовый встать между тобой и опасностью. В ванной никого такого не было. Но там можно было закрыться от остального мира хотя бы стенами.

На кухне находились родители. Отец что-то говорил матери. Я не помню разговора целиком, не помню, что ему предшествовало и что произошло после. Из всего диалога уцелело только одно предложение.

— Лучше бы ты сделала аборт.

Он сказал это не мне.

Но некоторые слова сами находят своего настоящего адресата, даже если произнесены в соседней комнате.

Не знаю, насколько хорошо я тогда понимала значение слова «аборт». Возможно, ещё не могла представить его медицинский смысл, но поняла главное: существовал вариант мира, в котором меня не было, и мой отец считал этот вариант лучшим.

Пол подо мной, разумеется, никуда не исчез. Исчезло другое — гораздо более важное ощущение, что моё право находиться в этом мире не нуждается в доказательствах.

Я родилась нежеланным ребёнком у слишком молодых родителей. Сейчас эту фразу можно произнести спокойно, почти бесстрастно, как биографический факт. Но ребёнок не умеет смотреть на такие вещи с расстояния. Он не способен объяснить себе, что взрослые бывают незрелыми, испуганными, зависимыми, несчастными или просто не готовыми к той жизни, которая с ними случилась.

Ребёнок слышит только:

«Без тебя было бы лучше».

Семья была большой, хотя мы и не жили под одной крышей. У матери и отца было много братьев и сестёр, и родственники находились рядом. Вокруг существовало множество взрослых, множество родственных связей, разговоров и чужих жизней. Но многочисленность семьи сама по себе не создаёт чувства защищённости. Иногда человек может расти среди множества близких и всё равно не знать, к кому идти, когда ему страшно.

Мы жили в квартире в пригороде. Тогда вокруг ещё оставалась природа. Сейчас почти всё застроено, и пространство моего детства существует главным образом в памяти — примерно так же, как существуют исчезнувшие тропинки: ты знаешь, что когда-то они были, но уже не можешь вернуться и проверить, куда именно вели.

Отец в те годы пил почти постоянно.

Я знала, что отец бывает злым. Что его настроение способно изменить атмосферу всей квартиры. Что спокойствие в доме непрочное и может закончиться раньше, чем успеешь ему поверить.

Мать была заложницей ситуации.

Если один взрослый представляет опасность, а другой сам нуждается в спасении, безопасным местом становится не человек.

Безопасным местом становится ванная.

Хорошие воспоминания о том времени приходят ко мне с трудом. Иногда кажется, что память пропускала их через слишком мелкое сито: светлое просыпалось сквозь него, а тяжёлое оставалось.

Я помню, как отец однажды купил нам пирожные.

Сам вкус не сохранился. Возможно, в тот момент я радовалась — ребёнку многого не нужно, чтобы поверить в наступившее счастье. Но затем начался скандал. Отец что-то разбил, и осколки попали прямо в пирожные. Их пришлось выбросить.

Тогда мать произнесла фразу, которая осталась со мной вместе с этим воспоминанием: — Папа нам купил. Папа и испортил.

Я не помню формы или упаковки пирожных. Зато помню осколки среди того, что ещё несколько минут назад было подарком. Пирожные больше нельзя было есть. Вместе с ними пришлось выбросить и ту короткую радость, которую они принесли.

В этой сцене словно уместилась формула нашей жизни. Один и тот же человек мог принести в дом что-то хорошее, а затем собственными руками сделать так, что от хорошего приходилось избавляться.

Возможно, поэтому мне так трудно найти в памяти безусловно счастливый эпизод. Стоит протянуть руку к чему-то хорошему — и рядом почти сразу возникает продолжение, которое меняет смысл произошедшего.

Но одно светлое воспоминание всё-таки осталось.

Мы гуляли с подругой и старались погладить всех собак, которых встречали. Я не знаю, сколько их было и помню ли хотя бы одну из них отдельно. В памяти они слились в бесконечную вереницу чужих псов, к которым мы подходили ради нескольких мгновений тепла.

Собаки ничего не знали о моей семье. Не задавали вопросов и не пытались разобраться, хороший ли я ребёнок. Они не знали, была ли я желанной и имею ли право занимать место в этом мире.

Для них я просто существовала.

Наверное, уже тогда в собаках было что-то, чего мне не хватало в людях: рядом с ними не нужно было заранее угадывать, какая версия взрослого достанется тебе сегодня. Не требовалось искать правильные слова или доказывать, что ты достойна спокойного отношения.

Можно было протянуть руку.

И если собака позволяла себя погладить, этого на несколько мгновений оказывалось достаточно.

