

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Мария Гребенюк

Младшая сестрёнка

<https://litres.ru/74336337>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава 1	4
Глава 2	9
Глава 3	16

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 разрозненна, 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 пахнувший 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 отматывать 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 «Заречный», рядом с домом. Мне должно было остаться 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 захотела питомца. Письма Деду Морозу и ёлку наутро, с подарками, а мама ведь ночью ее наряжала... После работы, после готовки, замучившись после тяжёлого дня... Запах маминого зелёного халата. Конфеты, припрятанные ею на пылесосе "Вихрь" за дверь. 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 шкафом - 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, высматривая 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 детский 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 Фе-

дя сидели поодаль и обалдевали, прижав уши, выпучив глаза и растопырив 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 порции 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 прорасти 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-Ларисинового приезда я не спала всю ночь, всё время пытаюсь 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 дол-

го 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 вожаделенные 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 про-

стых 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 Чёрненький, 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 па-

пы 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 наесться, 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 ключья 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 решила, 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 укромный мир. «Мория моей жизни» — такое название было дано всему, что я видела и испытывала тогда. (Мория — Morgia, «чёрная бездна» — в легендарииуме 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 напяливать 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 подросла, — 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 подругой, 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 возьму 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