
Ольга Гридина
Я была хорошей девочкой
18+

Ольга Гридина
Я была хорошей девочкой

https://litres.ru/74761173
SelfPub; 2026

Аннотация

Депрессия, тревожное расстройство, панические атаки, синдром отличницы, низкая самооценка — это не просто слова для ребенка, выросшего в дисфункциональной семье. Это последствия детства, в котором страх был привычнее чувства безопасности, а любовь приходилось заслуживать.

Эта книга — сборник воспоминаний все еще маленькой девочки, которая слишком рано научилась молчать, терпеть и винить себя. История о том, что дети не забывают. Даже когда вырастают.

Предупреждение: основано на реальных событиях.

Содержание

Вступление	4
Что может помнить ребенок	9
Закрытая дверь	11
Манная каша	16
Преступление и наказание	20
Дорогой дневник	28
После праздника	33
Выхода нет	39
Поплавали	45
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Ольга Гридина
Я была хорошей девочкой

Вступление

Боль была постоянным спутником ее жизни. А с ней и болезни.

Она испытывала боль не только за себя, но и за других людей, принимала ее даже тогда, когда не хотела. Вскоре начало казаться будто она была рождена для боли, для того, чтобы быть губкой и впитывать в себя все плохое и болезненное, что имеет этот мир.

Было настолько больно, что к своим двадцати восьми она устала. Она была уже настолько переполнена, что уже не могла ничего принимать. Она была закончена.

Болезни.

Казалось, ее не оставил ни один орган. Каждый отозвался на ее действия и на то, что она хотела помочь всем людям вокруг.

Не было ни дня, когда бы она не была здоровой. С самого рождения. Еще в роддоме с самого первого дня рождения мир приветствовал ее болезнью. Она овладела ее телом и больше никогда не оставляла.

Постоянные посещения врача.

Анализы.

Обследования.

Диагнозы.

Это никогда не было что-то смертельное. Нет. Мир не хотел просто так ее отпускать. Он продлевал ее страдания день за днем.

И каждый раз больно.

Ее существование становилось невозможным.

Каждый год одно и то же. На праздники лишь одно желание занимало ее ум – быть здоровой, похудеть. Да, ожирение тоже болезнь. Да, у нее болезни из-за ожирения. Надо похудеть.

Щитовидная железа.

Поджелудочная железа.

Желудок.

Кишечник.

Ноги.

Спина.

Внешность?

Похудей.

Ее ежегодное желание – похудеть. И больше никогда не посещать врачей.

На день рождения.

На Новый год.

В девятнадцать лет ее желание исполнилось. Но, конечно же, не без боли.

Она худая.

Больная.

Желудок.

Кишечник.

Боль.

Как и всегда, уже на всю жизнь, без возможности отступления.

Красота требует жертв? Да.

Она ставила цели. Планировала будущее. Шла вперед.

Болезни. Боль. Желудок. Кишечник. Боль. Ноги. Болезнь. Ее тело не было ее другом, оно ее тормозило.

Жить стало невозможным.

Она никогда не была здоровой. Лишь краткие моменты облегчения, но никогда полного выздоровления. Таблетки – постоянные спутники ее жизни. Врачи – ее надзиратели. Что с тобой не так? Ты слишком молода для таких болезней? Этого не может быть? Ты придумываешь.

Но ей было больно.

Когда это начало? Когда она приняла первый удар, адресованный отчимом ее маме? В три года? Или еще раньше, когда от нее хотели избавиться до рождения, а после – бросил родной отец? Она хотя бы когда-нибудь в этой жизни принадлежала этому миру или всегда была лишь опухолью, от которой нужно было избавиться?

Больно. Всегда.

Каждый удар больнее предыдущего.

Вместе с болью был и страх. Она хотела жить. Радостно. Без боли и болезней. Она не хотела испытывать ничего подобного, но маму больше никто не сможет защитить. Она ведь сильная. Она справиться. Она – старшая дочка. Защищает младших и даже взрослых. А кто защитит ее?

Ее внутренней силы хватало на всех, но никогда – на себя. Перед самой собой она всегда была слабой. Тело – ее враг. Мозг – ее враг. И против них у нее никогда не было оружия.

Она стала бояться. Бояться жить. Дышать. В этом заключается жизнь? Испытывать боль и быть лишь чьей-то «хорошей девочкой»? Спасибо, что защитила. Спасибо, что поддерживала маму и бабушку, пока дедушка был в реанимации. Ты так стойко перенесла эта новость. Он был на пороге смерти. Все плакали, а ты всех утешала. Но никто – тебя.

Ты справишься. Ты сильная. Всегда.

Как жить? Учиться существовать с самой собой?

А что, если болезни – это лишь раны прошлого, которые стали явными лишь сейчас. Спустя столько лет. Тебя били так много раз. Издевались. Физически. Психологически. Каково жить с отчимом алкоголиком и с матерью, что морально убивала тебя?

Больно.

Удар за ударом.

Словесный.

Физический.

Все выдерживала.

Ты заслужила. Тебя нужно наказывать. Ты была недостаточно хорошей. Тебя надо сломить. Сломить, чтобы сделать сильнее. Сейчас ты слабая. Потом скажешь лишь спасибо.

Каково это, жить среди родных чужаков? Я знаю. Я могу рассказать. Больно. Болезненно. Раны проявляют себя лишь спустя много лет.

Физические болезни. Психологические. Она собрала целое комбо.

Она никогда не была «достаточной». А достаточна ли она сейчас для того, чтобы жить дальше? Спустя двадцать шесть лет? Кажется, она закончилась несколько десятилетий назад. Она плакала. Звала на помощь. Звала родных чужаков. Но никто ее по-настоящему не слышал.

Она справится с этим. Она сильная.

Что может помнить ребенок

Я любила маму. Рядом с ней было безопасно. По крайней мере, я так думала. Но разве это было правдой? В три года я узнала, что мама не всегда может защитить меня, ведь она даже себя защитить не могла.

Была зима. Обычная российская квартира. Семья с достатком ниже среднего. У меня были игрушки, как и у любого другого ребенка. Какие именно? Я не помню. Не помню, во что любила играть и чем занимала себя в те дни. Зато я хорошо помню, как отчим кричал на маму. И бил ее.

Это мое первое воспоминание, связанное с ним.

