

Светлана Карина

Книжка про Олю

Как же трудно начинать! Начинать писать о том, что близко, страшно, порой непоправимо, о быстром падении и тяжелом преодолении, писать о себе. Надо собрать воедино мысли и воспоминания. Их много, и они разные. Есть жирные и неповоротливые, мерзкие, истекающие салом, и липкие от сахарного сиропа; они лениво расползаются по углам сознания, не желая уходить насовсем. Есть быстрые и спортивные. Они носятся стремительно, такие молодые, ликующие, очумевшие от любви, юности и собственной красоты. Таких мало, но они есть. Больше всех слепых. Они ползают, тыкаясь мокрыми носами в жирных, сбивая с ритма быстрых, нарушая стройный порядок в моей голове. Их собрать труднее всего. Потому что они медленно двигаются в тумане, одурманенные, потерянные, слабые от голода и лекарств, их не видно, их не хочется знать, о них не хочется помнить.

Я много пыталась написать о том, что со мной произошло. И каждый раз начинала одинаково: «Что для вас значит еда?» Но сейчас все по-другому. Эта книга не о еде. Она обо мне...

2016 год. Москва исходила в экстазе весны, атакуя внезапными брызгами зелени там, где еще вчера ершились морскими ежами неприветливые голые ветки; источая ароматы, которыми невозможно надышаться; тайком

проникая в дома клейкими тополиными почками, словно вор-проныра, хватающими прохожих за обувь и одежду; оглушая многоголосьем невесть откуда взявшегося целого табора птиц: верещащих, свистящих, чирикающих, щебечущих без устали и днем, и ночью; поливая благословенным душем долгожданных солнечных лучей, заставляющих все живое: от робких нежных цветочков до изголодавшихся за зиму по теплу людей, всем своим нутром тянуться к высокому небу.

Я захлебывалась своим наивным девичьим счастьем, утопая в этой весне, наполненная мечтами и ожиданиями. Казалось, вся проза жизни осталась позади вместе с 9-летней учебой в школе. Я готовилась сделать первый шаг в будущее.

Кто я? Я – Оля. Вернее, тогда была просто Олей, как миллионы Оль по всей стране. Оля, не совершившая еще страшного путешествия на границу жизни, не заглянувшая в черный зияющий провал, за которым только пустота... Но пока я обычный непроблемный подросток. Мне шестнадцать. Я расту в привычной московской семье. Я радуюсь своей молодой энергии, окружена материнской любовью, в моем сердце горит огонек первой любви. Мне хорошо и весело с друзьями. Чего еще желать? Душа моя распахнута всему новому, словно окно в цветущий сад жизни. И хочется впустить в нее все: я пишу стихи, танцую, читаю. И учусь, с жадностью и какой-то мазохистской одержимостью. Мир раскрывает мне свои объятия, и я отважно шагаю в них, наслаждаясь каждой улыбкой, каждым вздохом, каждым взглядом.

Все новенькое и блестящее, как свежeweымытая дождем листва, как лаковые туфельки на полке магазина, как синь весеннего безоблачного неба. Я легко шагаю по жизни, и сердце весело стучит в такт каблучкам, музыке в наушниках, рвущимся на бумагу нехитрым строчкам. С губ едва не срывается маршевая речевка: «Я крута. Я молода. Все получится всегда». У меня нет ни капли сомнения, что все получится. Прочь, трусливые мыслишки! Экзамены – это не испытание, это шаг в новый этап. Столько еще впереди! Не хватает взгляда, чтобы всё охватить: все планы, все мечты, всё, что называется будущим. Сначала я поступлю в новую школу. И друзей у меня станет еще больше. Но это к осени. А летом... Летом я увижу своего любимого. Наконец-то... А пройдет совсем немного времени, и я стану врачом. Самым лучшим! И в этом нет ни капли сомнения, ведь жизнь ждет только меня! Олю!

У меня всегда было все хорошо с математикой. Но по-настоящему я узнала, что такое цифры, той буйной весной. Они подкрались исподтишка, незаметно, и взяли меня в плен без боя почти на год. Что говорить, из них получились изощренные тюремщики. Они искушали и мучили, подчиняя себе волю и разум. Первый «разведчик» явился ко мне и спел святочную колядку тоненьким мерзким голоском: «Семьдесят два-а-а-а». Никогда в нашем доме не было ни весов, ни портновского метра, и тут вот, пожалуйста: семьдесят два. Две цифирки ехидно смотрели на меня с голубой пластиковой ленты, мозг невольно вычислял: $72-60=12$. 12 см лишних! Это был опытный разведчик. Он не оглушил разом,

он лишь заложил бомбу с часовым механизмом. Ма-а-а-ленькую такую бомбочку... Я смеялась тогда вместе со всеми: ну да, ну 72. Но я же красавица!

Были зимние каникулы. Мы веселой толпой завалились к одному из одноклассников. Помню, Лера Купцова ради хохмы предложила сравнить наши параметры с классическими 90-60-90. Какой удачный момент для атаки. Семьдесят два. Браво, генерал! Отличная тактика! Да, не шок, да, я прекрасно выгляжу в зеркале, да, чудесный парень любит каждый сантиметр из моих семидесяти двух. Но почему бы хоть чуточку, хоть совсем немного, хоть на полшажка не приблизиться к идеалу? А в фитнес-клубе меня ждал еще один суперагент: пятьдесят семь. 57 килограмм. В моей крепости оказались предатели. Пицца с друзьями, чипсы на ночь, озорные, щекочущие нёбо пузырьки газировки – это они с радостью распахнули ворота врагу.

И я сдалась. Сначала отдала своим порабитителям треть каждой порции еды. Не так это и страшно оказалось. А еще без жалости сдала вредных предателей, заменив их такими приятными лицемерными полезностями. И каждый день я продолжала бегать. Только теперь я бежала не просто так, а за собой новой, более легкой, изящной, красивой. И да, результаты не заставили себя долго ждать. Хитрый генерал уже вложил в уста моих друзей заветные и такие желанные слова: Оль, ты так похудела, так хорошо выглядишь, ты такая молодец! От этих слов жалкие зачатки моих крылышек вмиг расправлялись за спиной в два белоснежных, грациозных лебединых опахала. Глянцевые, блестящие на солнце, перо к перу – они мощными рывками несли меня

вверх, вселяя ту самую уверенность, которая буквально через месяц-другой снесет мне голову сумасшедшей весной. У меня все получается, как я задумала! И это только начало! Кто бы мог подумать, что видимая дорога к вершине на самом деле иногда ведет в пропасть...

В апреле в гости приехала Настя. Знакомьтесь: Настя, возраст - 15, вес - 37 кг, в плену у генерала 5 лет. Уж она-то знакома со всем его цифровым войском: калории, шаги, процентное соотношение мышечной и жировой массы, содержание белков, жиров и углеводов и еще много-много всего. Я до той поры думала, что ходить меня научила мама. Но нет, ходить, а потом и бегать, меня научила моя драгоценная кузина Настя, такая убедительная и глубоко знающая. Стоило хоть какой-нибудь пище попасть в наши рты, Настя тащила меня ходить. Куда угодно: в парк, по улицам, да хоть просто вокруг дома! И она точно знала, сколько нужно пройти, чтобы злобная котлета, подозрительный суп, витаминное, но сладкое, яблоко, в общем, все те «личности», которые только и ждут, чтобы осесть на ее талии и бедрах, бесследно испарились из ее организма, сожженные в ритуальном энергетическом костре. Сначала я улыбнулась ее познаниям, потом заинтересовалась, потом увлеклась и захотела попробовать.

А тем временем весы в фитнес-клубе приветливо подмигнули: 54! Вот это да! И ведь почти не стоило труда. А брючки уже требуют ремешка, юбка с талии шаловливо сползла на бедра, в магазине одежды я насмешливо смотрю на причудливо изогнувшуюся S, смело протягивая руку к

вещам, где она стоит в паре с брутальным Х. И вот тогда-то во мне и застучало то самое: «Я крута, я молода...»

Экзамены пока стойко держали мои рубежи, не позволяя цифрам окончательно взять верх над моим разумом. Я очень много училась, я должна была поступить в новую школу, которая, как я надеялась, станет первой ступенькой к моей профессии. Пока, вдохновленная Настей и похвалами подруг, я лишь осваивала премудрости другого счета, которому не учат в школе. Моя программа «Худею к выпускному» набирала обороты, но пока не сорвалась с тормозов и не полетела под откос неуправляемой машиной. Учеба рукой опытного машиниста удерживала ситуацию на рельсах разума. Глупо было похудеть, похорошеть и вдруг завалить экзамены. И мне удалось сделать все. Все, чего я хотела. Аттестат за 9 класс сиял кристальной чистотой пятерок, а весы с радостью отсалютовали: 50! Это была вершина! Счастье, эйфория, полет!

Выпускной в 9 классе совсем не тот, что в 11-м. Не мы главные герои. Мы лишь пажи у трона блестящих одиннадцатиклассников. Конечно, мы тоже гордо задираем носы: выпускники! Но очевидно, что мы – герои второго плана. Тем не менее, я такая умница, лапочка-дочка. И мама делает мне подарок: чудесное, жизнерадостное платье цвета жаркого солнца, веселых одуванчиков, золотой медали отличницы. Пусть настоящие выпускники – короли и королевы на своем празднике, но я в своем желтом платье чувствовала себя принцессой, наследницей престола успеха. Столько приятных слов я услышала от одноклассников! И у меня не было ни малейшего повода уличить их в лицемерии.

Я точно знала, что неотразима и заслуживаю этих слов восхищения. Наверное, будь я маленькой девочкой, как моя младшая сестренка, я бы завертелась, чтобы все увидели, как кружится пышная юбочка, как сверкают новенькие туфельки, какие стройные у меня ножки, какая гибкая талия. Это был мой Эверест, мой пик, куда я дошла шаг за шагом. Да нет! Добежала! Взлетела! Даже не запыхавшись.

* * *

После экзаменов мы поехали в Крым. Мама, сестренка Полинка и я. Чудесная степная Керчь. Там нет буйства красок и страсти перепада высот Южного берега. Ароматы суше. Краски мягче. Но дышится свободней. Кочевой дух степей так и норовит ворваться внутрь, заставить бежать, лететь, главное, не сидеть на месте. А еще любить. Кусочек моего сердца навсегда остался там, в восточном Крыму. Там живет мой Ваня. И сейчас, когда все позади, когда рядом уже другой мальчик, я не могу вспоминать о нем без нежности. Свежим ручейком прожурчала в моей душе та любовь, но след остался надолго, словно высеченный в камне бурлящим потоком. Я хочу быть взрослой и не буду по-девчачьи уверять, что навсегда, но, спустя два года, я помню запах его кожи, легкие прикосновения губ, его необычайно ласковые для парня-атлета пальцы. Он такой сильный, мой Ваня. Как пушинка, я взлетала в его руках и год назад, в мои (о, ужас!) 62, и сейчас, в вожаделенные 50.

Дорогие взрослые дяденьки и тетеньки. Наверняка, вы скажете, что наши подростковые «любви» все одинаковые, что практически каждый из гормонально-пубертатных

тинейджеров сможет рассказать абсолютно идентичные истории. Возможно, так оно и есть. Только вот от этой истины всем известные бабочки в животе не впадают в спячку, сердце не перестает ныть от тоски в разлуке, голова не останавливает свой вечный вальс, словно собирается отправить тебя в восторженный обморок, как трепетную великосветскую девицу. Так что поберегите свои замечание, уважаемые скептики, такие разумные, умудренные жизненным опытом, все знающие наперед. Я любила, отдаваясь этой любви всей душой, и не стоит пытаться развенчать мои искренние чувства. Это было. Было со мной.

