
Нина Кузнецова
Однажды ты прочтёшь эту книгу
СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ
18+

Нина Кузнецова

Однажды ты прочтёшь эту книгу

«Автор»
2023

Кузнецова Н.

Однажды ты прочтёшь эту книгу / Н. Кузнецова — «Автор», 2023

Эта книга — моя личная точка невозврата. Способ сжечь мосты, ведущие в токсичное прошлое, и начать путь к себе настоящей. К жизни, которую я выбираю сама. Для вас, мои близкие, — это откровение. Правда без прикрас, которую я открыла вам, чтобы между нами не осталось стен. Возможно, ты взял эту книгу из любопытства. Узнать, что же скрывалось за улыбкой. Теперь ты узнаешь. Но, возможно, ты взял её потому, что в твоей душе живёт тот же холод и та же пустота, что когда-то жили в моей. Ты ищешь не ответы — ты ищешь родственную душу, которая скажет: «Я была там. Это пройдёт». Если это так — считай, что ты её нашёл. Моя история — это твой спасательный круг. Обними его крепче. Мы выплывем.

© Кузнецова Н., 2023
© Автор, 2023

Содержание

Посвящение. 5
Вступление. 7
2019 8
2020 9
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Нина Кузнецова
Однажды ты прочтёшь эту книгу

Посвящение.

Эта книга – разобранный по полкам архив одной души после бури. Это мой искренний и безоглядный разговор с теми, кто был рядом, когда рушился мой мир.

Посвящается.

Моим сыновьям**, Глебу** и **Илье, г**лавным и самым беззащитным свидетелям. Вы видели меня сломленной, несправедливой, уходящей в работу. Мне стыдно за те дни, когда моя боль заслоняла вашу потребность в ласке. Я пишу, чтобы вы однажды, прочтя это, смогли понять ту женщину, которая была вашей мамой тогда, и простить её. Я прошла этот путь, в том числе, ради вас.

Моему бывшему **мужу.** Сегодня, с неожиданным покоем в сердце, я говорю тебе «спасибо». За восемь лет, за любовь, которая была, и за боль твоего ухода, которая стала алхимией моей трансформации. Ты не слышал меня, а я – не умела говорить. Эта книга – моя последняя и самая честная попытка коммуникации, уже не для диалога, а для моего освобождения. И я благодарна за этот урок.

Свекровь. Ей тоже посвящаю. Ирина Вадимовна, Вы с самого начала меня невзлюбили. Вы сами прошли через унижение, абьюз, побои, страх и боль. Я нуждалась в Вашей поддержке. Мне хотелось, чтобы Вы меня хотя бы сейчас приняли, хотя бы чуточку проявили сострадания. Вы же, еще больше меня возненавидели, ополчились против меня и сделали всё, чтобы добить «нашу семью». Мне странно и не понятно Ваше поведение, но я и Вам благодарна! Лицемерие, в котором я находилась в обществе вашей семьи, наконец -то нет в моей жизни! И это прекрасно.

Люба. Детка, ты молодец! Так держать! Ты открыла мне глаза на то, что я выбрала не того человека. Человека, который за «юбку» готов разрушить все, что создавал; лишить детей «нормальной полноценной семьи», унизить и растоптать чувства человека- которому говорил когда-то – люблю))). Спасибо тебе! И жди бумеранг! Если он еще не вернулся, то просто ты его далеко зашвырнула. Он уже в пути, и скоро вернётся.

И, наконец, тебе, дорогая читательница, которая, быть может, листает эти строки с узнаванием в сердце. Эта книга – не для жалости. Это приглашение пройти рядом со мной весь путь: через ад покинутости, гнева и отчаяния – к тихому свету самопонимания. Чтобы сгореть в этом огне и возродиться. Новой. Сильной. Способной жить, а не существовать. Если ты здесь – значит, нам есть что сказать друг другу. Держись. Мы выберемся. Имена в этой истории не изменены. Потому что это – правда.

Здесь не будет инструкций по спасению, потому что у каждого – своё море и свои бури. Но здесь будут страницы, пропитанные тем же туманом, в котором, возможно, блуждаешь сейчас ты. Я пишу, чтобы один раз выговорить всё, что годами отравляло мои мысли: тот дикий хаос, где депрессия – это когда ты одновременно плачешь и смеёшься, ненавидишь и любишь, молишь о конце и цепляешься за жизнь изо всех сил. Миллион вопросов без ответов, где ты – и обвинитель, и подсудимый, и жертва, и палач в одном лице.

Может быть, здесь ты найдёшь строки, которые звучат как эхо твоего внутреннего голоса. Может быть, увидишь в моих ошибках знак, куда тебе не стоит сворачивать. А может, просто поймёшь, что ты не один в этой странной, пугающей раздвоенности.

Закрыв эту книгу, я надеюсь наконец закрыть и ту тяжёлую главу своей жизни. А тебе, держащему её в руках, я желаю найти в ней не мою историю, а отблеск своей собственной

силы, которая, поверь, в тебе уже есть. Ты просто забыл, как она выглядит.Я часто слышала: «Никому нет до тебя дела». И это одновременно и отрезвляет, и убивает последнюю надежду на участие. Возможно, мир и правда стал чёрствым. Но эта книга – мой тихий бунт против этого равнодушия. Это моя попытка сказать тебе: «Я была там. Я знаю, как там одиноко. И я – с тобой».

Вступление.

Эта книга – не просто история. Это библиотека одного сердца, собранная по полкам лет. В ней, как в залах великого и вечного архива, смешались все жанры. Страницы, пахнущие романом первой встречи, соседствуют здесь с кровавыми чернилами триллера утраты. Сухие строки будней переплетаются с острым сюжетом драмы, а в уголках, словно на полях, притаились короткие, светлые заметки-комедии.

Мы все – авторы таких книг. Мир устлан ими, а сюжеты, увы, вечно повторяются: те же взлёты, те же падения, знакомый до боли вкус радости и горьковатый привкус разочарования. Мы читаем друг в друге одни и те же главы, только написанные разными почерками.