Мама держит на руках моего новорожденного брата. Он плачет. Возможно, от громких криков, а может, просто хочет есть. Мама кормит его, пытается успокоить, но тщетно, ведь перед ней стоит раскричавшийся ОН.

Я тоже плачу. Но на меня никто не обращает внимания.

Передо мной двое взрослых. Они что-то громко кричат друг другу, но я не понимаю слов. Не понимаю, о чем они спорят и почему так злятся. Дело во мне?

Я слишком маленькая, чтобы разобраться в происходящем.

Мне страшно за маму. И не без причины.

Пощечина.

Мама плачет.

Я смотрю на нее. И не понимаю, что происходит. Почему он это делает? Почему мама плачет? Почему никто не остановит его?

В три года я еще не знаю, что такое насилие. Не знаю, что взрослые тоже могут бояться. Что человек, которого ты любишь больше всего на свете, может оказаться таким же беспомощным, как и ты. Я знаю только одно: мне страшно.

Я цепляюсь за мамины ноги. Отчим угрожает маме. Ну, я так думаю. На меня все еще не обращают внимания.

Я не помню, чем закончилась та ссора. Не помню, когда и почему я перестала плакать и что произошло потом. Но я помню страх. Помню, что мама, рядом с которой всегда должно было быть безопасно, сама нуждалась в защите. И помню, что защитить нас было некому.

Странно устроена детская память. Она может стереть счастливые дни, любимые лица и голоса, но некоторые мгновения остаются на всю жизнь. Даже если в тот момент тебе было всего три года.

Это мое первое воспоминание из детства. Крики, плач и пощечина.

Первое знакомство с опасностью.

Так началось мое знакомство со взрослым миром.

Мне было всего три года.

Закрытая дверь

Я играю в игрушки. Брат спит в своей кроватке. В доме царит тишина. Мне от этого хорошо.Но постепенно тишина начинает давить. Я отрываюсь от игрушек и оглядываюсь.

Вокруг никого. Я одна.

Кто мог оставить четырехлетнего ребенка одного в квартире? Почему они так поступили? Ведь этого не может быть. Правда?

Вот и я не верила.

Я верила, что если пойду искать, то обязательно найду. Найду свой маленький уголок безопасности. Место, где мне больше не будет страшно.

Я пошла искать маму.

Квартирка у нас была однокомнатная, поэтому долго искать не пришлось. Жилая комната пуста. На кухне никого нет. В одной руке кукла, в другой — ничего. Только желание найти маму и какой-то непонятный страх, который постепенно становился сильнее.

Осталось последнее место.

Ванная.

Она же там, правда?

Правда, девочка. Она там. И не одна.

С ней отчим.

С позиции взрослой женщины я сейчас могу предполо-

жить, что они просто пытались найти место для уединения. Зачем? Да кто ж его знает. Мне непонятно это сейчас, и уж тем более я не понимала тогда.

Но какое мне было дело до этого?

Я нашла маму!

Пусть и с отчимом. Главное, что она здесь. Улыбка расползлась по моему лицу. Страх начал отступать.

— Мама, мне было страшно! Почему ты прячешься?

Я подумала, что это игра. Может быть, мама решила поиграть со мной в прятки? Ведь разве могло быть иначе? Но во взрослом мире, как оказалось, не всегда есть место детским играм.

Там все серьезно. Вот и лицо отчима было серьезным. Даже злым.

Что же я наделала? До сих пор не понимаю. Но ему это не понравилось.

Он выскочил из ванной и начал кричать на меня. Что я вытворяю? Почему открываю закрытые двери? Кто мне разрешил?

Мне нельзя. А почему нельзя? Я ничего не понимаю.

Он хватает меня за руку и силой тащит в комнату. Я кричу, плачу и зову маму. Пытаюсь вырваться, но его рука слишком крепко сжимает мою. Да и сможет ли четырёхлетний ребёнок вырваться из рук взрослого мужчины?

Меня оставляют посреди комнаты. Отчим направляется к шкафу. Зачем? Скоро я узнаю. В его руках появляется что-то

длинное и коричневое. Я узнаю ремень. Мой вечный спутник жизни. Правда, тогда я ещё не догадывалась, насколько хорошо мне придется с ним познакомиться.

Что же он собирается делать? Что вообще можно сделать с маленькой четырёхлетней девочкой при помощи ремня?

Взрослая я даже сейчас смотрит на это воспоминание с ужасом. А маленькая я ещё не знает, что сейчас произойдёт.

Он хватает мои маленькие ручки. Сжимает мёртвой хваткой и кладёт на стол и...

Удар.

Ещё один.

И ещё.

Ремень снова и снова опускается на мои руки.

Он что-то приговаривает. Объясняет, за что меня наказывает. За то, что своими руками открыла закрытую дверь. За то, что посмела войти туда, куда мне нельзя. Именно руками. Поэтому бьёт по ним.

Я кричу. Плачу. Зову маму.

Мне больно.

Я не понимаю, за что. Что я сделала такого страшного? Я ведь просто искала маму. Мне было страшно одной, и я хотела ее найти. Разве это плохо?

Удары продолжаются до тех пор, пока мои руки не становятся багровыми. А мама… Мама ничего не сделала. И я до сих пор не понимаю почему.

Почему она не остановила его? Почему не пришла, когда

я звала? Почему никто не объяснил мне, в чем я виновата?

Может быть, потому, что объяснять было нечего.

Я просто открыла дверь.

Спустя пару дней я оказалась у бабушки.

Мы были у нее дома, вместе проводили время на кухне, что-то готовили. У бабули было хорошее настроение. У меня тоже. А что может быть плохого в жизни четырехлетней девочки?

Ведь дети быстро отвлекаются. Им достаточно любимой игрушки, вкусной еды или бабушкиной улыбки, чтобы снова радоваться жизни. По крайней мере, так кажется взрослым.

По радио заиграла любимая песня бабули. Она начала пританцовывать и потянулась ко мне, взяла за руки, чтобы я покружилась вместе с ней.

Я вскрикнула. Больно. Рукам больно.

Бабушка остановилась и стала рассматривать мои руки. Они были синюшными.

Маленькие ручки четырехлетней девочки. Те самые, которыми я держала игрушки, обнимала маму и открывала двери. Одна из которых оказалась закрытой.

