

ИВАН ОРЛОВ



# Я ЗДЕСЬ

МОЙ ПУТЬ К СЕБЕ

18+

Иван Орлов

**Я здесь!**

«Автор»

2026

**Орлов И.**

Я здесь! / И. Орлов — «Автор», 2026

«Я здесь» Что, если настоящая сила заключается не в том, чтобы скрывать свои слабости, а в том, чтобы научиться их видеть? Я долго пытался контролировать себя, справляться с тревогой и соответствовать представлению о том, каким должен быть сильный человек. Пока панические атаки и психотерапия не заставили меня взглянуть на собственную жизнь иначе. За страхами, привычками и попытками всё держать под контролем постепенно открывалось прошлое, которое я не понимал, и чувства, которым не позволял существовать. Эта книга — личная история о тревоге, детстве, отношениях и поиске себя. О том, как мы учимся прятать собственную уязвимость и как начинаем меняться, когда перестаём считать её чем-то неправильным. Не всякую слабость нужно побеждать. Иногда её нужно понять. И, возможно, именно с этого начинается путь к себе.

© Орлов И., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Часть 1. Мальчик с грузовичком              | 5  |
| Глава 1. Первый крик                        | 5  |
| Глава 2. Хорошие мальчики не спорят с мамой | 7  |
| Глава 3. Тело, которое нужно исправить      | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.           | 14 |

# Я здесь!

## Часть 1. Мальчик с грузовичком

### Глава 1. Первый крик

Тепло.

Темно.

Уютно.

Я плыву в своём идеальном мире, где меня обволакивает мягкая, живая темнота. Каждое пробуждение — как возвращение в блаженство. Питание приходит само, по тонкой волшебной трубке. Без неё мой комфорт просто исчезнет.

Сегодня жидкость вокруг особенно вкусная. Сладкая, густая, не такая, как всегда. Я кувыркаюсь в своём домике, отыскивая самые тёплые, самые приятные уголки. Где-то далеко звучит глухой ритм: \*тук-тук, тук-тук\*. У меня внутри тоже есть моторчик, но он бьётся гораздо быстрее.

Иногда сквозь темноту пробивается свет. Он тревожит меня, но не пугает по-настоящему. Я чувствую, что это не враг. Стены моего мира иногда меняют оттенки, и я просто наблюдаю за этим. А ещё есть звуки — глухие, но мягкие, будто они обнимают изнутри.

Сегодня я снова пописал, всё растворилось, как всегда. Время обеда. По трубке приходит питательная масса. Сегодня у неё другой вкус. Каждый день — новый.

Но что-то меняется.

Недавно у меня мелькнула мысль: а что, если однажды мне придётся покинуть этот уютный пузырь? Нет. Здесь слишком хорошо. Но на всякий случай я начинаю пробовать, будто тренируюсь. Делаю странные движения, пытаюсь «дышать». Получается смешно: \*«Ик!»\*.

В последнее время стало теснее. Я поджимаю ножки, скрещиваю ручки — так удобнее. Но я не жалуясь. Здесь всё ещё безопасно.

Сегодня всё пошло не так. Моя вкусная вода внезапно исчезла. Просто пропала. Вместо неё — пустота. Куда она делась?

Стенки моего дома начали сжиматься. Сначала едва заметно, потом всё сильнее. Меня обхватывает со всех сторон. Больно.

Я пытаюсь оттолкнуться, но пространства почти нет. Что происходит?

Где-то снаружи — движение, вибрация. Мой дом больше не защищает меня. Он выталкивает меня.

Я не хочу уходить.

Здесь тепло. Здесь безопасно. Здесь мой мир. Я цепляюсь изо всех сил, но стены снова и снова сжимаются вокруг меня.

Почему? За что?

Я толкаюсь ногами, упираюсь руками, но всё напрасно. Мой дом больше не защищает меня.

С каждым новым сжатием становится тяжелее. Я устал.

Хочу назад — в тепло, в покой.

Что-то происходит неправильно. Я это чувствую. Мне страшно. Мне больно. Я не понимаю, когда это закончится.

Проходит... сколько? Минуты? Часы?