Перед вами – мой том. Вернее, его черновик, ещё пахнущий болью и живыми чернилами.

Моя рукопись – это исповедь, растянутая во времени. Дневник, обращённый к самой себе и к вам, моим детям. Это не попытка оправдаться, а попытка исцелиться – вывести на бумагу тёмные воды, чтобы они, наконец, устоялись и стали прозрачными. Иногда, чтобы исцелиться, нужно стать своим же самым внимательным читателем и безжалостным редактором. Пусть это будет моей арт-терапией, последним заговором против прошлого, после которого наступит тишина. А может, – покой.

2019

11.08.2019

Тридцать. Рубеж, который заставляет оглянуться на пройденный путь и с тихим трепетом задуматься о дороге, что впереди. Казалось бы, всё есть: я любима, я люблю. Два сына, тёплый дом, машина у подъезда, дело, от которого загораются глаза. Я – счастливая женщина. Я счастлива, и это не просто слово, а состояние, которое я ношу в себе каждый день, как драгоценный талисман. Мне хочется быть для них, для моих троих мужчин, ещё лучше, ещё светлее. Я рисовала в воображении будущие дни рождения и восьмые марта, усыпанные букетами от них. Моя жизнь казалась мне прекрасной, выстроенной, настоящей.

Сентябрь 2019.

Дни текли плавно и слаженно, как вода в тихой реке. Наши с Антоном миры гармонично пересекались: он – в своём бизнесе, я – в студии праздников, которую наконец обустроила так, как мечтала. Костюмы, реквизит, пространство для творчества – всё под одной крышей. Я решила вырасти из роли ремесленника в руководителя: дала объявление, стала искать учеников-аниматоров. В дверь постучались первые отклики – молодые, загоревшиеся глаза, полные энтузиазма.

Октябрь 2019.

Традиционный Хэллоуин стал для меня экзаменом и праздником одновременно. Проверка для новеньких: Зухра, Люба, Саша… Люба с её неистовой энергией и самодельным костюмом Харли Квин сразу взяла эту роль. И не прогадала. Праздник удался на славу: детский смех, восторг, моя гордость за команду. А вечер венчало бесподобное огненное шоу Антона – моего личного супергероя. Мы строили планы, мечтали возродить школу поинга, чтобы передать кому-то наше общее увлечение. Казалось, эта осень – лишь начало нового, ещё более яркого витка.

Но что-то после того Хэллоуина изменилось в воздухе. Я стала замечать, что Антон часто смотрит какой-то мультсериал в духе комиксов – про Человека-Паука и… Харли Квин. Он всегда обожал этого персонажа. Именно с Человека-Паука когда-то началась его аниматорская карьера. Он вжился в эту роль так, что верили не только дети – верил он сам. А я? Я всегда верила в его героизм. Быть может, слишком безоговорочно.

Ноябрь 2019

Поездка на море с детьми ворвалась в нашу жизнь глотком солёного ветра и беззаботности. А после – не серые будни, а слаженный танец двоих, где каждый сам себе хореограф. Отвели детей в сад – и тут же могли свернуть в парк, побродить по шуршащим аллеям, держась за руки. Потом – он на производство, я – по делам, но всегда с возможностью заскочить к нему на обед с круассаном и чашкой горячего чая.

Антон не скупился на слова. Каждое утро моя телефонная свеча загоралась от его сообщения: «Я люблю тебя». Я, всегда более сдержанная в выражении чувств, улыбалась, отвечала, но где-то внутри считала, что такая постоянная вербальная нежность – немного избыточна. Хотя… было приятно. Очень.

2020

Январь 2020.

Говорят, тело не лжёт.

Когда муж перестаёт любить жену- она начинает болеть. Сначала – тихо, изнутри. До развода оставался год. Именно тогда со мной случилось первое странное и тяжёлое заболевание, потребовавшее курса горячих уколов в вену. А потом, когда Антон уже мысленно собирал чемоданы (я об этом ещё не догадывалась), моё тело взбунтовалось открыто и громко.

За три дня развился абсцесс. Температура, дикая слабость. Мне, как никогда, нужны были его руки, его присутствие, тихое «я здесь». Но его не было. Он катался на сноуборде, был в клубах, в вечных «командировках» – теперь-то я понимаю, с кем. Врач на УЗИ успокоил: «Всё чисто». Но антибиотики не брали, жар не спадал. На четвёртый день хирург сказал: «Резать». Антон поехал со мной. Держал за руку. Его ладонь была физически тёплой, но я чувствовала ледяную пустоту, исходящую от него. Он был за тысячи километров от этой больничной палаты.

От наркоза я приходила с ощущением, что побывала на том свете. Всё плыло, гудело, во рту – жгучая пустыня. За всё время в больнице он зашёл один раз. Принёс контейнер с едой, постоял у кровати пять минут и исчез. Телефон молчал.

Одиночество в такие минуты – не просто чувство. Это физическая боль, острее послеоперационной. Я лежала и думала: он просто ещё обижен после нашей ссоры. Он остынет, вернётся.

Хуже было дома.

Едва я переступила порог, ещё не восстановившись, со швами и слабостью, он объявил о «срочной командировке» в Москву. Оставил меня одну с двумя малышами – трёхлетним Илюшей и пятилетним Глебом.

А вернувшись, выстрелил в упор: «Я ухожу. Всё кончено. Ты была плохой хозяйкой, недолюбила, недодала».

Знакомый набор оправданий, который слабые мужчины используют как щит, чтобы прикрыть собственное предательство, трусость и жажду новой забавы.

> По приезду из командировки сказал «Я ухожу от тебя, я тебя больше не люблю! Ты была плохой хозяйкой, не до кормила, не до любила», и бла-бла-бла, что там мужики -дегенераты любят говорить про своих «непутевых жён», чтобы оправдать свою безответственность, уродство и слабость между ног.

Февраль 2020.