Я не знаю, что именно бабушка подумала в тот момент. Не знаю, что она почувствовала, когда увидела следы наказания, но знаю, чем все закончилось.

Взрослые отделались небольшим выговором, а я — ещё одним страшным воспоминанием. Боль со временем ушла. Синяки исчезли. Руки зажили. А память осталась.

И теперь, спустя столько лет, я всё ещё пытаюсь понять, что же такого ужасного сделала та четырехлетняя девочка.

Она ведь просто искала маму.

Манная каша

Кто любит манную кашу? Эту склизкую, всю в комочках жижу. Моя мама точно нет. Мне пять лет, но я точно знаю, что она ее ненавидит. Все дело в ее консистенции, говорит она. И я ей верю.

Вязкая и склизкая. Да еще и с комочками.

Я люблю кушать. И делаю это с удовольствием. Меня не нужно кормить с ложечки или как-то уговаривать. Если я голодна, то я ем. Все просто.

Но не манную кашу.

Ее не любит мама, так почему я должна ее любить?

Сидим на кухне: я, мама и отчим. Мама что-то готовит и изредка бросает на меня недовольные взгляды. Отчим сидит напротив за столом и криками пытается меня заставить. Заставить съесть манную кашу, которая стоит передо мной на столе.

Я качаю головой. Я не голодна. Да и каша выглядит не очень. Вся в комочках.

Мое «нет» он не воспринимает. Называет меня невоспитанной и плохой девочкой. Мама соглашается и кивает.

Я не понимаю, почему меня заставляют, если даже мама ее не любит. Вот моя бабушка смирилась с маминой нелюбовью к манной каше и никогда ее не готовила. А почему ко мне другое отношение?

Я не хочу ее. Я не голодна. Она невкусная и некрасивая.

Все это сказано тихим детским голосом. Мне пять, и я уже понимаю, что отчима мне не перекричать. Да и зачем кричать? Я ведь просто говорю, что не хочу есть. Но мои слова его только больше выбешивают. Он бьет кулаком по столу.

Громко.

Я закрываю уши руками и качаю головой. Из-за стола меня не отпустят, пока я не съем эту кашу, но я не хочу. Поэтому спрыгиваю со стула и ухожу сама. Он — за мной. Он быстрее, поэтому настигает меня возле двери ванной. Хватает за руку и силой тащит обратно. Я начинаю плакать. Он замахивается, но не бьет. Пока что.

Я возвращаюсь на свое место. Передо мной все та же тарелка. Все та же манная каша. Вязкая, склизкая и с комочками.

Я повторяю свои слова. Что не хочу ее. Что я не голодна. И что, как и мама, я просто не люблю манную кашу. Почему маме можно ее не любить, а мне нельзя?

Мама присоединяется ко всеобщему недовольству. Предмет недовольства — я. Маленькая пятилетняя девочка, которая не хочет есть манную кашу.

Казалось бы, что может быть проще? Не хочет ребенок кашу — пусть не ест. Проголодается — поест позже. Ведь именно так поступала бабушка с мамой. Но, видимо, для меня действовали другие правила. Правила, которых я не по-

нимала, но уже должна была соблюдать.

В какой-то момент ему надоедают мои слезы. И каша — вязкая и с комочками — оказывается на моей голове. Она медленно стекает по волосам и падает на пол.

Я замолкаю. Не понимаю, почему тарелка оказалась у меня на голове. Почему каша, которую я должна была съесть, теперь стекает по моим волосам. Так быть не должно.

Мне пять лет, и я это точно знаю.

Я смотрю на происходящее и пытаюсь понять, что же только что случилось, а потом начинаю плакать. Плакать так, как это умеют пятилетние дети. Громко и без остановки.

В этот раз отчим не выдерживает и выбегает из кухни, оставляя меня на попечение матери. Мама недовольна. Она приговаривает, что я сама виновата. Надо было есть эту кашу. Вязкую и склизкую. С комочками. А теперь я грязная. И кому из-за этого приходится меня отмывать? Маме. А ведь она и так занята. Она готовила. У нее были дела. А теперь из-за меня ей приходится все бросать.

Потому что я плохая девочка.

Невоспитанная. Непослушная. Не умеющая себя вести.

Это я во всем виновата.

Больше никто.

Не взрослый мужчина, который кричал на пятилетнего ребенка. Не тот, кто схватил меня за руку, силой вернул за стол и опрокинул тарелку с кашей мне на голову.

Нет.

Виновата я.

Ведь если бы я просто съела эту кашу, ничего бы не случилось.

И я киваю. Соглашаюсь. Плачу и прошу прощения. И тогда, когда меня берут за руку. И когда ведут в ванную. И когда отмывают мои волосы от вязкой, склизкой манной каши.

Мне приговаривают, что я плохая. А я соглашаюсь.

Мне пять лет, и я уже умею просить прощения за то, что мне причинили боль. Я ведь должна была быть хорошей девочкой. А хорошие девочки, видимо, не говорят «нет».

Преступление и наказание

Детский сад был тем местом, где ты мог набить первые шишки и выйти уже во взрослую — школьную — жизнь чему-то наученным. Мог набить синяки, содрать коленки, познать боль первой любви, найти первого настоящего друга и впервые испытать горечь предательства. Научиться дружить, ссориться, мириться и делиться игрушками, даже если очень не хочется.

Местом, где ты мог совершать ошибки, а взрослые тебя поддерживали и направляли. Объясняли, почему так делать нельзя, и помогали разобраться в последствиях.

Таким он задумывался.

Но не всегда все происходит так, как задумывалось.

Последний год в детском саду преподал мне самый главный урок на всю жизнь — ошибаться больно. Физически больно.

Камнем преткновения стала чипсинка.

Обычная картофельная чипсинка. И даже невкусная. К тому времени я уже успела попробовать чипсы и повкуснее и точно знала, какими они должны быть на вкус. Мама покупала мне их нечасто. Мол, вредные, да и денег особо не было. Ага. Понятно. Значит, дома их часто ждать не стоит, заключил мозг шестилетки.

И вот надо же было одной девочке из нашей детсадовской

группы притащить с собой целый пакет чипсов. Необычных. Я таких еще не пробовала. Интересно, какие они на вкус? Лучше тех, что мне покупала мама? Или хуже? Может быть, они вообще самые вкусные на свете?

