

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

«Автор»

2026

Гребенюк М.

Младшая сестрёнка / М. Гребенюк — «Автор», 2026

Как оставаться хорошей, любящей мамой, если твоя собственная душа разбита на осколки отголосками детских травм? Каково это — выходить на сцену, неизменно переплавляя свою боль в художественные образы, в то время как твое человеческое существование замерло в мертвой точке болезни? Перед вами пронзительный авторфикшен актрисы и мамы, которая ведет невидимую борьбу за выживание. Ее верные спутники — пограничное расстройство, ПТСР и тяжелые депрессивные эпизоды, и она тратит колоссальные силы на то, чтобы ежедневно удерживать баланс и не соскользнуть в ментальную яму. Честная, обнаженная история о взрослении, актерской изнанке, поисках смысла жизни и о том, как продолжать созидать несмотря на то, что внутри всё выжжено. Книга пишется в режиме реального времени.

© Гребенюк М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	10

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

Глава 1

маме Наташе
папе Володе
Максиму
Андрею

Я всё время надеюсь, что появится какой-то голос, которым я смогу говорить правильно, красиво и внятно. Взамен того, что я слышу, диктуя голосовые. Постоянно ожидаю, что вот-вот узнаю нечто, объясняющее всё происходящее, как в меме: на окне появится наклейка с надписью "режиссёр Дэвид Линч". И станет спокойно. Ведь будет ясно, что всё, всё, всё вовне и внутри - просто выдумка, сценарий прописан и, главное, - всё под контролем.

Осколки

Моя жизнь разрознена, разбросана частями, кусками, отдельностями, собрать которые я, возможно, смогу... То есть - хочу верить, что смогу, да.

Но, вот честно, когда, допустим, просто смотрю на свои фотографии разных лет – воспринимаю их как снимки из разных жизней. Разных жизней разных людей. Гляжу на них и просто не могу поверить... Ну не может быть такого, чтоб в судьбу одного и того же человека уместилось столько бреда! При этом тот человек (я) абсолютно ничего не помнит и чувствует себя каждое утро так, будто он родился только вчера, то есть сегодня. Причём, сразу вот такой женщиной средних лет, у которой по-младенчески за плечами нет ничего вообще. Никакого опыта, ноль, отметка нулевой километр. Их там пройдены сотни, тысячи, десятки тысяч, но я этого не осознаю. Оно как бы вообще не имеет отношения ко мне.

Почти каждое утро пытаюсь вспомнить: а что же было вчера? Позавчера? Месяц назад?.. Своеобразная хроническая амнезия. В иной день удаётся собрать себя из кусочков, а иногда - нет.

Но порой в памяти вдруг воскресает такое... Что невольно начинаешь испытывать благодарность к собственному мозгу, который вытеснил всё это в глубокое бессознательное просто ради самосохранения. Поэтому спасаюсь и обороняюсь медикаментами, с ними уже не так больно.

Я привыкла, чего уж там. И порой даже весело. Каждый день новорождённая Маша открывает глаза, собирая воедино осколки самой себя.

Мишка Чёрненький

Я помню, как в детстве чуть не сломала нос о бордюр, и папа дома останавливал кровь и прикладывал лёд.

Пока я была маленькой, он приходил ко мне в ванную с Мишкой Чёрненьким (бархатный медвежонок из его детства 50-х годов, набитый опилками и пахнущий старыми духами), - и Мишка разговаривал со мной, пока я играла, сидя в воде. Конечно, однажды настал час, когда я посмотрела на него со скукой и пренебрежением, потому что вдруг выросла. После этого Мишка с папой больше не были допущены туда, где мы раньше так здорово играли вместе и где было так хорошо.

А потом закончилось детство: уйди, папа.

Стали расти волосы (как я их возненавидела!) и грудь (её тоже). Я не должна была взрослеть, это было так нечестно! Мечтала, что вот-вот изобретут таблетки, которые будут отматы-вать рост и возраст назад. Они мне снились даже, так я хотела вернуться в состояние младенца. Во сне мама давала мне денег и я шла покупать это волшебное лекарство в магазин «Зареч-ный», рядом с домом. Мне должно было оставаться 4, а лучше – 3, время, когда ещё обнимали и пели колыбельные, время, когда я еще не чувствовала себя по умолчанию виноватой, сама не знаю в чем. Перешагнув этот возраст, продолжала, ложась спать, копировать позу малыша в утробе, мне казалось, что так я замедлю время, останусь там, где было так спокойно и хорошо. И я осталась. Внутри мне до сих пор совсем мало лет.

