

История взросления среди  
алкоголя, вины, боли и любви

# Запах, с которым я родилась

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

АННА КОМАРОВА

18+

Анна Комарова

**Запах, с которым я родилась**

«Автор»

2025

## **Комарова А. А.**

Запах, с которым я родилась / А. А. Комарова — «Автор», 2025

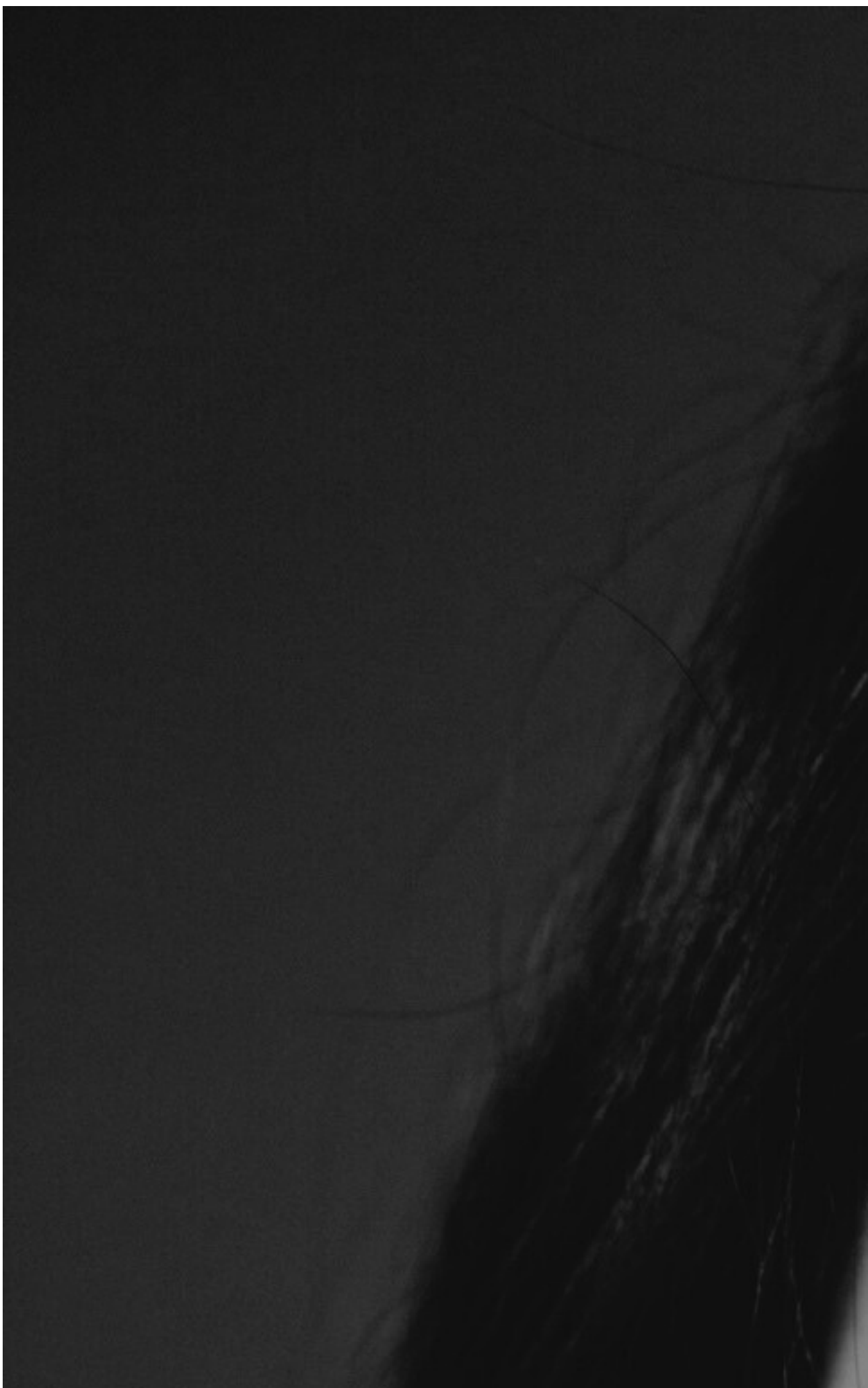
Это не исповедь. Это — история женщины, которая выросла среди алкоголя, суеты, тревоги и чужих масок. История девочки, которая сначала просто старалась никому не мешать. Потом — старалась всех спасти. А потом поняла: чтобы не передать это по наследству, нужно перестать нести это самой. Это книга без прикрас. Без выдуманных сцен и глянцевого конца. Здесь нет идеальных мам, чистых праздников и “всё хорошо”. Зато есть правда: про детский страх, ПТСР от плача, зависимость, токсичную любовь, подруг, которые остались — и себя, которую пришлось вытащить изнутри. Эта книга — выбор. Выбор жить без алкоголя. Выбор быть матерью, а не функцией. Выбор не прятаться. И не передавать боль дальше. Если ты рос с этим запахом — ты не один.