Мир рухнул, и в хаосе я хваталась за любую соломинку. Упаковала чемоданы и поехала с детьми в Сочи. Нужна была смена обстановки. Всю поездку надеялась: вот он позвонит, вот скажет, что скучает, вот купит билеты к нам. Вместо этого дети по очереди слегли с температурой. Его ответ на сообщения был краток: «Лечи. Справляйся». И я справлялась. Днём – супермама, ночью – тихо плакала в подушку, пока они спали.

А по возвращении домой меня встретил не просто пустой дом. Его встретило ощущение чужих. Воздух был другим. «Это мы с девчонками катались на ватрушках», – бросил он, когда я, сжимая в пальцах этот волос, потребовала объяснений. «С какими девчонками?!» «Ну, Вика прилетела из Австрии…»

Всё встало на свои места. Пока его дети болели у моря, он катался на ватрушках с «девчонкой» из Австрии. В нашем доме.

Терпеть, молчать, притворяться больше не было сил. Я позвонила подруге-психологу, Алсу. Голос срывался на шёпот от слёз и ярости. «Пиши, – сказала она твёрдо. – Пиши обо всём. Выливай каждую боль, каждую обиду, каждую предательскую деталь на бумагу. Это твоё лекарство.»

И я взяла ручку. Первая строчка стала спасательным кругом, брошенным в бушующее мою моей личной катастрофы. Так началась эта исповедь

25.02.2020

Жизненных сил – десять процентов. Не больше. И те – лишь потому, что сегодня я набралась смелости и позвонила Алсу. Она первая, кто услышал правду: «У нас в семье всё плохо». До этого я неделями молчала, как скала. Улыбалась на мероприятиях, говорила о работе, кивала. Играла роль счастливой женщины, пока внутри всё медленно умирало.

Раньше в груди стоял чёрный, плотный ком. Теперь его нет, но его место заняло что-то другое – всеобъемлющее, леденящее напряжение. Всё тело – будто натянутая струна, готовая лопнуть. Чувствую постоянную внутреннюю дрожь, хотя снаружи я совершенно неподвижна.

Антон сообщил, что снял квартиру. Я кивнула. Я к этому готова. Вернее, мой разум готов. Мы сейчас – как два вампира, высасывающие последние соки друг из друга. Во мне нет энергии. В нём, говорит, её тоже нет, хотя я сомневаюсь. Он просто прячет свою за сигаретами, бокалами и бесконечными часами в офисе. (Теперь-то я знаю, в чём был его настоящий источник сил. В той, другой.)Утром голова была пуста и тиха, будто мозг, перегруженный болью, наконец отключился. Но тишина не продлилась долго. Теперь он проснулся и начал свою работу – бесконечное, изматывающее пережёвывание одних и тех же мыслей. Этот внутренний диалог – самое страшное мучение. Спор с собой, из которого нет выхода.

Я всегда верила ему. Антон – умный, надёжный, решительный. Он знает, чего хочет. Я поддерживала его во всём: в начинаниях, в сомнениях, в победах. И сейчас, сквозь разрывающую душу боль, я пытаюсь сделать то же самое – принять его решение. Согласиться. Потому что он всегда «прав».

А на самом деле… На самом деле я не хочу его отпускать. Во мне кричит не разум, а животный, примитивный страх. Страх остаться одной. Страх, что он найдёт другую – моложе, веселее, лучше. Ревность пожирает меня изнутри, тихая, ядовитая, беспощадная. Я мастерски её скрываю, но она всегда со мной. Я ревновала его всегда – к работе, к друзьям, к миру. Просто никогда в этом не признавалась. Никому. И даже себе.

Я вообще редко бываю искренней. За годы научилась так искусно врать, что иногда и сама верю своей легенде. Мне кажется, люди чувствуют эту фальшь, эту стену. Они не воспринимают меня по-настоящему. А как они могут? Я и сама не знаю, какая я настоящая.

Я создала себе образ: неприступная, сильная, собранная. Девочка, которую ничего не берёт. Поселилась в этой броне, как в скорлупе, и теперь не могу выбраться. Не могу расслабиться – ни в разговоре, ни в танце, ни в объятиях. Я – сжатая пружина, комок нервов, который только впитывает боль и напряжение, но не может ничего отдать. Вот и парадокс: казалось, я столько всего в себя вобрала – любовь, заботу, жизнь. А на поверку оказалась пустой, выжженной внутри.

> Страх перед мальчишками поселился во мне с первых дней сознательной жизни. Я не помню, откуда он взялся – будто родилась с ним. В садике, когда меня попытались усадить за столик с мальчиками, меня охватила такая паника, что я закричала, захлебнулась слезами, забилась в истерике. Воспитатели сдались – я осталась в своём углу, среди кукол и тишины.
>
> По натуре я всегда была одиночкой. Мне не нужно было много людей вокруг, мне хватало своего внутреннего мира. Хотя семья наша была большой – родители, три сестры и я – но я умела находить пустоты, куда можно было

спрятаться. Со временем у меня появилась своя комната, самая большая в доме. Старшая сестра уже жила отдельно, средняя пропадала на учёбе, и это пространство стало моим святилищем. Моим раем. Там я выстраивала свой микрокосмос: книги, рисунки, тишина. Иногда в тишине рождалась тоска – хотелось близкого человека, подруги, которая поймёт без слов. Но впустить кого-то за порог, в свой уютный мирок, я так и не решалась. Это было моё, только моё.

Мальчики… Они будто не замечали меня. Взгляды, улыбки, дружеские подтрунивания – всё это доставалось моим подругам. А я оставалась невидимкой. И от этого в груди росло холодное, липкое чувство: со мной что-то не так. Я будто была не той, кого стоит замечать.

В средней школе пришло настоящее испытание – травля. Класс будто сговорился против меня. То портфель исчезнет, то в учебнике найдёшь гадкую записку, то шепот за спиной, полный яда. Было больно, горько и непонятно: за что? Подруги, казавшиеся верными, в трудную минуту отворачивались или, что хуже, присоединялись к общему хору. Наш класс никогда не был дружным, но такая жестокость была будто сконцентрирована именно на мне.