Любовь

Помню мамину кашу в 3 часа ночи, когда я внезапно: "Мааам, ты спишь? Я хочу есть!" Котёнка Мусю, которая появилась как по волшебству, когда я так неудержимо захо-тела питомца. Письма Деду Морозу и ёлку наутро, с подарками, а мама ведь ночью ее наря-жала... После работы, после готовки, замучившись после тяжёлого дня... Запах мамино-го халата. Конфеты, припрятанные ею на пылесосе "Вихрь" за дверью. Неужели она думала, что их там не найти? Они всегда были такие вкусные! (Как и бабушкина сгущенка, которая: "Только на завтрак к кофе, больше нельзя!" - ага, щас. Есть втихаря пальцем сгущёнку за шка-фом - одно из наивысших наслаждений, которые мне известны). Конфеты я тоже ела, пока мама была на работе, сознаюсь. А когда наступало 7 часов вечера - я становилась у окна за занавеской и со смесью страха и трепета глядела на дорогу от остановки до дома, высматри-вая маму, обнимала её халат и тихонько плакала. Я так сильно скучала по ней. Постоянно. И непрерывно боялась, что вдруг - раз! - и она не придет больше никогда.

Папа катал меня на раме велосипеда через весь город, через лес. Вozил на санках в дет-ский сад. Помню его пластинки Высоцкого, любимую песню "Кони привередливые", запах папирос "Прима" в кладовке, где у него было "место силы". Он сидел там, отделившись от мира, делал ножи, читал, курил. Когда папа играл на скрипке, коты Мурзик и Федя сидели поодаль и обалдевали, прижав уши, выпучив глаза и растопылив шерсть в разные стороны. Помню колючую бороду, которую так хотелось потрогать, и это было как бы священно, и трепетно, и колюче, и почти всегда: "Ну всё, хватит!" Как и всё, что касалось его, в общем-то. Хотелось, но приближаться было как-то нежелательно. Помню папин хлеб, который он пёк каждый день в славные 90-е. Сам. Замешивал тесто, оно бродило, потом вмешивал ещё несколько раз пор-ции муки, пока тесто не поднималось до финальной стадии, и отправлял в духовку. Потому что больше есть было почти нечего. И когда все возвращались из школ и с работ, то съедали этот огромный противень хлеба, намазывая на него какой-то стрёмный маргарин - "Сдобри" он назывался. Мммм, вкусняшка.

Детство закончилось лет в 7. Нет, тогда ещё никто не умер, но с этих пор в нашем доме поселилась ОНА. Все ощутили ее тяжёлое, удушливое, смердящее дыхание. В душе каждого из членов нашей семьи начали прорастать метастазы ее зловония и разложения. Шлейф её трупного аромата привез брат из Чечни.

Глава 2

Вчера алгоритм скрыл мой кровавый пост в приватном аккаунте (где я для дневника эмоций документирую события в попытках проследить триггеры и их последствия). Нашла кофту с длинным рукавом, теперь придётся снова ходить с прикрытыми руками неизвестно сколько, потому что на вопрос сына: «Мам, откуда у тебя такое?» — мне нечего будет ответить. Меняем с врачом схему, снижаем количество лекарств. Сейчас принимаю уже половину прошлой дозировки антидепрессанта, тьма наваливается.

Джинсы

Моя тётя Лариса, которая однажды поехала в Эмираты, должна была привезти мне оттуда джинсы. В те лихие времена папа со своим высшим инженерным работал дворником. Из еды на столе — хлеб с хлебом. Короче, джинсы — это было что-то из мира фантастики, из области грёз, ведь обычно я донашивала вещи за братьями или была какая-то одежда, но совсем немножко, и это вам не джинсы, конечно. Накануне тёти-Ларисиною приезда я не спала всю ночь, всё время пытаясь представить, какие они будут: Голубые? Синие? Варёные? Или чёрные? Или чёрных не бывает?..

