

18+
Серая Пума

Мемуары Серой Пумы

Серая Пума

Мемуары Серой Пумы

<https://litres.ru/74225549>

ISBN 9785007039772

Аннотация

Книга — диалог сорокалетней женщины с собой девятнадцатилетней.

Как детская травма приводит к абьюзивным отношениям в будущем.

Как распознать «красные флаги», когда тебе кажется, что это любовь? Это честный разбор пути: от жертвы и боли до обретения силы.

Содержание

Глава 1 Бегство в капкан длинной жизнью	9
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Мемуары Серой Пумы

Серая Пума

© Серая Пума, 2026

ISBN 978-5-0070-3977-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я вышла из ада
Я на оазисе,
Я так свободна
И в безопасности.

Все предрассудки
Нас так калечат
Все нам твердят,
Без мужчины не выжить.
Главное выжить,
Если он рядом!

Слово вернулось,
Сила и радость.
Я на оазисе,

И в безопасности.

Мы все потеряны,
Одинокие люди,
Глупо считаем, что
Брак это счастье.

Но истина в том,
Что великое счастье:
Это когда ты свободна,
Полна и прекрасна,
Когда в твоём доме
Спокойно и ясно.
Когда ты не вздрогнешь
От каждого звука,
Когда прекратилась
Сердечная мука.

И пусть пустота
Разлилась вокруг —
В ней нет синяков
И карающих рук.
Я в этой тиши
Оживу наконец,
Увижу в себе
Красоты венец!

«Эта книга — плаха от нечисти»

От автора: История одного воскрешения

В девятнадцать лет я умирала от эмоциональной боли. Слово было моим единственным кислородом — я писала, захлебываясь им, пытаюсь выплеснуть на бумагу то, что невозможно было держать внутри. Восемьдесят страниц чистого, концентрированного яда. Между строк наливались мои гематомы. Я знаю, как выглядит безусловная любовь к палачу. Это когда в каждом ударе ищешь проблеск души. Когда во тьме, застилающей глаза, ты видишь свет, потому что больше смотреть не на что.

Пока мои раны затягивались тонкими шрамами, они ждали легкого слога и красивых рифм. Для них это была бумага. Для меня — крик, застрявший в горле. Я надеюсь, ты горюшь в аду, безымянный цензор моей жизни. Ты и все те, кто называл мои крики о помощи «капризами». Вы думали, что сожгли мой «романчик», но вы лишь разожгли во мне пожар, который теперь не потушить. Вы хотели чтива? Теперь вы получите истину.

Я принесла эту рукопись в издательство лично, надеясь быть услышанной. Но издатель-мужчина даже не открыл ее. Он не прочитал ни единой строчки, ни одного слова. Ему хватило беглого взгляда, чтобы вынести приговор: «Ну, такую брошюрку, женский романчик мы печатать не будем.

Это не к нам».

Он не знал, что в этих страницах был заключен пакт о домашнем насилии над детьми. Он отмахнулся от крика о помощи, назвав его «романчиком».

Тогда мой голос замолчал. Книга на двадцать лет исчезла в архивах почтовых ящиков и жестких дисков. Она ждала, пока я повзрелею. Пока мир изменится.

Сегодня мне не нужно чужое разрешение, чтобы говорить. Наступило время цифровых помощников, у которых нет предрассудков и надменности, и площадок, где голос автора звучит напрямую. Цифра не оставит ненужного мнения и не обесценит твою боль.

Эта книга, рожденная в черных колодцах нарциссического садизма и тирании, наконец выходит на свет. Я выпускаю её, чтобы каждый агрессор знал: ты должен понимать, что ты творишь. И чтобы каждая жертва увидела: ты нормальная. Твой ужас реален, но он не бесконечен. Выход есть всегда — пусть по лезвиям, но это выход!

Эта книга содержит курсивом мою необработанную часть книги из детства. Думаю, что там правда ближе к событиям. Я, конечно, сократила её, оставив только самое «трогательное», хотя всё моё детство было полным кошмаром.

Далее следует моё зрелое осмысление и манифест, который я вынесла из этого опыта, а также, слова поддержки, письма благодарности или проработанные механизмы спасения от жизни с абьюзером и созависимостью.

Здесь вы найдёте острую боль и описание самых отвратительных людей, которые пытались сломать ребёнка, а затем использовать взрослого человека, но у них ничего не получилось.

Люблю каждую!

Если бы не прошло двадцать лет и не появились цифровые помощники, эта книга бы не вышла. Я благодарна чату GPT и всем цифровым помощникам за то, что они не рыдали над моим текстом, в отличие от меня. В конце этой книги можно было бы открывать новое море! Ни один человек не справился бы с этой задачей. Спасибо вам, мои цифровые собраты!