Мне не дано было узнать.

Девочка категорически отказалась со мной делиться.

Ну а я не смирилась.

Пока все были на зарядке, я прошмыгнула в коридор к шкафчикам, открыла нужный и стащила одну чипсинку из пакета. Всего одну. Ох, какая же она была… Невкусная!

Я сразу пожалела, что это сделала. Столько стараний ради какой-то невкусной картофельной пластинки. Даже обидно. Но деваться уже было некуда. Тут как назло в коридоре оказалась воспитательница. Она-то и сдала меня всем. Детям. Другим воспитательницам. Маме. Это было настоящее публичное порицание. Об этом узнал, казалось, весь детский сад. О том, что я украла чипсинку. Одну-единственную чипсинку.

Я была воровкой. В шесть лет.

Обиднее всего было то, что она оказалась невкусной. Столько всего пришлось вытерпеть ради нее! Но это был еще не конец моего наказания.

Мы вернулись домой. Вечер вроде прошел нормально. Мама покричала, отчим тоже. Все как всегда. Я уже привыкла и даже успокоилась. Подумаешь, покричали. Неприятно, конечно, но ведь могло быть и хуже. Могли достать ремень.

А раз не достали, значит, все закончилось. По крайней мере, так я думала.

Просто мозг шестилетней девочки еще не мог осознать, насколько изобретательными могут быть взрослые, когда дело касается наказаний.

Тогда-то я и узнала.

Следующее утро началось резко. Мне не дали даже толком проснуться. Вырвали из сна и заявили, что сегодня я буду отбывать наказание. Я ничего не поняла. Какое наказание? За что? Ах да. Чипсинка. Но ведь вчера меня уже ругали. Мама кричала, отчим кричал. Разве этого было недостаточно? Если бы меня хотели отшлепать ремнем, то давно бы это сделали. Такое было обычным делом. Но вчера ничего не произошло.

Так почему же сейчас?

— Потому что сегодня ты будешь наказана на весь день, — заявила мама.

На весь день?

А как?

Мама прошла на кухню. Я услышала звук открывающихся и закрывающихся шкафчиков. Она что-то искала. Потом что-то насыпала в тарелку и направилась обратно ко мне. В руках у нее были газета и тарелка с чем-то внутри.

Она расстелила газету возле стены, высыпала на нее содержимое тарелки и приказала:

— Становись на колени.

Куда?

— Лицом к стенке.

Я подошла поближе, чтобы разглядеть, что же там такое. На газете хаотичной кучкой лежала… гречка. Я сразу ее узнала. Я любила играть с крупами у бабушки дома, и гречку особенно любила за ее цвет и запах. Мне нравилось перебирать маленькие зернышки, рассматривать их, пропускать сквозь пальцы.

Есть гречку? Хорошо.

Играть с ней? Еще лучше.

Но становиться… на колени? Зачем?

Я посмотрела на маму, потом снова на газету с гречкой. Все еще не понимала, чего от меня хотят. Вернее, понимала, что мне приказали сделать. Но совершенно не понимала зачем.

Я отошла. Мама начала закипать. Как это так? Я снова ослушалась ее приказа? Вчера украла чипсинку, а сегодня еще и отказываюсь принимать наказание? Она схватила меня за руку и начала заставлять встать на колени. Прямо на гречку. Голой кожей. У нее это получилось. И вот спустя пару минут я, плачущая и не смеющая ослушаться, уже стою на коленках на гречке и смотрю в стену.

Я плачу. Обещаю, что больше никогда ничего не украду. Никогда. Даже чипсинку. Даже вкусную. Но всем было все равно. Я глотала соленые слезы, умоляла отпустить меня и клялась, что больше никогда так не поступлю. Клялась, что

люблю маму. Что я буду хорошей девочкой. Что больше не буду воровать. Что больше никогда не открою чужой шкафчик и не возьму чужую еду.

Только, пожалуйста, отпустите.

Ноги дрожали. Колени болели. Маленькие зернышки впивались в кожу, и чем дольше я стояла, тем больнее становилось. Я пыталась хоть немного изменить положение ног, найти место, где гречка не будет так сильно давить, но легче не становилось. На коленях начали появляться синяки. Я их не видела, но чувствовала. Чувствовала каждое зернышко.

Я уже поняла, что воровать нельзя. Мне объяснили это вчера. Я выслушала крики, вытерпела стыд перед другими детьми и воспитательницами. Я знала, что поступила плохо.

Так почему этого было недостаточно?

Почему я все еще должна была стоять на коленях?

Мне шесть лет.

Откуда мне знать?

Я продолжала плакать. Потом успокаивалась. Потом снова начинала плакать, когда боль становилась сильнее. Время тянулось мучительно долго. А я все стояла. На коленях. На гречке. Лицом к стене.

Так прошел почти весь день.

Шестилетка на гречке получила свое наказание.

Ближе к ночи мне наконец разрешили слезть и подойти к маме. К тому моменту я уже успокоилась. Слезы закончились, а может, я просто устала плакать. Я осторожно поше-

велилась. Тихо ойкнув, сошла с крупы. Колени болели. Ноги тряслись. Мне было трудно стоять ровно, но больше всего почему-то было стыдно. За то, что я оказалась настолько плохой девочкой, что заслужила целый день на коленях. За чипсинку. Одну невкусную чипсинку.

Мама посмотрела на мои ноги.

Кожа на коленях покраснела, и на ней остались маленькие вмятины от гречневых зерен. Они словно отпечатались на мне, оставив после себя доказательство того, как хорошо я усвоила урок.

Мама осмотрела их и сказала, что в следующий раз наказание будет еще суровее.

В следующий раз? А разве этот был недостаточно суровым?

Я ничего не ответила. Только кивнула.

Этот урок я запомнила надолго. Настолько, что вспоминала его еще не раз в своей жизни. Но больнее всего мне было не от самого воспоминания о том, как твердые зерна гречки впиваются в нежную детскую кожу. И даже не от того, что я провела почти целый день на коленях, умоляя маму меня отпустить.

Больнее всего было другое.

То, что это наказание оказалось особенным.

Только для меня.

Ведь все дети рано или поздно совершают ошибки, так? Иногда даже самый примерный ребенок оступается. Берет

чужое. Врет. Нарушает правила. За этим следует наказание. По крайней мере, так мне казалось. И какого же было мое удивление, когда спустя несколько лет я узнала, что не все дети получают одинаковые наказания.