Пишу сейчас и вспоминаю рассказ Астафьева. Тот, где он, когда был маленький, очень захотел новые штаны и долго взволнованно ждал, когда же бабушка сошьёт ему их. И дальше шло описание всех преград и перипетий, которые мешали этому великому событию свершиться.

В общем, я так перенервничала за ночь, что утром аж мутило, мотало и тошнило. Но тётя Лариса приехала. И действительно привезла мне вожделенные джинсы. Даже две пары! И голубые, и варёные. Вот это называется счастье. Носила я их потом долго, ещё бы носила, но выросла.

А вдобавок она тогда привезла конфеты, типа эмэндэмса, только под другим каким-то названием. Коробочки такие яркие (у нас именно этих не продавалось, да и кто бы мне их купил?) были, казалось, прям волшебными, со вкусом самого неземного наслаждения внутри. Мы с двоюродной сестрой Олей ели их целый день или неделю, я уже не помню, упаковки пустые сохранили и играли с ними много лет (!) — и потом они так и остались там, на даче, внутри дивана. И было так странно их обнаружить, когда, оказавшись на этой же даче, я нашла игрушки спустя лет 10. К тому времени мы уже выросли и в Барби теперь не играли, наши бабушки совсем состарились, дом обветшал, крыша текла, печь теперь только коптила. Окна периодически бывали выбиты местными воришками. И вдруг в старом диване на втором этаже — те самые игрушки, и с ними мятые картонки от конфеток, покрытые пылью. С камушками внутри. Осколки прошлого, следы сладкого детства...

Нормальный ад

Я жила в аду много лет, но таковым его не воспринимала. В детстве ведь всё кажется само собой разумеющимся: и постоянные драки, и кровь — часто и немало, и проститутки (одна из них, не помню её имени, — милая такая девушка, — разогревала борщ почему-то на сковородке и рассказывала мне, что часто покупает киндеры и теперь будет приносить мне игрушки, найденные внутри. Но нет, никаких фигурок-сюрпризов мне, конечно, так и не перепало).

И моча в кружках, и пепел в тарелках и всюду, и море пустых и полных бутылок, и невозможность спать по ночам, и пробитые головы, и клинические смерти, и моя детская горячая мечта навзрыд «убить их всех», и папа в гробу на двух табуретках по диагонали комнаты с запахом каких-то сладких ёлок, и руки мамы, покрытые синяками, и туалет с блевотиной по углам, и страх, страх, страх — тогда это было нормально. И пробитые двери, и бегства через

окно, и постоянные гости — кто-то приставал ко мне, хватая за руки в пустой комнате: «Маша, иди ко мне, дай я тебя поцелую», кому-то я мечтала набить морду.

Скручивает кишки и падаю в диссоциацию, когда вспоминаю это, а ещё (главное!) — то, как невыразимо, необъятно всех жаль. Мою бедную маму, папу и братьев, которые, по сути, были заложниками самих себя.

OMG, ну а сама-то я просто картинно валяюсь ничком на самом высоченном пьедестале страдания, выше всех простых смертных, конечно. Пафосно и надрывно, епт.

Первый пошёл

Когда папа умер, на вскрытии выяснили: из-за нескольких инфарктов от сердца у него в груди остался совсем маленький клочок и непонятно, как отец вообще жил с таким крошечным, еле бьющимся кусочком.

Завесили зеркала. Я сидела на полу в углу своей комнаты и беззвучно рыдала. Буквально десять минут назад гуляла во дворе с подружкой, а теперь в одно мгновение очутилась на самом краю экзистенциальной бездны. Игрушки безмолвно, будто замерев, смотрели на меня со всех сторон как бы в почтительном сострадании, а внимательнее всех глядел, конечно, Мишка Чёрный, оставшийся теперь сиротой.

И медвежонка я прижму к себе покрепче

Под белым покрывалом одеяла.

Я слепо верю, что мой сон продлится вечность

Я не хочу и не могу с утра всё начинать сначала.