Глава 1 Бегство в капкан длинною в жизнь

Мы бежим от огня прошлого, ослепленные страхом, и в этой спешке принимаем свет фонаря за теплый очаг. Это не просто ошибка, это ловушка восприятия: когда ты всю жизнь в боли, ты не ищешь «счастья» (ты просто не знаешь, как оно выглядит), ты ищешь того, кто поможет тебе убежать от той боли. И именно в этот момент тираны расставляют свои сети.

«Когда одиночество и тоска, съедает тебя, наполняет каждую минуту, каждую секунду твоей жизни, когда некогда деться от проблем и самой жизни, от глупых мыслей нет спасенья. Тебе кажется, что жизнь кончена, но ты продолжаешь просыпаться по утрам, ешь, идёшь куда-то, движешься, а внутри ты мёртв. И кто-то понимает это раньше, кто-то позже. Чем старше и умнее, тем давление жизни становится глубже. Но ты становишься умнее, именно, от этого давления. Последние годы моей жизни ускорились настолько, что я не знаю в какой системе я живу — в десятичной? Или такой системы нет вообще. Мне кажется, что все медленные, что они не движутся, а я не могу, я задыхаюсь в этом вынужденном и замкнутого „просторе“. Я хочу свободы, свободы действий, свободы мыслей, свобо-

ды слова, чтобы всё изложить, абсолютно ничего не утаивая... Исповедь... Если кто-то читает эти строки — значит либо мне очень хорошо и я счастлива, либо меня уже нет на свете. Когда ты не можешь ни с кем поговорить, говорить с отражением в зеркале, на самом деле глупо и смешно, то на помощь приходит „перо“ и бумага. Ручка лучший друг моих пальцев, а бумага на данный момент мой лучший друг, родственник и любимый. Сейчас нет ни одного человека, родного и любимого, я сама всё разрушила, своими вот этими маленькими, мозолистыми ручками... И вы узнаете как я это сделала... Как человек в девятнадцать лет может полностью потерять вкус к жизни... родных, при том, что они живы и саму себя...»

Моя милая девочка. Я читаю твои строки из своего «сегодня», когда мне почти сорок. Я прожила вдвое больше, чем ты тогда. За спиной — бесконечная череда предательств, а многие из твоих обидчиков уже покинули этот мир. Судьба швыряла меня из крайности в крайность: я была миллионером, купаясь в роскоши, и опускалась на самое дно, когда нечем было кормить дочь и приходилось разносить заказы. В моем гараже сменяли друг друга машины — от старой «семерки» до представительского бизнес-класса. Но одна истина осталась непоколебимой: ты всегда умела любить искренне и глубоко, даже когда мир отвечал тебе холодом. Хотя я лукавлю — в твоей жизни есть человек, чья любовь безгранична. Твоя дочь. Она готова завалить тебя цветами

и искренне расстраивается при одной мысли о том, что ты когда-то станешь бабушкой.

«Человек может полностью потерять вкус к жизни, потерять родных при их жизни и, в конце концов, потерять саму себя...

Я родилась в обычной семье: папа, мама, дедушки и бабушки. Мое детство, как мне рассказывали, поначалу было спокойным. Я росла обычным ребенком — непоседливым, подвижным и шустрым. Мне часто пересказывали историю моего появления на свет.

30 января. Шел густой снег. Мама была абсолютно спокойна: варила борщ, убиралась, пока не поняла — время пришло. Эту дату я не забуду никогда. Цифры всегда давались мне с трудом, и мой дедушка не мог с этим смириться. Он пытался вбить в меня информацию, но ничего не выходило. Тогда он решил, что через боль я запомню лучше... Он бил меня ремнем до тех пор, пока дата моего рождения навсегда не врезалась в память.

Мое сознание устроено удивительно: оно напрочь стирает неприятные моменты. Многое из прошлого исчезло. Информация всплывает лишь отдельными вспышками, рваными кусками. Мой мозг перерабатывает такие объемы данных, что окружающим трудно уловить ход моих мыслей, но система в этом есть — если только захочет понять. Но кому нужно это понимание и кому нужна я?

Несмотря ни на что, я до сих пор люблю снег и радуюсь ему, как в первый раз. Маме я «досталась» за двенадцать часов мучений, появившись на свет в три часа ночи. Она вспоминала, что была ужасно голодна: поужинать не успела, а до завтрака было далеко. Первыми в роддом приехали родители отца. Из еды дедушка привез только банку варенья — в те годы полки магазинов пустовали. Позже приехали мамы родители. «Приезжаем, — хвалились они потом, — а мама твоя измученная, худенькая. Мы ей котлеток привезли, покормили бедняжку. А те, другие, только банку компота притащили, представляешь?»

Меня отдали маме не сразу, приносили только кормить. А когда наступил день выписки, бабушка закатила грандиозный скандал. Она заявила медсестре, что та ошиблась и «этот уродец» не может быть их внучкой.

— Посмотрите на бирку, фамилия ваша? — недоумевала медсестра.

