

# Содержание

|                                                                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Обращение к читателю.....                                                                          | 7          |
| Предисловие Ирины Млодик .....                                                                     | 10         |
| Пролог.....                                                                                        | 13         |
| <b>ЧАСТЬ I. Я поживу еще немного .....</b>                                                         | <b>17</b>  |
| Дневник №1.....                                                                                    | 28         |
| Дневник №2.....                                                                                    | 156        |
| Дневник №3.....                                                                                    | 189        |
| Дневник №4.....                                                                                    | 246        |
| <b>ЧАСТЬ II. Взрослым и подросткам на заметку.....</b>                                             | <b>283</b> |
| Мое обращение к подростку .....                                                                    | 285        |
| Не вини тех, кто тебе помогает.....                                                                | 287        |
| Что такое смерть и почему мы боимся ее.....                                                        | 289        |
| Всеу свое время! Или о том,<br>как мы защищаемся от смерти.....                                    | 291        |
| Жизнь и смерть — как рыба и вода .....                                                             | 293        |
| Мое обращение к родителям.....                                                                     | 295        |
| Желание умереть — это свидетельство<br>кризиса!.....                                               | 296        |
| Давайте обозначим некоторые термины .....                                                          | 297        |
| Что в поведении подростка должно<br>вас насторожить .....                                          | 298        |
| Причины, которые могут спровоцировать<br>суицидальное поведение .....                              | 299        |
| Список бесплатных социальных<br>и психологических служб, куда можно<br>обратиться за помощью ..... | 302        |
| Благодарности .....                                                                                | 306        |
| Список использованной литературы .....                                                             | 307        |

***Когда исчезнет проблема ядерной войны, то главной проблемой для человечества станет проблема подростков.***

Вернер Карл Гейзенберг

# Обращение к читателю

Когда мы появляемся на свет, мы нужны лишь нашим родителям, и только благодаря этой безусловной нужности, а также любви к нам и принятию нас просто оттого, что мы есть, — нам безопасно, уютно и тепло в мире, с родителями и впоследствии со всеми, с кем мы вступаем в отношения на протяжении жизни. И с ней самой тоже...

Но если мы не нужны, если мы бремя для своих родителей и являемся лишь источником их страданий? Единственное, что нам остается, — тонуть в омуте стыда, вины и растлевающего душу одиночества. Вынести интенсивность этих переживаний не всегда под силу даже взрослому человеку, а в душе ребенка и подростка они могут навсегда оставить глубокий след, дающий о себе знать в тени сверхчувствительности и уязвимости даже там, где дует теплый ветер. Так возможно ли обрести душевный покой, если внутри чувствуешь себя калеккой, склеенным из осколков не связанных между собой обстоятельств?..

Эта книга является обращением ко всем, кто когда-либо думал о смерти, кто ищет в себе силы, кто борется с жизненными трудностями, но уже на грани отчаяния. Или, может, рядом с вами есть человек, за которого вы волнуетесь? Иногда мы чувствуем: с нами или нашими близкими что-то происходит, но не понимаем, что именно. Мы хотим помочь, но не знаем как...

Невыносимо тяжело, когда кажется, что тебя никто не понимает, не слышит, когда ты остаешься в оглушающем одиночестве, один на один со своими проблемами. Страшно ощущать себя беспомощным перед обстоятельствами, которые тебя

не устраивают, но и поменять что-то ты тоже не можешь... Тогда приходит боль — раскаляющая, расщепляющая все внутри. Ты решаешься на роковой шаг, чтобы только уйти от страданий, вынести которые уже нет сил...

Я хотела бы призвать всех тех, кто находится на грани отчаяния, когда терять уже больше нечего: дайте себе последний шанс. Заключите компромисс с собой и поживите еще немного...

Мало кто верит, что истоки нашей благодетели, мудрости и любви к миру берут свое начало из страдания, из бездонного колодца боли. Великое мужество — выпить из него глоточек, великая печаль — напиться, испить его до дна — трагедия...

Я решила написать эту книгу, потому что тема смерти меня всегда очень волновала. Как и у всех людей, у меня был свой длительный путь становления. Будучи неуклюжим и застенчивым подростком, у которого все валилось из рук, я переживала из-за того, что со мной никто не дружит. Мне приходилось часто слышать в свой адрес: «Ты не от мира сего», потому что я очень отличалась от всех и не вписывалась ни в одну компанию. Я чувствовала себя самым одиноким человеком на свете... Тогда мне казалось, что мир очень сложный и непонятный. К счастью, в этот период рядом со мной были любящие и заботливые взрослые, которые помогли мне справиться с трудностями. Иногда отличаться от других — это страшно и небезопасно. Сейчас я понимаю, что, несомненно, подростку очень важно быть отличным от других, но еще важнее чувствовать себя принятым своими сверстниками.

