

Посвящается людям, чья безграничная доброта способна излечивать любые душевные раны и делать нас необычайно сильными.

2016 год

Пятерка по психологии

- Знаю, вы устали, а до выпускного остаются считанные дни, но, пожалуйста, давайте разберем нашу последнюю тему, - говорит наша преподавательница по психологии.

На последних занятиях мы изучали отрицательно окрашенные чувства. Сегодня очередь дошла до чувства вины. У меня была спорная оценка, я вот-вот ждала, что меня спросят. И не зря.

- Аделина, давай немного поговорим с тобой. Готова?

Будто бы у меня есть выбор.

- Конечно.

- Что мы должны понимать под чувством вины?

- Это отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок человека, который по его мнению нанес вред другим людям или имел негативные последствия в целом.

- Что нам дает чувство вины?

- Дает понять, что мы поступили неправильно. В дальнейшем мы не совершим ничего подобного.

- Если так, тогда почему мы называем это чувство негативно окрашенным?

Я молчу.

- Ада, ты говоришь, что именно чувство вины удерживает нас от повторения плохих поступков. Мы не совершаем их, потому что боимся снова это испытать. Разве мы не можем считать, что это полезное чувство, что для человека это нормальная естественная реакция?

- Да, наверное...

- Как мы можем назвать человека, который не испытывает чувства вины?

- Не знаю.

- Неужели ничего не приходит в голову?

- Думаю, убийцы не испытывают чувства вины.

- Все убийцы?

- Нет, не все. Те, которые не способны сострадать жертвам и сожалеть о содеянном.

- Чувство вины помогает нам или же разрушает нас изнутри?

- Оба варианта.

- Часто вину испытывают люди, которые не сделали ничего плохого. Можешь привести примеры?

- Бездействие. Иногда мы можем что-то предотвратить или изменить. А когда ничего не предпринимаем, чувствуем себя виноватыми.

- Можешь припомнить случай из детства, когда чувствовала себя виноватой.

Я задумываюсь.

- Эм...

- Ничего, подумай минутку.

- В третьем классе я получила двойку. Мама долго кричала, а потом у нее разболелась голова. Вечером папа сказал мне, что это я виновата.

- Что именно он тебе сказал?

- Мама так переживала, что ей стало плохо. Это я ее огорчила и заставила понервничать.

- К сожалению, родители считают, будто бы подобными заявлениями создают в нас некие установки. Часто детей ругают до тех пор, пока они не признают своей вины. К чему это может привести, Ада?

- Раз за разом ребенку все проще признавать свою вину. В какой-то момент ему начинает казаться, что он виноват во всем, даже в том, что родился и теперь создает всем вокруг проблемы.

- Во что это выльется в будущем?

- В комплекс неполноценности, зависимость от чужого мнения и заниженную самооценку.

- Молодец. Чувство вины - сложное и довольно опасное явление. По сути, оно представляет собой аутоагрессию - наказание человеком самого себя. Мы не рождаемся с этим, а приобретаем, находясь в социуме. Это действительно естественный процесс, а его отсутствие порождает появление серьезных психических отклонений. Такое встречается, например, у людей с садистическим расстройством личности. Они получают удовольствие от страданий других людей, при этом не считают себя виноватыми, не способны на раскаяние. Не забывайте про понятие совести. Она помогает нам принимать верные решения и достойно вести себя в трудных ситуациях. Когда мы вопреки знанию о последствиях, совершаем нечто плохое, чувство вины придет за нами. Это переживание побудит нас искупить вину, исправить случившееся. В этом случае чувство вины - социально полезное чувство. К сожалению, иногда, мы перегибаем палку. Зачастую люди просто не в состоянии справиться с этим. В конечном счете чувство вины пожирает человека. Об этом вы и должны были дома написать на двойных листках. Сдавайте работы.

И хоть мы учимся не на психологов, эти занятия - самые любимые. И по ним я буду скучать больше всего.

Ночной кошмар

Я лежу на холодном бетонном полу в слабо освещенной комнате. На мне мокрая одежда, прилипшая к телу, а влажные волосы, как сосульки, свисают на лицо. Почти сразу в нос ударяет резкий металлический запах, исходящий от моих липких от крови рук. Я поднимаюсь, но резко возникшая сильная боль в груди, заставляет согнуться пополам и издать страдальческий крик.

