

# Остров по имени Любовь



Любовь Гельфанд

18+

# Любовь Гельфанд

## Остров по имени Любовь

<https://litres.ru/74647922>

SelfPub; 2026

### Аннотация

«Остров по имени Любовь» — это глубокая, пронзительная автобиографическая повесть и одновременно терапевтическое руководство по исцелению своей души. В основе книги лежит личная трагедия автора: потеря матери в пятилетнем возрасте и болезненный опыт изъятия из семьи. Долгие годы эти воспоминания оставались заблокированными подсознанием, незаметно разрушая взрослую жизнь, влияя на отношения, страхи и выстраивание личных границ.

Эта книга — смелая попытка автора вернуться в прошлое, дать право своему внутреннему ребенку выплакать давнюю боль и разрушить стены, за которыми долгие годы пряталась уязвимость.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 4  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# Любовь Гельфанд

## Остров по имени Любовь

### Глава

Остров по имени Любовь.

#### **Предисловие. Освобождение изнутри.**

Книга, которую вы держите в руках, — это в первую очередь результат глубокой, отчаянной психотерапии моей собственной души.

К сожалению, в суете будней и взрослых забот далеко не все мы осознаём подлинные первопричины своих сегодняшних проблем. Мы не понимаем, откуда на самом деле «растут ноги» у наших взрослых страхов, тревог и поведенческих сценариев. А ведь всё кроется именно там — в нашем детстве.

Когда мне было пять-шесть лет, на мою долю выпали страшные, разрушительные испытания: ранняя смерть родной мамы, алкогольная глухота отца, суды и внезапное изъятие из дома. В силу столь нежного возраста мой разум просто не мог вместить и переварить этот кошмар. Мой мозг сработал как спасатель — он мгновенно заблокировал, спрятал

глубоко в подсознание все эти трагедии. Я затаила, закрыла эту боль внутри себя и долгие годы упрямо не разрешала себе пережить те страшные эмоции, которые должна была пережить.

Я росла колючим подростком-пацанкой, строила свою независимость, получала дипломы и становилась успешной, но запертая внутри детская травма продолжала невидимо транслироваться в мою взрослую жизнь. Она отражалась на том, как я выстраивала отношения, как реагировала на кризисы и как защищала свои границы. Эта книга родилась из острого, зрелого желания наконец-то открыть те запертые двери памяти, посмотреть в глаза своему прошлому, дать маленькой пятилетней девочке право отплакать свою потерю и тем самым — полностью освободить себя. Написание этих страниц стало моим личным, мощным психотерапевтическим средством.

Но создавая этот мемуар, я думала не только о себе. Я точно знаю, что на этих страницах многие из вас смогут увидеть и узнать себя. Пусть ваша личная история и ваши прошлые трагедии будут совсем не схожи с моими декорациями. Но те универсальные человеческие чувства, та глубинная боль, страх одиночества, жажда тепла и отчаянная битва за собственную свободу, которые я описываю, обязательно тронут вас до самой глубины души.

Эта книга — моё приглашение к честному разговору. Переверните страницу. Позвольте себе вспомнить, прожить и освободиться вместе со мной.

## **Часть 1. Остров, залитый солнцем.**

### *Глава 1. Не сыпь мне соль на рану...*

«Не сыпь мне со-о-оль на ра-а-ну, она еще боли-и-ит!» — этот хриловатый голос Вячеслава Добрынина буквально сотрясал стены нашего зала. На стенах гостиной висели огромные музыкальные колонки, подключенные к модному проигрывателю — папина гордость. Из этих колонок музыка не просто играла, она заполняла собой всё пространство, вылетая через раскрытые окна в душные сахалинские сумерки.

Мне всего года три. Лето. На улице уже темно, а в нашем доме — самый разгар праздника. В зале не протолкнуться: посреди комнаты стоит длинный журнальный столик, а вокруг него — самый обычный советский совдеповский диван и два кресла. Места на всех, конечно, не хватает, поэтому в ход идут табуретки, принесенные из кухни. Гости теснятся, сидят плечом к плечу, танцуют, смеются и громко подпевают проигрывателю.

Наш дом всегда был таким — открытым, шумным, полным людей. Мамины школьные подруги, сестры, коллеги, соседи — все тянулись сюда. Моя мама была человеком неве-

роятной, библейской щедрости. Бабушка позже часто говорила про нее: «Она последние трусы людям отдаст, себе ничего не оставит». В школе ее, учительницу физики и математики, обожали за то, что она никогда не бросала учеников на полпути. И дома эта ее суперсила — согреть всех вокруг — собирала полные комнаты гостей.