Я не могу выбраться. Кислорода всё меньше. Я задыхаюсь. Неужели это конец?

И вдруг всё изменилось. Стенки моего дома перестали сжиматься. Вместо привычных волн — внезапная тишина. Потом — резкий, чужой толчок.

Сначала я почувствовал, как что-то острое и холодное прошло по стенке моего мира. Разрыв. А потом чьи-то сильные руки в холодных перчатках схватили меня за голову и резко потянули вверх. Меня не выталкивали. Меня вынули.

Холод обжёг кожу. Свет ударил в глаза — белый, ослепительный, безжалостный. Я закричал — впервые по-настоящему, громко, отчаянно.

Меня вырвали из тепла. Меня извлекли из домика. Меня не выпустили — меня достали.

Воздух ворвался в лёгкие, как ледяной нож. Я кричал от неожиданности, от боли, от страха.

Но этот мир уже не отпускал меня.

Я закричал.

Я увидел.

Я дышу.

Я родился.

## Глава 2. Хорошие мальчики не спорят с мамой

Первое, что осталось в памяти после того крика — стенки коляски. Мой новый домик. Гораздо менее уютный, чем предыдущий, но безопасный.

Мы жили в трёхкомнатной квартире. Старики спали в разных комнатах. Ночами каждый из них жил своей жизнью: кто-то храпел, кто-то ворочался во сне. Мы с мамой делили одну. Долгое время я спал с мамой в одной кровати, пока мне не поставили собственный диван.

Мама работала на испытательном стенде ракетных двигателей. А дома, в выходные, могла чинить розетки, разбирать какой-нибудь механизм или возиться с проводами. Одной из моих любимых игрушек был настоящий паяльник. Я жёг канифоль и с восторгом смотрел, как комната постепенно наполняется дымом. Мама не очень этому радовалась, но мне было ужасно интересно.

Она почти ничего не объясняла. Просто брала инструмент и делала. Я ходил за ней хвостиком, наблюдал, как она что-то откручивает, соединяет, проверяет. Мне казалось, что она умеет всё.

Мама была моим защитником.

Я боялся собак — она вставала между мной и ними и отгоняла их. Боялся заговорить с незнакомым человеком — мама спокойно отвечала за меня. Если мне было страшно, я просто держался рядом с ней.

Рядом с мамой мир казался понятным. И главное — безопасным. Если она была рядом, я почему-то верил, что ничего плохого со мной не случится.

Я запомнил одну субботу — это был её выходной. Я с хохотом забегал в ванную, пока она умывалась, а она смотрела на меня и смеялась в ответ. Такие дни были редкостью. Обычно мама либо работала, либо шила шапки.

По большой трёхкомнатной квартире я бегал на пятках — так было громче. У меня была забава: нагреть попу у батареи, представить, что сзади — двигатель, и бежать через всю квартиру. Пока не остынет до следующей батареи. Соседи жаловались. Прямо под нами жила пожилая женщина с высоким давлением. Кажется, я бегал ещё громче, потому что меня смешила эта игра. Мама сначала пыталась остановить меня словами. Но я просто не слышал её за своим «мотором», а когда слышал — не воспринимал всерьёз. Тогда в ход шёл ремень. Так же наказывала и за разбитые чашки, и за испорченные вещи — случайность не была оправданием.

Мама шила шапки из кроличьего меха. В квартире всегда стоял резкий запах формалина. Она разделявала шкуры в ванной. Я постоянно прибежал к ней, отвлекал, спрашивал, когда она закончит. Если мама просила выйти, обижался. Эти шапки мама продавала на рынке. Каждый субботний вечер я ждал её возвращения. Стоило услышать, как в замке поворачивается ключ, я бежал в прихожую.

— Мама, а ты мне что-нибудь купила?

Почти всегда она доставала шоколадку «Лион». Я прыгал от радости. Если её не было, молча уходил в комнату и надувал губы. Но обида была скорее игрой. Я радовался, что мама вернулась. «Лион» был маленьким доказательством, что она думала обо мне. Знаком, что меня любят.

Когда становилось тепло, мы много гуляли. Больше всего я любил ходить к Москве-реке, бросать камушки в воду и завидовать мальчишкам, которые умели пускать «лягушек». Мама не умела. Научить меня было некому.