Тяжело дыша, я расстегиваю блузку и замечаю кровоподтеки на бледной коже. Дотрагиваюсь до них кончиками пальцев, и по всему телу разливается жгучая боль. В попытке принять сидячее положение, начинаю кашлять пенистой кровью. Мне удается отползти и сесть, вплотную прижавшись спиной к стене. Я прощупываю сломанное ребро, и костные отломки издают своеобразный хруст, а каждый вдох сопровождается пронизывающая боль.

Из швов в стенах начинает вытекать красная жижа. От нее исходит такой же тяжелый и липкий запах, как у крови. Весь пол покрывается этой густой массой. Она стекает по стене, ей пропитываются волосы и одежда. Каким-то образом ей удается оказаться у меня во рту, и ее отвратительный вкус вызывает непроизвольный приступ тошноты.

Извергнув из себя смесь крови и рвоты, я захожусь от нестерпимой боли в груди, а после падаю на спину, оказываясь лежащей в мерзком, цепляющемся ко мне, словно клей, красном месиве. Корчась от боли, не замечаю, как эта жижа начинает пузыриться, закипая прямо под телом.

Сгораю я медленно, свернувшись калачиком. Боль полыхает снаружи и изнутри, а затем она вдруг прекращается. Тогда же я и замечаю черную карточку-приглашение на игру, лежащую на кипящей поверхности.

Просыпаюсь с криком, едва ли дыша от страха. Сразу включаю лампу, стоящую на тумбе рядом с кроватью. В глаза бросается приглашение на игру «Сыграем в Мафию?», которое накануне получила по почте.

Так, ладно, успокойся, повторяю я про себя, но сердце колотится, как ненормальное. Дурацкие приглашения. Из-за них мое воображение сошло с ума, думаю я, разглядывая черную карточку и текст на ней, стилизованный под кровавые надписи.

Мама буквально врывается в комнату, даже не постучав.

- Что случилось? – она выглядит безумно напуганной.

Я не в состоянии оценить, насколько громко и ужасающе звучал мой крик. Но, если судить по выражению ее лица, это было довольно жутко, раз на нем появилась подобная гримаса.

- Кошмар приснился, наверно, - рассеянно отвечаю я, не желая вдаваться в подробности увиденного во сне.

Мама вообще довольно впечатлительная, да еще и верит во всякие там приметы. Приснись ей подобный сон, она бы сочла его за дурной знак, за предвестника надвигающейся беды. Я не верю в такие вещи, но тело все равно продолжает содрогаться от страха.

- Что приснилось?

- Уже не помню, мам. Я, наверно, буду спать дальше.

Я тянусь к лампе и, не дожидаясь, пока мама уйдет, выключаю свет. Уже в темноте она желает мне спокойной ночи и уходит, тихо прикрыв за собой дверь. Думаю, если бы она сейчас громко стукнула ей, мое сердце просто бы разорвалось.

Лимонно-мятный аромат

Я была семилетней девчонкой, когда познакомилась с Марком.

Мы с родителями шли в больничную палату. Глаза у меня были на мокром месте, а от вида проходящих мимо врачей становилось не по себе.

- Ада! – окликнула меня мама, когда я не остановилась вместе с ними у нужной двери, а продолжила брести дальше.

Двигаться совсем не хотелось. Казалось, что стоит мне поднять глаза, перед ними появится нечто ужасное. Отец подошел ко мне и протянул руку.

- Ты не можешь стоять одна в коридоре. Если тебе страшно, можешь не смотреть, но придется поднять глаза, если хочешь попрощаться.

Это не трудно – протянуть руку в ответ. Намного сложнее совладать с ногами, никак не желающими двигаться в сторону больничной палаты.

Любовь к умирающей прабабушке, возраст которой перевалил за девяносто лет, в конечном счете оказалась сильнее детских страхов. И все же, мне тогда пришлось нелегко.

Это был тот самый день, когда я впервые столкнулась со смертью: познакомилась с ней, едва перешагнув порог комнаты. Она тенью скользила по серому лицу бабули. Когда умирающая протянула ко мне руку, подзывая к себе, я вскрикнула и попятилась назад.