— Нет, это не наш ребенок! Вы только посмотрите: толщее, черноволосое, с длинными, как у паука, ножками... Нет, это не она.

Я не помню тех лет, но внутри осталось смутное ощущение счастья — значит, совсем раннее детство было добрым. Все изменилось позже. Человеческая душа подобна струне: в нежных руках она рождает прекрасную музыку, но в грубых и чужих — издает лишь болезненный звук расстроенного инструмента.»

Дорогая, моя любимая девочка!

Ты уже давно сама мама, и ты — самая лучшая мама на свете. Ты родила в ковид, и рядом с тобой был отвратительный главный врач — настоящий садист. Он бегал вокруг и с упрёком спрашивал: «Что, тебе не больно?»

Но ты родила чудесную девочку: с оценкой 9/10 по Апгар, в маске, сама, после двадцати трёх часов схваток. На рождении твоей дочери присутствовали три интерна, акушерка и, в самом конце, врач. И всё же твои роды были прекрасными. Тебе никто не мешал, ты умела дышать и прошла этот путь вместе с дочкой до самого конца. А твоя малышка родилась так же, как и ты когда-то: едва показалась её головка, она сразу заплакала. Врач приговаривала: «Подожди, маленькая, родись сначала».

Когда я подмывала твою доченьку, то умудрялась мочить всю одежду, потому что не была на курсах. Твоя девочка перепутала день с ночью, и мы не спали по ночам до её трёх лет. У тебя, конечно, не было ни одного помощника, но в три месяца, когда твоя доченька улыбнулась своим прекрасным беззубым ротиком, ты отдала ей своё сердце.

Ты пронесла это смутное счастье через всю свою жизнь и стала самой лучшей мамой — той, которой не было у тебя.

«Всю жизнь мы учимся, и то, какими мы станем, в значительной степени зависит от учителя. И не всегда наши учителя желают нам добра.»

Мама часто любила вспоминать одну историю из моего детства. Она была ещё студенткой, когда родила меня. Тогда ей нужно было сдать экзамен и отлучиться всего на пару часов. Оставила она меня одну — особенно не тревожилась, потому что ребёнком я была спокойным и большую часть суток спала. Когда мама вернулась, то замерла на пороге: всё было засыпано ровным, толстым слоем чего-то белого. Невообразимым образом ни одна из поверхностей не избежала своей участи. Как оказалось, это был сахар — целых два мешка, старательно разнесённые и рассыпанные по всему дому. Мама с папой ещё долго потом липли к простыням в кровати. Она до сих пор вспоминает, как долго им пришлось убираться.

Да, стремление к активности осталось со мной с детства. Я просто не могу без движения и какого-либо дела, не могу сидеть на одном месте, тем более в четырёх стенах, как сейчас... Я похожа на птицу, которую всё пытаются поймать лишь для того, чтобы полюбоваться её диковинностью: поудивляются, посмотрят — и бросят умирать в клетке. А она рвётся на свободу, бьётся о решётку, раня грудь, пока не смирится. Тогда люди скажут: «Да что в ней такого? Обычная птица, даже хуже воробья!» — и выпустят её на волю. Но воля ей уже будет не мила, и она останется умирать на ветке, на которой когда-то так красиво пела... Ей никто не нужен, и она никому не нужна — одинокая и печальная, перед своей смертью.

Жизнь завертелась, когда мне было всего четыре года, но из-за своего ребячества я этого совсем не замечала. Я была словно мячик, который неизбежно катится вниз, набирая скорость, и ничто не в силах его остановить, кроме чьей-то сильной руки...»

Да, моя девочка, ты всё ещё феникс. Но хватит ждать «сильную руку» — ты сама себе опора и спасение. Ты вырвала себя из семейного древа, как гангрену, разорвав пуповины с теми, кто тянул на дно. Ты успела поймать последний выдох отца, забрать его любовь и отразить её в глазах своей дочери — самых красивых глазах на этой чертовой земле.

Ты не просто выжила. Ты — архитектор на руинах. Ты собрала ключи от трёх гниющих, умирающих родов, отмыла их от вековой грязи и крови, чтобы заложить фундамент чистой жизни.

Восемь лет тебя ломали в тисках абьюза. Дед бил «для ума», а муж — от бессилия, вколачивая удары в твою голову за то, что ты была ярче, сильнее и умнее него. Он пытался выбить твой свет, но ты не погасла. Ты выгрызла свою свободу. Ты больше не птица в клетке и не мячик, летящий в пропасть. Ты — та, кто строит новые смыслы там, где другие видели только конец.

И знаешь, какая ты? Да, ты поломана — но при этом самая чуткая, красивая и умная. И ещё сильная: ты сумела сохранить достоинство и любовь к себе. Ты распознаёшь абюз издалека, видишь этих гнилых уродов ещё на подходе — и

даже умеешь их жалеть. Ты как цветок, проросший на поляне, залитой нефтью.