Сейчас мы с родителями хорошо общаемся. Это важно сказать не в качестве оправдания и не ради искусственного примирения в конце главы, а потому, что люди не обязаны навсегда оставаться худшими версиями самих себя.

Отец уже около пяти лет совсем не пьёт.

Наши сегодняшние отношения реальны. Но реальным остаётся и прошлое. Одно не отмечает другого. Нынешний отец не может вернуться в ту квартиру, зайти в ванную и забрать слова, сказанные когда-то на кухне. А ребёнок, которым я была, не обязан исчезнуть только потому, что взрослые со временем изменились.

Хорошие отношения в настоящем не требуют переписывать память.

Я не помню, как долго пролежала в ванной и когда решилась выйти. Помню только ощущение, будто вместе с одной случайно услышанной фразой мне сообщили нечто окончательное обо мне самой.

Я была ошибкой.

А значит, должна была постоянно доказывать, что моё появление не стало катастрофой.

Так во мне поселилось чувство долга, которого никто не мог сформулировать и который невозможно было выплатить. Нужно было быть удобной, полезной, сильной. Не уставать, не

жаловаться, не занимать слишком много места и не создавать новых проблем своим существованием.

Я ещё не знала, что право на жизнь не выдают в награду за хорошее поведение.

Не знала, что однажды перестану его заслуживать.

И просто начну жить.

Глава 2. В кого ты такая?

Лень и плохой характер — удивительно удобные диагнозы.

Для них не нужны анализы, обследования и врачи. Не приходится искать причину или признавать, что с человеком действительно происходит что-то плохое. Достаточно посмотреть на ребёнка, которому тяжело подняться с кровати, и решить, что проблема заключается не в его теле.

Проблема заключается в нём самом.

— В кого ты такая?

Я не знала.

Я вообще не понимала, почему самые обыкновенные действия требуют от меня столько сил. Почему то, что остальные делали почти не задумываясь, для меня превращалось в задачу, к которой нужно было долго готовиться.

Сколько себя помню, у меня болел живот. Постоянная диарея, усталость, апатия, нарушение координации, спутанность мыслей — всё это существовало не отдельными эпизодами, а составляло привычный фон моей жизни.

Усталость не появлялась после усилий. Она просыпалась раньше меня.

Чтобы устать, мне не требовалось ничего делать. Я уже открывала глаза без сил, словно ночь была не отдыхом, а тяжёлой работой, о которой утром не сохранилось никаких воспоминаний.

Более или менее нормально я чувствовала себя только тогда, когда лежала.

Со стороны это выглядело предельно ясно: ребёнок снова ничего не делает. Лежит, пока остальные занимаются делами. Не помогает. Не старается. Не проявляет интереса.

Никто не видел, что для меня это было не отказом от жизни, а единственным положением, в котором жизнь становилась хотя бы немного переносимой.

Меня называли по-разному.

Ленивой. Плохой. Замкнутой.

Слова менялись, но заключённый в них смысл оставался прежним: со мной что-то не так.

Наверное, со временем я и сама начала в это верить. Когда окружающие единодушно находят причину в твоём характере, трудно предположить, что ошибаются именно они. Гораздо естественнее решить, что другие видят в тебе нечто очевидное, чего ты почему-то не способна понять.

Значит, дело действительно во мне.

Другие умеют преодолевать себя, а я — нет.

Другие справляются с жизнью, а мне не хватает чего-то важного: силы воли, правильного характера, желания быть нормальной.

В школе я училась плохо. Мысли путались, внимание рассыпалось, а сил не хватало не только на занятия, но и на саму необходимость присутствовать среди людей.

Меня считали замкнутой.

Но замкнутость не была моей природой. Она стала следствием состояния, в котором любое взаимодействие требовало энергии, а её почти не оставалось. Чтобы разговаривать, смеяться, отвечать на вопросы и проявлять интерес, нужно сначала обладать хотя бы минимальным внутренним ресурсом.

У меня его не было.

Возможно, окружающим казалось, что я равнодушна к ним. Иногда равнодушной я казалась даже самой себе. Апатия стирала разницу между тем, чего я не хотела, и тем, на что просто не могла найти сил.

Мне говорили, что нужно больше стараться.

Но каким образом заставить себя стараться, если даже собственные мысли движутся сквозь туман?

Родители не оставляли моё состояние совсем без внимания. Меня постоянно водили по врачам, отправляли на осмотры и гастроскопии. В моё тело заглядывали изнутри, но ответа там будто не было.

Ничего не находили.