- Не бойся, подойди, – успокаивающе сказала тогда мама, но я ее не слушала, лишь продолжала удаляться прочь, пока не оказалась в коридоре, где на скамье сидел Марк.

- Ты чего? – спросил он.

Я обернулась и увидела темноволосого мальчика примерно моего возраста. В отличие от меня, напуганной до чертиков, он казался совершенно спокойным.

- Тебя кто-то обидел? – задал он уже второй вопрос.

Я молчала.

- Тебе страшно? Это ничего. Мне тоже иногда бывает страшно. Например, вчера, когда меня вызвали к доске на математике. Я ничего не понимаю в математике. А ты?

- Я люблю математику, – заявила я.

- Везет тебе! – воскликнул Марк.

Я пожала плечами.

- Тогда чего ты так испугалась в той комнате?

Казалось, что он засмеется, если расскажу правду. Отчего-то думалось, что мальчик, боящийся математики, не сможет понять моих страхов. Страхов, что мне и самой не были до конца понятны и до этого дня вообще знакомы.

- Бабуля хотела попрощаться, а я испугалась, – рассказывала я, шмыгая носом.

- Ты испугалась своей бабушки?

- Прабабушки, – поправила его я.

- Ты испугалась своей прабабушки?

Обычно, всех раздражает, когда их поправляют, но не Марка. Ни тогда, ни сейчас.

- Она тянула ко мне руки, будто хотела забрать с собой! – воскликнула я сквозь слезы.

- Прабабушка?

- Нет. Не она, – я отрицательно замотала головой.

- А кто? – его интерес усилился. Он подался вперед в ожидании ответа.

- Смерть. Кто же еще! – выпалила я.

Марк заметно расслабился.

- Так ты всего лишь смерти испугалась. А я-то думал... - казалось, от накатившей скуки он вот-вот зевнет.

- А разве это не страшно, когда смерть тянет к тебе руки? – негодуя спросила я.

- Тебя никто не заберет. Можешь вернуться в палату.

- Откуда тебе знать?

- Потому что я уже так делал.

- Когда?

- Когда-то, и это было совсем не страшно.

- Ты врешь!

- Не хочешь – не верь. Но я никогда не обманываю!

Постояв еще немного с Марком, я, набравшись смелости, вернулась в палату и подошла к бабуле. Несмотря на пелену слез, мешающих четко видеть, улыбка на ее измученном лице все же смогла отпечататься в моей памяти на долгие годы.

Взяв мою руку, она положила ее себе на живот.

- Постой со мной минутку, солнышко.

Я снова опустила глаза, из которых неспешной струйкой стекали слезы. Уже и не помню, как мама вывела меня после этого в коридор.

- Ты был прав. Это совсем не страшно, - сказала я Марку, вытирая мокрые щеки рукавом шерстяного свитера.

Он грустно улыбнулся мне.

- Математика куда страшнее.

В следующий раз я встретила Марка в школе. Наверное, если бы не случай в больнице, мы бы так и не заметили друг друга.

Сейчас, спустя тринадцать лет, мы лежим на кровати в его комнате. Я могла бы пролежать у него под боком вечность. Иногда кажется, что нет ничего важнее, чем смотреть в его глаза, запускать пальцы в жесткие волосы и крепко-крепко обнимать. Каждый раз, когда мы вот так лежим, он с интересом изучает мое лицо, будто видит его впервые: проводит кончиком пальца по губам и бровям, обратной стороной ладони по щеке.

Солнце начинает светить в глаза, и я прячусь от ярких лучей за его шейю. От нее исходит лимонно-мятный аромат. Я так хорошо знаю этот запах. Его невозможно с чем-то спутать или хоть когда-нибудь забыть.

- Расскажи, о чем думаешь, - раздается его голос.

- О всяких глупостях.

- Не поверю, что ты думаешь о чем-то глупом.

Может быть, поэтому его и люблю: он не позволяет мне в себе сомневаться.

- Я думала о реакции родителей на наш переезд.

- Они будут в не себя от злости. Особенно на меня.

- Ты им нравишься.

- Но точно не в этот раз.

- Будем обороняться вместе.

Марк улыбается. Снова эта грустная улыбка. Я не знаю, что она означает, но от нее мне всегда необъяснимым образом становится легче.

- Я волнуюсь. Чувствую, что буду на этой игре, как мартышка с очками, – он изображает пальцами очки на глазах.