Папа? Я не знал, положен он мне или нет. Пустоты от его отсутствия я не чувствовал. Нас было много в квартире, жизнь кипела. Вопросы об отце я начал задавать в детском саду. У каждого ребёнка был папа, а у меня — нет. Не помню, кто из родственников впервые произнёс эту фразу, но она запомнилась: «Твой папа сгорел на танке». Других объяснений мне никто

не давал. По телевизору каждый день показывали войну, поэтому история казалась правдоподобной.

Усомнился позже, когда в памяти начали всплывать обрывки совсем раннего детства. Я помнил усатого дядю, похожего на Амаяка Акопяна. И задавал себе вопрос: если мой папа сгорел на танке, то кто тогда он?

У бабушки был врождённый порок сердца. Иногда оно начинало колотиться так, что она звала меня на помощь. Я слышал, но стоял в дверях и делал вид, что не слышу. Не потому, что не любил бабушку. Я боялся за неё. Но ещё сильнее — за себя: если бабушка умрёт, меня будут ругать. Однажды я не подошёл сразу. Когда зашёл в комнату, бабушка, задыхаясь, тихо сказала: — Ты что, не слышал? Я же могла умереть, а ты даже не подошёл...

Дедушка курил с подросткового возраста, с войны.

— Такое было время, — говорил он.

Он курил даже когда лёгкие уже почти не справлялись. И повторял мне:

— Курить плохо.

Я не понимал, как можно запрещать другому то, что делаешь сам.

Дед показывал мне, как чинить велосипед, держать инструмент. Пока он объяснял, какой ключ взять, я косился на коробку с кубиками.

Дед был строителем. Даже игрушечные стены выкладывал так же, как настоящие: соблюдал ряды, смещение, перевязку швов. Я смотрел с открытым ртом.

Однажды мы купили сухое картофельное пюре. Желтый порошок превращался в настоящее пюре — мне казалось, что это какое-то волшебство. Через несколько дней я решил приготовить его сам. Литр молока и пачка пюре превратились в серую жижу.

Дед сорвался. Заговорил громко и жёстко. Он кричал на меня за то, что я испортил продукты.

Я стоял молча. Во мне не было злости. Только одна мысль, которая крутилась снова и снова:

«Чтоб ты исчез...»

Квартира пахла либо бабушкиными лекарствами, либо едой. Бабушка много и вкусно готовила, но кухней её роль не ограничивалась. Она была главной по дому: знала, что купить, что приготовить, что закончится завтра и на что сегодня хватит денег. Мама отдавала ей часть зарплаты, а бабушка уже сама распоряжалась хозяйством и продуктами.

Вечера жили по расписанию. Телевизор был один. В семь — бабушкин сериал, в девять — новости. Дед смотрел выпуски про политику и громко комментировал. По телевизору каждый день шла война. Я не понимал, кто и с кем воюет, но война стала фоновым звуком моего детства. После новостей — прогноз погоды. Бабушка слушала внимательно — от этого зависела завтрашняя поездка на дачу.

Дача для бабушки и дедушки была не отдыхом, а продолжением жизни, к которой приучила война. Оба помнили голод. Земля должна была кормить. Пока взрослые работали на грядках, я уходил гулять один. Рядом были карьеры — глубиной этажей в девять. Горы вынутой земли. Дороги усыпаны известняком. Я разглядывал камни с отпечатками ракушек, смотрел на экскаваторы, бродил вдоль озёр. Собирал пустые пивные бутылки. А потом возвращался и каждые полчаса спрашивал:

— Когда домой?

На даче я познакомился с Андрюшкой. Нам было по три года. Там же, в кустах, впервые попробовали дедовский «Беломор», который я стащил.

Меня отдали в детский сад за домом. Бабушка с дедушкой не хотели сидеть со мной — переживали, что не уследят.