«Когда умерла прабабушка, я запомнила один момент. Я сидела у дедушки на спине, а он, присев на корточки, разговаривал с моим папой. Сам разговор я, конечно, не помню — это был обычный взрослый разговор. Но потом дедушка вдруг изменился: он словно озлобился, не на папу, а на саму ситуацию. Он отпихнул меня, и я увидела, как изменилось его лицо. Видимо, он что-то почувствовал и сразу побежал в комнату к своей матери.

Меня не пускали туда, но я всё равно заходила. Я не боялась. В такие моменты ребёнок не всегда понимает, что происходит, он просто чувствует, что мир стал другим. Я видела, что все вокруг грустные, и это состояние передавалось мне, хотя я ещё не могла до конца понять, что именно случилось. Мне объяснили, что её больше нет. Тогда я просто любила её и словно внутри себя повторяла: «Я тебя очень люблю, где бы ты ни была. Я знаю, что ты любила меня, и я тебя люблю».

Жизнь тогда, наверное, изменилась, но я этого не ощущала. Время шло — спокойно, упорно, будто ничего нельзя было остановить. Я была ещё совсем маленькой.

Потом ушёл папа. И это я тоже не могла сразу осознать. Как так: вот он есть в моей жизни, и вдруг его больше не будет? Мне не верилось, но где-то глубоко внутри я чувствовала, что так и должно было случиться. Помню

тот день: папа собирал вещи, быстро, резко, раздражённо, что-то громко ругая и выдёргивая одежду из шкафа.

Я спросила:

— Папочка, куда ты?

И он ответил:

— Я ухожу.

Всего два слова — и моя жизнь изменилась. Тогда я впервые почувствовала, как сильно слова могут ранить. Они часто предшествуют поступкам, становятся их началом, движут мыслями и поступками людей. Слова — это особый код, которым мы обозначаем всё, что чувствуем и понимаем.

Я попросила:

— Папочка, не уходи. Я люблю тебя.

А он ответил:

— Нет, доченька, я тоже тебя люблю. И передай, пожалуйста, привет своему сраному деду.

Я была в ужасе. Эти слова прозвучали с такой ненавистью, что мне стало страшно. После этого его тоже больше не стало в нашей жизни.

Я никогда не умела врать, поэтому побежала к бабушке, рыдая. И всё же передала ему слова папы — мне казалось, что это очень важно. Хотя я не повторила фразу дословно и всё равно как будто прикрыла папу, не произнеся слово «сраный». Но потом именно оно ещё не раз появлялось в оскорблениях, которыми меня ранили.

Дедушка тогда жёстко улыбнулся. В его глазах было что-то похожее на взгляд избитой собаки и униженного достоинства. Мне стало жалко его. Но мне было жалко и папу.

И я всё время думала: как вообще можно отвечать на этот дурацкий вопрос — какой-нибудь глупой тётеньке с ярко накрашенными губами и противным, нарочито добрым голосом: «А кого ты больше любишь — папу или маму?». Как на это ответить, если в детстве ты любишь одинаково? Ты просто любишь. Любишь, что у тебя есть и папа, и мама. Но взрослые почему-то хотят, чтобы любили именно их — больше, сильнее, исключительнее.

Даже обстоятельства начинают влиять на этот выбор. Купила ли мама мне конфетку, которую я просила в магазине, или нет? Если не купила, то в обиде я, конечно, люблю её меньше, чем папу. Но разве это настоящий выбор? Разве ребёнок вообще может отвечать на такой вопрос?

Этот вопрос потом долго меня преследовал. Кого я больше люблю — бабушку или дедушку? И как на такое ответить? Никак. Я люблю по-разному. Но одинаково сильно.

После ухода папы жизнь, можно сказать, наладилась — или, точнее, притихла. Я не помню в себе тогда сильной грусти или открытого переживания. Всё происходило так, будто иначе и быть не могло.

С самого детства я жила с чувством, что кому-то чем-то обязана. И ещё с детства во мне было очень развито

ощущение, что я не могу отказать людям, потому что боюсь их обидеть. А этого чувства я боялась больше всего.»

Эх, дорогая.

Ты будешь плакать на похоронах отца — он снова уйдёт. Вы так мало успеете побыть рядом, так мало скажете друг другу, и всё же он навсегда останется твоей опорой. Пусть хотя бы это будет тебе утешением: он любил тебя больше всех своих детей. Дед когда-то горько плакал о том, что ты не внук, а отец любил тебя именно за то, что ты — его полное отражение, его точная копия.

И однажды ты откроешь ресторан — «ПапИн». Просто потому, что он любил готовить. И, конечно, глаза твоей дочери будут его глазами.

Твоя мать, конечно, станет обвинять тебя в том, что её молодость была испорчена из-за тебя и из-за того, что отец ушёл. Тебе придётся выслушать о нём столько горьких, тяжёлых слов. А он скажет тебе только одно: «Ты прости. Ты была рождена в любви».