Даже в одной семье.

Мой брат тоже однажды украл. Только не чипсинку, а деньги. Я не знаю, что именно он тогда думал и зачем это сделал, но знаю, какое наказание за этим последовало. Он постоял в углу, попросил прощения, и все. На этом его наказание закончилось.

А я...

Я украла чипсинку.

Одну.

Невкусную.

Я не хочу сказать, что мой брат заслуживал того же наказания. Нет. Ни один ребенок не должен стоять на коленях на гречке из-за совершенной ошибки.

Но почему тогда должна была я?

Чем моя чипсинка оказалась хуже украденных денег? Почему моя ошибка стоила целого дня боли, а его — нескольких минут в углу?

Почему ко мне были другие правила?

Мне было шесть лет, когда я узнала, что ошибки могут причинять физическую боль. И понадобилось еще несколько лет, чтобы узнать, что не все дети платят за них одинаковую цену.

Как же дорого обошлась мне та чипсинка.

Дорогой дневник

Слишком рано я поняла, что своими секретами, мыслями и переживаниями нельзя просто взять и поделиться со случайным человеком. Да и не было у меня такого человека, которому я могла бы доверять.

Если бы я рассказала что-то бабушке, то об этом обязательно узнали бы мама и дедушка. А больше… больше некому. Друзьям? У меня их было не так уж и много. Да и сколько друзей может быть у шестилетки, которая только-только пошла в школу? Я еще даже не успела обзавестись своим кругом общения, найти тех самых людей, которым можно рассказать все на свете и не бояться последствий.

Но чувства рвались наружу. Мысли путались, одна сменяла другую, и мне отчаянно хотелось кому-нибудь их излить. Рассказать. Поделиться. Выговориться.

И решение нашлось.

На мое семилетие устроили настоящий пир. Поставили большой стол с несколькими салатами, пригласили крестных, друзей родителей и их детей примерно моего возраста. И… все. Для семьи с нашим доходом это было настоящее богатство. Стол с угощениями, гости, праздник. Что еще нужно для счастья маленькой семилетней девочки?

Подарки, конечно.

Праздник был в самом разгаре, а я плакала. Мне опять

подарили не игрушки, а деньги.

«На зимнюю курточку», — сказали взрослые.

И мама забрала деньги.

Да уж, не повезло родиться зимой. Вместо игрушек получаешь новую куртку, которую все равно пришлось бы покупать. Не очень-то справедливо, если спросить меня семилетнюю.

Но кто меня спрашивал?

И вот, когда я уже почти смирилась с несправедливостью взрослого мира, мое внимание привлек пакет в руках крестной. А что же там такое? Неужели все-таки подарок?

Крестная достала что-то интересное и с гордостью вручила мне.

— На, будешь писать.

Это оказался блокнот, но не простой. На замочке! Какой же это был механизм! Маленький замочек, который можно было открыть только одним-единственным ключом. Ну, еще ручкой или карандашом, но об этом я узнаю позже.

А тогда… Целый блокнот! Одной мне! И никто не сможет прочитать, что я там напишу, ведь ключик только у меня. Настоящее сокровище.

Я сразу же принялась за обновку. За стеной взрослые что-то обсуждали, смеялись, праздновали мой день рождения, а я закрылась на кухне. Было темно. Лишь свет из зала мягко проникал через дверной проем, рассеивая полную темноту.

Я писала. Сначала это были стихи. Детские и неумелые.

Я подбирала рифмы, складывала слова в строчки и чувствовала себя настоящей писательницей. В конце концов, у меня теперь был собственный блокнот. Да еще и на замочке! Но спустя какое-то время я остановилась. Подумала. Нет. Стихи — это, конечно, хорошо, но такой блокнот нужно использовать для чего-нибудь серьезного.

Для чего-то важного.

— Пиши про свой день, — мило подсказала мне одна из девочек, дочерей маминых подруг.

А что про мой день? Они ведь все однообразные. Повторяются.

Я встаю под крики отчима и мамы, собираюсь в школу, иду учиться, возвращаюсь домой. Мама тоже возвращается, но обычно в плохом настроении. Потом мне достается. За что-нибудь да перепадет ремешком. У мамы настроение всегда было какое-то дикое. Никогда не знаешь, чего от нее ожидать. Вроде все хорошо, а потом вдруг уже нет. Часто к ней присоединялся отчим. Или они сменяли друг друга. Один успокоится — другой начнет. А я где-то между ними.

Когда взрослые наконец успокаивались, я могла немного поиграть в игрушки. Заняться своими детскими делами, пока никто не кричит и ничего от меня не требует, но к вечеру начиналась домашка. Не без криков, конечно, и не без подзатыльников. И не без вырванных тетрадных листов. Но все же я выполняла свои обязанности. Училась писать, читать, считать. Старалась делать все правильно, чтобы не пришлось

переписывать. Чтобы никто не рассердился.

А родители так помогали.

Потом спать. А утром все сначала. Если день был хорошим, то он был именно таким. Об этом писать? О том, как мама снова накричала? Как отчим опять разозлился? Как я плакала над тетрадкой, потому что неправильно написала букву? Разве это интересно? Разве об этом вообще пишут?

Ну я и написала. Написала про свой день. И про то, какая мама злая. И про то, как сильно я ее ненавижу. И про то, что мне страшно. И про все-все-все. Все, что накопилось в маленькой голове семилетнего ребенка, которому было некому рассказать о своих переживаниях.

Я писала и писала. И никто меня не перебивал. Никто не кричал, что я говорю глупости, что я плохая или невоспитанная. Никто не требовал замолчать и перестать плакать. Блокнот молчал, а я могла говорить. Закончив, я закрыла свой дневник на замочек и спрятала его в сундучок, чтобы никто не нашел. Да и если бы нашел, то что бы он сделал? Как бы открыл? Ключик-то у меня.

Так я думала.

Однажды, вернувшись домой после школы, я сразу заметила, что мама злее обычного. И чего это она? Вроде бы я еще ничего не успела сделать. Не успела ни разбить, ни испортить, ни сказать чего-нибудь не того, а она уже злая. Ну и что на этот раз?

Ответ не заставил себя ждать.