В саду нам запрещали заходить за веранду. Оттуда воспитательница не видела детей. Другие боялись наказания, но не я. Каждый день уходил туда. Там никто не видел моих рук. Позже я научился сжимать кулаки так, чтобы пальцев почти не было видно. Это пригодилось, когда у меня появились две зажигалки. Я бегал по двору и поджигал бумажки и сухую листву. Старшие мальчики пытались отнять. Я сжимал кулаки изо всех сил. Стоял и плакал от страха — слёзы текли, руки дрожали. Но кулаки так и не разжались.

В какой-то момент я начал рассказывать, что я мутант. Я был уверен, что могу плавать быстрее других и дольше держаться на воде. Кажется, ребята верили.

Я рисовал медведей и ёлки. Воспитатели развешивали рисунки на стенах. Мама приходила, смотрела, улыбалась.

Первого сентября провожать меня в школу пришла вся семья. Главной задачей было найти туалет. Все знали мою застенчивость: сам я не спрошу и буду терпеть до дома. Но главным разочарованием оказались уроки рисования. Учительница — пожилая женщина. Тогда она казалась очень старой. Её любимая фраза:

— Не дышите.

Мы старались не дышать. Было страшно. Я рисовал медведей. Она подходила, молча брала кисточку и исправляла рисунок. Резко. Без спроса. Мама пыталась объяснить, что она художник, видит красивое по-другому. Но я видел только злую бабульку, которая переделывала моего медведя. Уроки рисования стали самыми нелюбимыми. Больше я не рисовал. Никогда.

Начальная школа была маленьким, тёплым миром. Она закончилась раньше, чем я заметил. В средней школе всё стало другим. Менялось тело, ломался голос, появились усы. И одновременно — живот, который я привёз из лагеря. Одноклассники заметили. Началась травля. Школа стала местом, куда я ходил как на пытку. Тогда же я впервые попробовал алкоголь. Коктейль в яркой банке. Потом пиво. Потом водка. Почти одновременно появилась Л. Девушка на два класса младше, которая не выходила из головы. С этого момента переплелись три линии: алкоголь, любовь и еда, которой я заедал боль. Была и ещё одна линия.

### Глава 3. Тело, которое нужно исправить

Я родился с синдактилией — сросшимися пальцами на руках и ногах. Я, конечно, ничего этого не понимал. Просто с самого детства мои руки почему-то привлекали внимание детей и взрослых.

В детском саду ко мне подходили дети и просили показать пальцы. Смотрели, как на обезьянку в зоопарке. Я прятался в дальнем углу с красной машинкой-грузовичком. Среди всех детей особенно запомнилась одна девочка. Круглолицая, с пухлыми щёчками — настоящими хомячьими запасниками. Её хитрые глазки всё время будто улыбались. Мы лежали на соседних раскладушках во время тихого часа и вместе играли. Однажды она вдруг сказала:

— Можно посмотреть?

Я долго не соглашался. Но после уговоров протянул руку. Она не тыкала пальцем. Не смеялась. Просто долго рассматривала мои пальцы. Потом улыбнулась. И молча отпустила мою руку.

Перед первой операцией мне было страшно. Я подошёл к бабушке, дёрнул её за рукав и спросил:

— Бабушка, почему у меня не такие пальцы, как у всех?

Она посмотрела сначала на мои руки, потом на меня и тихо сказала:

— Это Боженька тебя пометил, внучек.

— Но я не хочу, — прошептал я.

Она покачала головой.

— Маму нужно слушаться. Хорошие мальчики слушаются маму.

Я кивнул.

Первую операцию я не помню совсем. Только знаю, что она была. Мне потом рассказывали, что врачи разделили сросшиеся ногти на обеих руках.

Я не знал, зачем это нужно. Мама говорила, что так будет лучше. Она ведь знала, как правильно.

Я не помню, чтобы меня спрашивали, хочу ли я этого. В детстве вообще редко спрашивали. Взрослые сами знали, что нужно делать, а мне оставалось слушаться.

Вторая операция — разделение пальцев левой руки. Мне было около пяти лет. Нас поселили у окна, в котором виднелись опавшие листья. Потом больницу закрыли на карантин, и старое окно с грязными стёклами стало единственной связью с внешним миром. Тогда родителей не оставляли с детьми в больнице. Чтобы быть рядом со мной, мама устроилась уборщицей в то же отделение. Жила прямо в больнице, в раздевалке для персонала.