Тогда я приняла решение – железное и бесповоротное. Одна – значит безопасно. Одна – значит самодостаточно. Никаких душевных порывов, никаких откровений. Я надела маску безразличия и ушла в себя. И странно – стало легче. Я просто игнорировала их, этих чужих, незнакомых людей в школьной форме. Ушла в учёбу, стала активисткой, многие обидчики после девятого класса исчезли из моего поля зрения. Я стала одной из лучших учениц. А всю боль, обиды, слёзы – я консервировала. Запечатывала в глубине души, как в склепе. Чтобы выжить.

Был у меня один побег – дневник. Синяя тетрадка, где я могла быть собой: честной, ранимой, запутанной. Туда я выливала всё, что копилось за день. Это была моя тайная исповедь. До того дня, когда сёстры нашли её. Где-то в пятом или шестом классе. Они прочитали мои сокровенные, десятилетние мысли вслух и смеялись – звонко, беспечно. Для них это были смешные детские бредни. Для меня – предательство и крах всего мира.

Помню, как побежала тогда в огород. Была ранняя весна, снег ещё лежал ноздреватыми островками. Я скинула тапочки и побежала босиком по ледяной крупе, не чувствуя холода. Села на мёрзлую землю, обняла колени и плакала. От стыда, от беспомощности, от ненависти к себе и ко всем. В тех самых строчках, над которыми смеялись, я писала, что хочу заболеть и умереть. Сейчас это кажется смешным и наивным. А тогда это была вся моя боль, выплеснутая на бумагу впервые и так грубо растоптанная. С того дня я твёрдо решила: сердце может чувствовать, но доверять никому нельзя. Никогда. Я прислушивалась к его тихому голосу, когда нужно было принять решение, но двери своей души закрыла на тяжёлый замок. Плохие люди будто перестали цепляться – отскакивали, не находя щелей. Я выковала себе невидимую, но прочную броню. И, наверное, именно поэтому мне так трудно открыться. Даже ему. Антону. Когда-то в школе, после очередной гадости, я подходила к родителям. Но они лишь разводили руками: «Разберись сама, это твои проблемы». С тех пор я и взяла на себя эту ношу – разбираться со всем самой. Никаких просьб о помощи. Никаких искренних разговоров.

И с Антоном… Я редко рассказывала ему о том, что болит. Боялась, что не поймёт. Что посмеётся. Что осудит. Получается, я не доверяла ему? Не

доверяла даже тому, кого называла любимым. Моя крепость была слишком хорошо построена. Даже для него.

Февраль 2020

Каша. Сплошная каша в голове, липкая и беспорядочная. Если нет порядка в доме, если вещи валятся с полок, а в студии царит творческий – нет, не творческий, а обыкновенный – хаос, если даже собственные мысли путаются и рвутся, как старые нитки… то о каком порядке может идти речь в семье? В отношениях? Я откладываю наведение гармонии на завтра, а сегодня лишь добавляю ещё одну ненужную вещицу, ещё одну крупицу в этот хлам. Зачем? Я захламила не только шкафы – я захламила свою душу. Молчанием. Терпением. Улыбками, когда внутри крик.

Нельзя держать всё в себе. Надо говорить. Или хотя бы выплескивать это на бумагу, пока чернила не высохли, а сердце не разорвалось от тяжести. Освобождаюсь! Выбрасываю этот груз прочь – старые обиды, старые иллюзии, старую кожу, в которой мне стало тесно.

Мысли скачут, как кролики, не давая ухватиться ни за одну.

Вдруг вспомнила: я никогда не любила обниматься. Эта странная светская традиция – встретил, обнял. С любимым – да, это иное. Это дыхание. Но с другими? Всегда чувствовала невидимый щит, отторжение, нежелание пускать кого-либо в священные границы своего пространства. А может, зря? Говорят, объятия – это обмен энергией. Но для этого они должны быть искренними. Или… или это и есть те самые границы, которые я так яростно, так одиноко охраняла?

26 февраля 2020

Не могу спать. Антон лежит рядом, его дыхание ровное и безмятежное. А меня душит. Буквально. Как будто на груди лежит тяжёлый, чёрный, шершавый камень. Он тянет меня вниз, в сырую темноту, давит так, что слышен хруст собственной души.

Илюша ещё болеет. Температурит. А днём было вот что. Он знал, что ребёнок нездоров. И оставил нас намеренно. Потом сказал, сквозь зубы: «Специально пытаюсь вывести тебя из себя». Зачем? Ему нужно, чтобы я его возненавидела? Или ему просто… наплевать? Тупо, по-бытовому, наплевать на меня и на больного сына?

Неужели здоровые дети – чтобы гулять и играть, а больные – обуза? Боже, какой бред. Каша в башке снова закипает, пузырится ядовитой пеной.

Как я буду жить без него – не знаю. Не думала. Пока кажется, что умру. Но ведь жить надо. Я не первая, не последняя, и от этой банальности становится втрое больнее и обидно. Я готова разбираться. Я готова кричать, плакать, искать причины, идти на перемирие! А он – нет. Ему проще. Ушёл – и всё. Семья – это ведь двое. Когда в крепкую семью приходит беда, там не тычут пальцем: «Это из-за тебя!» Там говорят: «Я с тобой». Выходит, семьи у нас и не было. Никогда не было. Одна декорация, которую я так тщательно выстраивала.

Похоже, самооценка моя и вправду где-то в подвале, раз я так вязну в этой трясине отчаяния… Он всё-таки приехал позже. Не оставил одного с больным ребёнком. Маленькая капля яда в море яда. Она не спасает, она лишь подчёркивает горечь всего остального.

Три часа ночи. Я сижу в тишине, разбитой только хриплым дыханием спящего сына за стеной, и реву. Бесшумно, чтобы не разбудить того, кто лежит рядом. Не знаю, что ещё вытащить из потемков подсознания. Не понимаю, что происходит, что делать, как изменить эту ломкую реальность. Страшно. Боюсь, что автопилот, на котором я живу последние недели, вот-вот откажет, и я окончательно сойду с ума.