Мама с папой жили и тянули семью на равных, оба крепко стояли на ногах. Папа работал электриком, и хотя в будние дни он был человеком застенчивым и довольно тихим, праздники раскрывали его с совершенно другой стороны. Алкоголь придавал ему особого шарма. Стоило папе выпить, как скромность улетучивалась, и он уверенно становился душой компании. Музыка из колонок затихала, папа брал в руки гитару и с невероятным задором пел веселые, разухабистые, а порой и крепкие матершинные песни. Гости хохотали, подхватывали, и в эти моменты наш дом казался самой веселой и надежной крепостью в мире.

Но в тот вечер гитара еще ждала своего часа. Во дворе бурлила своя, детская жизнь. Нас, детей гостей и соседей, была целая банда. Мой старший брат Егорка — он старше на шесть лет, и у него уже были свои мальчишеские дела, но он всегда присматривал за мной как надежный щит — тоже бегал где-то рядом.

Сахалинские сумерки опустились на двор быстро и душно, но спастись от темноты никто не собирался. В самом центре площадки торчал старый, намертво вросший в землю

крепкий пенёк. Для взрослых это был просто остаток дерева, а для трехлетней девчонки — настоящая сцена.

В разгар всеобщей суматохи Любка — а именно так, просто и любя, звали её в детстве — решила, что пришёл её звёздный час. Она твёрдо вознамерилась перепеть гремящие из окон колонки. Маленькие сандалии упёрлись в шершавую кору, Любка с трудом, но гордо скарабкалась на самый верх, расправила плечи и раскинула руки, как настоящая местная певица. В её голове уже звучали овации. Она набрала в лёгкие побольше воздуха, чтобы выдать свой лучший хит...

Но детская игра неосторожна и слепа к чужим триумфам. Кто-то из увлёкшихся догонялками мальчишек с разбегу влетел в Любку.

Короткий испуганный крик, секунда беспомощного полёта спиной вперёд — и маленькая артистка рухнула с пенька прямо в густую траву. К несчастью, там, среди зелени, пряталось острое, разбитое кем-то стекло.

Огненная, резкая боль пронзила ногу. Любка даже не сразу поняла, что произошло, пока не увидела, как тёмная, густая кровь мгновенно толчками хлынула из рассечённого колена. Во дворе поднялся детский крик. Испуганная детвора бросилась врассыпную, а Любку, заливающуюся слезами от боли и обиды за сорванное выступление, чьи-то сильные взрослые руки подхватили и стремительно понесли в дом.

Ворвавшись в залитый светом, поющий зал, эта процессия разом оборвала праздник. Музыка мгновенно выключили, и

в наступившей тишине остался только Любкин плач. Вокруг совдеповского дивана тут же образовался живой щит. К счастью, среди маминых гостей оказались медики. Журнальный столик в секунду превратился в операционный: кто-то уже бежал из ванной с перекисью водорода, кто-то разрывал стерильный бинт, пахло спиртом и мамиными духами. Взрослые действовали быстро, слаженно, профессионально зажимая и обрабатывая глубокую рану.

Это было мое самое первое воспоминание об острой физической боли. Но одновременно — это самое теплое воспоминание о безопасности. Я засыпала, колено ныло под бинтами, но вокруг шептались родные голоса, папа и мама были рядом, и я точно знала: пока мы все вместе в этом доме, со мной ничего не случится.

## *Глава 2. Гул трубы и резиновый шланг*

Над городом в определённые часы разносился протяжный, тяжёлый гул. Это подавала голос труба целлюлозно-бумажного комбината. Для взрослых этот звук означал лишь смену на производстве, но для меня в нём было что-то завораживающее. Казалось, будто сам наш остров дышит под этот ровный, мощный ритм.

Мне было около четырёх лет. В те минуты, когда родители были заняты делами во дворе или возились на огороде, в квартире наступала редкая, звенящая тишина. В такую ти-

шину меня непреодолимо тянуло в родительскую спальню к их большому трёхстворчатому шифоньеру. На самой верхней полке там пряталось настоящее сокровище — мамино свадебное украшение на голову.