В нашей палате лежал Антон. Подросток, лет двенадцати. У него не росла одна нога. Каждые полгода ему делали новую операцию. На костылях он чувствовал себя так уверенно, словно родился с ними. Разбегался по коридору и делал сальто через себя, будто обе ноги были совершенно здоровыми. Напротив палаты стоял шкаф с игрушками для маленьких детей. Антон подходил к нему, доставал кукол, ставил их вверх ногами и стягивал с них штаны. Медсёстры ругались. Он только ухмылялся. Я пытался делать вид, что мне не смешно. Но внутри все тряслось от смеха.

Рядом со мной лежал Валя. Он попал под грузовик, когда ехал на велосипеде. Его ноги собирали буквально по кусочкам. Несмотря на это, он постоянно повторял:

— Скоро снова сяду на велосипед.

Насмотревшись на Антона и Валью, я впервые подумал: «У меня нет проблем.» Им было намного тяжелее. Так зачем тогда нужны мои операции? Позже мама рассказывала:

— Я так переживала, что ребёнок не такой. Но когда увидела других детей в больнице, успокоилась.

Третья операция была перед самой школой. Правая рука. Мы ехали на электричке, потом на автобусе. Дорогу я почти не помню. Помню только ожидание. И страх. Я сидел молча, а внутри всё дрожало. Мама заметила это и сказала:

— Нельзя бояться, Ваня.

Я кивнул. Мне было страшно. Но хороший мальчик не должен спорить с мамой. Если мама сказала, что бояться нельзя, значит, нужно сделать вид, что не страшно. Чтобы не расстраивать её. Страх никуда не исчез. Он просто остался внутри. Наверное, именно тогда я начал бояться не самого события, а собственного страха.

Меня положили в ту же палату, что и в последний раз. Валя повзрослел, но всё ещё лежал здесь. Напротив — мальчик с больной спиной. Врачи сказали, что без операции он останется парализованным. Он всё время лежал на боку и тихо плакал.

Мама устроилась помощником повара на кухню. Мы вместе катили телегу с едой по длинному больничному коридору и громко кричали:

— Дети, обед!

В такие минуты я чувствовал себя важным. Я рядом с мамой. Я ей помогаю.

Перед операцией мама купила врачам коньяк — хотела отблагодарить их заранее. Позже оказалось, что они успели отметить «успешную операцию» ещё до того, как она началась.

День операции я помню почти поминутно. Я сидел на кровати. Страх поселился где-то в животе и будто сковал всё тело. Мне казалось: если сидеть совсем тихо и не двигаться, про меня забудут. Дверь открылась. Вошла молодая медсестра в очках. Ее лицо не выражало эмоций. Она молча сделала мне укол. Через несколько секунд мир начал расплываться. В голове появился густой туман. Тело перестало слушаться. Меня посадили на каталку и повезли в предоперационную. Там было холодно и очень светло. Меня подняли. Резко сняли трусы. Мама осталась стоять где-то позади. А я вдруг оказался один среди чужих людей. Все увидели моего «героя». Наверное, именно тогда я впервые почувствовал настоящее унижение. Мне было стыдно. Но ещё страшнее. Я боялся, что больше никогда не проснусь. Кажется, после этого сознание начало гаснуть.

Очнулся на холодном операционном столе. Подо мной была тонкая белая простыня. Надо мной — круглые лампы. Один из врачей надел на лицо маску. Последняя мысль медленно сузилась до тонкой ниточки... И исчезла.

Мне снился сон, в котором я бежал по узкой дорожке с высокими ограждениями. Свернуть было невозможно. Всё вокруг было ядовито-жёлто-зелёным. Впереди росли острые копыя с зубцами. Я врезался в них. Потекла кровь. ... Я открыл глаза. Надо мной стояли трое врачей.

— Он очнулся.

Маску снова прижали к лицу.

— Подыши.

И я снова провалился в темноту

Я проснулся в тёмной палате. Горела только лампа у поста медсестры.

Я попытался пошевелиться. Не смог.

Тело ниже шеи будто исчезло. Я попробовал ещё раз. Потом ещё. Ничего. В груди стало тесно, дыхание сбилось. Мне показалось, что врачи что-то сделали не так. Что я больше никогда не смогу двигаться.