27.02.2020

Тишина. Она густая, как сироп, и я пью её маленькими глотками, смешивая с травяным чаем и успокоительным. Музыка для релаксации фоном, а в голове – одна мысль: выбросить. Выбросить всё. Старые ткани, ненужные статуэтки, битую посуду. Весь этот хлам прошлой жизни. Я перебила всю старую стеклянную посуду – звонко, яростно, – и заменила её новой. Пустой и без памяти.

Вчера вечером накатило дикое, щемящее желание – завести собаку. Потому что собака не предаст. Это слово висит в воздухе, жужжит, как оса: предательство. Антон предал. Наши чувства, семью, общие мечты. (Или только мои ожидания?). Вчера была его первая ночь не здесь.

Мы с Илюшей вернулись в пустую квартиру. Глеб у свекрови. Я выключила телефон, выпила таблетку и провалилась в тяжёлый, рваный сон. Дёргалась, просыпалась то от его всхлипов, то от собственной жажды. Желания жить нет. Есть лишь медленное копошение и физическая, животная жажда тепла. Без него я будто высыхаю.

Люблю. Дико, до боли люблю. Его запах кожи, ритм дыхания – каждая мелочь отпечатана в нервных окончаниях. Он приезжал сегодня. Мы валялись, обнимались. Как же этого не хватает. Как странно: сегодня спокойно. Ни одной чёрной мысли.

После вчерашней телесной терапии с Алсу Стрелец до сих пор болят скулы и грудина. Будто кто-то выворачивал душу наизнанку через рёбра. Она сказала наблюдать три дня. Завтра третий. Пытаюсь.

28.02.2020

Утро. Никаких откровений. Механические действия: блины, дети, еда. Встретилась со свекровью, отдала Глеба, отвезла Илью к отцу на работу. Поехала в студию готовиться к празднику. Состояние – спокойная пустыня, лишь изредка ветерком пробегает раздражение.

Девятый день после терапии. Ничего не изменилось. Или я просто не вижу?

Попросила Антона помочь с неоновыми лампами для праздника. Его ответ прозвучал как скрип двери в пустой комнате: «Постарайся без меня решить». Поехала искать сама. Два адреса – два закрытых магазина. Не расстроилась. Кажется, сейчас меня не может расстроить ничего, кроме самого факта его отсутствия.

День смолол в пыль дел: гитара, праздник, концерт в садике, встреча с клиентом, разговор с Бакировым. Максимилиан Бакиров. Специалист по семейным конфликтам. Консультация – четыре звонка за десять тысяч. Дорого. Но, может, хоть это станет якорем?

Видела Антона. Не смотрела в глаза. Не подходила. Он всем видом изображал усталость, тяжёлую ношу. Я не спросила. Не пожалела. Он привёз детей из сада, вздохнул: «Как они меня утомили!». Я промолчала. А сейчас думаю – неправильно сделала. Бакиров говорит: «Защищай свои границы. И интересы детей». Кажется, сегодня я сделала глупо. Просто промолчав.

Март 2020

Когда мир дал трещину и Антон произнес свои «я ухожу», первым моим инстинктом было не кричать, а искать инструкцию. Как починить, как склеить, как вернуть. Я погрузилась в интернет, как в штормовое море, хватаясь за каждую соломинку-совет от «умных людей». Они говорили в один голос: если рушится семья – иди к его корням. К матери. Проси прощения.

Мои отношения со свекровью были холодной войной, затянувшейся на годы. Но отчаяние – лучший мастер-сговорщик. Оно уговаривает на всё. Я пошла, как на ритуал, с чётко заученной молитвой.

Я не говорила о ссорах или разводе. Я говорила о нём. О том, какой он замечательный мужчина. Как я его люблю. Какая она молодец – воспитала такого сына. Слова лились неестественно-гладкими, как масло, а внутри всё сжималось в ледяной ком. Я просила прощения за «недопонимание», уничижительно-размазывая реальные обиды и конфликты в нечто эфемерное и безличное.

Я не знала, что делала. Я просто отыгрывала чужой сценарий, надеясь на магию правильных действий. Но я не учла главного: мудрость не приходит с возрастом автоматически. Моя исповедь, полная вымученной лести и показного смирения, была воспринята ровно наоборот. Она увидела не отчаявшуюся женщину, пытающуюся спасти семью, а виноватую, пришедшую вымаливать прощение за свои «косяки».

И я почти уверена, что, передавая сыну суть нашего разговора, она переложила в него всё – кроме моего отчаяния и любви. Она добавила туда интонации, которых не было, и смыслы, которых я не вкладывала. Мой отчаянный, неловкий жест стал в её изложении доказательством моей вины. И тот самый совет, который должен был стать мостом, оказался кирпичом, аккуратно заложенным в стену, стремительно выраставшую между нами. Я не исправила ситуацию. Я, сама того не желая, дала противнику оружие.

8.03.2020

Я попросила на Восьмое марта гитару. Он подарил. Настоящую, с гладким грифом и бархатным звуком. Казалось, в этом жесте – отблеск прежней нежности, знак, что связь ещё жива. Но радость оказалась хрупкой, как первый лед. Когда дети выходили из его машины, Илюшка, мой маленький правдолюб, начал капризничать и кричать: «А медведя! Медведя маме!». В салоне, на заднем сиденье, сидел огромный плюшевый медведь.

Антон, не моргнув глазом, бросил: «Это Колян оставил. Жене хочет подарить, чтоб она раньше времени не увидела». Ложь прозвучала так буднично, так удобно. И тут же посеяла семя сомнения: зачем скрывать подарок, если праздник уже наступил?

Позже я позвонила Кристине, жене того самого Коляна. «Крис, как медведь?» – спросила я невинно. «Какой медведь?» – её недоумение прозвучало искренне.

Тишина в трубке была красноречивее любых слов. Он не просто лжёт. Он вплетает в свою паутину обмана друзей, делает их невольными соучастниками. Мерзко. И безнадёжно. Вопросы, как острые осколки, впиваются в мозг: кому этот медведь? Зачем эта тайна? Какая ещё ложь живёт в его карманах?

9.03.2020

Вчера он вёл себя странно. Отстранённо, будто его мысли витали где-то далеко, за пределами нашего общего поля.