Я помнила его по свадебным фотографиям: на них мама, сделавшая к празднику модную кудрявую химическую завивку, стояла в удивительном головном уборе. Это был не обычный венок, а изящная сетчатая шляпка, которая красивым конусом слегка нависала маме на лоб. Она была вся усыпана жемчужными бусинками и мелкими белыми цветочками, которые фантастически переливались на свету. Этот жемчужный конус манил меня как магнит.

Цепляясь пальчиками за деревянные полки, подтягиваясь и карабкаясь вверх, как по лестнице, я всё-таки добралась до заветной цели. Я осторожно надела шляпку на себя, крутилась перед зеркалом, мерила, бережно трогала бусины и всем сердцем представляла, что я — тоже настоящая, взрослая невеста. К несчастью, в разгар этой упоительной девичьей игры хрупкая сеточка не выдержала и порвалась. Я испортила мамину памятную вещь, даже не осознавая этого. Но дома царил такой мир и покой, что родители меня не наказали и даже не отругали — меня окутывали абсолютной, безусловной добротой.

Чего нельзя было сказать о старшем брате Егорке. Он не был трудным ребенком — обычный мальчишка одиннадцати лет, которому было безумно интересно всё неизведанное.

Когда дворовые ребята предложили попробовать закурить, Егорка из чистого любопытства согласился. Я случайно подсмотрела этот секрет и затаила его в голове, не собираясь никому выдавать.

Но в один из дней Егорка собрался гулять с мальчишками. Я привыкла, что брат всегда берет меня с собой, защищает и опекает. А тут — отрезал: «Сиди дома». Огромная, жгучая детская обида захлестнула меня. Оставшись одна в тихой квартире, пока родители возились на огороде, я не придумала ничего лучше, как подойти к вернувшейся маме и сгоряча выложить всё: «А Егорка-то на улице курит!»

Для мамы, строгой школьной учительницы, эта новость стала громом среди ясного неба. Вечером дома разразилась настоящая буря. Мама так сильно разозлилась и испугалась за сына, что в сердцах отходила Егорку резиновым шлангом от стиральной машины.

Егорка сидел в детской комнате, сжавшись в комок, и горько, навзрыд плакал от боли и обиды. В этот момент меня обожгло такое сильное чувство вины, что перехватило дыхание. Вся моя глупая злость за то, что меня не взяли гулять, мгновенно испарилась. Мне стало отчаянно, до щемящей тоски жалко брата. Я тихонько приоткрыла дверь, зашла в комнату и, тоже обливаясь слезами, бросилась к нему. Я обняла его своими крошечными ручками, прижалась всем телом и начала гладить по голове, пытаясь забрать его боль.

— Егорка, прости меня... — навзрыд шептала я. — Я

больше никогда, слышишь, никогда в жизни не расскажу твои секреты!

Под стихающий за окном гул комбината я получила свой первый и самый важный урок о том, как сильно могут ранить слова и как важно беречь тех, кого любишь.

*Моя игра с маминым свадебным головным убором в четыре года — это такое классическое, нежное проявление зарождающейся женственности [health]. Каждая маленькая девочка мечтает примерить мамины туфли, помаду или фату, чтобы прикоснуться к её красоте и примерить на себя роль взрослой женщины. И этот жемчужный конус на фоне маминой химической завивки был для меня символом её триумфа и счастья.*

### *Глава 3. Новая квартира и папино изобретение*

Переезд случился в девяносто втором году. В то непростое время наш город активно застраивался типовыми благоустроенными пятиэтажками, и людей массово переселяли из старых деревянных домов. Квартиры давали от предприятий и учреждений, и маме, как уважаемой школьной учительнице, выделили большую, просторную трёхкомнатную квартиру.

Я до мельчайших деталей помню тот счастливый день. Стояло лето — на дворе бушевала сочная, яркая зелень, и

солнце заливало весь наш двор. Мы переезжали огромной, дружной и шумной компанией. Мамины подружки-учительницы весело суетились, помогая переносить коробки и узлы с вещами, а папин брат, дядя Толя, без усталости курсировал между домами на своих вишнёвых «Жигулях», забитых нашими пожитками до самого верха.

Когда мы впервые переступили порог новой квартиры, она показалась нам бесконечной. В комнатах стоял густой, ни на что не похожий запах свежего бетона и побелки. Мебели ещё не было и в помине, а подоконники в комнатах оказались на удивление узкими. Мамины подружки, расставляя вещи, без конца подшучивали над строителями: «Надо же, как сэкономили на подоконниках! Могли бы и пошире сделать!» Но именно эти узкие подоконники стали нашим первым праздничным столом. Мы расставили на них парадный мамин сервиз — изящные чашки, пиалы — и дружно, со смехом пили первый чай в этих пахнущих новизной стенах. Позже, пока мой старший брат и я были заняты своими детскими делами, в квартире как-то незаметно, словно сами собой, появились шкафы и диваны.