Всю дорогу туда я снова считала. К счастью, не калории и не килограммы, а часы, минуты, километры. Смартфон отматывал мегабайты следом за моими бесконечными: «жди», «лечу», «целую», «спешу», «люблю»... И вот я здесь, долгий путь позади, за окошком машины мелькают невысокие горы, здесь больше похожие на холмы, нежно-розовая пушистая акация приветливо машет резными листьями-недотрогами, белые домики-хатки напоминают гоголевскую Диканьку, то и дело брызгает лазурью бесконечное море... Все это верные знаки скорой желанной встречи. Еще совсем немного. Да! Да! Я здесь! Вот он! Мой Ваня! Он стоит на дороге, такой большой, такой надежный, такой долгожданный. Машина тормозит, но не останавливается полностью, а я уже нетерпеливо дергаю ручку и буквально вываливаюсь наружу. Позади испуганно охает мама, тихонько взвизгивает Полинка. Мои колени – в кровь, но я не чувствую боли, вскакиваю и бегу к нему, к его глазам, рукам, словам. Я так хочу видеть, слышать,

чувствовать все вживую, в реале, после такого долгого года виртуального общения. Ваня подхватывает меня и кружит, кружит.... Дома, деревья, люди – все мелькает в моих счастливых глазах, из которых моментально брызгают слезы, и вместе с тем я хохочу и тоненько верещу в припадке безумной радости.

Эти три недели мы почти не расставались. Мама недовольно ворчала, что меня почти не бывает дома, что я совсем не общаюсь с ней и с сестрой, что она, наконец, просто волнуется, не зная, где я «шляюсь» и «каких приключений ищу на свое мягкое место». Я не обращала внимания. Я привыкла за последний год. Моим миром стал телефон с любимым лицом на экране. Я запиралась в комнате, не реагируя на замечания родных, мне никто не был нужен. Наверное, взрослая и мудрая мама понимала, что между нами расстояние и годы до возможности быть вместе, которые трудно, почти невозможно преодолеть. Но что для меня были прагматичные доводы? Книжки, фильмы, истории в интернете говорили об обратном. Да я и не замечала никого из тех, кто был рядом. Наше общение сошло почти на нет. Ну да, я была дурой, но я заплатила высокую цену, чтобы понять это.

Каждый день я сбегала из пансионата к нему, к его объятиям, к его поцелуям. Я хотела всю жизнь прожить, прижавшись к его груди. В кольце его мускулистых рук я чувствовала себя маленькой пташкой, свившей гнездо на выступе гигантского утеса, уверенной в своей безопасности под его надежной защитой. Целый год мы писали друг другу письма, виделись только на экране, и вот он рядом. Стоит

только протянуть руку, и наши пальцы переплетаются, и хочется бесконечно долго не расставаться, быть вместе, слушать любимый голос, смотреть в глубокие зеленые глаза. Наши влюбленные головы взрывались от романтических и, как я сейчас понимаю, идеалистичных планов. Ему на тот момент было 17, и уже через год он собирался переехать в Москву, чтобы не разлучаться со мной уже никогда-никогда.

Я рвалась к нему всеми фибрами души, в том числе стремясь с гордостью продемонстрировать себя, новую. Но Ваня любил меня любую. Будучи спортсменом, атлетом и поборником здорового питания, он не мог не похвалить меня за перемену моего стиля жизни. Но, вместе с тем, наблюдая, как я фанатично отказывалась от стакана поп-корна, от маленькой шоколадки, от газировки, от всего того, что я раньше так любила, отказывалась даже от самой крошечной толики вредного удовольствия, он постоянно стал подсовывать мне всякие питательно-полезные штучки, чтобы я не уморила себя голодом. Но я не собиралась себя морить. Каждое утро я ходила на зарядку с танцорами-бальниками, у которых в нашем пансионате проходили летние сборы, вечерами бегала по 20 минут вместе с Ваней, днем много плавала, а в остальное время послушно, по установленному расписанию ела то, что подавали в столовой, под строгим присмотром мамы.

Мои враги отступали, но не сдавались. Вместе с эйфорией от моих видимых успехов, они внедрили нового лазутчика. Страх. Страх того, что все вернется на круги своя. Ну да, я никогда не казалась себе жирной и страшной. Но ведь сейчас-то еще лучше. Вдруг правильное санаторное питание,

все эти углеводные каши, пюрешки, жареные котлетки, свежееиспеченные булочки с жаром бросятся уничтожать мои стройные бедра и тонкую талию, оседая ненавистным жиром и отвратительными складками? Может, стоит хоть немножко оставить в тарелке? Пусть лежат себе несколько десятков калорий, без надежды забраться в мой молодой, красивый организм... Но мама, мой верный страж, видя, что я даю себе хорошую физическую нагрузку, настаивала, чтобы мои тарелки оставались идеально чистыми. И я ела. Ела и бегала, ела и плавала, ела и наклонялась, ела и махала руками, ела и поворачивалась, ела и прыгала, ела... и любила. И сейчас я вспоминаю то лето, как последнее лето. Последнее лето меня прежней, беззаботной, когда были силы и желание бегать, плавать, наклоняться, махать и любить! Сейчас я снова это все это могу. Но теперь все по-другому. Я видела обратную сторону Луны.

Где-то в середине нашего отдыха приехала с семьей Настя. Та самая, плененная и завербованная охотниками на юные девичьи души. Наверное, с ее помощью, меня удалось бы поработить еще тогда, но у меня было слишком мало времени, чтобы до одурения, забыв обо всем на свете, ходить и бегать, как она, сжигая навязчивые и большей частью мифические калории. Мне оставалось лишь наблюдать и набираться опыта на расстоянии, ведь на моих рубежах стояли мои невольные, не подозревающие о том защитники: Ваня и мама. Оба заставляли меня есть. Пищу полезную, сбалансированную, тщательно просчитанную, но есть. Им это удавалось и, возможно, благодаря им, время моего

«заклучения» в итоге оказалось не столь длительным и закончилось не так плачевно, как могло бы...

Кто-то сомневается, что, уезжая, я ревела белугой на Ванином плече? Думаю, таких нет. Я предвкушала еще один томительный год в разлуке, с телефоном в руках, под косыми взглядами мамы и отчима. Ваня осыпал меня клятвами, что обязательно приедет в Москву совсем-совсем скоро. В общем, это была банальнейшая сцена расставания двух влюбленных до соплей подростков. Хотя для меня, конечно, мир рушился и раскалывался на куски вместе с моим бедным сердечком. Хотелось выть в голос от безысходности, от невозможности что-то изменить. Вот так я и уехала. Разорванная на части, разбитая от удара о скалы расставания после падения с огромной высоты своей неземной любви.

«Напрасно ждал Наполеон, последней славой упоенный...» Так, кажется, у Пушкина? Мой «Наполеон» ждал отнюдь не напрасно. Он встал передо мною во всей своей красе, во всем величии своего могущества. Сильный и прекрасный, как древнегреческий Бог из книжки мифов, сверкая на солнце доспехами и бряцая оружием. Великий и ужасный. Генерал Анорексия. Он раскрыл мне свои многообещающие объятия, и я смело шагнула в них, поверив мошенническим сказкам об идеальной фигуре. Он поджидал меня в Новочебоксарске, где я каждый год проводила какое-то время летом.

Сейчас, когда все позади, меня часто спрашивают: когда случился перелом? Где проходит грань между простым и, в принципе, здоровым желанием похудеть и тем безумием, которое делает тебя слепым и глухим, словно адская машина подталкивающим тебя в пропасть? Честно, я не знаю. Та, первая цифра – 72 см? Настина арифметика? Compliments подруг? Эйфория от успеха? В моей жизни впервые я встала на границу разумного, наверное, попав к бабушке после поездки в Крым.

Я не знаю, где живут мифические бабушки, которые чуть ли не насильно закармливают внуков пирожками, блинчиками и прочими вкусностями. Моя проявила тактичное понимание банального порыва девочки-подростка улучшить свою внешность, в частности, фигуру. К тому же спорить со мной все равно бесполезно. Я упрямая и привыкла добиваться своего. Да и объект для бабушкиного пищевого проявления любви все равно присутствовал – Полинка, моя любимая сестренка. Вот кто точно не считал калории, и я была абсолютно свободна. Свободна? Тогда никто и не предполагал, что совсем наоборот. Я была здесь одна. Без помощников. Без защиты. Без любящих и наблюдающих глаз. Без надежного купола учебы. Любовь осталась в Крыму. Мама в Москве. Учеба в школе... И вот она я, открытая всем ветрам, стою перед тобой, мой генерал, давно уже готовая к капитуляции. Здесь никто мне не мешал съесть на завтрак пару ложек каши, овощи на обед и тертую вареную свеклу на ужин. Никто не пичкал меня витаминами, паровыми котлетками, овощными салатами. Я спокойно могла есть все,

что я захочу. А я хотела все меньше и меньше. Приехав к бабушке, я весила 48 кг.

К моей беде, прогресс добрался и до Новочебоксарска, и я свободно и жадно пользовалась интернетом для пополнения своих знаний. А уж что-что, а учиться я тогда еще умела. Мой интеллектуальный багаж в области диетологии пополнялся ежедневно. Знаете ли вы, что, чтобы согнать энергию от одной небольшой шоколадной конфетки из тех, что так заманчиво сверкают фольгой в картонных коробках, нужно ходить 20 минут? Но лучше ведь час? Правда? Чтобы уж наверняка. В одном среднем курином яйце примерно 80 килокалорий. Но это в среднем. В моих глазах все яйца казались едва ли не страусиными, и уж точно содержали всю сотню.

Отсутствие весов для продуктов и для себя, любимой, питало мой страх. Вот уж кто жирел и пух, раздаваясь во все стороны, треща по швам. Как точно рассчитать калорийность порции? Где эти 100 грамм, которые берут за основу при маркировке на упаковках? Ох, я съела две лишние ложки творога. Буду наказана: лишний час прогулки на свежем воздухе еще никому не вредил.

Кстати, моя, теперь уже коллега, Настя и тут была рядом. «Нужным быть кому-то в трудную минуту.... Вот что значит настоящий, верный друг». Ну какая трудная минута? Все было славно и весело. Я занималась тем, чем хотела. Утром пробежка. От 50 минут до часа с лишним, смотря по настроению. В это время можно было ни о чем не думать. Только бежать, наслаждаясь силой мышц и легкостью тела,

упруго отталкиваясь от песчаной дорожки, веря, что каждая новая минута этого очищающего бега приближает меня к идеалу.

Мне нравится бегать. Холод и мелкий дождь никогда меня не смущали. Но сегодня за окном ливень. Смотрю на потоки воды, струящиеся по стеклу, и думаю о всемирном потопе. Ливень – значит, не будет пробежки, значит, все мои достижения смоем ненавистный дождь, и вот он, потоп, конец света. Но у меня есть ковчег. Он у Насти дома. Ее беговая дорожка меня спасет, унесет от опасности. С утра Насте надо ехать по делам, поэтому я в серой хмури дождливого утра, накрывшись с головой бабушкиным плащом, бегу сквозь стену воды к подруге. Постепенно я прихожу в себя. Тихий гул работающей дорожки, ритмичное постукивание моих кроссовок по резиновой ленте звучит, как сердцебиение... Успокаивает... Я вновь в своей стихии. Я бегу, я двигаюсь, я худею...