- Мы можем не идти.

- Ты редко видишься с друзьями. К тому же, с нами идет Карина. Ты сама говорила, что она редко куда-то выбирается.

- Скоро начнется учебный год. У нее забот полон рот, – отшучиваюсь я.

У меня никогда не хватало духу поговорить с Кариной об ее отношениях с родителями. А говорить об этом с другими для меня равноценно предательству ее доверия.

- Так что насчет игры? Может, мне стоит попрактиковаться?

- Разберешься на месте. Ты же такой умный и серьезный, - я обхватываю его лицо ладонями и изображаю гримасу, с которой он всегда читает книги или смотрит новости.

- Это было некрасиво с твоей стороны. Иди-ка сюда! - он принимает меня щекотать, а я хоть и выкручиваюсь, изо всех сил пытаюсь сбежать из его объятий, мне искренне хочется, чтобы это не кончалось.

Перерыв

Я, подобно свободному электрону, хаотично двигаюсь по всему дому. Собираю рюкзак, скидывая в него все, что попадает под руку. Зачем-то только что бросила в него лак для ногтей. Марк стоит в коридоре и молча наблюдает за моими метаниями.

- Так, паспорт взяла, диплом взяла, ручку взяла, блокнот взяла, - озвучиваю вслух содержимое рюкзака, пока голос Марка меня не прерывает.

- Ада!

Я поднимаю голову и смотрю на него. Он, должно быть, прежде не видел меня такой растерянной. Обычно мне с легкостью удается быть собранной и организованной, но сегодня все просто валится из рук. От волнения даже начинает болеть горло.

Всего два дня назад случилось то, чего ждет любой студент - мы наконец-то закончили колледж. Вот только, когда такая ценная бумажка, как диплом, попала в руки, я растерялась, почувствовала, что еще совсем не готова. Вдруг показалось, что все

происходит слишком быстро, и у меня закружилась голова. Оказавшись у микрофона во время прощальной речи, я застыла и посмотрела в глаза тех, кто был со мной на протяжении последних четырех лет. Взглянула на преподавателей и вспомнила все их добрые слова в мой адрес. Смогла выдать из себя только: «Спасибо вам», потому что не хватило смелости сказать: «Я вас не разочарую».

Марк подходит ко мне и берет за руку.

- Идем-ка присядем.

Я послушно следую за ним с дипломом в руках. Мы усаживаемся на диван, и Марк обнимает меня одной рукой, словно хочет оградить от окружающего мира.

- Тебе нужно успокоиться. Ты же вся дрожишь, Ада.

- Я просто боюсь не понравиться им.

- И почему ты должна им не понравиться?

- Не знаю. Вдруг скажу что-то не так или посмотрю не так... Или... - голос срывается, и я начинаю плакать.

Последний год дался мне особенно трудно. У меня были проблемы с некоторыми предметами, конфликт с преподавателем, а пару месяцев назад я и вовсе попала в больницу с воспалением легких. В какой-то момент мне даже начало казаться, что я не доживу до выпускного. Не хотелось признавать, но запас энергии был на исходе, и ноющее тело напоминало об этом каждую секунду.

Марк обнимает меня все то время, пока я плачу без видимой причины. Но он точно не думает ничего дурного обо мне. Наоборот – понимает даже лучше, чем я сама.

- Тебе нужно отдохнуть. Взять перерыв, понимаешь? – говорит он, пока успокаивающе гладит меня по голове.

На самом деле я не особо умею отдыхать. Так уж вышло, что быть заведенным волчком, крутиться днями напролет, хвататься за разные дела и выполнять, порой даже не свои, обязанности – вошло у меня в привычку. Уметь остановиться в нужный момент – талант, которым меня обделили.

В основном, слезы текут от накопившейся усталости. А еще немного потому, что учеба закончилась, и теперь я вынуждена ходить по собеседованиям, стараясь понравиться работодателям. Несмотря на знания в голове, все равно чувствую себя уязвимой. Эти люди точно знают, как вопросами загнать в тупик.

Раздается мобильный звонок. Звонит женщина, назначившая мне собеседование.

- Да? – отвечаю я, наскоро вытирая лицо ладонью.

- Вы придете? Здесь уже собралось довольно много претендентов на вакансию, – сообщает собеседница высокомерным тоном.