Каждый раз мы возвращались домой без объяснения. Однако отсутствие диагноза не означало отсутствия симптомов. Живот продолжал болеть. Диарея не прекращалась. Усталость оставалась такой же тяжёлой, а мысли — такими же спутанными.

Обследования не давали ответа.

Тело продолжало напоминать о боли.

Когда медицина не могла предложить название, окружающие возвращались к уже знакомым объяснениям. Лень. Плохой характер. Замкнутость. Болезнь, которую невозможно увидеть, очень легко принять за личность человека.

Если врачи ничего не нашли, значит, я здорова.

Если я здорова, значит, могу встать, учиться, заниматься делами и разговаривать с людьми.

Если я этого не делаю, значит, просто не хочу.

Значит, такая.

Эта последовательность казалась безупречной всем, кроме моего тела.

Годы шли, а я продолжала жить внутри состояния, которое не умела ни объяснить, ни отделить от самой себя. Когда болезнь сопровождает человека столько, сколько он себя помнит, у него нет здорового прошлого, с которым можно было бы сравнить настоящее.

Я не знала, как чувствуют себя другие.

Не знала, сколько сил должно быть у человека после сна, насколько ясными могут быть мысли и обязательно ли каждый день преодолевать собственное тело.

Я считала своё состояние нормой — просто моей, неудачной разновидностью нормы.

Позднее я начала подозревать, что у меня психическое заболевание. Другого объяснения не оставалось. Если обследования не показывают физической причины, а ты всё равно не способна жить так, как живут остальные, значит, проблема должна находиться где-то внутри сознания.

Депрессия действительно была частью моей жизни. Но причина постоянных проблем с животом так и оставалась невыясненной. Я продолжала искать объяснение тому, что происходило с моим телом.

К врачу я снова обратилась, когда мне было уже за двадцать. Я просто устала постоянно мучиться с больным животом.

Иногда путь к диагнозу начинается не с надежды.

Иногда человек просто больше не может терпеть.

В какой-то момент у состояния, сопровождавшего меня всю жизнь, появилось название. Целиакия.

Одно слово заставило меня заново посмотреть на собственное прошлое. Оказалось, симптомы не были набором несвязанных странностей. Усталость не доказывала отсутствие силы воли. Апатия не была равнодушием. Спутанные мысли не означали, что со мной происходит нечто необъяснимое.

И всё же облегчение не пришло сразу.

Сначала был шок. Затем — непонимание. Мне потребовалось время, чтобы осознать диагноз и принять то, что теперь придётся менять привычный образ жизни.

Соблюдать безглютеновую диету оказалось тяжело. Недостаточно было один раз принять правильное решение — его требовалось повторять снова и снова, во время каждого приёма

пищи. Болезнь, которую столько лет никто не мог обнаружить, внезапно потребовала постоянного внимания.

Но постепенно жизнь начала меняться.

Когда я соблюдала диету, мне становилось хорошо. Возвращались силы, ясность мыслей и желание разговаривать с людьми. Я становилась весёлой и общительной — настолько, насколько позволяла существовавшая рядом депрессия.

Оказалось, замкнутость не была неотъемлемой частью моего характера.

Под ней всё это время находилась я.

Даже сейчас достаточно съесть глютен, чтобы вернулись знакомые симптомы: усталость, апатия, спутанность мыслей, нарушение координации. Болезнь напоминает о себе прежним языком, но теперь между мной и этим состоянием существует принципиальная разница.

Теперь я знаю его имя.

Я больше не обязана объяснять симптомы собственной несостоятельностью. Не должна искать в характере причину того, что происходило с телом.

Я оказалась не ленивой, не плохой и не замкнутой.

Я была больна.

Этот диагноз не мог вернуть годы, прожитые в непонимании. Но он вернул мне нечто другое — право верить собственному телу, даже если остальные пока не находят объяснения его боли.

Глава 3. А может ли человек быть опорой?

Смысл некоторых слов легче всего понять через их отсутствие.

В детстве слово «опора» не вызывало у меня никаких ассоциаций с человеком. Опорой могла быть стена, спинка стула, край ванны — что-то неодушевлённое, устойчивое и не способное внезапно изменить своё отношение к тебе.

На человека полагаться было опаснее.

Человек мог обещать и не выполнить. Мог принести пирожные, а затем сделать так, что их придётся выбросить вместе с попавшими внутрь осколками. Мог быть спокойным, а через несколько минут наполнить собой всю квартиру — голосом, злостью, угрозой нового скандала.

Предметы были предсказуемее людей.

Родители оставались вместе. Я жила с ними примерно до восемнадцати или девятнадцати лет. Отец пил, мать была заложницей ситуации, а я росла внутри семейного устройства, в котором каждый пытался удержаться как умел.