И он внесёт тебя в свой рукописный список тех, кто должен проводить его в последний путь.

Люблю тебя, мой папуля, больше всех на свете. Мой единственный любимый мужчина.

Я плакала две недели. И мне так не хватало тебя — всю мою жизнь, и не хватает до сих пор.

«Всю жизнь я стремлюсь быть другой, показать себя в лучшем свете. Я просто жутко боюсь быть в чём-то хуже.

Вы поймёте и простите меня, когда узнаете всё. Какие унижения мне пришлось пройти, и как моя душа пережёвывала оскорбления, и как они глубоко ранили меня — даже глубже, чем все думали.

Это такое неуютное ощущение, когда люди над тобой смеются или не принимают в свой круг. Когда ты другой не потому, что ты действительно другой, а потому, что боишься осуждения настолько, что врёшь и унижаешься, вылизывая зад тому, кто кажется лучше и идеальнее тебя. Я была такой.

Я также помню отдельные ощущения и обрывки воспоминаний. Я ходила в садик, папу почти не видела. Всё время почему-то хотелось есть. Когда я жила у бабушки с дедушкой, я никогда не знала, что значит хотеть есть, а у них почему-то всегда было как-то пусто в холодильнике. И ещё мне давали таблетки — такие яркие и красивые на вид. Но зачем мне их давали? Мне, конечно, что-то объясняли, но как-то туманно.

Ещё я очень запомнила один момент: меня папа или дедушка поднимали ночью и вели в туалет. Как не хотелось прерывать сон, но меня будили. А Галка каждый вечер надевала мне памперс, как маленькой, а если что — сушила его, вывешивая на балкон. Представьте такую картину: идёте, а над вами на ветру развеваются памперсы...

Ещё вечерами они смотрели «Санта-Барбару», а я ползала по ковру. Мне было скучно и неинтересно смотреть те-

левизор, мне хотелось общения со взрослыми, но им не было дела до меня. И везде этот пёс... как называется порода? Пудель. Красавец не из великих, а его любили больше, чем меня. Не знаю, с чем это было связано, но вскоре, спустя месяц, меня вернули обратно. Видимо, наигрались в дедушек и бабушек.

Помню момент возвращения. Суровые лица, насмешливый взгляд бабушки и его преследующий меня голос: «А ну, что, козёл-предатель?». Что скажешь, козёл-предатель? Ушла, а потом тебя и месяца не потерпели? Вернули? Что ж, козёл-предатель, иди, откуда пришла!

А мне некуда деться от стыда. Я сижу на полу и пытаюсь отгородиться от них, пытаюсь выудить из-под кресла котёнка — такого маленького, совсем чёрненького, звали его Барон. А бабушка продолжает: «Оставь кота! Так что, тебя привезли и выкинули, а нам пришлось подбирать? Вот где бы ты жила, а? Козёл-предатель, ну обрати на нас внимание!»

Как мне было больно... и, может быть, как-то обидно, что ли.

Но всё в этом мире проходит и забывается. Забылось и это. Да, мне долго вспоминали, и некоторое время отношение было пренебрежительным. И всё равно я любила бабушку больше всех. Как я его любила. Он был для меня Богом. Честно, я и сейчас его безумно люблю, но никогда в этом не признаю. Когда любишь человека не за что-то, а просто

так — за то, что он есть.

Какие сказки он рассказывал! Такие яркие и выразительные: ты вместе с героем уносился в сказочный мир, дрался с драконом, был вместе с Бабой-Ягой, мчался с ней в её маленькой ступе, сопереживал бедной принцессе. Я до сих пор люблю сказки. Как он говорил! Его чёрные усы так забавно двигались, и как он умел говорить — так интересно, куда там Пушкину!

Но как больно он мог ранить одним словом, одним движением нахмуренной брови. Как я любила вечера, сидя в кругу дедушки и бабушки и слушая их рассказы об их жизни. Как сейчас помню: бабушка — черноволосая, зелёноглазая красавица, она всегда была для меня молодой, и многие принимали её за мою маму. У неё были такие необычные губы. Вот знаете, раньше были такие барбариски — конфеты, прямоугольные? Так вот, у них были стороны с рисунком, как бы квадратиками. И у бабушки верхняя губка была слегка в квадратик, и мне она так напоминала конфетку, что я всегда любовалась её губами, когда она что-то рассказывала.

Возможно, дар слова они воспитали во мне. Бабушка всегда говорила с юмором, и я весело хохотала вместе с ней. Дедушка говорил огненно, заразительно и всегда касался струн, где-то глубоко лежащих в душе. Я настолько хорошо их знаю, их привычки, знаю каждую черточку любимых лиц, что для меня не составляет труда воспроизвести их

образы в голове.

Когда долго живёшь с людьми, ты знаешь их характер, привычки и принимаешь их такими, какие они есть. И тогда уже каждое слово, брошенное случайно и предназначенное обидеть, всегда достигает своей цели, потому что родные знают, куда ранить больше всего.»