Мне с трудом верится, что она говорит правду. Разве звонок от нее – не признак отчаяния?

Я наматываю на палец прядь вьющихся и выкрашенных в пепельный цвет волос. На коленях лежит диплом с отличием. Я провожу по обложке пальцем и царапаю ее ногтем. В трубке слышится тяжелое и шумное дыхание, похожее на одышку. Должно быть, у нее сердечная недостаточность. Другие ненавидят, когда я ставлю им диагнозы. Но разве такая привычка не в порядке вещей для медработников?

- Вы здесь?

- Да, простите, я отвлеклась.

- Мне ждать вас? – высокомерие в ее голосе уже успело смениться учтивостью.

Я поворачиваюсь к Марку. Он одобрительно кивает, как бы говоря, что принимать подобные решения необходимо самостоятельно. Знаю, что он поддержит меня в независимости от сделанного сейчас выбора. Это и придает сил дать собеседнице подобный ответ.

- Простите... - начинаю я.

- Да-да.

- Я не приду. Извините, до свидания.

Улыбаясь, Марк прижимает меня к себе, как только я откладываю сотовый в сторону.

Старый друг

Заметив мое нездоровое влечение к играм с ножом, в четырнадцать лет отец отвел меня в так называемую школу метания ножей.

Первое и, пожалуй, основное правило, которое мы должны были усвоить: ножи не являются холодным оружием, а правила техники безопасности – не просто бумажка, висящая на стене.

Моим первым метательным ножом был Осетр – классический стальной клинок. Когда год назад учеба начала пожирать все свободное время, пришлось временно отказаться от этого занятия. И вот сегодня я снова берусь за рукоять. То с какой легкостью нож снова подчиняется каждому моему движению, доказывает, что он скучал ничуть не меньше моего.

Изначально это было способом дать выход негативной энергии, которая в подростковом возрасте буквально закипала во мне и выплескивалась наружу. Настолько раскаленная и едкая, она, была способна разрушить, что угодно, включая отношения с окружающими, и даже саму себя.

Думаю, первое время отец задавался вопросом, а правильно ли он поступил, отведя дочь в подобное место, но, когда они с мамой увидели мою первую победу на соревновании, любые его сомнения, должно быть, рассеялись раз и навсегда.

Метание ножей в мишень дало мне нечто большее, чем хорошие физические и психологические качества. Оно сделало меня настолько сильной, что позволило быть собой и ничего не бояться.

- Сколько можно говорить, Ада, не играй со своими ножиками дома, - умоляюще протягивает мама, едва появившись на пороге моей комнаты.

- Прости, не удержалась, - отвечаю я, убирая нож.

- Хочешь снова вернуться в строй?

- Наверное, но сейчас нет времени.

- Да-да. У тебя же там какая-то игра в мафию на днях намечается, - мама смотрит на меня с улыбкой.

Даже самые взрослые мои поступки, они с папой воспринимают, как нелепую попытку казаться старше. Иногда так хочется, чтобы им наконец-то удалось рассмотреть эту правду, мельтешащую у них прямо под носом – их дочь уже выросла.

- Может быть, в августе получится сходить на занятие? – спрашивает мама.

Я киваю и спешно отвожу глаза, понимая, что в августе мы с Марком сообщим семьям о том, что решили снять квартиру и жить вместе, и, скорее всего, мне будет совсем не до метания ножей. Только если в целях самообороны, мысленно отшучиваюсь я, хотя предстоящее вовсе не кажется мне смешным.

Медвежонок

Есть в нашем городе смотровая площадка, откуда видна приличная его часть. Мы с Марком любим приходить сюда ближе к ночи. Это стало своего рода нашей пятничной традицией.

Мы усаживаемся в плетеные кресла и просто молчим, любуясь видом ночных огней. Спустя столько лет знакомства слова нам вовсе не нужны. Эта тишина вызывает такое умиротворение, какое не способен вызвать ни один разговор.

Марк поднимается и подходит к ограждению, и я следую за ним.

- Высоковато, - тихо говорит он.

- Хочу оказаться еще выше.

- Снова ты о своем парашюте?

Я не поворачиваюсь, чтобы взглянуть на его лицо. И так знаю, что на нем раздражение. В своей тревоге за меня Марк – копия моих родителей.