Я плохо помню, пыталась ли мать защищать меня. Знаю только, что защищённой себя не чувствовала, а ей самой тоже требовалась защита.

Само нахождение в такой атмосфере было болезненным.

Для этого не обязательно каждый день должно происходить нечто ужасное. Иногда достаточно постоянно ждать. Прислушиваться к интонациям. Замечать малейшие изменения в настроении. Пытаться заранее понять, каким будет сегодняшний вечер.

Опасность может ничего не делать.

Ей достаточно находиться рядом.

Где-то в подростковом возрасте я поняла, что рассчитывать прежде всего придётся на себя. Это осознание не сделало меня сильной мгновенно. Оно вообще имело мало общего с силой. Скорее, внутри появилось постоянное напряжение: если я не проконтролирую происходящее, никто другой этого не сделает.

Постепенно я начала чувствовать ответственность не только за себя, но и за мать. В подобных семьях редко устраивают официальную передачу ответственности. Никто не говорит ребёнку: «Теперь ты должна быть разумнее нас». Он просто однажды замечает, что уже думает о последствиях поступков взрослых чаще, чем они сами.

Среди множества родственников существовали только два человека, которым я по-настоящему доверяла.

Они не совершали ничего исключительного. Не спасали меня эффектными поступками и не произносили слов, способных разом изменить жизнь. Они просто были самыми адекватными и добрыми людьми среди тех, кого я знала.

Иногда именно это и есть настоящая опора.

Не героизм.

Не обещание решить все проблемы.

Просто человек, рядом с которым не приходится заранее готовиться к боли.

Мне было около шестнадцати, когда оба умерли в течение одного месяца.

Я не успела пережить первую потерю, когда появилась вторая. Горе не оставило между ними пространства, в котором можно было хотя бы понять, что произошло. Два человека, присутствие которых доказывало мне, что рядом с другим можно чувствовать себя спокойно, почти одновременно исчезли из моей жизни.

После их смерти я ещё глубже ушла в депрессию.

Вокруг оставалась большая семья. Оставались родственники, дом, школа и люди, которых я видела каждый день. Но количество людей не уменьшает одиночества, если среди них нет того, рядом с кем можно перестать держаться.

Школа не стала для меня вторым домом. Учителя, друзья и соседи не превратились в людей, к которым можно было прийти за защитой. Никто не занял освободившееся место.

Наверное, тогда я окончательно решила, что опора — явление временное. Если человек достаточно добр, чтобы ему довериться, рано или поздно его всё равно не станет.

Значит, привязываться опасно.

Надеяться неразумно.

А рассчитывать следует только на себя — даже если собственных сил почти не осталось.

Из родительского дома я уехала примерно в восемнадцать или девятнадцать лет. К тому моменту мы с будущим мужем были знакомы около месяца.

Поводом стала очередная драка с отцом после того, как он оскорбил человека, который впоследствии станет моим мужем. Я не хочу подробно восстанавливать эту ситуацию. Для моей истории важна не последовательность сказанных слов и нанесённых ударов, а сам факт: оставаться дома я больше не могла.

Я уехала.

Со стороны решение переехать к человеку спустя месяц после знакомства могло выглядеть безрассудным. Возможно, таким оно и было. Мы были молодыми и глупыми. У нас не существовало продуманного плана, гарантий или уверенности в том, что мы справимся.

Он просто хотел мне помочь.

Иногда помощь появляется не в той форме, которую человек научился считать надёжной. Не после многолетней дружбы, не в результате осторожно выстроенного доверия, а внезапно — со стороны того, кто ещё почти ничего о тебе не знает.

Муж не мог исправить моё детство. Не мог вернуть двух потерянных мною людей или мгновенно вытащить меня из депрессии. Он сделал другое: предложил место рядом с собой в тот момент, когда мне некуда было идти.

Его семья приняла меня настолько тепло, что со временем его родителей я начала называть мамой и папой.

Для человека, никогда не чувствовавшего надёжной опоры, эти слова означают гораздо больше, чем степень родства. Они перестают быть названиями людей, которые дали тебе жизнь, и становятся именами тех, рядом с кем жизнь не приходится постоянно защищать.

Позднее появились коллеги, поддерживавшие меня в работе и умевшие выслушать. Они не пытались прожить мою жизнь вместо меня. Не обещали, что всё обязательно станет легко. Просто не оставляли меня наедине с каждой трудностью.

А потом появился Сириус.

Он стал и остаётся опорой совсем иного рода. Не задаёт вопросов, не требует объяснений и не пытается подобрать правильные слова. Он просто рядом — независимо от моего состояния и настроения.