Мама швырнула на пол мой дневник. Мой. Дневник. Тот самый, с маленьким замочком и ключиком. Тот, который должен был хранить мои мысли, секреты и переживания. Тот, которому я доверила все, о чем боялась говорить вслух.

Я сразу поняла, в чем дело.

Предатель.

Даже не смог сохранить мои переживания. Даже ему я не могла довериться. А ведь я так верила в этот маленький замочек. В ключик, который был только у меня. В то, что мои мысли наконец-то могут принадлежать только мне. Оказалось, нет. Даже написанные на бумаге, они все равно могли попасть в чужие руки и за них тоже можно было получить наказание.

Нужно ли мне упоминать, как сильно мне тогда досталось за мою детскую шалость? За то, что я посмела написать правду о своих чувствах? За то, что доверилась бездушному предмету, который даже не мог меня защитить?

Ремень вновь пошел в ход. Удары приходились по ягодицам, но доставалось и спине, и ногам. Я плакала, просила прощения и обещала больше так не делать. Что именно? Писать о своих чувствах? Видимо, да. Ведь именно за это меня и наказывали.

После праздника

Я любила праздники и одновременно их ненавидела.

Любила за возможность собраться вместе с детьми друзей родителей, поиграть, поесть вкусной еды и, конечно же, торт. Какой праздник без торта? Ненавидела за беспорядки, которые устраивали эти же взрослые.тИ вот так я прожила большую часть своей жизни, одновременно ненавидя и любя. Правда, эти противоречивые чувства я смогла осознать и назвать своими именами намного позже, уже во взрослой жизни. Но сейчас...

Сейчас я всего лишь маленькая восьмилетняя девочка, которую пригласили на день рождения дочки крестной. С ней я не была особо близка. Да и как можно быть близкими, когда видишься только по праздникам, раз пять в году, а в остальное время даже не встречаешься? О чем с ней разговаривать? О мультиках? Об игрушках? О том, какая кукла красивее и у кого их больше? А большего маленьким девочкам и не надо.

И в этот раз все повторилось по уже понятному мне сценарию: взрослые отправились на кухню, где для них был накрыт стол с угощениями и напитками, а дети, то есть я, мой младший брат и именинница, остались в зале. Играть в игрушки и просто делать то, что принято маленьким детям, то есть занимать себя самим.

За стеной взрослые что-то громко обсуждали, смеялись, периодически повышали голоса, а мы тем временем решали куда более важные вопросы. Кто будет играть за Барби, а кто — за Кена? Борьба шла нешуточная. Вот-вот и дойдет до чьих-то слез. Возможно, моих, ведь я всего лишь гостья и особых привилегий на чужие игрушки у меня не было. А ведь так хотелось поиграть именно с той куклой, которую выбрала себе другая девочка. Но приходилось договариваться. Ну или ссориться.

Так и прошел весь вечер.

Взрослые иногда заглядывали в комнату, чтобы посмотреть, чем мы заняты, но в основном они были заняты собой. Своими разговорами, своими шутками, своими напитками. А мы — собой. Всех все устраивало.

Наступила ночь, а вместе с ней и мой самый нелюбимый момент подобных посиделок. Пора возвращаться домой. И нелюбимым он был вовсе не потому, что я не хотела расставаться с девочкой, которую видела всего пять раз в году, если повезет. И даже не из-за игрушек, с которыми так не хотелось прощаться. Нет. Все было намного проще.

Родители возвращались домой после таких праздников слегка изменившимися, и мне это не нравилось.

Алкоголь. Позже узнала я. Вот истинная причина всех несчастий.

После него взрослые становились неузнаваемыми. Иногда добрыми. Иногда злыми. Иногда настолько веселыми, что

невозможно было понять, почему они смеются. А иногда настолько агрессивными, что лучше было вообще не попадаться им на глаза. И ты никогда не знаешь, что тебя ждет в этот раз. Улыбки или крики? Объятия или удары? Добрая мама или злая? Эту неопределенность я и ненавидела.

Больше всего подвергался влиянию алкоголя отчим. Казалось, это был его лучший друг и верный напарник. Куда один, туда и другой. И я это ненавидела.

— Я вызову такси, — предложила мамина подруга, видя состояние нестояния моего отчима.

Мама тихо согласилась. Ну а что ей оставалось? Как она потащит его домой? Ведь тащить-то надо было через весь город.

Я собралась. Попрощалась со всеми, как и положено воспитанной девочке. Мама, как обычно, пообещала видеться чаще, спросила тот самый рецепт того самого салата, который мне, кстати, совсем не понравился, и, подхватив под руку пьяного отчима, направилась к выходу. Мы с братом плелись позади. Самостоятельные дети. В восемь и пять лет. Ну а что? Мы уже большие. Обуться можем, одеться можем, до машины дойти тоже можем. А вот взрослому мужчине для этого почему-то требовалась помощь.

Таксист, увидев состояние отчима, предложил свою помощь, и мы все благополучно погрузились в машину. Оставшееся до дома время я решила потратить с пользой. Подумать, чего же мне ожидать сегодня от отчима. Угроз маме?

Ударов по щеке? Приставленного ножа? Или, может быть, клятв в вечной любви? Ни один из этих вариантов мне не нравился.

Да и сам он мне не нравился.

Дома меня ждал сюрприз. Все пошло совсем не так, как я представляла. Вместо всего вышеперечисленного отчим, едва зайдя в квартиру, внезапно упал на пол. Ну, упал и упал.

Я прошла мимо него в комнату, чтобы переодеться. Подумаешь, лежит на полу. Он так всегда делает, когда напьется. Ничего необычного. Мама же отчего-то была тревожной. И именно это заставило меня вернуться и посмотреть, что произойдет дальше. Ведь если мама тревожится, значит, что-то не так. А я уже знала, что когда что-то не так, лучше понимать, чего ожидать.

Брат же благополучно забылся сном. Пятилетки, что с них взять. Уже не могут так долго бодрствовать. Остались только я, мама и отчим.

Он лежал на полу. Мама пыталась привести его в чувства. Била по щекам, звала, тормошила и что-то громко говорила. Что именно? Я почти не помню. Зато я хорошо помню, как внезапно он начал дергаться. Его тело сотрясалось, он издавал какие-то непонятные мычащие звуки, а изо рта у него пошла пена. В свои восемь лет я уже знала, что это нехорошо. Я заволновалась. Но что может сделать маленькая восьмилетняя девочка в такой ситуации? Правильно. Стоять и смотреть.