Потом душ и растяжка. Комплекс упражнений, который я делала в Крыму вместе с танцорами. Привычная и приятная боль в мышцах, позвонки удобно и послушно встают на свои места, суставы недовольно похрустывают, но сгибаются и вращаются так, как я от них требую. Мое тело, как прилежная отличница, выполняет все мои указания.

После утреннего ритуала мой первый прием пищи вряд ли мог называться завтраком, ибо происходил он, как правило, уже после полудня. Обычно я ела кашу. А потом ходила. Каждый грамм пищи, попавшей мне в рот в течение дня, оборачивался минутами или даже часами пеших прогулок.

Чем больше проходило времени, тем больше это становилось похоже на манию. Я ела все меньше, а ходила все больше. Мое отражение в маленьком зеркале над раковиной радостно подмигивало: «Ты молодец! Все отлично!» Бабушка, видевшая меня ежедневно, особо не замечала перемен, оптимистично рапортуя маме по телефону: «Оля такая молодец! Следит за фигурой, занимается спортом. В общем, все хорошо!». Часто звонил и Ваня. И обязательно спрашивал: «Ты там кушаешь без меня, малыш?». И я на голубом глазу отвечала: «Конечно». Мой повелитель научил меня лгать. Даже самым любимым моим людям.

Похудение и поддержание веса стало в то время моим единственным интересом, моей религией. Я пробовала учиться. Ведь в сентябре меня ждала новая школа. Но буквально через пять минут штыками и прикладами мой генерал выгонял меня ходить. «Нельзя сидеть! Нельзя читать! Как только ты оказываешься в неподвижности, организм накапливает жир! ЖИР! Ж-И-Р!» Я не хотела есть сама и все отдавала маленькой Полинке. Она уплетала за обе щеки, а я радовалась за нее: какой хороший аппетит у ребенка и, самое главное, что вся эта еда поступает не в меня. Я не просто отдавала ей свою порцию, а специально готовила разные вкусные штучки. Позже меня просветили. Таким образом анорексия дает о себе знать. Перенос собственной потребности в пище на другого человека. Глядя, как ест Полянка, я сама чувствовала себя сытой, совесть моя была чиста.

Я очень сокрушалась, что у меня не получается вызывать у себя рвоту, чтобы избавляться от съеденного. Но на

помощь мне пришли слабительные. Начав с дорогих и бережных средств, принимаемых якобы от запора, я начала абсолютно бесконтрольно пить все подряд, лишь бы не дать злополучным калориям пробраться в мой организм через стенки кишечника.

Вы спросите: неужели тебе не хотелось есть? Мы все время от времени пытаемся сидеть на диетах, и очень быстро срываемся, потому что чувство голода не дает нам нормально функционировать в течение дня. Да, хотелось. Но с голодом я очень быстро подружилась. Он стало мне приятен, ожидаем, горячо любим. Я реально скучала по нему после каждого скудного приема пищи, который хоть немного приглушал голодные спазмы. Когда, ложась спать, я чувствовала, как сосет под ложечкой, я знала, что день прошел не зря, я славно потрудились и заслуживаю похвалы. А кому же неприятна похвала? Я гордилась собой и знала, что наградой станет идеальная Оля, которая придет на смену Оле милой, но обычной. Бойтесь этого чувства, девочки. Оно сигнализирует вам о возможном начале вашего конца. С голодом нельзя дружить. Его нужно грамотно утолять. И похвалы вы заслуживаете гораздо за более важные вещи, чем пустой желудок и очередной поход в туалет.

Теперь я понимаю, что этот месяц у бабушки был бесконечным марафоном, бешеной гонкой к самоуничтожению. Ослепленная, я, сломя голову, мчалась, катилась кувырком под откос своей жизни, не понимая, не думая, не рассуждая. Мой разум окончательно оказался в плену желания, страха, иллюзий. Меня спасло то, что лето не

бесконечно. В конце августа я вернулась в Москву. К тому времени во мне было уже 40.

Моя бедная мама! Сколько добрых слов я должна тебе сказать! Если бы не ты, эта история, наверняка, имела совсем другой конец. Но тогда... Тогда разве я думала о тебе? Мама жила рядом со мной. Она просила иногда что-то убрать или купить. Мама кормила и одевала. Мама была недовольна моим общением с Ваней. Мама любила моего отчима, а он иногда меня бил. Мама... Я думала, что у меня уже своя взрослая жизнь, и все задачи, которые я перед собой ставила, я в состоянии решить сама. А мама? Пусть воспитывает Полинку, любит своего мужа, и дай, Бог, ей здоровья. А я уж как-нибудь сама-сама... Оказалось же, что я незрелый ребенок, которому даже себя контролировать не под силу.

С того момента, как в моем сознании распалась моя семья, я поселилась в каком-то параллельном мире, куда мама, сестра и отчим лишь иногда заглядывали... Мне было 8 лет, когда мой близкий, родной папа вдруг обрел такое отчужденной имя – «отчим». Наверное, дело не в листке бумаги, именуемом «свидетельство о рождении», где я абсолютно случайно обнаружила другое отчество, сделала выводы и незамутненно не замедлила сообщить об открытии за семейным ужином. И не в том, что озвучила по-детски наивно: «Ты мне не папа». Папа стал отчимом, когда потухли его глаза, и окаменело лицо, словно растворилась маска,

вынужденно и тягостно покрывавшая его все эти годы. Что ждет ребенок, невольно открывая для себя страшную, непонятную, тревожную тайну? Потерянный, обманутый, одинокий, разочарованный, преданный.... Быть может, слов любви? Бережных объятий? Взрослой мудрости, такой банальной, но такой нужной, способной донести до смятенного маленького сердечка, что забота, нежность, доверие гораздо важнее букв на бездушной бумажке? Но я увидела эту резкую перемену, почти облегчение, что все выяснилось, что не надо больше претворяться и лгать, и поняла, что так и не стала для него родной...

С тех пор моя семья раскололась надвое. Мама-отчим-Полинка и я, Оля. Я просто жила рядом, не вступая в открытые конфликты, ела, спала, училась, организовав для себя уютный мирок, куда не было доступа членам той, другой, семьи. Мама, похоже, особо ничего не замечала, потому что я любила ее и Полинку, глядя на них из окошка своего «домика», а отчим, видимо, что-то чувствовал и потому раздражался и позволял себе поднять на меня руку. Я старалась не принимать это близко к сердцу. Он сам решил стать для меня чужим. А зачем я буду переживать из-за чужого дядьки?

Мама приехала в Новочебоксарск в конце августа, чтобы забрать нас с Полиной в Москву. Я никогда не забуду ужаса, боли и страха, который прочла в ее глазах.... А теперь сюрприз для читателей: моя мама – психиатр. Стоит ли говорить, что моему генералу было уже не укрыться за моими радостными улыбками и довольными глазками? Мои стройные некогда ножки превратились в спички с

выпирающими мослами коленок, ключицы острыми лезвиями уходили под лямки летнего сарафана, руки и пальцы забыли, что такое жир и мышцы... Мама в онемении изучала ставшее вдруг чужим бледное лицо своей дочери с кругом носогубных морщин, безжизненные глаза, блеклые волосы и белесые губы. Слова разом покинули ее. Кажется, она прошептала что-то типа: «Что же ты с собой сделала?» и умчалась в комнату к бабушке. Сквозь закрытую дверь я слышала, как она кричала, как оправдывалась бабушка. До меня долетали лишь отдельные фразы: «Где были твои глаза?», «Она заморила себя голодом!», «От нее остался один скелет!», «Ты не понимаешь, что это анорексия?!!!». Бабушка плакала, жалобно что-то бормоча в ответ. И мне было ее жалко. Я не понимала, отчего так разбушевалась мама. Я похудела, почти достигла идеала, я прекрасно выгляжу, на мне болтается вся моя одежда, потому что я стройна, как топ-модель. Какая анорексия? Что за страшные пафосные слова? Я просто целеустремленно правильно питаюсь, занимаюсь спортом, я сильна духом и потому успешно добиваюсь результата. Я заслуживаю только восхищения и уж никак не этой пошлой истерики. Мне было жутко обидно, ведь я так старалась поразить всех. Кажется, мне это удалось...

Мама увезла нас в Москву. Она искренне считала, что сможет окружить меня вниманием, наладить правильное питание и вернуть мне здоровый облик. Но первое, что я сделала, попав домой, это возобновила свои походы в спортзал. Вернее нет. Сначала я увидела себя в зеркале. И это было круто! Ну да, я никогда не была такой худой, но в этом-то и вся прелесть! Какая ж я молодец! Вот теперь

можно и в спортзал, закрепить результат. Я же не могу без движения.

Мама пристально следила, чтобы я кушала плотный завтрак. А потом... потом она уходила на работу, а я опять оставалась предоставленной сама себе. Я питалась, потребляя 400 килокалорий в сутки, и занималась в зале. На тренировках я частенько чувствовала на себе чужие взгляды. Но на тот момент мне хотелось думать, что они полны восхищения мной-стройняшкой, возможно, зависти, и вопросов, как мне это удалось, но уж никак не отвращения, жалости и сострадания.

Конечно, я встретилась со своими друзьями. Испуганные взгляды, смущенное молчание, неловкие фразы: «Ну, Оль... ты это...может, хватит уже?... а то че-то совсем....» Я думаю, что их замешательство было искренним. Не знаю, сочувствие это было или, быть может, страх. Страх даже не за меня, а перед открывающейся возможностью прикоснуться к неизбежному трагическому финалу. Этого не хотелось, но в то же время приятно щекотало нервы, подпитывая адреналином кровь. Подростки жестоки. А смерть в их глазах так романтична.... Но Олю жалко. И страшно.... На самом деле страшно... Наверняка, они честно пытались меня отговорить от дальнейших действий. Правда, хватило их ненадолго....

Осень наступила как-то сразу. Еще вчера все ходили в футболках и наслаждались таким мягким, интеллигентным августовским теплом, и в одно утро вдруг небо сменило цвет с пронзительно голубого на депрессивно-серый, и по

асфальту засеменял на тончайших, почти невидимых, паутинистых ножках уже абсолютно осенний дождь...

Оглядываясь назад, я понимаю, что до той поры, до конца августа, мой генерал только раздавал мне дары и проводил бесплатные мастер-классы. Он подарил мне новый стиль жизни, новую фигуру, сознание собственной крутизны, научил ходить и бегать без усталости, дал новые знания в области питания. И вот теперь пришла пора платить по счетам. Анорексия – безжалостный коллектор. Его не уломать ни слезами, ни мольбами. После многообещающих авансов он начинает отнимать.

Сначала я потеряла друзей. Тех самых, с которыми весело смеялась, раскручивая над головой голубую змейку портновского метра. Я отказывалась от встреч с ними, потому что любой поход в кино оборачивался посиделками на фуд-корте или в пиццерии. Однажды, поддавшись на уговоры, я съела мороженое в известном ресторане быстрого питания. Бедные мои друзья были вынуждены целый час в приличном темпе наворачивать круги по району. Ну кому это понравится? Допускаю, что со мной становилось скучно, потому что весь спектр моих интересов ограничился сами знаете чем. Да и я подустала от бесконечных уговоров что-нибудь поесть, страшных рассказов в стиле «однажды одна девочка перестала есть...» (понятно, что в конце бедную девочку постигала жуткая участь), нравоучительных фраз о здоровом питании. Мне было смешно их слушать, ведь, как я считала, о еде я знаю все, и уж не моим подружкам, с их жирненькими ляжками, прослоечками на боках и хомячьими щечками учить меня. Простите меня, девчонки, за эти слова.