А я в это время стояла в церкви. Заказывала сорокоуст за здравие Антона. Свеча дрожала в руке, плавился воск, пахло ладаном и старой надеждой. Я молилась за того, кто, возможно, уже стал мне чужим. Переживала. Любила. Всей своей израненной, наивной душой.

11.03.2020

Мы поехали с Алсу к гадалке. Женщина, чьё имя я тут же забыла, раскладывала перед собой карты Таро, тяжёлые и потрёпанные.

«Почему ушёл муж?»

Её ответ был похож на диагноз из параллельной реальности: «У него разрушено биополе. Раздвоение личности. Он и с тобой хочет быть, но не может… На него идёт сильное эмоциональное воздействие».

Она взяла в руки две особые палочки – рамки – и сказала называть имена. Кто завидует? Кто направляет на него свою энергию? Я перебирала имена родных, друзей, коллег, знакомых. Палочки безжизненно висели в её руках.

И только когда я, почти машинально, назвала имена двух моих аниматоров – рамки вдруг ожили, завертелись, будто попав в невидимый поток.

Я застыла. Поражённая. Что это было? Желанное совпадение, в которое так хочется верить? Или гадалка просто устала и нарочно остановилась на первых попавшихся именах, чтобы завершить сеанс?

Из её квартиры я вышла с новой правдой, от которой не стало легче. Теперь моё одиночество населяли не просто призраки прошлого, а конкретные, названные по имени тени. И мир, который ещё недавно казался просто треснувшим, теперь выглядел как поле битвы, где идёт незримая война, а я, ничего не понимая, пытаюсь в ней участвовать с помощью карт, палочек и сорокоуста.

Самое странное во всём этом – магия чисел. Они мерцают в темноте памяти, как зловещие маячки. Двадцать восьмое. Роковое число нашей личной мифологии. Помолвка, подача заявления, развод – все ключевые повороты отмечены этим числом. И тот день, 28 декабря 2019-го, стал первой из последних черт.Накануне, в моей студии, я устроила корпоратив для своих аниматоров. Антона позвала по праву: он был мужем и главной моей опорой на праздниках. Вечер получился тёплым. Смех, шутки, ощущение командыманды.

Но когда дело начало клониться к завершению, Антон неожиданно стал настаивать на продолжении в баре. Как руководитель, я мягко, но твёрдо дала понять: завтра рабочий день, пора расходиться. Он вроде бы отступил, но тут вмешался Андрей, один из аниматоров, с ядовитой ухмылкой бросил: «Да ладно, Антон, что ты как подкаблучник!»

И этого оказалось достаточно. Пока я считала выручку и запирала помещение, они втроем – Антон, Андрей и Люба – тихо слиняли. Трое моих подчиненных, и среди них – мой муж.

Боль от его поступка была острой и конкретной. Он не просто ушёл гулять – он публично отринул мои слова, выставил меня беспомощной в глазах команды. Я позвонила ему, голос дрожал от обиды и трезвого гнева: «Это некрасиво. Ты ставишь меня в дурацкое положение». Он что-то бурчал, уже изрядно выпив. Я же была кристально трезва – дома с высокой температурой лежал Илюша, за которым приглядывала бабушка. Выбор между погоней за сбежавшим мужем и больным сыном не стоял. Я поехала домой.

Он вернулся в три ночи. Если бы он гулял с друзьями – ладно. Но он ушёл с моими работниками. И последствия не замедлили себя ждать: Андрей с переломом пальца, Люба, проспавшая смену. Двойной удар по делу, которое я так старательно строила.

Когда я, сдержанно холодная, указала ему на этот провал, в нём вдруг вспыхнула ярость. Он закричал, что я «возомнила себя королевой», что, наверняка, «наговорила гадостей Любе».

Тишина во мне стала ледяной. – Так-так… – тихо проговорила я уже про себя. – А что это мы вдруг так рьяно защищаем Любу?

> И да, мой дорогой. Я была королевой. Я считала себя твоей королевой, а тебя – своим королём. В этом не было высокомерия, только взаимное восхищение двух людей, деливших трон любви. Но в ту ночь трон опустел. Ты сошёл с него, чтобы последовать за чужими насмешками и поймать мимолётное ощущение свободы от меня, от ответственности, от нашего общего маленького царства.
>
> А я осталась одна. С разбитым сердцем, с пустой сценой после спектакля, который больше никто не хотел играть.

Сегодня мы встретились. Он рядом, но физически продолжает отмерять невидимые сантиметры, которые давно стали километрами. Избегает. Не может – или не хочет – находиться со мной долго. Мы будто гуляем по разным берегам одной узкой аллеи.

«Дико устаю, – говорит он, и в голосе пустота. – Просыпаюсь уже уставшим».

Я слушаю и чувствую, как внутри всё сжимается от беспомощной тревоги. Господи, как же я за него переживаю. И как люблю. Эта любовь – не действие, не глагол, а состояние. Тихая, упрямая вера, поселившаяся в самой глубине сердца.

Я верю – всем сердцем, каждой клеткой – что скоро всё наладится. Что этот ледник между нами растает. И тогда… Тогда я прижмусь к нему, вдохну его запах, ощущу тепло кожи, и не буду отходить. Дня три. Не отойду точно. Как будто можно наверстать всё потерянное время одним долгим, бесконечным объятием.

12.03.2020

А потом он сказал это. Прямо, без намёков, будто выдохнул камень, который долго носил за щекой – «Я разлюбил. Полюбил другую». Мир не рухнул – он замер. А до этого он кормил меня «завтраками». Говорил: «Может, будем вместе, может, нет… Как судьба распорядится». Я тихо страдала, давила в себе панику, старалась заниматься собой. Дала ему время – якобы «разобраться».

А он тем временем уже нашёл ответ. И выдал его, как последнюю, леденящую инструкцию: «Найди себе мужика».

Мужика?.. Пишу сейчас, а слёзы снова подступают. Какого мужика? Ты, моё всё, мой любимый человек, свою девочку – под чужого мужика собрался… «положить»? Сказать, что я была в шоке – ничего не сказать. Это был не просто удар. Это было глумление над всем, что между нами было.