Папа. Ты знаешь, одна женщина рассказывала мне, как в тот злополучный день мама искала тебя, накануне ночью увезённого на скорой: «Спокойно, собранно звонила в каждое возможное отделение, и везде отвечали — такого здесь нет. Это продолжалось довольно долго, у меня внутри всё сжималось, глядя на неё, — сказала мне женщина. — А она всё продолжала звонки. И вот на том конце провода на неё наконец обрушилось: «А, этот? Так он умер сегодня ночью».

Я надеюсь, тебе не было больно. Я надеюсь, что буду помнить тебя. Я надеюсь, ты слышал и был рядом, когда я проводила дни у тебя на могиле на тихом кладбище и пела тебе песни, сидя на земле.

Пока, пап...

Гитара

Потом я всё так же ходила в школу, а ещё — училась играть на гитаре. Запомнив три аккорда и опробовав их звучание на всевозможном репертуаре в стиле «Нашего радио», я решила сочинять своё. Одна из моих песен очень понравилась маме, и она всегда просила меня её сыграть. Это были времена уже после наступления миллениума, тогда, в нашей старой тёмной квартире на первом этаже, где мы существовали, как и прежде, в облаках всё окутывающего сигаретного дыма и в холоде распахнутых форточек, призванных этот дым ликвидировать... Но они только запускали внутрь дома ещё больший ледяной сквозняк, а с дымом не справлялись. Тогда я стала затыкать щель под дверью своей комнаты тряпками.

Это происходило во время маминых сиротливых без папы недель и месяцев и моих горьких слёз под письменным столом. Одинокая скрипка лежала теперь на пианино, как на алтаре,

рядом с засохшими цветами в синей вазе с отбитым кусочком горлышка. Моя песня получилась наивной и забавно-героической, с примесью подросткового максимализма.

Колыбельная

По углам — всё, что выпито было.
А в земле лежат те,
Кто простил и ничего не помнит
В темноте, в темноте.
Я хочу, но солнце с ветром против.
Я прошу: не отпускай меня.
Мы лежим, не видя света утра,
И небес. И огня.
Я провалюсь туда, где будет тишина
И лишь одна звезда горит всегда.
Моя пропасть поглощает душу
И твою, и мою.
Улетаешь... но постой, послушай,
Я давно на краю.
Эта ночь не закончится скоро,
И совсем никогда.
Своей кровью прекращая ссоры,
Я усну навсегда.
Все бутылки соберу я с пола,
Заверну в свой платок,
Сдам пойду, хлеб раздам собакам
И нажму на курок.

Глава 3

Уже второй день я утром встаю, пью таблетки в 8:30 и ложусь обратно, думая: вот сейчас, сейчас встану и буду горы воротить. Столько дел, столько дел.

От в-на сейчас уже только 75 мг — и пищеварение стало лучше, а менталка обратно хуже, остальное — л-н 400 и г-н 3 р. По 300 — по-прежнему.

Готовила сейчас еду часа 3. Обычную еду в кастрюле. И не потому, что я обожаю готовить (наоборот), а потому что охренела от этих действий — встать, подойти. Помыть, нарезать, ждать. Депрессивный эпизод, как обычно, — будто скрюченная смерть с косой, стоящая вплотную за плечами и наваливающаяся на всё моё существо, поглощающая, окутывающая, как здоровенный паук, своим плотным коконом диссоциации и несуществования.

Праздник

Большой поднос курицы с картошкой, тонко нарезанной полукружьями — празднично. Торт «Муравейник», но этого, конечно же, мало, поэтому ещё «Кудрявый Хлопец» и «Стёпка-растрёпка». Чтобы уж точно наестся, наверняка. Салаты, тазика три. Компот вишнёвый в трёхлитровой банке, заготовленный с лета, а тогда: «Не тронь, это на компот! Не тронь, это на варенье! А это я засахариваю!» Всё было на потом... В общем, день рождения — это тотальное обжиралово. А если Новый год, то там вообще: помимо всего перечисленного, ещё разводилась пельменная эпопея, так что фарш, все дела, и вот все сидят и лепят под «Приключения Шурика» этот вагон фаршированного теста. И там нагрузка на желудок была уже посерьёзнее: еды больше, а народу меньше, обычно свои только.