Вы, безусловно, прекрасно выглядели тогда и, наверняка, стройны и изящны сейчас. Но, похоже, на тот момент в моих глазах застряли осколки кривого зеркала из «Снежной королевы». Либо приспешники генерала услужливо держали передо мной огромную линзу, искажающую все и вся.

Я потеряла тепло. Даже в жаркий день я куталась в куртку. Холод пробирал до костей. Хотя что там было пробирать? Кости-то оказались практически на поверхности. В последние дни лета я жила, словно в промозглом ноябре. Будто в насмешку, генерал решил подарить мне «шубку». Как у зверьков. Все мое тело начало покрываться тонким пушком, тщетно пытавшимся защитить мой истощенный организм от холода.

Я потеряла волосы. Готовясь к 1 сентября, я в душе провела по голове и обнаружила внушительный клочок. Я снова и снова пропускала сквозь пальцы свои длинные волосы и каждый раз они, пучок за пучком, покидали свое «законное обиталище». Помню, испугавшись остаться лысой, я прекратила это никчемное занятие, решив, что все само восстановится.

Я потеряла память. В сентябре я пошла в новую школу, куда так стремилась. Это было странно. Вокруг меня, несомненно, находились люди, но они передвигались слишком быстро, чтобы я могла их запомнить. Они говорили – я вежливо улыбалась. А на следующий день каждый из них вновь становился для меня незнакомцем. Удивленная таким феноменом, я зашла в соцсети на страничку своего нового класса и поняла, что, проучившись там неделю, не узнаю в

лицо никого из них. Похоже, за моей спиной шушукались, поглядывали на меня с недоверием и опаской, не зная, что и думать. Мне приписывали самые страшные болезни, включая рак. Не осмеливаясь высказываться вслух, ребята относились ко мне с жалостью и снисхождением. А вот учителей я явно поставила в тупик. К ним в школу поступила пышущая здоровьем отличница, золотая девочка, поражающая глубиной своих знаний по предметам, обещающая стать маленькой звездочкой, гордостью школы. В сентябре же они получили туповатого заморыша, грозящего каждую секунду грохнуться в обморок, да к тому же оказавшегося непроходимой троечницей. Я не знала, что говорила им мама, но со мной не спешили прощаться, продолжая тянуть за уши мои безрадостные оценки.

Вы знаете, как пахнет голод? Нет? Вот и я не знала, пока не услышала от одноклассников. Это невозможно описать, нельзя передать словами, это, скорее, ощущение. Но ты точно понимаешь: это запах голода. От него жутковато, и по спине бегут мурашки, от него хочется спрятаться, накрывшись теплым одеялом, от него начинаешь думать о близких, о мире, о счастье... И я думаю, может, зря мои друзья характеризовали его как запах голода? Может быть, это запах смерти?

Мама старалась быть рядом. Боясь, что я не смогу добраться самостоятельно до школы, она ежедневно провожала и встречала меня, стала подкармливать, пытаясь своими силами вырвать меня из цепких лап анорексии. Я знаю, что она переживала, коря себя, что, будучи специалистом, не смогла вовремя опознать врага.

Прости меня за все, мама. Я была страшной эгоисткой, не замечая боли и ужаса в твоих глазах. Ты, такая молодая и красивая, тоже похудела и побледнела, перестала нормально спать, беспокоясь за меня. А я только считала свои калории и килограммы. Еще раз говорю тебе «прости». Этот короткий период я провела в голодном тумане, одинокая, лишенная сил и энергии, по-настоящему поддерживаемая, пожалуй, только тобой.

Наконец в нашем доме появились весы. Наверное, маме стоило бы сделать это раньше. По крайней мере, она на месяц раньше начала бы бить во все колокола. 21 сентября был день рождения Полинки. Она получила в подарок кукольный домик, а я... весы. Эта замечательная вещь, понятное дело, прежде всего нужна была именно для мамы, чтобы окончательно осознать весь масштаб трагедии. Я-то давно взвешивалась в спортзале. Меня результаты, разумеется, радовали, но я даже своим размягченным мозгом понимала, что маму они, вряд ли приведут в восторг. Едва увидев электронного монстра, я побежала в ванную и напихала в карманы, в лифчик, за пояс джинсов самые увесистые баночки, что смогла там найти и, подставив лицо под струю воды, прямо из-под крана влила в себя приличную порцию. Довольны и наглые на меня и маму со спокойной уверенностью смотрели цифры: 32.

Мой дебют пациентки больницы. Пока еще это была обычная многопрофильная детская больница, куда меня

отвезли обалдевшие от моего состояния врачи скорой помощи. Мама вызвала «скорую», увидев на следующее утро после покупки весов число 30. Я не успела подготовиться, сходила в туалет, тут меня мама и сцапала, заставив взвеситься у нее на глазах. 30 килограмм. Вес десятилетнего ребенка. Но меня все устраивало, мне было так легко и так нравилось чувствовать себя невесомой, как принцесса эльфов. Я пыталась остановить маму, но она дрожащими нервными пальцами уже набирала экстренный номер. Увидев меня, врачи дали мне на сборы 5 минут...

Я всегда была здоровым ребенком, и Бог миловал меня от лечения в больницах. Но тут вдруг я вышла на больничную сцену, как звезда. В отделении эндокринологии лечились дети с диабетом, ожирением, болезнями щитовидки и прочими нарушениями обмена веществ. И тут я врываюсь, как дикий птица, под руку со своей Анорексией. Врачи пялились на меня в открытую, подозреваю, что осуждающе сердито шушукались, воочию увидев жертву глупой молодежной моды и активной модельной пропаганды. Что мне было до них? Я жила в своем раю. Где нет места им, грузно пригнувшимся к земле под своими чугунными килограммами. А я в своем изменившемся сознании парила над суетой грешного мира.

В реальности все было по-другому. Веки мои уже поднимались с трудом, что там говорить о ногах и руках. Мне очень хотелось залечь на дно тумана, который последнее время клубился вокруг меня, чтобы никто меня не беспокоил. Туман был легким, как мое тело, и полностью соответствовал моему восприятию себя. В нем я бы точно оказалась в

гармонии и умиротворении. И я позволила себе такую роскошь, не в силах противостоять патологической слабости. Как замороженная, я смотрела на кончик иглы, под которым вздувалась под иссохшей кожей, словно сопротивляясь, синяя вена. Я не почувствовала боли от укола. Я смотрела на иглу, а там, внизу, окутывая мои ноги, теснился, перекачивался, словно живое фантастическое существо, густой туман. Он поднимался выше, до колен, до пояса, до груди. Дышать от него становилось все труднее, а в теле и голове образовывалась парадоксальная легкость. Туман не пугал, а манил, как мягкая, пуховая постель и надежное убежище. Темная кровь потекла в шприц. Удивительно, что у меня еще осталось столько крови. Я смотрю, как наполнился шприц, как медсестра, прижав место укола ватой, убирает иглу и слышу ее глухой голос: «Согни руку». Конечно, глухой, ведь он проходит сквозь туман, который уже окутал меня с головой...

Я благополучно очнулась от обморока, но туман никуда не делся. Он лишь стал плотнее, замедляя мои движения, делая тише голос, лишая мыслей и чувств. Даже сердце мое не хотело суетиться, бестолково качая литры крови. Оно замедлило свой бег, из последних сил борясь с желанием тоже забыться в тумане вечным сном. 9 ударов в минуту. Все, на что хватало энергии моего бедного сердечка. Оказывается, такое тоже бывает. На ближайшие два месяца я погрузилась в густую, почти желеобразную субстанцию, не позволявшую резких движений и порывов, зато дающую ощущение хрупкости и защищенности, словно в материнской утробе.

6 девочек от 12 до 16 лет. И ни одной с моей проблемой. После первых анализов меня оставили в покое, как будто толком и не знали, как и от чего меня лечить. Предполагалось, что покой и больничное режимное питание сами по себе сделают свое дело, и стрелка весов поползет вверх. Большую часть времени я проводила во сне. Там было хорошо, спокойно, уютно, никто не квохтал вокруг меня, не делал круглые глаза. Я легко погружалась в сладостное небытие, не видя снов, не получая отдыха, а просто отдавала на волю Морфея ослабевшее тело и разум. Просыпалась я в том же тумане, что и засыпала, не слишком отличая состояния сна и бодрствования. Стоило мне открыть глаза, я спускала ноги с кровати, надевала тапки и отправлялась ходить по коридорам, пока новый приступ сна не валил меня с ног. Наверное, так хотят спать мамы орущих ночами младенцев... Или студенты, сутками готовящиеся к сессии... Или узники концлагерей, которых пытали бессонницей... Сонный туман по самую шейку. Пуховая подушка совсем рядом, стоит только наклонить голову и закрыть глаза. Возможно, я бы спала еще больше, но я знала, что коварные калории не дремлют, и их надо срочно сжигать. Поэтому я ходила. Завтрак, обед и ужин щедро раздавался моим «сопалатницам». За этим никто не следил. Мамины «гостинцы» отправлялись туда же, или же, забытые и покинутые, заканчивали свою печальную жизнь в помойке.

Две самые бездарные недели в моей жизни... Цель моего пребывания в той больнице так и осталась для меня загадкой. При выписке меня, понятное дело, взвесили. И

гордо отчитались, вручая меня, еще более бледную и вялую, маме: 32 кг. Девочка начала набирать вес.

Но домашние весы были неумолимы: 27 кг 800г.

Я уже писала, что моя мама психиатр? Так вот я даже не представляю, что она чувствовала, когда ей пришлось переступить через себя, через стыд, через признание собственного бессилия, когда она, воспользовавшись своими связями, поместила меня в психиатрическую клинику. Рыдая от отчаяния, мама убеждала сначала меня, настаивая, что иначе нам просто не справиться. А потом, краснея, смущаясь, обращалась к коллегам. Она умоляла, несмотря на мой возраст, положить меня в детское отделение, чтобы я не видела полуживотных взрослых пациентов. Я боюсь даже представить, что было бы там, потому что и среди детей я прошла через ад. Рассудок – последнее, чего хотел лишиться меня мой генерал. Но перестарался, передалвил...

Никому из вас, даже самым злостным своим недругам, я не пожелаю оказаться здесь. Особенно если вы все еще способны воспринимать действительность. Мне всего 16, но я здесь старше всех. Трудно представить место менее подходящее для детей, хоть бы и больных. Я с ужасом озиралась вокруг, не представляя, сколько я смогу провести времени среди этих маленьких зверенышей и их надзирателей. Я не могу по-другому назвать врачей, медсестер, санитарок. Только надзирателями. Возможно, я

ждала особого отношения: как дочь врача, как чуть ли не единственная разумная пациентка. Но нет, я получали все, как все: равнодушие, грубость, презрение. А для начала зонд через пищевод в желудок. Мне было сказано: «Или ты будешь есть, как все нормальные люди, либо получишь трубку напрямую через дырку в животе». А я, испуганная, замученная отвратительными спазмами желудка, будто все мое нутро рвалось наружу через злополучный зонд, и рада была подчиниться, да уже не могла. Один вид еды вызывал тошноту. И меня кормили через трубку. А маме сказали, чтобы она готовилась к худшему. «Мы понимаем, что это ваша дочь, и, конечно, можем щадить ваши чувства. Но вы профессионал и знаете не понаслышке, чем такие вещи заканчиваются. Посмотрите на ситуацию трезво: если ничего не изменится, она обречена».