На это мне ответить нечего. Мои бабушка и дедушка прожили долгую жизнь, в которой я стала не предателем, а козлом отпущения. Я всегда была «недостаточно хороша», никогда не дотягивала до их иллюзии о том, каким должен быть человек.

Дедушка винил себя за каждый удар, за всю боль, что принес мне. Я не простила его даже после смерти. Но именно он научил меня всему, что я умею. Теперь я ненавижу абьюзеров и раздеваю их до нитки. Дед был ранен войной и хотел «сделать из меня человека», забывая, что я уже родилась самым сильным существом в его роду. Он называл меня ведьмой. Он боялся меня всю жизнь: моего мозга, моей непонятной комнаты в интернете, моей инаковости. Он уважал меня и безумно гордился, любя так, как был способен в своей полуманности. Когда жизнь размазала меня судами, предательствами и голодом, я поняла, какую ответственность он нес. Его удары нельзя оправдать, но он был человеком. Сломанным, но настоящим.

Бабушка — созависимая служительница патриархата, но самая добрая душа. Мой свет — от неё. Но благодаря дедов-

скому корпусу я не ломаюсь. Я — гибкая сталь: в огне не сгораю, а становлюсь только крепче.

А бояться стоило мать — нарциссическую, завистливую, эгоцентричную истеричку. Наше общение окончено. Когда бабушка уйдет, она даже не сообщит мне — заберет наследство и отдаст своему «сыночке». Она не позвала меня на похороны отчима, зато прокляла, пожелав быть такой же несчастной, как она сама.

Это проклятие было её последним патроном. Она годами расстреливала меня сплетнями, называя шлюхой и наркоманкой. Даже свекровь ужасалась: «Как мать может так говорить о ребенке?». Моё счастье для неё — личное оскорбление. Её логика проста: «Раз я страдала с ребенком на руках, ты тоже ДОЛЖНА страдать. Иначе мои жертвы бессмысленны, а ты — сильнее меня».

Она назначила меня «злом» еще в мои четыре года, когда ушел отец. Моё терпение она принимала за бесхребетность. Её попытка спровоцировать драку была лишь финальным актом, чтобы закрепить за мной роль «плохой дочери». Но я не автор её несчастий. В четыре года я не могла испортить ей жизнь — я была лишь свидетелем её неспособности повзрослеть.

Теперь я знаю: её проклятие — это её автопортрет. Она пожелала мне свою жизнь, потому что другой у неё нет. Но я — не она. «Я тебя проклинаяю» на языке тиранов означает: «Я до смерти боюсь, что ты будешь счастливой».

Я возвращаю ей её гнев. И выбираю свою судьбу.

Я одна, но я свободна. И я счастлива. Для счастья не нужен другой человек — нужно обрести мир с самой собой. Мой мир невелик: я и моя дочь. Но мне ещё никогда не было так спокойно, так светло, так по-настоящему хорошо.

Когда освобождаешься от токсичных родителей, когда возвращаешь им их вину, их ответственность за их собственные решения и прожитую жизнь, — становишься свободной. По-настоящему.

Своей матерью я назначила мегаполис. Я люблю его больше всего на свете. Здесь никому нет до тебя дела: выйдешь ты в метро хоть в трусах — лишь бы не без них. Здесь есть место моему творчеству, моим знаниям, моей инаковости. Здесь всему находится применение.

Мой прошлый брак распался, потому что у нас не получались дети. А мегаполис дал мне второго мужа — высокофункционального абыюзера, но вместе с этим дал и ребёнка. А потом — квартиру и свободу.

Так что спешу тебя обрадовать: я не работаю в эскорте и бесконечно далека от того унижительного мира, который мне пророчила «родня». Я бизнес-ассистент, автор книг, счастливая и свободная женщина.

Когда насилие стало моей правдой

«Как легко писать правду. Как легко, когда не нужно ни-

чего выдумывать: слова сами идут, сами выстраиваются в строку, сами становятся почти исповедью.

Он твердил мне снова и снова, что я должна называть его не дедом, а дедушкой. Я путалась, забывалась, по-детски срывалась на короткое «дед» — и за это мне иногда прилетало пощёчиной. Но страшнее ударов были его угрозы. Их я боялась сильнее, чем самой боли. А бабушка, будто тихо и незаметно, всегда спасала меня: добавляла своё «ушка» — и это маленькое, ласковое «ушко» не раз вытаскивало меня из беды. Спасибо тебе, бабушка. Я не сказала это тебе тогда — скажу здесь. В моём детском воображении ты была ангелом, а он — когтистым орлом. И всё же я любила вас обоих. По-разному. Не большие и не меньшие.