© Комарова А. А., 2025

© Автор, 2025

# **Анна Комарова**

## **Запах, с которым я родилась**





В а

К о

История взросления среди  
алкоголя, вины, боли и любви  
Я хочу поблагодарить одну Машу.

**За вечное вдохновение.**

**И искреннюю веру в меня.**

Этой книги бы не было без тебя.

**Введение. До того, как начнётся**

Если вы пришли за обвинениями – их не будет.

Если вы ждёте жалости – не получите.

Если вы хотите понять, как выжить, когда всё вокруг рушится,  
– оставайтесь.

Я не пишу эту книгу, чтобы кого-то обвинить.

Я не сижу с блокнотом травм, чтобы выставить счёт.

Я пишу, потому что наконец могу.

Потому что моя история – не уникальна, но слишком долго  
была несказанной.

Меня растили люди, которые не справлялись с собой.

И, как многие дети в таких семьях, я очень рано научилась  
быть взрослой.

Слишком рано. Слишком часто. Слишком глубоко.

Это не книга про алкоголизм.

Это книга про то, как жить, когда тебя учат не чувствовать, не  
просить, не мешать.

Когда ты – тишина в углу.

Когда «любовь» всегда зависит от степени трезвости.

Когда ты взрослеешь – и тянешь за собой рюкзак, в котором: страх,  
стыд,

вина,

стремление спасти всех, кроме себя.

Если вы выросли в любви, в безопасности, в поддержке – это  
прекрасно.

Но, возможно, эта книга не для вас.

Не потому что вы не поймёте.

А потому что – я не буду объяснять очевидное.

Тут будет голая правда. Без сглаживаний. Без “но зато они  
старались”.

Если вы узнаете себя – между строк, в реакциях, в детских  
воспоминаниях, которые стыдно помнить —  
значит, вы дома.

Это книга не о них.

Это книга – обо мне.

О том, как я выжила.

И как перестала просто выживать – и начала жить.

**Глава 1. Я родилась**

Мама всегда говорила это между делом. Иногда – после своих  
«пять капель», иногда – в компании, когда разговор заходил о  
детях.

"Она у меня случайно родилась. Я таблетки пила, а она всё  
равно появилась. Неугомонная с самого начала."