Вконец обессиленная неоднократно гадкими зондами, я все же стала пытаться есть сама, понемногу, преодолевая тошноту, боясь, что, если не стану есть, уже никогда не покину это жуткое место. А у меня вызывала панику одна только мысль о том, чтобы задержаться здесь надолго. У меня отобрали все: книги, телефон, контактные линзы, зубную щетку... Все, что еще делало меня похожей на человека. Я смотрела на окружавших меня воющих, стонущих, мычащих, хохочущих маленьких созданий и понимала, что я пока не такая, я всего лишь в трудных отношениях с едой. Но относились ко мне, как к такой. И, боюсь, стать такой у меня были самые реальные шансы.

Каждое утро приходила врач. Оксана Федоровна. Телесная оболочка в белом халате. Стеклянные, бездушные,

пустые глаза. Впервые я увидела ее дней через пять после начала своего «заключения» и разумно, по-взрослому попросила разрешить мне линзы и зубную щетку, постаравшись аргументировано объяснить, почему мне это особенно необходимо. Она кивнула, пообещав, что все сделает. Но по факту я не получила ничего. Зачем прислушиваться к просьбам неразумной девочки из психушки? Раз здесь – значит сумасшедшая. Какие ей еще линзы? Выйти из палаты и думать забыть. В мире столько всего более интересного, чем кучка неадекватных детей. А ей, которая полагает, что слишком умная, назначить побольше антидепрессантов, чтобы мысли дурные в больную голову не лезли...

Эти антидепрессанты постепенно превращали меня в растение. Я чувствовала это и начинала паниковать. Нет-нет, я так не хочу. Я хочу думать, хочу мыслить, хочу учиться, наконец! Дайте мне линзы или хоть очки, пусть самые страшные на свете! И еще книги. Как я смогу вернуться в школу? Я билась, билась, билась, набивая пока что моральные шишки, и все напрасно. Я была здесь ничто, пустое место. Мне не полагался отдельный туалет для девочек, даже самый хлипкий замочек в кабинке,. Меня поместили в комнату со стеклянной дверью, чтобы лишить самой маленькой возможности для уединения. Такую хрупкую преграду было невозможно преодолеть. С внутренней стороны на двери не было ручки. Во власти врачей или медсестер было выпустить меня за пределы злополучной «камеры». Помню, я плакала, колотя в эту стеклянную дверь, умоляя выпустить меня в туалет. Мимо

проходил лечащий врач другой палаты, и он просто отмахнулся от меня, жестом велел прекратить буянить и отойти подальше. Лишь медсестра смиростивилась надо мной. Единственной умственной деятельностью, которой мне было дозволено заниматься, был подсчет количества выпитой жидкости и сравнение ее с выделившейся мочой, которой я исправно писала в ночной горшок . Да да, 16-летняя девушка, в горшок, перед стеклянной дверью...

Мои дорогие читатели. Я больше не смеюсь над анекдотами про психов и не смотрю фильмы про сумасшедшие дома. В психушке нет места ни для, хоть бы и черного, юмора, ни для творчества. Эта обитель безумия едва не превратила меня в бесполое, грязное, тупое существо, забывшее о достоинстве, о самоуважении, о любви...

Мама, приезжала и умоляла меня потерпеть. Она видела, что я ем. Ем, сплю и плачу. Антидепрессанты заглушили другие потребности и желания. На смену ужасу и непониманию пришла апатия. За решетчатым окном летнее солнышко сменила осенняя хмурь. Солнце погасло и в моей душе. Вернее, в том, что от нее осталось. Мне хотелось только лежать в полудреме, медленно угасая. Несмотря на пищу, я чувствовала, как из меня уходит жизнь...

И тут приехал Ваня...

Вопреки всем моим уверениям, глядя на фотографии в соцсетях, он понимал, что меня немного «занесло». А потом я пропала... Я не отвечала на звонки, не выходила в интернет. Я представляю, как страшно было ему в неведении теряться

в догадках, строить самые ужасные предположения, невольно рисовать в уме холодящие душу картины. Наконец, Ване удалось связаться с моей мамой. Она рассказала ему о моей беде, по возможности сглаживая острые углы. Реакция моего Вани была мгновенной и решительной: «Я приеду, я должен ее увидеть, я сумею ее убедить». Обезумевшая от страха за меня мама умоляла его не делать этого. Конечно, была надежда, что встреча с любимым благотворно на меня повлияет. Но только равная вероятность была и у обратного исхода: сильные эмоции могли фатально подействовать на мою слабую психику. Мама ночами не спала, думая обо мне, ее нервная система была расшатана до предела. Она боялась, что лишние хлопоты и волнения в лице Вани ей просто не выдержать. Сейчас я поражаюсь, до чего она сильная, моя мама. Пока я, как овца на веревочке, податливо следовала за своим генералом, послушно отдавая ему всю себя, слабая и безвольная, мама боролась, как настоящий воин, как тигрица, выцарапывая из лап смерти своего детеныша.

Когда стало понятно, что Ваня в Москве, в аэропорту, мама все-таки решила попробовать, не рискуя противостоять напористости молодого человека. Хотя, наверняка, она трепетала внутри от волнения, как хрупкие крылья мотылька. Снова воспользовавшись связями во «врачебном братстве», она сумела выпросить разрешение на небывалое: на личное посещение. Когда он вошел, я, как обычно, лежала на кровати, пребывая в привычном полудремотном безразличии. Едва я встретила с ним глазами, прочтя в них застывший ужас, я с криком закрылась

с головой одеялом, сжавшись в плотный комок, как младенец в утробе матери. Я не хотела видеть его здесь, я не хотела, чтобы он видел меня такой. Светлая, солнечная девочка, весело бегущая по дороге, навстречу любви, где ты? Где смеющаяся русалка, стряхивающая соленые брызги с длинных волос? Где лучики в смеющихся глазах и озорные ямочки на щечках? Здесь, в атмосфере безумия и апатии Ваня нашел кучку костей, покрытых пушком, редкие клочки на месте некогда роскошных прядей, в которые он так любил запускать свои пальцы, полные страха огромные глаза – последнее, что осталось на обезображенном голодом лице. Он не должен! Не должен видеть меня такой! Я пряталась под одеяло, отмахиваясь от его рук, пытающихся утешить, обнять. Я требовала, чтобы он ушел, исчез отсюда, из Москвы, из моей жизни. Здесь не было места моей светлой, волшебной, возвышенной любви. Она осталась там же, где и задорная юная Оля, на берегу Черного моря. Я не желала пачкать ее, здесь ее могли растоптать и задушить, как растоптали и задушили все человеческое, что было во мне. Здесь было место только новой Оле, истощенной и одурманенной, и моему генералу. Это с ним мне идти под венец, а не с сильным спортсменом Ваней.

Мама мягко обняла его за плечи: «Пойдем, оставь ее». Он было сопротивлялся: «Но как же?..» «Ты пытался. Ты молодец. Спасибо тебе». Ваня вышел. Сквозь стеклянную дверь я видела, как они говорили с мамой. Он теперь был далеко, на другой стороне действительности, там, где уже не было меня.

Несмотря на апатию, критический момент моего терпения наступил. Слишком быстро и слишком много, мой генерал. Если ты хотел моей жертвы, надо было действовать бережнее, аккуратнее, постепенно завоевывая рубежи. Ты так терпеливо ждал поначалу, а потом, так же, как и я, сорвался с катушек, почуяв легкую наживу. А я уже была не одна. Мама встала на мою сторону с мощной армией материнской любви и горячего желания спасти меня во что бы то ни стало. И, возможно, в одно из последних мгновений просветления, когда остатки меня, прежней, с трудом подняли голову, я попросила маму забрать меня домой. Разумеется, я просила об этом и прежде, сотни, тысячи раз. Но теперь я была особенно убедительна. Я не просто плакала. Я пообещал, дала клятву, что начну есть. Мое желание оказаться в родных стенах, одной, в своей комнате, с чистом туалетом, душистой ванной, зубной пастой, на этот раз было сильнее отвращения к еде. И, если раньше я могла соврать, и мама это чувствовала, то сейчас я была абсолютно искренна. На ложь уже не осталось сил. И мама мне поверила. А, может, видела, как мне здесь плохо, и устала от боли за меня. Так или иначе, но я оказалась дома. Сломленная, грязная, слабая, но впервые за последние два месяца ощущающая нечто похожее на счастье.

Первые несколько дней я наслаждалась чувством того, что меня окружает жизнь. Контраст с больницей был настолько разителен, что я вмиг осознала ценность обычного существования в человеческих условиях. Заглянув в соцсети, я не без удовольствия обнаружила, сколько человек меня искали, пока я не выходила на связь! Дома меня окружали

такие знакомые и близкие звуки и запахи, прикосновения родных, фоном бормочущий телевизор, запахи маминой стряпни с кухни. Пока не сказать что аппетитные, но уже отдаленно, на уровне подсознания, приятные. Раздражающий и заунывный в больнице шелест дождя за окном, дома казался интимным шепотком, понятным только нам двоим. Я тщательно вымылась, остервенело, до красноты соскабливая с кожи малейшее тактильное воспоминание о больнице. С наслаждением надела контактные линзы, и мир обрел фокус, четкие очертания и краски.

И, как и обещала маме, я стала есть. Сначала понемногу. Страх вновь оказаться в больнице довлел над отвращением к пище. Кусочек за кусочком, словно выполняя тяжелейшую работу, я до изнеможения жевала, а затем обреченно проглатывала такую безотрадную еду. Но, как говорится, вода камень точит. Постепенно я снова стала чувствовать вкус. Это было прямо-таки открытием. После долгого перерыва начать отличать не вредное от полезного и калорийное от диетического, а сладкое от горького, кислое от соленого, сырое от вареного. Сначала странно, потом забавно, а позже приятно. Очень приятно. Офигенно приятно. Разве это было так приятно раньше?

И тут истощенное тело решило восполнить потери. Организм зашелся в восторженном экстазе. Глюкоза бурным потоком хлынула в кровь. Органы очумело расправлялись, спешно принимаясь нагонять давно забытый рабочий ритм, словно не в силах насытиться вдруг взявшейся, словно по волшебству, энергии. И я вдруг осознала, что не могу остановиться. Я ела и ела, руки сами тянулись к кускам,

любим, будь то мясо, овощи, хлеб. Все то, что столько времени было для меня запретным, вдруг радостно рванулось ко мне в рот. Словно рог изобилия наоборот. Мгновенно, воспользовавшись ситуацией, отступающее войско начало поднимать голову, толкая в бок спящий в депрессии страх. А вместе с ним появилась и ненависть к себе. Я ела и бесилась от того, что ем. В ход снова пошли слабительные и ходьба. Однако мозг уже пробудился, и я понемногу стала соображать. Туман, неотвязно следовавший за мной, маня в погибельную мглу, отступил, оседая у ног, а потом и совсем рассеялся. Поскольку я побывала на самом краю физического и морального существования, во мне проснулись отголоски чувства самосохранения. Наверное, оно и не позволило новой волне болезни захлестнуть и уже на этот раз окончательно утопить меня на фоне ненависти к себе – неукротимой обжоре. За две недели я честно «наела» 15 кг и была победно выписана в школу с «конспиративным» диагнозом: «общая белковая недостаточность».

Для меня началось «смутное время». Мой генерал ушел в глухое подполье, развивая тайную подрывную деятельность, устраивая подставы и теракты. Внутреннее мое состояние было соответствующим. Я не понимала, что со мной происходит, балансировала, пытаюсь удержать равновесие на шатком мостике, как тот бычок: «сейчас я упаду...». Я должна есть, но боюсь поправиться, я должна учиться, но мне нестерпимо лень, я должна налаживать отношения с друзьями, но я всем чужая. Было тяжело, едва ли не тяжелее, когда я истязала себя голодом и тренировками.