А потом был концерт «Эллизиума». Та самая группа, под которую мы когда-то целовались в толпе. Одна песня даже стала «нашей». И вот он собрался туда снова. Я, не сказав ни слова, купила билет. Попросила его мать посидеть с детьми – пришлось раскрыть причину. Она, всегда была против меня, тут же позвонила сыну. И началось: «Не ходи, пожалуйста, это очень важно для меня, я так долго ждал… Но если пойдёшь ты – я не пойду».

Это «но» повисло в воздухе колючей проволокой. Я пошла.

Сидела за барной стойкой, ковыряла ужин, когда он позвонил: «Ты же обещала не приходить?» – «Я ничего не обещала. Приходи и слушай».

Встретила общую знакомую. Она обмолвилась: «Мы с Антоном и ещё парой ребят собирались, но те в последний момент отказались…»

Пазл начал щёлкнуть. Медленно, неумолимо. Значит, он планировал прийти не один. Но я ещё отказывалась верить, списывала на паранойю.

О, если бы вы знали, что творилось у меня внутри в тот вечер… Какими словами награждала я в мыслях и её, и его.

А потом заиграла музыка. И я пошла в толпу. Танцевала. Очень отчаянно, как будто могла вытанцевать из себя всю эту боль. Пела знакомые песни – те самые, что когда-то пелись

для нас. В конце солист, проходя мимо, неожиданно поцеловал меня в лоб. Легко, по-дружески. И я улыбнулась. Искренне. Потому что это было приятно. И потому что в этот миг я была здесь. Не его брошенной тенью, а просто женщиной на концерте, которой улыбнулся незнакомый артист.

Это была маленькая, чужая нежность. Но она была – настоящей.

В отличие от всего, что происходило в последние месяцы.

13.03.2020

«Я лишила его концерта». Эта фраза висит в воздухе, как ядовитый газ. Ты всегда умел перевернуть мир так, что я начинала извиняться за собственное существование. А ты, если на то пошло, лишил меня всего: семьи, любимого человека, уверенности в завтрашнем дне. Ты лишил наших детей отца – не формально, а того живого, присутствующего, что формирует душу.

Бакиров дал задание: «Представь, что муж не вернётся. Как будешь жить?»

Мой разум взбунтовался. Не вернётся? Это невозможно. У нас же была Любовь с большой буквы. Моё сознание отказалось даже примерять на себя эту реальность, как платье с иголками внутри.

15.03.2020

Он приезжал. Близко. Так близко, что можно разглядеть знакомую родинку на шее и усталость в глазах, которую я уже не имею права снять. Физически он здесь, но между нами – незримая стеклянная стена. Я смотрю сквозь неё, как сквозь аквариумное стекло: вижу, но не могу прикоснуться. Не отпускай. Хочу прижаться и не отпускать. Ты – моя вторая половинка, говорю я в пустоту. Антон, люблю. Ощущение, будто меня вырвали из плоти. Насильно, с корнем. И теперь я – это открытая, кровоточащая рана, которая в панике блуждает по миру, пытаясь найти своё место. А оно было рядом с тобой.

24.04.2020

Его день рождения. Он собирает друзей на съёмной квартире. Я попросилась – мне сказали «нет». Тогда я написала в соцсетях пост о любви. Красивый, искренний, отчаянный. Позже выяснилось, что в этот день он собирал наших общих друзей, чтобы представить им новую пассию. Мой пост о любви висел в сети, как наивный реквизит к спектаклю, где моя роль уже была вычеркнута из афиши.

28.04.2020

«Соцсети тоже надо чистить?» – спрашиваю я себя, чувствуя, как внутри закипает непонятная тяжесть. Не обида даже, а что-то большее. А потом он сказал. Спустил этот камень в тихий пруд моего сознания: «Я хотел уйти ещё полтора года назад». Всё замерло. Боль. Острая, физическая. Всё это время… Ты говорил, что любишь. Обнимал. Делил постель. Это что было? Длинный, изощрённый обман? Спектакль?

Хочется выйти в поле и кричать. Кричать до хрипоты, до боли в связках, чтобы внутренний визг наконец вырвался наружу и разбил эту невыносимую тишину предательства. Пишу, а в голове – не связанные слова. Обрывки. Осколки. Дети… Я рожала вас в любви. Так я думала. «Партнёр зеркалит своего противоположного партнёра», – всплывает фраза из разговора с психологом. Значит, всё это время я смотрела не в зеркало, а в кривое зеркало?

Собрала волю. В кулак. Сжала так, что ногти впились в ладони. «Меняюсь, меняюсь, меняюсь», – бормочу себе под нос, как мантру. Надеюсь на программу трансформации. Надеюсь, что она сделает со мной что-то, что снимет эту боль. А душа… Душа не меняется по программе. Она болит. Она в смятении, в шоке, в полном недоумении. Оказывается, я полтора года жила с чужим человеком. С тем, кто уже ушёл, но забыл сообщить об этом мне.

29 апреля.

Пустота в голове. Не тишина – именно пустота, будто мысли разбежались по углам и не хотят собираться. Начну с погоды: сегодня тепло. Утро солнечное. Это хоть что-то конкретное.

Я много пишу в последнее время. Бумага терпит всё – и слёзы, и ярость, и эту странную душевную вялость. Рыбий жир снова забыла выпить, руки потрескались. Мелочь, а как будто знак: тело тоже начинает сдаваться.

Хочу жить. Не существовать, не выживать – а именно жить. Чтобы просыпаться и хотеть делать простые вещи: варить кофе, гладить бельё, смотреть, как свет ложится на пол. Не потому что «надо», а потому что в этом есть тихая радость.

Работа… Я ведь мечтала, чтобы её стало меньше. А теперь она – единственный каркас, на котором держусь. И всё равно – спать хочется. Уже половина девятого.

Ой, не знаю, что бы я сделала с той… мразью. И с ним тоже.