Я никогда не забуду слово «передислокация». Перемещение с места на место. Мне его не просто объясняли — его мне вбивали в голову. Почему деду так прицепилось именно это слово, я до сих пор не знаю. Зачем я вообще спросила, что оно значит? А выговорить его я не могла. Я говорила «переслакация». И мне было не капризно, не смешно — мне правда было трудно. Но ты не верил. Вы снова и снова заставляли меня повторять его, будто упрямство ребёнка может быть сильнее страха. А потом ты взял трос от мотоцикла — железный, тяжёлый — и бил им с оттяжкой, со злостью, приговаривая: «Передислокация. Передислокация. Не будешь говорить „переслакация“?»

Я клялась, что говорю как могу. Я повторяла это слово

сквозь слёзы, а ты всё равно бил. На коже вздувались красные полосы, как живые, буграми, на глазах у меня расплзлась боль и унижение. И дело было даже не в боли — обиднее всего было то, что мне не верили. Что мне не оставили права быть маленькой, непонимающей, беспомощной. Если бы ты только знал, если бы хоть на минуту оказался в моей шкуре... Тогда бы понял, как это — когда тебе не верят даже в самой простой, самой жалкой детской немоци.

Я ненавидела тебя. И любила тоже. И до сих пор не знаю, как это объяснить, хотя знаю, что это бывает: любить и ненавидеть одного и того же человека. Вот так во мне и закалялась толстокожесть. Теперь мне бывает больно, но я умею с этим жить. Боль можно перетерпеть, если отодвинуть её, если отвлечься, если заставить голову думать о другом, о светлом, о хорошем. Тогда она становится не отдельной катастрофой, а просто частью тебя.

Но не всякую боль я умею терпеть. Боль от ударов — для меня почти ничто. Я даже проверяла: если расслабиться, вроде должно быть легче. Враньё. Только когда напрягаешь всё тело до каменной жёсткости, когда собираешься внутри, как в кулак, можно выдержать. Ты как будто заставляешь всё своё существо работать на выживание.

Я не любила садик. Там заставляли спать. А спать я боялась почти с детства — подспудно, глубоко, телом. Потому что жила со страхом унижения: если вдруг напрудишь в кровать — потом будет стыд, насмешка, расплата. Этот

страх не уходил никогда. Он шёл за мной по пятам и, может быть, именно поэтому у меня так обострилось какое-то внутреннее чутьё — то, что у других людей, наверное, спит. Я была как лань, которая всё время ждёт хищника: ест, спит, оглядывается, прислушивается к каждому шороху.

Я не любила спать ещё и потому, что мир казался слишком интересным, слишком живым. Было жалко отдавать ему хоть минуту. Но в садике нужно было спать. И дедушка говорил: пора тебе в школу. Он спрашивал, слабо ли мне пойти и записаться, если уж мне так не нравится садик. Он говорил, что в семье я смелая, а с людьми — робкая. А я была робкая везде. Просто когда ты защищаешься, цепляешься за всё, что под руку попадётся. А от людей не знаешь, чего ждать. А неизвестность всегда страшнее удара. Но всё равно надо идти вперёд, даже когда страшно. Страх не должен заполнять всю жизнь. Страх — это тоже способ держать человека на нитях. И если не дать страху места в душе, никто не сможет дёргать за эти ниточки. Не бойтесь смерти. Не бойтесь жизни. Не бойтесь что-то менять. Иногда достаточно просто сделать шаг.

Последнее воспоминание о садике — как заноза, которую не вынуть.

Был вечер. Наверное, зима: мы сидели в здании и ждали родителей. Мне захотелось покататься на канате — у нас там был уголок вроде спортивного: стенка, лестница из веревок, канат, ещё какие-то снаряды. Я забралась наверх, и

тут на стенку полез мальчишка, даже имени его не помню. Канат был нашим полем боя: мы катались на нём, раскачиваясь, как маятник. Я была сильнее и ловчее, мне удалось его отвоевать. Я залезла, оттолкнулась от стены с чувством победы — и в этот момент он не растерялся. Поднялся, вцепился в лестницу, оттолкнулся и влетел в меня. Я не удержалась и со всего маху рухнула на пол.

Помню кровь из подбородка. Помню боль. А ещё — странную пустоту. Тогда мне было не до боли. Во мне уже закипала только месть. Я хотела сделать ему так же больно, как он сделал мне. Но нянечка держала меня крепко. Я бы его разорвала на кусочки — мне не дали.

Я вырвалась и убежала в туалет. Не знаю, почему именно туда я так часто убегала. Наверное, потому что только там дверь закрывалась, и можно было на минуту остаться одной — без чужих глаз, без чужого голоса, без чужого давления. Я, конечно, страшно ругалась. Сейчас уже многое забылось, но тогда я умела это делать очень профессионально.

Я сидела в туалете, злая, растрёпанная и совершенно уверенная, что весь мир поступил со мной несправедливо. Подбородок пульсировал, щёки горели, а в голове крутилась только одна мысль: как он посмел. Не столько боль была обидной, сколько сам факт — меня сбили, меня унизили, и я ничего не успела сделать в ответ.