Это тёплые на самом деле воспоминания накануне моего теперешнего дня рождения... Забывается постепенно то, как происходила вся эта несносная беготня за продуктами, о еде-еде-еде, уборке — вымоем всё кристально, пусть и нет сил ни у кого. И опять: «Не тронь, это на Новый год! А этот подлец (брат) все компоты тайно нашёл и выпил. Ах, как же теперь, и в кого ты у нас такой изверг?» И папина долгожданная брага из большой бутылки, усердно бродившая в ожидании за дверью комнаты. И пьянка на неделю, и «Шерлок Холмс» по телеку, и «Голубой огонёк» (я всегда ждала «Иванушек»), и беготня накануне со скандалами и страстями в клочья по поводу еды, а потом все падают почти без чувств за этот огромный стол, будь он неладен, и едят как не в себя.

Я поклялась, что у меня никогда такого не будет. Праздник — он чтобы радоваться, а не чтобы задолбаться до смерти. И когда нынче наступает такой момент, мне не хочется ровно ничего, кроме как убежать куда-нибудь подальше и изолироваться от всех. И от еды.

И в то же время — есть острая нужда в семейном уюте, спокойном и без замашек на великое. Простое домашнее сиденье на стуле за столом со скатертью, бокалами из серванта 70-х годов, чай из этих маленьких прекрасных советских чашек, ползающий и хохочущий под столом ребёнок, прямо как я когда-то... Тёплый свет лампы... Смех...

Я заебалась. Сегодня ты жив, а завтра почти мёртв, а послезавтра — живее всех живых. Всё, что могу — только лежать и медленно моргать, а внутри непрерывно зудит тревога — надо ведь постоянно, ежесекундно как-то оправдывать своё жалкое существование. Нет, видимо, великим станет кто-то другой. Не я, как бы ни мечтала когда-то мама. И слава Богу.

В СДЭК уже пришёл рецепт на новые лекарства, но я не знаю, чего боюсь больше — жить как сейчас или рискнуть на побочки. Весной я от них чуть не сдохла.

Это был просто адский пиздец. К счастью, все препараты отменили. Обычно от самого ТОГО последнего шага меня останавливает то обстоятельство, что я мать. А тогда стало вдруг насрать на всё и даже на это, только бы прекратить невыносимость происходящего. Самое страшное, что в изменённом сознании ты не понимаешь, твои это сейчас мысли и желание побежать за дом и вскрыться, или же это побочный эффект таблеток и не твоё вовсе. Когда болит нога — ты принимаешь обезбол, и тут начинает болеть желудок — то понимаешь головой, что это связано с лекарством. А тут — не понимаешь. Я, по крайней мере, еле устояла, какая-то тоненькая ниточка удержала, и я связалась с врачом. Он предложил госпитализацию, но для начала — отменить эту дрянь. Прошло, к счастью.

И теперь, вчера, сидела над этими новыми разложенными передо мной на столе колёсами, как перед краем карниза, и молилась сквозь слёзы, но так как жизнь в вечном дереале стала уже слишком невыносима, то я решилась, потому что терять вроде уже почти нечего. И, о чудо — побочки только физические, крыша не катится, и как же я этому рада.

Иванушки

Полночи проревела под песни «Иванушек». Шквал, водопад, камнепад воспоминаний, образов, ощущений, мелких деталей — вплоть до цвета обивки старого кресла в саду и запаха пыли на полках второго этажа дачного домика. «Иванушки» — моя любимая группа в детстве.

Я забыла, забыла всё.

И хлынуло... Очень, очень много событий и чувств, и ТАК невыразимо... И почему-то столько воспоминаний связано именно с «Иванушками»! Они были моей отдушиной. Всё, что происходило — проживалось под их песни. Вокруг меня было жутко. А они пели о любви. И маленькая я ныряла в эту любовь с головой, прячась от пиздеца, неудержимо разрушавшего мой укомный мир. «Мория моей жизни» — такое название было дано всему, что я видела и испытывала тогда. (Мория — Moria, «чёрная бездна» — в легендарии Дж. Р. Р. Толкина огромный подземный город-государство в горах Средиземья). Любимая из песен «Иванушек» была «Младшая сестрёнка». В ней столько нежности и доброты! Я трепетно мечтала, ждала, жаждала, чтоб меня тоже полюбили мои старшие братья. Моя жизнь тогда — хаос и боль, страх, ненависть и пустота. А младшая сестрёнка... Просто мечта...