В настоящее время, уже достигнув профессионального и личностного успеха, я стала сильной, целеустремленной и очень счастливой. Знаю, чего хочу в жизни, и мне не составляет труда реализовывать свои планы и воплощать желания в жизнь. Теперь оказывать психологическую помощь людям — это моя профессия. Я решила, что буду помогать подросткам и взрослым справляться с трудностями.

Еще будучи студенткой, я работала на линии экстренной психологической помощи для детей и взрослых. Мне звонили все: и дети, и подростки, и взрослые. Я была поражена тем, как много людей нуждается в помощи! Уверена, что еще больше

людей просто не осмеливаются о ней попросить. Известный факт: чем дольше человек находится в кризисе, тем меньше вероятность, что он обратится за помощью.

Поэтому я решила написать эту книгу — в надежде на то, что каждый подросток, столкнувшийся с трудностями, прочитает ее и найдет в ней понимание, которого ему не хватает в жизни.

Но эта книга будет интересна вам, даже если вы уже взрослый человек, особенно если свой подростковый период вы вспоминаете как кошмарный сон. Она поможет обратиться к себе, и, возможно, вы найдете ответы на вопросы, которые до сих пор оставались открытыми.

Или, может, вы боитесь смерти и теряете почву под ногами всякий раз, когда узнаете о необратимой трагедии, случившейся даже с незнакомым вам человеком? Не имеет значения, кому вы хотите помочь — своим родным и близким или себе.

Эта книга об исцелении.

После ее прочтения у вас появится понимание того, что происходит в душе человека, который потерял желание жить и не видит в жизни смысла, что вы можете сделать для него, как с ним нужно говорить, чтобы помочь.

За время моей многолетней практики мне пришлось услышать множество самых разных историй. Все они по-своему уникальны. Я решила рассказать одну из них — историю девочки-подростка, которая училась жить. Я выбрала именно ее, потому что в памяти она сохранилась наиболее полно.

Я буду считать свою миссию выполненной, если эта книга окажется полезной для подростков. Прежде всего она написана мной для них.

Дорогой читатель, представьте себя гостем на островке моей внутренней вселенной. Может, кто-то обнаружит и собственный островок...

*Н. Губанова*

# Предисловие Ирины Мюдик

Любой подросток — это человек, идущий по краю. В силу того что в этом сложном для любого ребенка возрасте подросток переживает одновременно смерть детства и рождение взрослости, любой подросток (даже самый благополучный) так или иначе символически переживает суицид, ведь ему предстоит добровольно отказаться от прежних детских моделей, убить в себе ребенка. Кто-то просто представляет, как на похоронах все вдруг оценят, кого они потеряли, и будут сожалеть о том, что не сделали для ребенка все, что могли. Кто-то мечтает о том, что мальчик, который влюбился не в тебя, а в другую, на похоронах горько пожалеет о содеянном. В этом возрасте дети играют в смерть, не представляя ее окончательность, но переживая что-то глубокое и страшное в этом сложном пути через подростковый кризис.

Я много работала с подростками и обращала внимание на то, что они хотят говорить о суициде: кто — как о возможности освобождения, кто — как о незнакомом им опыте управления собственной жизнью: «теперь я могу распорядиться ее окончанием». Но чаще всего размышления о суициде — это результат одиночества и отчаяния. Но кто в их окружении захочет слушать эти разговоры? И кому они будут готовы довериться, рассказать об отчаянном и глубоком?

Что внутри многих из них? Одиночество как тотальная непонятость, невозможность рассказать, неспособность описать тот ад, который творится в душе. Отчаяние — как сгустившееся разочарование, полная потеря надежды и полный провал возможностей приспособиться к тому, в чем они живут.

Часто подростки выглядят обманчиво агрессивными, циничными и независимыми. У большинства из них за этим таится чудовищная боль, растерянность, покинутость и неспособность поверить в возможность чьей-то помощи.

Замечая сложности в поведении подростка, родители, учителя и даже некоторые психологи решают, что лучшими решениями будут попытки его переделать, «научить уму-разуму», пожурить, наказать, прочитать нотацию. Хотя все, что хочет этот запутавшийся в дебрях возрастного кризиса ребенок, — понимания, даже если сам он не в состоянии ничего рассказать. Любой подросток — это наша проверка на взрослость, устойчивость, эмпатию и настоящую любовь. И даже с помощью простого понимания иногда ему не выбраться: без медикаментов, врачей и продуманной схемы лечения, которую может составить только психиатр.