Я долго не выходила. Сначала просто хотела спрятать-

ся, потом — чтобы все подумали, будто я не плачу и мне всё равно. Детская гордость вообще вещь смешная: чем больнее, тем важнее выглядит непобеждённой. Я умывалась холодной водой, смотрела на своё отражение и злилась ещё сильнее. Казалось, что от этого удара изменилось что-то гораздо большее, чем просто появилась ссадина.

Потом кто-то постучал в дверь. Я не ответила. Ещё постучали, уже мягче. Голос был спокойный, взрослый, такой, который не спорит и не давит. Меня позвали вернуться, сказали, что никто не собирается меня ругать. И вот это было почти обиднее всего — ругать, по-моему, в тот момент было бы честнее. Но я всё равно вышла.

В группе всё уже продолжалось как ни в чём не бывало. Кто-то играл, кто-то смеялся, кто-то даже не понял, что случилось. А тот мальчишка сидел отдельно и смотрел в сторону. Не на меня, нет — куда-то мимо, будто и сам не очень понимал, зачем так сделал. И вот тогда злость вдруг чуть-чуть отступила. Не исчезла, нет. Просто стала тише.

Я помню, как нянечка посадила меня рядом, промыла ссадину и сказала что-то очень простое: что все дерутся, когда не умеют по-другому, но это всё равно плохо. Тогда мне это показалось скучной взрослой фразой. А теперь понимаю, что, наверное, именно такие фразы и запоминаются лучшие всего, просто не сразу.

Меня дома никто не пожалел — напротив, сделали вино-

ватою меня. И дедушка сказал тогда слова, которые я запомнила на всю жизнь.

— Знаешь, я с мальчишками подерусь — больно, обидно, а маме не рассказываю. Потому что она бы ещё и добавила за то, что я жалуюсь.

Я запомнила это навсегда: жаловаться нельзя. Никогда. Все проблемы — мои проблемы. И никого они не волнуют.

А ещё я научилась врать. Вернее, рассказывать так, чтобы всё время оставаться в выгодном свете. Я умела приспособливаться. Мне так не хватало жалости, восхищения, похвалы — всего этого было в моей жизни так мало, и оно случалось так редко, что я цеплялась за каждую кроху.

Сколько историй я выдумала, чтобы на меня смотрели другими глазами. И люди верили — потому что я очень этого хотела. Очень жаждала хоть немного тепла, хоть каплю одобрения, хоть ненадолго побыть героем в глазах родных и тех, кто был мне по-настоящему важен.»

Добро пожаловать в мир, где боль становится первым учителем. Уже в четыре года тебе доходчиво объяснили главную истину этой системы: мужчина имеет право творить с тобой всё, что пожелает. Если ты не подчиняешься, если твое «я» идет вразрез с его волей — тебя будут ломать. Жестоко, методично, до багровых гематом.

Эта «педагогика» страха продлится до двенадцати лет. За каждую пометку в тетради, за любое проявление непослушания ты будешь платить своим телом и достоинством. И, как

ни парадоксально, система работает: ты станешь отличницей. Ты выгрызешь это «отлично» любой ценой, всеми правдами и неправдами, лишь бы избежать очередного удара.

Но в двенадцать лет что-то внутри тебя переключится. Впервые ты встанешь на свою защиту так яростно, что дед просто выставит тебя вон. «Стала невыносимой», — бросит он вслед, отправляя тебя жить к матери. На этом ваше общение оборвется навсегда.

Много лет спустя ты наткнешься в книгах на термин «стокгольмский синдром». Читая сухие определения о защитно-бессознательной травматической связи и симпатии жертвы к агрессору, ты вдруг узнаешь в этом зеркале себя. Ты поймешь, почему годами пыталась оправдать его, почему искала в насилии «высший смысл» и почему так отчаянно нуждалась в одобрении того, кто тебя уничтожил. Ты наконец осознаешь, что твоя преданность и успехи были лишь способом выжить в плену у собственного страха.

Дорогие читатели, на своем опыте я убедилась: домашний абьюз неизбежно тянет за собой шлейф проблем — сначала буллинг в школе, а затем насилие уже в собственной семье. Это маршрут, который заботливо проложили для меня близкие люди. Даже детское состояние здоровья, такое как энурез, часто становится первым сигналом того, что климат в семье отравлен.

Дед когда-то предрекал мне судьбу жены водителя маршрутки. Его ожидания я «не оправдала»: мои мужья были ста-

тусными и успешными в обществе людьми, но при этом оставались редкими мерзавцами. Самое печальное, что в этой чехарде боли я так и не научилась любить. Броня, которую пришлось выстроить, оказалась непробиваемой. Я не смогла пересилить страх и довериться кому-то по-настоящему. Рядом с мужчинами я всегда зажата, мне проще исполнять функциональную роль: накормить, напоить, выполнить «супружеский долг» и имитировать оргазм.

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.