Больше всего я боялась, что такое произойдет с мамой. Что она тоже внезапно упадет, начнет дергаться и перестанет отвечать, когда ее зовут. А она, кажется, волновалась совсем о другом.

Мама схватила телефон и куда-то позвонила. В скорую, узнаю позже я. Она принялась что-то делать. Прижимая телефон к уху, побежала на кухню за ложкой, вернулась и попыталась засунуть ее в рот отчиму. Собеседнику она отвечала на повышенных тонах. Что-то спрашивала. А я стояла и смотрела. А что мне еще делать? Спать, что ли?

Мне было восемь лет, и я понятия не имела, что нужно делать, когда взрослый человек лежит на полу, дергается и не отвечает на чужие слова. Да и откуда мне было знать? Взрослые ведь для того и взрослые, чтобы знать такие вещи.

Вскоре к нам в квартиру вошли чужие взрослые, и вот тогда я впервые по-настоящему испугалась. Если в одном помещении собирается много незнакомых взрослых, значит, что-то серьезное. Это я уяснила еще в детстве. А теперь в нашей маленькой квартире стояли незнакомые люди, что-то обсуждали и занимались отчимом. Я не понимала, что именно они делают. Да и нужно ли было мне это понимать?

Мне восемь. Я просто хочу, чтобы все это поскорее закончилось.

Отчима подняли и вынесли из квартиры. Мама осталась дома. Я подошла к ней. Она стояла возле двери, заплаканная, и закрывала ее за людьми, которые только что увезли

отчима. Я смотрела на нее. Она смотрела на меня.

— Иди спать! — почти прокричала мама.

Она опять злая. Впрочем, как и всегда. Но что же я сделала сегодня? Всего лишь стала соучастницей чужого недуга.

Выхода нет

Со стрессом можно справляться разными способами. Какие-то полезные, какие-то вредят вашему здоровью, а какие-то, несмотря на свою вредность, подходят только вам.

Об этом я узнала уже во взрослом возрасте, когда обратилась к психологу. Тогда же, в десять лет, я об этом ничего не знала. Ни того, что у меня был стресс. Ни того, что постоянное переедание вкусной и калорийной еды могло быть причиной моего лишнего веса. Ни того, что я собственноручно медленно убивала себя, когда лишние калории откладывались на моем теле в виде жира, который с каждым годом все сильнее и сильнее душил меня. Не только физически, но и эмоционально.

О том, что я жирная, я узнала еще в шесть лет.

— Она поправилась, — прокомментировала бабушка во время посещения меня в больнице после удаления аппендикса.

— Ты слишком тяжелая. Я не возьму тебя на руки, — бросила мать отчима, когда я тоже захотела забыться в чьих-то объятиях.

— Ты на стул не помещаешься, — смеялись мои одноклассники.

— Тебе бы сбросить пару килограммов, — заметила медсестра санатория, куда мы приехали отдыхать классом.

Пара килограммов отделяла меня от нормального отношения к себе. Пара килограммов — и я такая же худая и красивая. Пара килограммов — и в моей медицинской карточке больше не будет стоять диагноз «ожирение».

Всего пара килограммов.

А откуда они взялись, кто-нибудь вообще задавался этим вопросом?

Я привыкла к постоянным издевательствам одноклассников. Они задевали меня из-за моего веса, смеялись надо мной, а я привыкла. Дети часто привыкают. И это становится обыденностью. Пока...

Это был санаторий. Еще одно место, которое мы решили посетить классом. Мы уже прошли все необходимые процедуры, включая взвешивание, и я уже получила свое клеймо «опять поправилась» перед тридцатью десятилетними детьми — моими одноклассниками.

Но я уже привыкла.

В этот раз вместе с нами в санаторий приехал другой класс, постарше. С ними мы раньше не контактировали, поэтому было интересно их увидеть и познакомиться. Все-таки старшеклассники. Или такие же дети, только в пятнадцать лет.

Мы пошли обедать. По запаху я чувствовала, что подают что-то вкусное, да и сама уже проголодалась. Все-таки все эти приготовления и процедуры требуют энергии. Одноклассники что-то тихо похихикали, когда я прошла мимо,

но я не обратила внимания, ведь рядом со мной были мои немногочисленные друзья. Двое, если быть точнее. Мы выбрали себе столик. Он уже был накрыт. На нем стояли блюда, которые обычно подают в тех самых советских столовках. В общем, вкусно. Я принялась за еду. Очень уж аппетитной она была.

— Корова, — бросила проходившая мимо меня девочка.

Я не поняла.

— Смотри, как ест, будто голодала все это время, — добавила другая.

Они остановились возле нашего стола.

— Тебе было бы полезно поголодать. Это так, к слову, — заключила третья.

Они разразились смехом.

И вроде бы они не сказали ничего такого сверхъестественного, чего бы я уже не слышала. Однако это стало последней каплей в моей чаше терпения. Сколько всего за свои десять лет я уже услышала про свой вес — просто не сосчитать. Я была на грани. И они подвели меня к этой грани.

Я почувствовала, как у меня затряслись руки. Слезы защипали глаза. Но я не дам им увидеть мою слабость.

Я встала из-за стола и выбежала из столовой прямиком в свою комнату. На какое-то время я оказалась одна — все были в столовой. За это время я успела все обдумать, еще сильнее расстроиться, но еще сильнее убедиться в правильности своего решения.

Надо прыгать.

Я видела такое в фильмах по телевизору. Если происходит что-то тяжелое, надо прыгать.

Я еще подумала. Кто будет по мне скучать? Кому я нужна? Уж точно не маме. Отчим даже не заметит, а бабушка с дедушкой погорюют и успокоятся. Все-таки, по их мнению, я была плохой девочкой. В этом их убедила моя мама.

Решено.

Я подошла к окну и открыла его. Снаружи — снег и мороз. Холодно. Но я не отступила. Все-таки дело было важное. Я встала на подоконник. Одна нога. Другая. И вот я вижу землю. Белую и морозную. Окно находилось на втором этаже. Будет ли мне больно? Возможно. Сработает ли? В фильмах это делают с большей высоты. А тут всего второй этаж. Эх, какая разница. Надо сделать, и все тут.