Тогда была цель. И результат. А сейчас у меня никак не получалось быть с собой в ладу.

Я вышла в школу за три дня до осенних каникул. Учителя набросились на меня с тестами, заданиями, контрольными. А из ребят никто не подошел. За исключением одной девочки – Насти. (Роковое какое-то имя в моей истории). Она была веселая, разбитная, постоянно что-то придумывала, куда-то меня тащила. И я подумала, что как здорово, что хоть кто-то за моим полубольным видом сумел рассмотреть человека. Остальные косились на меня, как на больную собаку. А вокруг Насти кипела жизнь. Каникулы пролетели незаметно. Я немного адаптировалась к учебе, выполняя учительские задания, много гуляла с Настей и ее компанией. Через день объедалась пиццей, бургерами и прочими пищевыми «радостями», а потом днями голодала. Горстями пила сильные мочегонные и слабительные, от которых у меня началась аллергия и проблемы с почками. А вес неуклонно устремился вверх...

Каникулы мне позволили немного прийти в себя, хоть чуть-чуть войти в «общественную» жизнь. В классе я теперь сидела с новой «подружкой» Настей и почти не чувствовала себя одинокой. Настя живо втянулась в мою тему похудения, делилась своим опытом и давала «дельные» советы, которые впоследствии порядком подорвали мое здоровье. Начало казаться, что вот-вот все потихоньку наладится. И тут грянул «атомный взрыв». Последний привет от моего генерала. Чтобы я не расслаблялась...

Ромка был моим другом с самого раннего детства. Мы играли в песочнице, вместе познавая жизнь, делясь тайнами и открытиями. Когда из чувашской глубинки я перебралась в огромную, далекую, на тот момент абсолютно чуждую, Москву, он оставался рядом. Мы писали друг другу письма, созванивались, позже стало еще легче – появился мобильный интернет, социальные сети, новые средства обмена сообщениями. Да и это не было главным. Мы могли не общаться даже так. И все равно, несмотря на расстояние, на молчание, он всегда был рядом, мой друг Ромка. Трудно поверить, но это не история о первой любви. Но мы, действительно, испытывали друг к другу искренние братско-сестринские чувства. Мы всегда знали, что мы есть. Кто-то из детей согласится ходить на каникулах в школу? А я ходила. Потому что у нас с Ромой они были по разным графикам и, когда я, свободная на неделю, приезжала к бабушке в Новочебоксарск, он грыз гранит науки. Пользуясь служебным положением бабушки – завуча лица, я все уроки просиживала за одной партой с верным другом. Это было чудесное время эмоциональной близости, понятной только нам двоим.

Рома сразу заметил, что со мной что-то происходит прошлым августом. Он отказался наматывать со мной утренние километры бега, пытался насильно кормить меня, не до конца осознавая, насколько далеко завела меня разрушительная сила анорексии. Я страшно обижалась тогда, отказывалась от встреч. Если бы я знала, что вижу его последнее лето!

Я и сейчас не знаю, что произошло в тот злополучный день. Что заставило его сделать этот шаг в бесконечность... У Ромки была чудесная семья, друзья, я, в конце концов. Он всегда мог советоваться, делиться, получать поддержку. Но что-то надорвалось в его жизни, лопнуло, как натянутая струна под рукой слишком ретивого виртуоза. У Ромки была мечта – поступить в элитную техническую школу в Москве для юных гениев. Он и был таковым. Я ни у кого не видела знаний такой основательности и глубины. Он без сомнения был достоин самого блестящего будущего. Со всей страны в школу принимали 50 человек. Рома пришел к финишу 51-ым. Мой умный, добрый, преданный друг Рома оказался не борцом. Разочарование, неверие в себя, чувство недооцененности накрыли его с головой. Два месяца он жил, сохраняя внешнее спокойствие, но лелея в душе ядовитую жабу, опустошавшую его изнутри. А потом вдруг взял и шагнул в пустоту. Мой Ромка. Мой милый, чудесный мальчик, насыпающий совочком песок в синее ведерко, сосредоточенно сопящий над первыми книжками, увлеченно рассказывающий об открытиях в квантовой физике, тот, чье теплое, крепкое плечо всегда было рядом... Его вдруг не стало...

Я не знаю, как озвучить свои чувства. Столько уже было написано с чужих слов о дорогих сердцу потерях. Не хочется быть банальной и повторяться. Но в тот момент, когда я узнала, что его больше нет, мой, и без того шаткий, мир развалился окончательно. Из-под меня словно выбили опору, разом потушили свет над единственной тропинкой в дремучем лесу, отобрали такую хрупкую надежду на

будущее. Конечно, Рома не был этим будущим и светочем моей жизни, но один факт присутствия в моей жизни смерти, не в книжке, не на экране, не в компьютерной игре, а абсолютно реальной, нахально, резко, нагло ворвавшейся в мое с таким трудом начинающее налаживаться существование, оглушил, обезоружил меня. И неустойчивое, колеблющееся бытие грозило снова обрушиться лавиной камнепада в бездонную пропасть.

Ромкина смерть заставила меня понять, что все мои проблемы, метания, сомнения разрешить очень легко, одним единственным шагом. Я часто стала думать о том, что бы было, если бы меня не стало. Представляла в красках свои похороны, трагические лица бывших друзей, растерянного отчима, заплаканных учителей, себя, молодую и красивую, всю в белых цветах, даже музыку, разрывающую сердца. И только маму я не могла, не хотела представлять. Мама столько испытала, помогая мне выстоять в борьбе с анорексией! Я думаю, что, когда я была на грани, она много раз тоже рисовала в воображении подобные невыносимые для материнского сердца картины, усилием воли отгоняя их от себя. Она не заслужила такой боли, не заслужила, чтобы все ее старания, ее отважная борьба пошли прахом. Не будучи сама матерью, я, тем не менее, прекрасно понимала, что самое страшное это пережить смерть своего ребенка. Я не могла так поступить с ней. И я продолжала жить из последних сил, хотя мне было безумно тяжело продираться сквозь джунгли повседневной жизни, и мысль оказаться рядом со своим другом почти никогда не покидала меня.

Антидепрессанты помогали вставать мне по утрам, разлеплять тяжеленные веки, двигать ватными ногами и руками. По совету Насти я пила огромное число мочегонных и слабительных лекарств, в несколько раз превышающее дневную норму. Я не слишком заботилась о качестве лекарств, в основном ориентируясь на их низкую цену и скорость наступления эффекта. На фоне препаратов у меня начались отеки, щеки превратились в два воздушных шарика, кожа покрылась красными отвратительными прыщами. Почти выпавшие во время голодовки волосы я коротко постригла и теперь имела на голове несуразное гнездо неопределенного грязного цвета. Кто-то, видя мои фотографии в соцсетях или встретив после долгого перерыва, принимал мой новый образ за креатив и смену имиджа, но я знала, что выгляжу ужасно и ненавидела себя с каждым днем все больше. К тому же приходилось учиться. С одной стороны меня жуть как бесило, что, чтобы удержать в голове информацию, требовалось огромное количество усилий, которые прикладывать совсем не хотелось, а с другой я плакала из-за получаемых «четверок», считала себя недостойной сильной школы и просила отчислить меня и перевести в прежнюю, где училась до 9 класса. Тем не менее, полугодие я закончила вполне прилично. Я восприняла этот факт спокойно. Он не прибавил мне уверенности в себе. Я лишь вздохнула с облегчением, что одной проблемой стало меньше, и с чувством непрекращающегося упадка сил отправилась на новогодние каникулы.

Депрессия частенько ходит с ним в паре. Я очень долго полностью игнорировала этого веселого отвязного парня. Он желанный гость в любой компании, он разнообразен и непредсказуем, он страстен и меланхоличен, он зовет к подвигам и любви. Имя ему Алкоголь. Наверное, никогда он не стал бы моим близким другом, если бы психику мою не подорвала история с анорексией и куча употребляемых лекарств. На этом фоне смерть Ромы явилась краеугольным камнем в деле моего саморазрушения, которое, подкрепляемое моей ненавистью к себе, вышло на новый виток.

Все время с ноября по февраль я провела в какой-то истерике: тайной или явной. Вытащив меня из цепких лап анорексии, мама тщетно пыталась вернуть меня на рельсы нормальной жизни. А я много плакала, скандалила, замыкалась в себе, не в силах вновь обрести внутреннюю устойчивость. Моих перепадов настроения не выдержал Ваня. «Я так больше не могу, Оля. Я готов был тебя поддерживать и быть рядом, но эти американские горки невыносимы. Сегодня ты та девочка, которую я знал: нежная, добрая, любящая. А уже завтра бешеная истеричка, без причины обвиняющая меня во всех смертных грехах и своих бедах. Прости, Оля, но я не могу быть постоянно под колпаком твоих проблем. Живи с ними, справляйся, но позволь мне не зависеть от них более». Мужчины... Вопреки суждением о сильном поле, они не выносят, когда проблемы встают перед ними лицом к лицу, и свои, и чужие. Чужие особенно. Будь я адекватна на тот момент, для меня это явилось бы настоящей трагедией. Но при моем тогдашнем

состоянии... еще одна монетка протиснулась в копилочку моей депрессии и глухо звякнула, столкнувшись с остальными – вот и все.

После Нового года я почти перестала ходить в школу. Мне было незачем туда идти. Одноклассники, кроме разгульной Насти, оставались чужими. Выглядела я отвратительно. Из-за употребления дикого количества слабительных, мною всегда владел страх, что мне не вовремя понадобится туалет. Если мама замечала, что я остаюсь дома, то непременно случались скандалы. Мама кричала, вытаскивала меня из комнаты силой, могла даже ударить, что уж совсем было на нее не похоже. Эти способы не возымели действия, разве что я возненавидела школу еще больше. Ну и, разумеется, стала изощреннее врать. Я просиживала в торговых центрах с телефоном в одной руке и бутылкой кефира в другой, что не мешало мне на следующий день абсолютно на том же месте поглощать бургеры и жареную курицу с картошкой фри. После обжорства наступало осознание содеянного, и в ход шли новые порции слабительных и мочегонных. Лицо опухало еще больше, а кожа сохла, покрываясь белыми чешуйками. Вес уже колебался на уровне 55-ти, заставляя меня плакать от бессилия и совершать новые ошибки. В школу еженедельно относились подделанные много справки, написанные маминым почерком на бесконтрольно хранившихся в нашем доме врачебных бланках. Лишь крайне редко под угрозой неаттестации я появлялась на занятиях, что-то писала, сдавала и снова отправлялась в загул...

Нас познакомили мои приятели. Так же частенько бывает? Вокруг этого парня всегда веселая компания. И все были

давно знакомы с ним не понаслышке. А я все сторонилась его. А тут вдруг подумала: почему бы и нет? Я давным-давно угробила свой организм. Скорее всего, мне не так долго осталось. Ну и чего мне теперь опасаться? Я уже видела практически все.