Это всегда говорилось с усмешкой.  
Такой – знаете – с горьким привкусом.  
Нечайно. Как будто я – не ребёнок, а ошибка системы, которую организм просто не заметил.  
И даже роды, по её словам, были чересчур лёгкими.  
"Раз – и готово. Ни боли, ни проблем. А вот с братом – я помучилась."  
Так я и поняла:  
я пришла слишком легко. Слишком просто. А значит — неважно. Лишняя.  
Но не будем забегать вперёд.  
Лучше расскажу о первом, что я помню.  
Я помню людей. Много людей.  
Каких-то тёток, дядек, соседей, мимо проходящих бабушек.  
Они вроде как были при мне.  
Следили, чтобы я не разбилась, не влезла, не задохнулась – не потому что любили, а потому что ну как бы надо.  
А вот родителей я помню плохо.  
Словно они были фоном.  
Как фотошоп: есть, но стёрты до прозрачности.  
Их лица я знаю по фотографиям.  
По пыльным, выцветшим снимкам с подписью: "Папа держит тебя. Мама рядом. Это Новый год."  
Я не знала тогда, что это называется "работают".  
Я просто знала:  
«Чтобы не мешать – надо быть тихой.»  
Тихой = хорошей.  
Незаметной = безопасной.  
Немолчащей = потенциально униженной: "Принеси! Станцуй!  
Ну улыбнись хоть, чё ты..."  
И да, запах.  
Я не знала, что это – алкоголь.  
Но я знала, что он есть.  
Он был в дыхании дедушки.  
В голосе тёти.  
В жарких щеках дяди.  
В смехе, который звучал не как радость, а как предчувствие беды.  
Я родилась с этим запахом.  
Словно он был частью моего генетического кода.  
Запах, который говорил:  
"Будь удобной, и никто тебя не тронет."  
Так началась моя жизнь:  
не с любви,  
не с колыбельной,  
а с внутренней инструкции по выживанию.

**Глава 2. Первый глоток**  
Мне – три года.  
Это день рождения моей тёти. Маминой двоюродной сестры.

Дом – полный людей. Смех. Крики. Гомон, от которого хочется спрятаться под стол, но под столом тоже занято – ногами, куртками, сигаретами. Я помню это, как будто смотрю старую кассету: всё чуть размыто, но детали – кристально ясны.

Я помню лица.  
Не лица даже, а маски.  
Одинаковые. Повторяющиеся, как клоуны в плохом цирке.  
Скосившиеся глаза, опущенные веки, улыбка – будто через боль.

Как будто человек улыбается не потому что весело, а потому что надо.

И – запах.  
Запах, который я уже знала.  
Запах, с которым я, по сути, и родилась.

Я помню детей – будто из другого измерения. Они бегали, смеялись, играли.  
Помню "Рафаэлло" – сладкое, шершавое, белое.  
Помню костюмчик, который был "из Турции" – не потому что меня любили, а потому что тётя хотела показать.  
Потому что её подружки – блатные, красивые, колкие — смеялись над нарядами, которые мама шила мне сама.  
Так что костюм был не подарком.  
Он был контрударом.  
И я – просто вешалкой.  
И вот – самое яркое.

Бокал.  
В нём – белая жидкость. Прозрачная. Шелковая. Вкусная.  
Кокосовая вода, как я подумала.  
Я взяла. Сделала глоток. Потом ещё.  
И она была... сладкой.  
И что-то внутри стало плыть.  
Потом – темнота.  
Блевота.  
И всё. Занавес.

Только много лет спустя я поняла: это был алкоголь.  
Экзотический, импортный.  
Алкоголь, который взрослые забыли убрать.  
Потому что взрослые уже были «не здесь».  
И это не было событием.  
Это даже не заметили.  
Никто не сказал: «О Боже, что ты пила?!»  
Никто не пожалел.  
Никто не объяснил.  
И вот так – в три года —  
я впервые попробовала то, что потом разрушало мне жизни.  
Не потому что я выбрала.  
А потому что никто не выбирал. Все просто плыли.  
И да – я ненавижу кокос.  
Даже запах.  
До тошноты.

До дрожи.

До боли, которую я не могу назвать, но всегда узнаю.

### **Глава 3. “Какая красивая девочка”**

Мне пять.

И к этому возрасту я уже умела многое.

Больше, чем должна была.

Я умела готовить – папа научил делать яичницу.

Умела бороться – брат показывал приёмы.

Умела петь – потому что я была единственным развлечением на застольях.

Без кнопки “пауза”. Без возможности “выключить свет”.

Я помню маму – как еду.

Мама всегда пахла едой.

Пахла вкусно, сытно, как праздник. Но не улыбалась.