Но сегодня он обещал погулять со мной. Я счастлива. Жду. В этом ожидании – вся моя жизнь сейчас.

Дом пустой без него. Не хватает… всего. Обнимашек. Целовашек. Тепла кожи. Секса. Четыре месяца. Не думала, что тело может так тосковать, так физически болеть от отсутствия другого тела.

Выбрасываю плохие мысли. Как мусор. Выметаю страх, ужас, чёрные прогнозы. Заменяю на светлые, ясные, вдохновляющие. Пытаюсь, по крайней мере.

Мне кажется, с возрастом мысли становятся сильнее. Опаснее. Как будто мысль – это живое существо, которое может вырасти и захватить всё. Если существует семейный эгрегор, то, возможно, именно наши общие, тёмные мысли и завели нас в этот тупик.

А что, если… Что если работает зеркало? Один подумал – другой отразил. И пошло-поехало: обстоятельства складываются так, чтобы мысль материализовалась. Если это работает в минус, почему бы не попробовать в плюс?

Значит, если я начну думать о нас позитивно – он, на каком-то тонком уровне, отразит это. И мир подстроится. Звучит как магия, но я готова на всё. Начинаю эксперимент.

Боже, какой сложной должна быть женщина! Мужчине можно быть собой. А женщина должна быть разной: мудрой, терпеливой, гибкой, страстной, нежной, сильной – под каждого, под ситуацию. А если я просто хочу быть собой? Одной-единственной, неидеальной, живой?

Надо говорить. Говорить, говорить, говорить. Обсуждать, слышать, выговариваться. Мы этого не делали. Молчали, пока молчание не стало стеной.

Жизнь. Просто жизнь. Люблю солнце. Люблю мужа. Люблю своих детей.

И это – всё, что пока у меня есть.

30 апреля.

Действительно, что, я ещё не повзрослела?

Снова этот вопрос.

А глаз дёргается – мелкая, навязчивая точка сбоя в теле, которая выдаёт всё. Слишком много плакала. Слишком много молчала внутри, пока нервы визжали тихим, невыносимым визгом. Надо погуглить, как избавиться от нервного тика.

Он обещал быть с нами в выходные. Это «обещал» теперь держится на такой тонкой ниточке надежды, что даже думать о ней страшно.

Учусь играть на гитаре. Два пальца стёрла в кровь, в мозоль. Боль тупая, честная, почти утешительная – она хотя бы здесь, в плоти, а не где-то в призрачной области души.

Утро. Не могу проснуться. Мыслей будто и нет, но лист уже не пустой. Пишу, и слова вытекают сами, как будто пытаются залатать дыры в сознании.

Надо было слушать себя. Свои ощущения. И говорить, говорить, говорить – сразу, не откладывая на «потом», которое никогда не наступает.

Что делать со студией – не знаю. Закрывать? Мысль о демонтаже, упаковке, перевозке вызывает физическую тошноту. Сил нет. И желания нет – даже праздники, которые когда-то были моим воздухом, теперь кажутся чужим и ненужным маскарадом. Но я заставляю себя верить, как заучиваю мантру: всё сложится наилучшим для меня образом. Прямо сейчас это звучит как издевательство.

Вспомнила Катю. Хорошая девчонка, аниматор. Надёжная. Уезжает в Екатеринбург. И снова надо искать кого-то, впускать в своё дело новых людей, когда тебе самому нужна хоть какая-то стабильность.

Боже, неужели меня так легко сломать?

Нет.

Нет.

Нет!

Я всё могу. Я верю в себя. Повторяю это, как будто от количества сказанных слов появится твёрдость.

И снова – тот корпоратив. Как клеймо на памяти. Больше никогда. Никогда не смешивать семью и работу. Никогда не давать людям право входить в оба мира одновременно.

Прохожу курс у Татьяны, психолога из Сочи. Каждый день – задание. Я выполняю. Стараюсь. Иногда кажется, что я просто имитирую деятельность, будто играю в выздоровление.

Устала. Устала вымаливать любовь и внимание. Устала быть просительницей в собственном доме. Надеюсь, техники Татьяны сработают. Надеюсь, они сделают из меня другого человека – того, которого можно любить таким, какой он есть.

Но и оставаться прежней – абсурд. Нельзя.

Поэтому: меняюсь, меняюсь, меняюсь.

Это стало ежедневным заклинанием, которое я шепчу себе в пустое утро.

«Я целостная. Я знаю, чего хочу. Я живу. Я двигаюсь дальше. Я молодец. Я люблю себя. Я самодостаточная».

(А ведь когда-то я такой и была. Надо просто… вспомнить. Вспомнить, каково это – не нуждаться в подтверждении извне.)

Быть открытой. Людям. Мужу. Себе.

Это последняя строка сегодняшнего ритуала. Я пишу её и смотрю на дёргающееся веко в зеркале. Между словом и плотью – всё ещё пропасть. Но я хотя бы начала её измерять.

1 мая 2020

Мне не хватает Антона. Конкретно, физически, до спазмов в животе и дрожи в руках. Не хватает секса – не как удовольствия, а как подтверждения: я живая, я желанная, я не одна в этой постели. Постоянный стресс сжимает тело в тугой пружине, которая вот-вот сорвётся и заставит всё трястись. Я стараюсь в течение дня его не трогать – не звонить, не просить, не напоминать о себе. Тяжело. Люблю тихо, изнутри, и так же тихо умираю в этом ожидании.

Хочу, чтобы он был рядом. Хочу дышать им. Обнимать. Целовать. Вот опять – ладони холодеют, пальцы начинают мелко дрожать. Иногда мне кажется, я медленно схожу с ума. Не громко, а тихо, как часы, которые вдруг стали отставать.

Что делать со студией? Этот вопрос висит в воздухе, как тяжёлый занавес. Закрывать? Всё вокруг и так закрыто. Ковид. Весь мир замер, и в этой внезапной остановке есть странное, горькое утешение. Похоже, я не одна застряла. Живу на автопилоте, который ведёт меня по кругу: проснулась, накормила детей, поиграла немного… и снова лежу. Сил нет. Желания жить – тоже.

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.