Подросток менее одинок, если у него есть хорошие друзья, хотя бы один заинтересованный и внимательный взрослый. В этом случае остается надежда: в ситуации крайнего отчаяния ему будет с кем поговорить, у кого попросить о помощи. Потому что поговорить и быть услышанным и понятым — это важно. Это путь вверх.

История, рассказанная Наной, очень правдива, и, несмотря на явное социальное неблагополучие, в котором растет героиня ее истории, очень многое из написанного переживает почти каждый подросток, даже если вся его жизнь разворачивается в более благополучном антураже.

Что спасает героиню Тею в этой истории, учитывая, что жизнь ее началась со смерти и с пожелания смерти собственной матери? Ее спасает участие, понимание и любовь всех тех других взрослых, которые встречаются на ее пути. Они, постепенно встраиваясь в ее психику как новый «хороший» родительский объект, совершают естественное и простое чудо: помогают ей вернуть надежду и смысл жить.

Главы, написанные автором в конце книги для родителей и специалистов, кратки, разумны и опираются на опыт работы психолога в системе экстренной помощи. Родителям очень полезно почитать этот текст и, как бы ни досаждал всем взрослым

подросток, быть именно тем, кто будет рядом в моменты, когда подростку смерть кажется отличным выходом.

Эта книга, я уверена, поможет многим как участливый собеседник — тот, что оказался рядом, когда никого другого рядом нет. Прекрасный текст делает то, чему я тоже учу студентов: не пытайся вытянуть другого в свой мир, особенно когда он стоит на вершине своего отчаяния. Единственная возможность помочь ему — вместе с ним спуститься в его ад, где темно, холодно и жутко, там подать ему руку и постепенно вместе двигаться вверх, туда, где есть воздух и солнце. Другого пути нет.



# Пролог

Я волонтер. Работаю психологом-консультантом на линии экстренной психологической помощи для детей и взрослых. Раз в неделю я выхожу на ночное дежурство. И не было еще такой ночи, чтобы мне не позвонили с мольбой о помощи. Эти люди устали бороться за жизнь, они звонят, чтобы услышать от сонного консультанта те нужные слова, которые позволят им прожить еще один день. Правда, сначала они утверждают: в их жизни нет ничего, что бы заставило их остаться. Эти люди полны решимости уйти из нее. И если их не прервать, они будут часами доказывать, что в их жизни все очень плохо, и единственный выход, который они видят, — «покончить с этим раз и навсегда». Как же часто я слышу такую фразу! Но всегда робко и нерешительно прерываю этих людей. Обычно я им говорю что-то вроде того, что они позвонили в службу экстренной психологической помощи, а для меня это значит, что какая-то часть их не хочет умирать и где-то затерялся, заглох ее голосок...

Такие люди ищут выход своим страданиям. Однажды мне сказали: «Я звоню попрощаться...»

Многим ли я помогла? Не знаю... Но иногда мне даже не хочется снимать трубку. Порой я устаю помогать и не вижу в этом никакого смысла. Каждый психолог-консультант знает, что такое профессиональное выгорание... Но я выбрала свой путь сознательно, поэтому обязана о себе позаботиться и беречь себя так, как рекомендую это делать моим заблудившимся в жизни абонентам.

Самое болезненное для меня — это осознавать, что человек должен принимать любые решения и что уход из жизни может быть высшим проявлением экзистенциального выбора, на который способны люди, в отличие от животных.

Я каждого пытаюсь вытащить из лап смертельного отчаяния, но почти всегда за этим поступком стоят лишь мои страхи. Вот с такими грустными мыслями я часто возвращаюсь с ночного дежурства и падаю без чувств на кровать.

Но в один вечер случилось невероятное, правда, я это поняла годы спустя. Тогда мне на электронную почту прилетела весточка — мольба о помощи. В ней было всего несколько слов: «Я опять замолчала... Помогите!» В конце письма были номер телефона и имя. Больше ничего. Я тут же позвонила. Услышала пару гудков... А потом тишина...

«Здравствуйте! Говорите, слушаю вас...» — повторила я несколько раз. К такому молчанию я, конечно, привыкла, ведь на дежурстве зачастую именно с него и начинаются сложные разговоры. Но мне так и не ответили. «Может, уже поздно? — размышляла я. — А если... она не может говорить, у нее нет голоса? Ведь что-то же значило ее короткое послание “Я опять замолчала...”?»

Утром написала ей СМС-сообщение, и мы договорились о встрече. Когда встретились, я не стала спрашивать, почему она молчала в трубку, была ли это она вообще. Я ведь не знала, кто на другом конце провода. Может, это был розыгрыш? Тогда что же побудило меня играть в такую игру?