Я попытался закричать. Получился только хрип.

Мне стало страшно. Я хотел позвать маму, но не мог. Попробовал пошевелиться ещё раз — без толку. Чем больше я старался, тем сильнее билось сердце.

Я лежал, как полено, и был уверен, что останусь таким навсегда.

Мысли заметались. А если это навсегда? А если я так и буду лежать — всё чувствовать, всё понимать, но не смочь даже пальцем шевельнуть? Я попробовал ещё раз. Ничего. Сердце колотилось где-то в горле. В висках стучало. Воздуха будто стало меньше. Я хотел вдохнуть глубже — и не смог. И от этого стало ещё страшнее.

Первым я почувствовал горло. Оно болело и жгло, будто я долго кричал.

Эта боль почему-то успокоила. Она была настоящая. Моя. Значит, я ещё здесь. Значит, чувствую.

Потом по телу медленно разлилось тепло. Наркоз начал отпускать. Вместе с ним пришёл холод. Я снова уснул.

Сквозь сон слышал разговор мамы с врачом.

— Были осложнения. Задет нерв.

— Почему он не говорит?

— При извлечении трубки ИВЛ поцарапали горло.

Несколько дней я лежал почти неподвижно. Как тряпичная кукла, которую пожевала собака и бросила за шкаф. Забинтованная рука висела на специальном держателе. Я жестами просил опустить её. Просил пить. Просил помочь сходить в туалет. Когда хотелось писать, медсестра подходила с металлической баночкой. Оголяла моего «героя». Ждала. Но ничего не получалось. Я очень хотел. И не мог. Тогда силой воли словно закрывал кран обратно. Она раздражённо говорила:

— Зачем звал?

После этого я перестал просить сразу. Терпел до последнего. А прежде, чем позвать, сначала проверял: получится ли. Пускал на простыню несколько капель. Только потом решался поднять руку.

Мама приносила минералку с мёдом. А потом рисовала йодом сетку прямо внутри горла. Редкая гадость. Но она говорила:

— Так быстрее заживёт.

Я верил.

Настало время снимать швы. Процедура оказалась занята, поэтому меня усадили прямо в коридоре, на пеленальный стол. Вокруг быстро собрались дети. Кто-то из взрослых объяснил им, что мои пальцы стали такими из-за жевательной резинки. Кажется, я тогда и сам в это верил. Когда бинты сняли, я ужаснулся. Вместо пальцев я увидел куски мяса. И торчащие нитки.

Позже мама говорила, что не надо было заранее дарить врачам коньяк. Наверное, операция прошла бы лучше. Из-за осложнений нас выписали только через три дня. Вернее, даже позже. Врачи просто ушли на выходные. И забыли про нас. Дома всё только начиналось. Каждый день — ванночки с марганцовкой. Потом облепиховое масло. Рука постепенно заживала. Получилось лучше. Но не так красиво, как хотелось. Я чаще показывал левую руку. Правую прятал.

Со временем я начал показывать руки сам. С гордостью рассказывал, что перенёс три операции. Пусть не всё получилось идеально. Зато я был смелым. По крайней мере, мне так казалось.

О синдактилии я почти перестал думать.

Только однажды, лет в тринадцать, мне написал парень с форума. Он спросил:

— Как ты ходишь на пляж? Все же увидят. Ты можешь снять носки?

До этого мне такие мысли даже в голову не приходили. Я просто жил и не думал о том, как мои ноги выглядят для других. А после его вопросов мне стало противно продолжать разговор. Я больше ему не ответил.

От операций остались шрамы. Если не приглядываться, их почти не видно. Однажды меня спросили:

— Кто тебя ножом порезал?

Есть только одна странность, которая осталась со мной навсегда. Я до сих пор держу ручку так, будто пальцы всё ещё сросшиеся. Будто операции никогда не было. Тело запомнило то, что давно забыла голова.

Так тело, которое когда-то решили исправить, оставило мне напоминание на всю жизнь. А вскоре появилась новая проблема, которую уже никто не собирался исправлять. Она росла вместе со мной.

## **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.