И так — одно за другим, огромная цепочка, металлический вихрь образов, ураган, смерч воспоминаний. Ведь мой опыт жизни до 18-19 лет был вытеснен сознанием, и это мучает, потому что я — никто без прошлого, без детства, без взросления, без родных. И только страх, сочащийся издали, где-то за спиной, как из-за заколоченной воняющей чёрной дыры... Но я приоткрыла дверь над пропастью этой ночью, вспомнила. Думала, что не вынесу огромности чувств, не могла остановиться плакать, но в какой-то момент защитный механизм психики сработал сам, клапан закрылся. Что-то воскресло, кусочек меня отмер, и я хочу надеяться, что не забуду о нём. Мне стало намного спокойнее и легче, чем в предыдущие дни.

Зашуганная

Какой я была бы сейчас, если бы не этот вечный страх? Привычка напирать лицо этакой рубахи-парня: гыгыгы ахахаха эгегей. Ну, той, которая всю жизнь слышит: «Разве можно так, ты же девочка!» А если я на самом деле — милая Машенька в голубом платице, платочке и с длинными ресницами, которыми как-то раз так восхитился папа? Девочка, которая улыбалась каждому, радовалась и тянулась ко всем? Та, что на фото сидит то на грядке в манеже, то на коленях у мамы или 10 и 7-летних ещё братьев. Радостная, светлая, и, может быть, она была бы добрее меня той, которая получилась сейчас. Она бы, наверное, не немела от страха

буквальной реакцией на опасность «замри» и не стала бы бояться обидчиков, зная, что за неё всегда заступятся и правда будет на её стороне.

(Вот так мило я оправдала сейчас свою «теплохладность». Да-да-да, это не я, это всё они!) А ведь потом, — к тому моменту я уже подросток, — когда за дверью моей комнаты брат избивал жену, а она кричала и плакала, то я — в ужасе, не дыша, хранила гробовое молчание, притаившись, замерев. Я не вышла ей помочь. Я боялась его, я боялась их. Липкий животный парализующий страх.

Машка — зашуганная, фу.

А хотели, наверное, чтоб была смелой и дерзкой. Я видела, с каким интересом один из моих братьев разговаривал с двоюродной сестрой и её подружкой, как ему было классно и весело, и ему нравилось, что мои сверстницы отвечают на его колкости лихо и решительно, в отличие от меня, мямли. А мне: «Ну а тебе-то куда?.. Пффф...» И изображение мерзкой гримасы моего, будто бы, лица: «Фу, тормознутая». С тех пор я всю жизнь пытаюсь заслужить любовь мужчин, подобных им.

Каждый раз всё очень абсолютно и навсегда. Как только мне становится классно — всёооо, ну наконец-то, вот награда за все мои страдания, теперь-то уж я развернусь. Теперь-то я возмещу ущерб, ну-ка, где мой список пунктов по завоеванию мира? — я реально каждый раз в это верю и начинаю фигачить с осатанелым рвением. Продадим душу дьяволу и на вырученные деньги сделаем ремонт за 3 дня, потом напишем книгу, потом возьмём кредит, переедем в Питер, ведь там-то я ещё не жила... Когда позже падаю на дно (это каждый раз неожиданно, т.к. я уже забыла, что до этого было что-то плохое) — всё, пиздец. Это не закончится никогда. Я проклята, обречена, я варюсь в котле на медленном огне, и так было всегда. Только что было охрененно — но нет, этого я уже не помню, это был сон.

В «Меланхолии» фон Триера в начале фильма красивая девушка в белом платье идёт по лесу, делая шаг, другой, третий, — а её цепляют корни деревьев, ветки, пытаются её захватить, задушить, припечатать к земле, затащить в преисподнюю. Она движется вперёд с невероятными усилиями. Спасибо ему за эту прекрасную метафору.

В ведре с холодной водою
Лик жёлтой масляной луны
Углём глаза обведены
И голову платком покрою
И акварелью разнесу
Тоской исписанные стены
Свой крест
На самый край вселенной
Поднявшись, снова понесу