Это была какая-то игра на желание. И кто-то «добрый» загадал: пусть Оля выпьет рюмку водки. О да! Это аттракцион! Впервые на арене, как говорится. Трезвенница Оля, смеясь, берет стопку, до краев наполненную прозрачной жидкостью. Ну подумаешь! С виду – обычная вода. Если задержать дыхание и сразу проглотить, совсем ничего страшного. Водка проскользнула в горло, почти не оставив вкусовых ощущений, разве что легкую горечь и характерный спиртовой полувкус-полузапах. Все смотрели на меня, затаив дыхание. И им невдомек, что я плотно сижу на крепких антидепрессантах, последний прием которых был всего час назад. А мне вдруг резко стало тепло и легко. О весе, о прыщах, о суициде я и думать забыла. Оказалось, что я мучаюсь абсолютно зря, потому что нашлось доступное и приятное средство улучшить настроение и отодвинуть все проблемы далеко-далеко. После первой рюмки-открытия, последовали остальные: рюмка-расслабление, рюмка-веселье, рюмка-безбашенность... А потом я ничего не помню... Знаю только по рассказам присутствующих.

Закружившись в страстном танго с амфетаминами, на треть содержащимся в лекарствах, «мой новый парень» окончательно выбил меня из реальности. Говорят, я около получаса лежала с белой пеной на губах, и ребята не знали, что со мной делать. Потом я пришла в себя и зажгла, что

называется, по полной. Танцы, хохот, яркие реакции и эмоции – это все банальная ерунда. Под занавес своего пьяного шоу я забралась на крышу и заявила, что намереваюсь прыгнуть в снег. Все сгрудились внизу. Разумеется, их состояние было немногим лучше моего, и потому не нашлось разумного смельчака, который бы решительно стащил меня с крыши, сунул дурной башкой в этот самый снег и надавал бы по жирным прыщавым щекам, чтобы я хоть немного пришла в себя. Но нет. Они не нашли ничего лучшего, кроме как приволочь батут и поставить его внизу. Надо ли говорить, что в батут я не попала. Рухнула рядом, повредив спину, но спяну ничего не заметив. В общем, это был мой звездный час! И начало моего полугодового пути по красной дорожке беспамятства под ручку с королем вечеринок Алкоголем.

Если попросить меня описать этот период поэтапно, я не смогу, ибо дни, недели, месяцы сливались в один головокружительный водоворот посиделок, вечеринок, бутылок, рюмок, бокалов... Мне было весело. Уже через два месяца я забыла, что такой антидепрессанты. Жизнь засияла новыми красками и без них. Мы с Настей были на одной волне. Нас постоянно куда-то звали потусить, выпить, провести время. Потом, чтобы скрасить свое существование в гадской школе, мы стали приносить выпивку в термосах и не стеснялись «расслабляться» прямо на уроках. У нее всегда были с собой и наркотики разных видов, и я удивляюсь, что не поддавалась на уговоры попробовать и их. Это было потрясающе. Рядом снова были люди, которым я интересна. Я чувствовала себя востребованной как человек, как девушка,

как личность. Вокруг меня вились парни, рассчитывая на мое внимание, и я щедро дарила его всем желающим. Ведь я снова крута, раскованна, сексуальна. Глаза, затуманенные алкогольной дымкой, отказывались воспринимать отнюдь не радужную реальность. В моем мире все складывалось прекрасно. Меня окружали друзья, или, по крайней мере те, кто казался таковыми. Жизнь вертелась в бешеном темпе дикого твиста, дни летели, сталкиваясь друг с другом, словно не успевали чинно смениться один другим. Вихрем промчалась странная зима, беспамятная весна. Наступило лето, и я уехала в Крым.

Казалось бы, вот он шанс. Смена обстановки, отсутствие бесшабашных приятелей, здоровый климат и море... Сразу же нарисовался Ваня: «Оля, прости меня. Я был слаб, я исправлюсь. Давай начнем все заново». Но «исправилась» уже я. Возможно, любая другая, растаяла бы и простила все на свете. Но я посмотрела на него, как на чумного. «Ты о чем вообще? Я была больна. Мне было плохо. Я хотела умереть. Ты меня бросил»... Я твердо знала: он предал меня. Как же иначе? Но каждый вечер я неуклонно видела у своих дверей его массивную фигуру: «Ну прости. Я не могу без тебя». А в ответ всегда звучало мое твердое «нет».

Любовь не то, чтобы прошла совсем. Но все изменилось. До Вани ли мне было? Я стала к тому времени совсем другой, жесткой, колючей, враждебной, и мне снова казалось, что я знаю, что делаю. Те самые танцоры, с которыми я шла к похудению прошлым летом, спустя всего год повели меня совсем другой тропой. Та, первая, требовала усилий и трудов, нужно было преодолевать препятствия, перелезть

через коряги и прыгать через канавы, а теперешняя пестрела цветами, оглушала пением птиц и искрилась многоярусными радугами. Случайно оказалось, что среди этих танцоров есть мой старый знакомый. Он-то и ввел меня в их дружный коллектив. И все продолжилось. Каждый день посиделки, выпивка, музыка, смех. Ставшее привычным легкое головокружение вернулось, а вместе с ним и раскованность, уверенность в себе, ну и защитный купол – прочная ограда от окружающего мира – был снова воздвигнут моим умелым строителем, Алкоголем. Лето несло, подскакивая на ухабах, под веселый девичий визг и молодецкое уханье. Дни мелькали, резво, как ударом кнута, отщелкивая даты. А вместе с ними летела моя жизнь.

Первой ниточкой к здравому смыслу, тоненькой, еле заметной, явился звонок моей бывшей одноклассницы. Леры Купцовой. Той самой, с которой все началось. Это она полтора года назад предложила померить всем талии, невольно запустив механизм моего саморазрушения. Я была на нее не то, что зла – скорее обижена. Подобно Ване, и она, и мои прежние друзья, предпочли отстраниться от моих проблем и невыносимого характера, словно меня никогда и не было с ними рядом. Теперь Лера звонила и умоляла простить ее и ребят. Она была наслышана, как мне удалось побороть анорексию, говорила, что потрясена моей силой, и просила о встрече. Мне было трудно так легко согласиться, на тот момент я расценивала их поведение как предательство. Мне нужно было выдержать паузу, чтобы подумать... Мы встретились через три дня. Лера увидела меня, порывисто обняла и расплакалась. И я почувствовала,

что какая-то часть моего замороженного, отравленного, опьяненного сердца оттаяла от ее искренних слез... Это было очень странное ощущение. Я от него давно отвыкла. Оно было слабым, словно тоненький звук скрипки, откуда-то издалека. В том месте, до которого достучалась Лера, спрятанном в глубинах моей души, я почувствовала тянущую, сладкую боль, жгучую тоску по здоровой дружбе, не связанной пьяными посиделками, задушевным беседам, долгой и верной любви. Мы гуляли несколько дней. Сначала только с Лерой, потом и со всеми моими прежними друзьями. Конечно, чуда не произошло, я не вернулась к прежней жизни, мы не стали резко лучшими подругами, но Лера вновь появилась в моей реальности, как тонкая паутинка, нить Ариадны, способная вытащить меня из темного губительного лабиринта.

Вернулись со сборов в Москву мои бальники, объявилась Настя с ее компанией. И вновь завертелась веселая, разгульная жизнь. С началом учебного года мало что изменилось. В школу я почти не ходила, что не мешало мне и практически не бывать дома. Голова кружилась вечером от опьянения, утром от похмелья, но всегда от странной эйфории счастливой отстраненности от реальности. Куда делась моя романтическая преданность Ване? Миша, Арсений, Леша, Андрей, Олег... Сколько их было? Я бросалась с головой в короткие мимолетные отношения, расставаясь с надежными, верными людьми. Потом так же легко забывала и их, без труда обретая новые знакомства. Вереница имен текла ручейком по моей жизни, не оставляя ни времени, ни места для настоящей любви и дружбы...

Приближалась зима, и я вдруг ощутила дикую усталость. Однажды я оглянулась назад, и мне стало жаль себя. Жаль солнечную девочку конца 9-го класса, которая за полтора года превратилась в опустившееся, вечно пьяное, существо. Я забыла, что такое искренний смех, ясный взгляд. Я перестала краситься, причесываться, подбирать одежду. Я и сейчас не понимаю, как в тот период вокруг меня могли возникать какие-то молодые люди, разве что моя легкая отзывчивость на их ухаживания привлекала их.

Зима в тот год не торопилась. К началу декабря земля еще зеленела подернутой первыми морозцами темной травой. Я очень хорошо помню тот переломный момент. В минуту редкой трезвости я глядела в окно на редкие порхающие в воздухе снежинки. И тут почти физически почувствовала, как ко мне приходит осознание того, что жизнь летит мимо меня, подобно этим самым бестелесным глупым недолговечным снежинкам. На что я потратила время? Время, когда люди строят свое будущее. Наслаждаются силой, здоровьем, красотой молодости. Когда почти все дано природой. И когда перед тобой открыты все двери. На похудение? На голод и депрессию? На алкоголь? На недовольство и ворчание? Для чего все это было? Что я получила в результате?

Буквально через несколько дней я должна была писать сочинение, от результата которого зависел мой допуск к итоговым экзаменам. Подготовка моя, разумеется, была на нуле. Я не просто не готовилась, ничего не читала, но и вообще была неспособна удержать в голове какую-либо информацию. И мне стало страшно. Казалось бы: я так давно

«забила» на учебу, что сочинение уж точно не должно было бы сподвигнуть меня на подвиги. Но почему-то именно сейчас, впервые за последние полтора год, я реально испугалась за себя и за свое будущее. Я поняла, что устала. Устала быть никем, устала заглушать алкоголем тоску по себе, прежней. Я вспомнила, как легко и душевно мне было в те три дня, что я провела среди старых своих друзей. Мне страстно захотелось назад, к концу девятого класса, когда я еще не подошла к роковому барьеру, и была такой искренне чистой, светлой, юной. Сейчас же у меня было ощущение, что я прожила сто лет, настолько переполненной и тяжелой казалась моя душа. Мне срочно нужна была помощь... И я готова была ее просить и, что самое главное, принимать.

И я снова пошла к маме. Я ничего не объяснила, только попросила: «Помоги мне». Мама погладила меня по голове и обняла. Она все видела, все замечала, но считала, что на этот раз я должна прийти к этому решению сама, и ждала этих моих слов. Она всегда готова была мне помочь, но главным было мое осознание необходимости перемен.

И именно с этого момента началось мое возвращение к себе. Путь сложный, но оказавшийся таким приятным.

К счастью еще в октябре я перестала общаться с Настей. Пустяковая ссора в виртуальной беседе, переросла в реальный конфликт. Настя из близкой подруги по приятному времяпрепровождению вдруг превратилась в моего остервенелого гонителя, быстро сняв маску лицемерной дружбы и обнажив свое реальное обличие. Ежедневно вслед

мне неслись жестокие насмешки. Все, о чем я и без того знала, но тактично замалчивалось, вдруг приобрело объем и четкость, облекшись в вербальную форму. Мои прыщи, соломенное гнездо на голове, шершавые чешуйчатые руки, даже самое сокровенное – мои лекарства – все было озвучено и выставлено напоказ. Все смаковалось, пережевывалось, пересказывалось столько раз, что у меня зародилась мысль, что Настя испытывает от процесса едва ли не физическое удовольствие. Вот тут-то и расцвести бы моим суицидальным росткам, но, к счастью, и к моему искреннему удивлению, на мою защиту встал практически весь класс. Все те люди, которых я не замечала, лиц которых даже не могла толком запомнить, поддержали меня, новенькую, странную, нездоровую, страшненькую, а не уверенную в себе веселуху Настю, которую знали, как облупленную. Ребята подбадривали меня словами, я чувствовала их внимание, и сердце мое начало понемногу оттаивать. Наверное, то чувство сожаления, по тому, что я с собой сделала, отчасти и было связано с тем, что я вдруг оказалась кому-то важна. Именно такая, как была. Не стройная и здоровая в желтом платье, а вечно полупьяная, опухшая, потолстевшая, обжираться гамбургерами и прочно сидящая на малоприятных медикаментах. Самый красивый парень класса предложил мне пересест к нему за парту. И, знаете, мы подружались. Подружались так крепко, что все очень удивлялись, когда узнавали, что мы не пара. Но с ним было легко, спокойно, и мне так льстило, что он, такой обалденно красивый, находит интересным мое замухрыжное общество.