Она была строгой. Суетливой. Цельной, как горячий пар из кастрюли: тронешь – обожжёт.

Я любила наблюдать, как она готовит.

Любила – молча.

Потому что нельзя было мешать.

Она не говорила это словами – говорили плечи, губы, дыхание.

По дому текла одна команда:

“Тихо.”

“Тихо, не мешай.”

“Тихо, отойди.”

“Тихо, иначе.”

И «иначе» я знала наизусть.

Иначе – подзатыльник. Резкое слово. Стена. Отказ в тепле.

Нежелание видеть тебя вообще.

Самое страшное – мамин день рождения.

Она начинала суетиться с самого утра.

Делала дом стерильным, стол – идеальным, себя – красивой.

Но под этой красотой была тревога. Гул. Предгрозье.

Я старалась помочь.

Я умела даже гладить – в пять лет.

Но всегда мешалась.

И всегда получала.

По рукам. По взгляду. По сердцу.

Я не любила мамин день рождения.

Потому что знала: я в нём – лишняя. Но обязана быть.

А потом приходили гости.

Мамины подруги, их мужья.

Много смеха. Салаты. И... маски.

Через час – они надевали их.

Те самые.

Глаза – вбок. Улыбка – пластиковая.

Запах – едкий. Пьяный. Детство, разбавленное спиртом.

На кухню было нельзя.

Но мне было интересно.

Я стояла за дверью и слушала, как взрослые превращаются в

чужих.  
Внутри – страх. Но и странная привычка.  
Потом наступал мой “выход”.  
Когда нужно было спеть.  
Или станцевать.  
И я делала это. Как кукла. С заводной пружиной. Без выбора.  
И вот тогда они начинали говорить:  
“Какая красивая девочка...”  
Сначала – вроде как мило.  
Но потом я чувствовала:  
не так.  
Не правильно.  
Слишком много внимания. Слишком липкое.  
Особенно от мужей маминых подруг.  
Их взгляды были не про ребёнка.  
Их слова – не про восхищение.  
Там было что-то отвратительное.  
Что-то, от чего хотелось убежать, но нельзя. Потому что тебя  
только что просили “спеть красиво”.  
С тех пор я стала бояться этой фразы.  
“Какая девочка красивая.”  
Не потому что она плохая.  
А потому что я слишком рано поняла, как опасно быть  
красивой.

#### **Глава 4. Зена и её помощница**

Мне – семь.  
Первый класс.  
Форма. Букет. Тревога, которая пахнет подмышками, линейкой  
и новой ручкой.  
Я очень боялась.  
Боялась, что не найду класс. Что не пойму, где сидеть. Что  
скажу что-то не так. Что на меня будут смотреть.  
А я – ещё не умела, когда на меня смотрят.  
Помню, как папа и тётя махали мне рукой.  
Весело, громко, как в кино:  
«Давай-давай! Пока!»  
Они были весёлыми. Наверное, чуть навеселе.  
Улыбались, даже смеялись.  
А я шла – как будто на войну. В новенькой юбке и с руками, дрожащими от страха.  
На первом уроке я познакомилась с Олесей.  
Она жила по соседству.  
Стала моим первым другом.  
Первым и, если честно, самым лучшим за всю мою жизнь.  
Олеся была лёгкая. Весёлая. Беззаботная.  
Она дурачилась, говорила вслух, хохотала, могла встать на  
парту, если хотелось.  
В ней было то, чего у меня никогда не было – свобода.  
Свобода быть. Свобода шуметь. Свобода не бояться наказания  
за то, что ты живая.