Его любовь не ставит условий. А я люблю его и забочусь о нём.

Когда я могла двигаться, он шёл рядом. Когда не могла — ложился возле меня. Когда человеческих слов становилось слишком много или они окончательно теряли смысл, оставалось его дыхание.

Сириус не знал, что становится моей опорой.

Возможно, именно поэтому его поддержка была такой надёжной.

Так постепенно менялся мой ответ на вопрос, может ли человек быть опорой.

Может.

Но опора — не обязательно тот, кто способен вынести на себе всю тяжесть твоей жизни. Ни один человек не должен становиться единственной конструкцией, удерживающей другого от падения.

Опора — это тот, чьё присутствие не увеличивает тяжесть.

Тот, рядом с кем не нужно бесконечно оправдываться.

Тот, кто может выслушать, не превращая твою боль в спор.

Два близких человека показали мне, что доброта существует. Их смерть заставила меня надолго усомниться в её надёжности. Муж и его семья вернули мне возможность доверять. Коллеги доказали, что поддержка может появиться даже там, куда человек приходит просто работать.

А Сириус научил меня, что опора не всегда говорит человеческим голосом.

Я слишком рано решила, что должна справляться со всем самостоятельно.

Значительно позже мне предстояло понять: сила заключается не только в способности стоять без посторонней помощи.

Иногда сила — это позволить себе на кого-то опереться.

И знать, что он останется рядом. Несмотря ни на что.

Глава 4. Поцелуй дядю

Некоторые воспоминания возвращаются целыми сценами. У них есть начало, последовательность событий и завершение. Моё сохранило только три фрагмента.

Слова.

Тёмную комнату.

Свинью.

Память не расположила их по степени важности. Не отделила страшное от обыденного, не объяснила, почему эти вещи оказались внутри одного дня. Она просто сложила их рядом и оставила там на долгие годы.

Это произошло в деревне, в доме родственников, куда меня иногда отправляли на лето.

Я была маленькой — примерно пяти или шести лет. В таком возрасте взрослым не требуется придумывать убедительные причины, чтобы ребёнок пошёл за ними. Мир уже устроен в их пользу: взрослые знают, куда нужно идти, что следует делать и почему их надо слушаться.

Я не помню, как оказалась с ним наедине.

Не помню, позвал ли он меня, взял за руку или просто велел следовать за собой. Помню только, что это был взрослый родственник и что в какой-то момент мы оказались вдали от остальных.

Комната была тёмной.

— Поцелуй дядю.

Эта фраза сохранилась лучше всего.

В ней не было предупреждения. Она прозвучала как обыкновенное требование взрослого, которое ребёнок должен выполнить. Я не понимала ни его намерений, ни смысла происходящего. Не знала, что существуют прикосновения, на которые взрослый не имеет права. Не знала, что знакомый человек может представлять опасность.

Я вообще ничего не понимала.

Взрослый воспользовался тем, что рядом находился ребёнок, неспособный распознать, назвать и остановить происходящее.

То, что я не понимала случившегося, не делало его менее реальным. Непонимание ребёнка не является согласием. Оно лишь делает ребёнка беззащитным перед человеком, который прекрасно понимает собственные действия.

Но эти слова появились у меня значительно позже.

Тогда существовала только тёмная комната.

Моя память не сохранила последовательного рассказа о том, для чего у меня ещё не было ни названия, ни объяснения.

Остались обрывки.

Голос.

Несколько слов.

Когда я вернулась к остальным, на меня кричали. Меня не могли найти, и в понятной взрослым версии событий именно я была ребёнком, который куда-то исчез и заставил всех волноваться.

Я не рассказывала, где находилась и что произошло.

Я не понимала смысла случившегося и не умела назвать то, что со мной произошло. Мне даже не приходило в голову, что взрослый родственник может сделать что-то, на что не имеет права.

У меня не было слов для этой истории.

Поэтому после тёмной комнаты последовало не признание и не спасение.

Мы пошли смотреть на свинью.

Не знаю, почему память сохранила именно её. Возможно, потому, что свинья была понятной. Она существовала в мире, где вещи назывались своими именами. На неё можно было посмотреть и сразу понять, что перед тобой.

Со взрослыми всё оказалось сложнее.

Свинья не притворялась родственником, которому следует доверять. Не пользовалась словами, звучащими безобидно. Не скрывала опасность за требованием проявить вежливость.

Она была просто свиньёй.

Жизнь продолжилась с той пугающей обыденностью, на которую способна только жизнь. День не раскололся пополам. Дом не изменил своего вида. Никто не объявил, что произошло нечто, после чего всё должно стать другим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.