В этих благоустроенных комнатах всё было по-другому. Нам с Егором выделили отдельную детскую спальню. В ней стоял наш общий письменный стол и высился большой книжный стеллаж. На его полках, среди художественной литературы, бережно хранилось настоящее мамино сокровище — её рабочие тетради с конспектами уроков по физике

и математике. Я безумно любила доставать эти тетради, усаживаться на пол и часами листать плотные страницы. Я заворожённо рассматривала сложные, непонятные мне формулы, геометрические графики и примеры, которые маминой рукой были выведены удивительно красиво, ровно и аккуратно. В этих чернилах жил её острый, ясный ум, к которому я прикасалась с замиранием сердца.

Но, несмотря на появление собственной комнаты, меня всё равно неудержимо тянуло в зал. Теперь это место стало центром нашей маленькой вселенной, потому что именно там почти всё время находилась мама. Страшный диагноз — рак — уже подтвердился. Как позже выяснилось, время было безвозвратно упущено из-за роковой врачебной ошибки: маму долго и упорно лечили совсем не от того, от чего следовало. Из-за изнуряющих курсов химиотерапии и постоянных болей она больше не могла ходить в школу. Мама осела дома, и зал благоустроенной пятиэтажки стал её вынужденным пристанищем.

В этой отчаянной войне за её жизнь вся наша семья цеплялась за любое, даже самое призрачное средство. На войне все средства хороши. Где-то в своих газетах дедушка Егор — мамин папа — вычитал статью о том, что в жёсткой борьбе с онкологией помогает тотальное голодание. Взрослые, ухватившись за эту соломинку, приняли решение: мама будет голодать.

Мне, маленькой шестилетней девочке, было до безумия,

до крика жалко свою бледную, истощённую маму. Мой детский разум не мог вместить этих сложных медицинских теорий, я видела только одно — моя любимая мамочка хочет кушать, но ей почему-то запрещают. И тогда я пошла на свой первый тайный бунт. На кухне я украдкой зажимала в кулачке маленький кусочек хлеба и, пряча руки за спину, тихонько пробиралась в зал. Я подходила к её дивану, протягивала ладошку со своей бесценной добычей и заговорщицки шептала:

— На, мамочка, скушай скорее, пока никто не видит! Я никому-никому не расскажу, честно...

Мама в ответ только слабо, но так тепло, по-доброму смеялась. Она нежно гладила меня по голове своими исхудавшими пальцами и ласково говорила, что она совсем не голодна и ей это нужно. Она берегла моё сердце, а я — её.

В один из таких дней я вернулась домой. Счастливая, забежала в зал, где на полную мощность работал старый советский телевизор — огромный, тяжёлый ящик без каких-либо намеков на пульт управления. Чтобы сменить канал, взрослым приходилось вставать и с силой крутить тугие переключатели. Я уютно устроилась в кресле, приготовившись смотреть мультики. Вдруг экран моргнул, и передача сама собой переключилась. Я от удивления раскрыла рот. Перевела взгляд на пол и только тогда заметила, что от задней панели телевизора через всю комнату тянется длинный, аккуратно уложенный провод. Он заканчивался

небольшой самодельной коробочкой с тумблером, которая лежала прямо в руках у мамы.

У папы были по-настоящему умелые, чуткие руки. Видя, как тяжело больной жене трудно каждый раз вставать с дивана, чтобы просто прибавить звук или сменить канал, он сам спроектировал и собрал этот первый в их жизни «дистанционный пульт». Это была его тихая, осязаемая забота, зашитая в медные провода.

Я со всей детской страстью старалась разогнать повисшую в доме тревогу. Наш зал каждый вечер превращался в сцену. Я без умолку пела, кружилась в танцах перед маминым диваном и устраивала грандиозные сольные концерты. Рисунков копилось так много, что я бережно собирала их в стопки, а по вечерам торжественно раскладывала на ковре, превращая комнату в настоящую художественную галерею. Мама лежала, смотрела на эти яркие детские картинки, на танцующую дочку, и на её исхудавшем лице появлялась слабая, но самая тёплая на свете улыбка.

# 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.