В декабре с Настей случилось несчастье. Она попала под машину и исчезла из школы на три долгих и спокойных для меня месяца. Видит Бог, я вовсе не хотела этого, но, чего греха таить, мне стало гораздо легче в ее отсутствие. А когда Настя появилась снова, я была уже другой.

Вы видели когда-то рассвет? Все равно где, он всюду имеет свой момент сакральной тайны. Когда еще не полыхнул энергичный день, утопивший все вокруг в шуме и суете. Когда, казалось, еще царствует ночь, и все с замиранием ждет его... рассвета... А он подкрадывается тихо-тихо, на цыпочках, словно мать, боящаяся разбудить ребенка, которого так долго укладывала. В мягких тапочках подходит он к линии горизонта и робко, осторожно выглядывает за его край. Он очень скромный, рассвет, но в глазах его хитреца, он-то знает, что стоит ему только распахнуть занавес, как утро ворвется в этот мир, а вместе с ним и звуки, и краски, и эмоции. Но пока он держит интригу. Все акварельно нежно, чуть розовеет кромка горизонта, пока еще спит море, во сне перебирая песчинки на берегу, спит трава, украшенная росой – тайным предрассветным даром, чутко спят горы – суровые исполины, готовые сорваться лавиной или камнепадом, спят дома, хранящие в сотах своих квартир тоже спящих людей, спит и моя душа, где-то далеко, как принцесса на горошине на сорока пуховиках и перинах... Я почти физически ощутила эти первые лучи моего рассвета, призванного пробудить ее от спячки. Нежные, деликатные прикосновения, и чуть дрогнули сомкнутые ресницы, и чуть теплее стало сердцу, и появилось желание и силы проснуться, встряхнуть свое жалкое существование и

отправиться в обратный путь. Самое главное, что я увидела людей вокруг себя. Людей, которые готовы были пройти этот путь вместе со мной.

В знак начала новой жизни и как напоминание о совершенных ошибках, на моем теле появился изящный полумесяц, обвитый кружевным цветочным узором. Достаточно объемная и сложная татуировка украшает теперь мое тело, не давая вновь поддаться искушению и уже окончательно угробить себя. Я сознательно причинила себе эту боль, чтобы тело запомнило ее. Глядя на себя в зеркало, я помню, когда взошел этот полумесяц, когда расцвели цветы, знаю, что этот день – моя точка возврата. Я внесла новые коррективы в себя, плотскую, чтобы постепенно поменяться внутри.

Сначала мы с мамой принялись за алкоголь. День за днем снижая ежедневную дозу, чтобы избежать резкой абстиненции, мы начали возвращать мне трезвый взгляд на жизнь. Помощь мамы и врача нарколога позволила мне понять, что Алкоголь не только разухабистый развязный мачо, но и изысканный, возвышенный интеллектual. Что бокал легкого вина приятнее сносящей голову бутылки водки. А главное, что мне не от чего бежать, топя рассудок в алкоголе. У меня есть семья, друзья, дом, мир, не совсем еще загубленное здоровье. Все мои проблемы созданы только в моей голове и не имеют под собой никакой реальной основы. Я пересмотрела взгляды на себя, на жизнь вокруг, и поняла, что на самом деле не все ведь так и плохо.

На зимних каникулах я отправилась в Новочебоксарск. Одна из знакомых бабушки была косметологом и, довольно потеряв ручки над огромным полем деятельности, взялась за меня. Мне хорошенько вычистили кожу лица, превратив на какое-то время в краснорожее чудовище, словно в пытках с меня содрали кожу. Но, когда все зажило, я посмотрела на себя в зеркало и увидела прежнюю Олю. Как только я поняла, что не хочу больше возвращаться к моим «милым красным друзьям»-прыщам, мои мочегонные таблетки полетели в мусорное ведро. Ну хорошо, вру, не сразу, конечно Постепенно снижая дозы, но я рассталась и с ними. Новая кожа радовала, мерцая матовой шелковистостью, и я бесконечно гладила себя по рукам, смотрелась в зеркало, никак не могла на себя налюбоваться, настолько привыкла к своему неухоженному внешнему виду последнего времени.

Следующим этапом были волосы. Очень скоро из неприглядной мышки я превратилась в довольно миловидную блондинку. Устроив набег на магазин косметики, я снова набила свою сумочку приятными мелочами, а на полке в ванной в моей комнате, как верные солдатики, выстроились в ряд баночки-скляночки с кремиками, тониками, пенками, масочками и прочей девчачьей ерундой.

Да, похоже, я снова стала девочкой. Не существом, не анорексичкой, не пьяницей, не дешевкой, а девочкой, которая хочет быть красивой, здоровой, успешной, любимой.

Самое сложное было полюбить свое новое тело. Ну как новое. Скорее прежнее. От которого болезненно избавилась и к которому не менее болезненно вернулась. И оказалось,

что оно, в принципе, очень даже ничего, стоит только облачить его в одежду соответствующего размера, а не цепляться судорожно за пресловутый XS, в котором так издевательски видны все ненужности и излишества. Меня убедили разбить эту «сладкую парочку», и на меня в зеркало взглянула вполне стройная, со вкусом одетая девушка, а не перетянутая веревочками колбаска.

Когда я вернулась в школу, меня встретили изумленно-восхищенные взгляды. Я настолько привыкла к жалости и состраданию в глазах окружающих, что поначалу ощущала неловкость и даже некоторое смущение. Но я слышала комплименты ежедневно, каждое утро меня встречали: «Прекрасно выглядишь», «О, новая прическа!», «Сегодня у тебя какой-то особый взгляд». Я купалась в этих словах, грелась под лучами искренних похвал, и под ними, как под летним солнышком, поднимали головки цветочки моей уверенности в себе и любви к себе. Очень-очень тихо, шепотом, издалека ко мне вновь стал пробиваться полузабытый ритм: «Я крута..... я молода....»

Накопив денег, я сделала фотосессию. Это была чудесная психотерапия. Я почувствовала себя моделью, а разве страшненькие, потерянные девочки бывают моделями? Мне понравилось, и я сделала это еще и еще. А потом (о, чудо!) меня стали приглашать и даже иногда платить. Вот это да! Фотосессии не позволяли мне расслабляться и запускать себя. Я научилась грамотно краситься, ухаживать за полосами, продолжала заниматься спортом, не загоняя себя безумными темпами.

После отмены лекарств, мое лицо приобрело нормальную форму, исчезла болезненная отечность, а занятия спортом подтянули тело, вновь заставили работать мышцы, и мне снова захотелось быть активной и жадной до жизни. Вместо пьянок и жалости к себе мою жизнь снова наполняли театры и кино, поездки, выставки, перфомансы и прочие интересные события.

Когда в марте в школу вернулась Настя, она попробовала затянуть старую песню. Но новый текст она не придумала, а старый был уже настолько не актуален, что казался не просто необидным, а откровенно смешным. Одноклассники давно перестали обращать на нее внимание, а моя популярность набирала обороты. Я вновь взялась за учебу, принимала активное участие в подготовке выпускного бала, научилась снова искренне смеяться, стала замечать, сколько вокруг удивительного и прекрасного, и просто захотела жить.

Еда долго дулась на меня и не хотела дружить, словно обидевшись, когда я насмерть рассорилась с нею. Мама говорила правильные вещи: еда от тебя никуда не денется, не стоит впихивать в себя все, что видишь. Если что-то останется, этот вовсе не страшно. Ты сможешь доесть это позже, если захочешь. И в кои-веки я ее слушала. И вот однажды я, будучи особенно голодной, заказала на дом кучу еды. Наевшись досыта, я вдруг поняла, что не хочу больше. Я сложила оставшееся в холодильник, захлопнула дверцу и с шумом выдохнула, осознав смысл того, что произошло. Я. Не. Доела. Я съела ровно столько, сколько хотела на тот момент, и не стала впихивать в себя остальное до тошноты, до боли в

растянутом до предела желудке. Я сделала это, не насилуя себя, не напрягаясь. Просто не захотела. И с той поры стало проще.

Я научилась готовить. Не для других, как раньше, а для себя. Я искала в интернете рецепты и варила, жарила, тушила, пекла. Я попросила маму заменить духовку, чтобы мои милые печенюшки и пирожки получались вкусненькими, мягонькими, воздушными. Ко мне в гости потянулись друзья. Не на вечеринки, а на чай. Чтобы пообщаться и попробовать мой очередной кулинарный шедевр. И, о чудо! Даже отчим, всегда идейно игнорировавший мою стряпню, однажды, автоматически хватанув с тарелки печенюку, сам попросил приготовить их еще раз.

Я закончила школу. Отгремел мой второй выпускной. Теперь я студентка, будущий стоматолог. Я живу, дышу, читаю, танцую, ем, люблю... Я окружена людьми, которым я дорога, по-настоящему дорога, которые готовы меня поддерживать и за меня бороться, и я готова отвечать им взаимностью, заботиться о них и быть им признательна за все-за все. Я твердо знаю, что должна ценить жизнь. Что пара лишних сантиметров на бедрах придут и уйдут, а жизнь дана мне Богом только одна, и я не вправе разбазаривать по мелочам столь ценный дар. Моя история не прошла для меня впустую. Я сделала для себя ряд выводов и уж постараюсь, чтобы они, как Моисеевские скрижали, навсегда остались высечены на моем сердце.

1. Мама – самый важный и близкий человек.
2. Сочувствие не делает меня слабой. Сопереживать людям и когда сопереживают тебе – это нормально.

3. Все люди разные.
 4. Нужно быть открытой миру и новым впечатлениям
 5. Встречают по одежке. Это часто правда. Но провожают всегда по уму.
 6. Гнилые люди были, есть и будут. Не надо тратить на них свое время, силы, нервы, эмоции. Они этого не заслуживают.
 7. Ничего просто так не приходит. Для достижения цели нужно очень много трудиться, иногда ломать себя, но не перешагивать через других.
 8. Ошибки учат нас жить. Совершила ее – делай вывод, исправляй, но не убивайся.
 9. Нет ничего плохого в том, чтобы дать себе передышку. Это не остановка, а подзарядка, которая дает толчок для роста и новых свершений.
- И последнее...
10. Я сильнее, чем я думаю.

Я, Оля...

Эпилог от автора.

Это реальная история реальной девочки Оли Сергеевой. Я очень благодарна Оле за то, что она доверила мне облечь в слова ее самые сокровенные мысли и переживания. Спасибо за честность и прости, что в наших беседах тебе заново пришлось пережить те нелегкие два года.

Эту историю я написала со слов Оли, сознательно не выражая своего отношения, не делая выводы, не осуждая ничьих поступков. Я очень рада, что Оля смогла побороть своих мнимых и реальных врагов, снова обретя себя. Мне хотелось, чтобы вы, девочки-подростки, юные леди, а также их родители, нашли для себя в этой повести свое, важное, что поможет вам избежать страшных ошибок.

Я хочу пожелать вам быть внимательнее друг к другу, доверять близким, всем тем, для кого вы дорожите всего на свете, беречь отношения с достойными людьми, с тем, кто искренен с вами, не разменивать свою жизнь на мелочи и быть в мире с собой.

Всегда ваша,

Светлана.