Я смотрела на неё и училась дышать.  
Когда прозвенел звонок домой, я внезапно поняла: меня никто не заберёт.  
До дома – пять минут.  
Я даже знала дорогу.  
Но я никогда не ходила одна.  
Меня всегда вели.  
Я всегда была «младшая», «дочка», «где ты ходишь, иди сюда».  
И вдруг – никто.  
Но в этот раз я была не одна.  
Олеся взяла меня за руку.  
Крепко. По-настоящему.  
И сказала:  
«Я – Зена. Королева воинов. А ты моя помощница. Пошли в поход домой.»  
Мы пошли.  
Не просто по улице.  
А в приключение.  
Как будто мы были из мультика, в котором герои не плачут, не ждут родителей, не боятся остаться забытыми.  
В тот день мы обе поняли:  
слишком рано мы стали взрослыми.  
Слишком рано научились быть сильными.  
И слишком сильно нуждались в ком-то, кто просто возьмёт тебя за руку —  
не потому что надо,  
а потому что можно

**Глава 5. Безопасная девочка**

Мне – десять.  
Я стою перед зеркалом и вижу мальчика.  
Не потому что я им была.  
А потому что меня так называли.  
В школе. На улице. Дома – нет, там меня чаще просто называли по имени. Или не называли вовсе.  
Мама решила, что так будет практичнее.  
Я умудрилась сама себе сделать “стильную” стрижку – и вместо истерики, меня просто подстригла мама.  
"Под горшок. Подравнию. Всё равно ещё отрастёт."  
Это было и смешно, и обидно.  
Но никто не смеялся вместе со мной.  
Смеялись просто. Без “вместе”.  
Валентинки в школе я получала от подруг.  
От Олеси – обязательно.  
Она делала их заранее. Иногда две.  
“На всякий случай. Вдруг кто не вспомнит – я вспомню.”  
Иногда мне казалось, что она – мой единственный человек.  
Кто чувствовал, когда нужно просто быть рядом. Без вопросов.  
Без пафоса. Без “ну не расстраивайся, ты у нас такая особенная”.  
Был один мальчик.

Миша.

Я влюбилась в него, когда мне было семь.

Он был тихий. Спокойный. Смеялся не громко, а чуть-чуть, с плеч.

Он шутил тонко – как будто понимал, что мир и так тяжёлый, не надо громко смеяться.

Мы вместе читали книжку в библиотеке.

Сидели молча, но рядом.

И мне казалось, что я его понимаю. Или хотела понимать.

А может – просто так сильно хотела, чтобы хоть кто-то тоже был не как все.

Мы дружили.

И это было красиво.

И безопасно.

Потому что с моей стрижкой, с моим «пацанством», я была в его мире – не как девочка.

А как “свой”. Как друг.

Никто не говорил мне:

“Какая ты красивая.”

И это...

Это было спокойнее.

Так я стала играть в футбол.

Бегать быстрее. Шутить громче.

У меня было много друзей.

Но не было любви.

Потому что любовь —

это когда тебя видят девочкой.

А я слишком хорошо выучила:

девочкой быть – опасно.

## **Глава 6. Первый рыцарь**

Мне – двенадцать.

Новый год.

Снег, мандарины, маршрутка, в которой пахнет чужими салатами и “только одним бокалом”.

Мы едем праздновать к друзьям родителей.

Я уже не верю в чудеса.

Но еду – с надеждой.

Там у меня был брат. Не по крови. По выбору.

Максим.

Я так его и называла – брат.

Он был моим союзником, моим укрытием, моим соратником.

Он тоже знал, как это – когда взрослые надевают свои пьяные маски.

Он тоже умел выживать за праздничным столом, смеясь вовремя, пряча глаза и поддерживая диалог, когда всё внутри хотелось просто выключить.

Мы играли.

Дрались – как положено.

Он был Гераклом, я – Зеной.

Было весело. И просто. И не страшно.

А это, кстати, было впервые: “не страшно”.

Но так было не всегда.

Когда я была младше, я боялась всех мужчин.

Их взгляды.

Их комплименты.

Их "какая ты красивая" – произнесённое не голосом, а тоном, от которого хотелось смыться, исчезнуть, стереть кожу.

Да, со мной не случалось того, что можно экранизировать в тяжёлом фильме.

Но были ситуации.

Моменты.

Касания.

## **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.