— Стой! — услышала я чей-то крик.

В комнату вбежала одна из моих подружек. По ее округлившимся глазам я поняла, что она немного в шоке от происходящего.

— Ты чего творишь? А ну слезай! — она подбежала ко мне.

— Не буду! Я устала от того, что толстая! Я не хочу жить, если буду такой!

Она схватила меня обеими руками за ноги и не отпускала.

— Не отпущу! Слезай!

— Да кому я нужна такая? — не унималась я.

По моему лицу уже текли слезы. Я действительно устала от всего происходящего и другого выхода не видела. Мне было десять лет, и я искренне верила, что все мои проблемы заключались в лишнем весе. Не будет его — не будет и издевательств. Не будет насмешек. Не будет постоянных напоминаний о том, какая я неправильная.

— Мне! Мне нужна! — уже крикнула подружка.

Этого аргумента оказалось достаточно.

Упорство девочки победило мои доводы. Я слезла с подоконника, а она еще долгое время не отходила от меня ни на шаг.

Мне было десять лет, и в тот день я впервые задумалась о том, что, возможно, кому-то совершенно неважно, сколько я вешу. Что кто-то может хотеть дружить со мной просто потому, что я — это я.

К сожалению, одного такого случая оказалось недостаточно, чтобы изменить мое отношение к себе. Впереди меня ждали еще долгие годы борьбы с собственным телом, ненависти к отражению в зеркале и бесконечных попыток стать лучше. Стать худее. Стать достойной.

Тогда я искренне верила, что стоит мне сбросить те самые пару килограммов, и все изменится. Меня перестанут обзывать. Перестанут высмеивать. Начнут любить.

А ведь мне нужно было совсем другое. Не похудеть и даже не стать красивее. Мне нужно было, чтобы кто-нибудь сказал мне то, что в тот день сказала маленькая десятилетняя

девочка.

«Мне нужна».

И чтобы я наконец в это поверила.

Поплавали

Быть старшим ребенком в семье имеет свои минусы. Один из них — то, что ты обязательно должен быть нянькой своим младшим братьям или сестрам. Куда бы ты ни пошел, тебе обязательно вслед будет брошено: «И брата возьми».

И вот твой, казалось бы, небольшой уголок свободы, время, которое ты мог бы провести один или с друзьями, превращается в навязанные игры в дочки-матери, где родителем выступаешь ты.

Я пыталась противиться этому, но одного злого взгляда матери или отчима было достаточно, чтобы понять, что моЕ мнение здесь не учитывается. Нужно взять брата — значит, берешь. Не хочешь? А кто тебя спрашивает?

Ни один из выходов погулять с друзьями на улице вместе с братом не заканчивался хорошо. В силу его характера это было не самое прекрасное времяпрепровождение. И этот эпизод не стал исключением.

Лето. Жара.

Мне двенадцать, и чего же хотят дети во время школьных летних каникул? Правильно. Проводить время с друзьями и плавать. В холодной, спасительной воде.

Так получилось, что родители были категорически против наших поездок на озера и речки, а на моря у нас денег не было. Поэтому мы были чуть ли не единственными, как мне

тогда казалось, школьниками, которые не купались в водоемах во время летней жары.

А ведь рядом с домом бабушки находилось озеро.

Разные слухи про него ходили. И ужасные, и смешные, но это не мешало людям во время жары прыгать в спасительные объятия водоема.

Я всячески упрашивала маму разрешить нам туда сходить. Хотя бы вместе. Но каждый раз получала категорическое «нет». А там, где есть запрет, обязательно появляется желание его нарушить.

Одним солнечным днем, когда на меня опять повесили брата, мы отправились гулять к моей подружке домой. Было жарко, поэтому мы прятались у нее дома, играли в игрушки, смотрели мультики. В общем, занимались обычными детскими делами.

Но в какой-то момент нам стало скучно. И вот тогда прозвучало то самое предложение:

— А давай на озеро? — предложила подружка.

Я покосилась на брата. Предложение звучало хорошо. Даже очень хорошо. Но вот если мы нарушим запрет родителей, то этот мелкий обязательно нас сдаст. Я его знала.

Он понял, к чему мы ведем, и сразу начал качать головой.

— Не сдам, пойду с вами. Будет весело.

Ну конечно. Во всей этой компании я была старшей, а значит, окончательное решение должна была принимать я. Я поразмыслила. Ну что будет? Поплаваем. А что с купальника-

ми? Так в одежде пойдет. Сейчас лето, все высохнет. Вроде все сходилось.

Я кивнула.

— Пойдем.

Озеро находилось в десяти минутах ходьбы. И ох, какие же длинные это были минуты по такой жаре! Солнце нещадно пекло, хотелось поскорее добраться до воды и наконец-то охладиться. Но вот оно. Спасительное озеро. Прохладный водоем.

Мы переглянулись, улыбнулись и с разбегу прыгнули в воду.

Как же это было прекрасно! После мучительного зноя получить наконец свой заслуженный отдых. Почувствовать прохладу воды, забыть о жаре и обо всем, что осталось за пределами озера.

Мы плескались, ныряли, не на глубину, конечно, а возле берега, смеялись. Беззаботное детство.

Но всему хорошему рано или поздно приходит конец.

Солнце начало клониться к горизонту. Знак, что пора возвращаться домой. Еще и одежда должна была успеть высохнуть. В общем, я начала командовать, чтобы все собирались. Я же взрослая. Ответственность лежит на мне.

Они меня послушали, но в следующий момент произошло то, чего я никак не ожидала.

— А я все маме расскажу! — внезапно бросил брат и спешно засобирался к выходу с пляжа.

Секунда — и его уже здесь нет.

Я начала волноваться. Почему он так поступает? Мы же договорились. Он сам захотел пойти с нами. Сам обещал никому ничего не рассказывать. Но брат часто поступал плохо по отношению к другим людям, поэтому я постаралась не придать этому особого значения.

Ну расскажет и что? Он ведь тоже с нами был. Ему тоже попадет. Я усмехнулась, попрощалась с подружкой и пошла в сторону бабушкиного дома. Сегодня мне предстояло ночевать у неЕ . Я любила это время. Потому что мне казалось, что это единственное место, где меня принимают и любят. И даже не бьют. В общем, рай для ребенка.

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.