При предварительном контакте для меня очень важно слышать голос, расспросить, откуда человек узнал мои координаты. Это, на мой взгляд, если и не самый главный, то очень информативный аспект. Звучание голоса может говорить о многом. За годы работы на линии доверия я научилась различать самые разные его оттенки, ведь это вначале единственная информация о человеке, находящемся на другом конце провода. И у того человека обо мне — тоже. Поэтому я тщательно слежу за своими интонациями, чтобы случайно не показаться грубой или неуверенной и чтобы звонящий вдруг не заметил, что мне тоже страшно... Ведь я должна ему помочь...

Уже прошли годы с тех пор, как я впервые встретилась с этой молчаливой незнакомкой. Это были долгие годы кропотливой и очень необычной совместной работы. Не знаю, кто из нас кому дал больше: я ей или она мне. Скорее у нас было

взаимовлияние, как часто случается в психотерапевтических отношениях. А говорить она действительно не могла...

Я хочу рассказать историю этой девочки, которая выбрала жизнь. Она сделала это задолго до нашей с ней встречи. А сейчас она учится говорить. Заново. Пока ей трудно. Но зато она... поет, хотя и без слов, просто напевает мелодии...

Для нее я уже не психолог. У нас теплые, дружеские отношения. Когда я прихожу к ней в гости, она угощает меня очень вкусным зеленым чаем с мятой, а я слушаю, как она поет и пока еще не совсем уверенно произносит свои первые слова...

ЧАСТЬ I

---

*Я проживу  
еще не много*



Сегодня мне особенно не хотелось никуда торопиться. Сырость весеннего вечера навевала тоску. Приехала домой. Брат просматривал видеокассету со свадьбы Даниеля. Меня поразили видео и фото... Как все постарели! На фотографиях тетя Клара выглядела словно забитая дворняга. Жалкое зрелище. Она глубоко несчастный человек, и мне больно за нее. У тети Лены появилось много морщин. Она стала седой. У нее в жизни сложилось все более или менее благополучно. Я ее сильно уважаю. А мама выглядела очень измученной. Пополнела... Отросшие волосы обнажили седую голову и прибавили ей лет.

Мама пела. Правда, голос уже был не тот. Куда же делось его волшебное звучание, которое пленяло всех вокруг и завораживало души?

А дядя... Я узнала от двоюродной сестры, что он болен. Его не было на свадьбе. У него все болит: спина, кости... Он лежит, не может встать. Его никто не навещает. В доме бардак, и ему совсем нечего есть. Дядя живет на скудную пенсию, которую пропивает сразу, как получает. Жизнь у него не сложилась. Он уже давно мертв. Лишь его тело доживает свой срок...

Сколько горечи и боли вынесли эти люди! Они прожили свою жизнь совсем не так, как хотели. А ведь могли! Почему нет? Откуда эти страдания?

«Мне скоро умирать. Боюсь. Хочу пожить еще немного...» — глубоко затянувшись, произнесла мама. Мне было больно смотреть, как она курит. Но ее слова меня ранили сильнее. И я ушла.

Сев в серый от налипшей пыли и от этого казавшийся очень грязным автобус, я поехала в общежитие. Почти пустой, он лениво двигался по проспекту, наезжая на длинные тени деревьев. Сквозь густой туман выглядывали редкие лучи солнца. Мелкий дождь монотонно стучал по стеклам и нагнетал тоскливую усталость.

Всю дорогу меня тошнило. На смену утомляющей тревоге пришли пустота, беспомощность и осознание бесцельно уходящей жизни.

Разбитая и обессиленная от еще не прошедшей тошноты, я рухнула на кровать. Соседка еще не вернулась с учебы, а мне

сегодня особенно необходимо было ощутить присутствие чего-то живого, легкого и беззаботного, что всегда приносила с собой эта бойкая, шумная, с детским лицом девчонка.

Я окинула взглядом пустую комнату. На голой стене одиноко, словно чужой, висел черно-белый портрет человека, которого давно уже нет в живых.

Я подумала, что самое страшное — это время, оно ускользает и мчится, стремясь навстречу небытию...

Мне всего 21 год, но во мне живет старуха. Может, это она умирает? Иногда я ласково ее называю «женщина, умудренная опытом». Она, может, и хочет помогать всем, кто приходит неподготовленным в этот мир, полный жестокости, потому что знает, как горько быть в нем одному. Она хочет помогать, чтобы люди преждевременно не старели... Но сегодня эта дряхлая, немощная старуха отравлена опытом. Знания превратили ее в слабое подобие человека. Сердце давно остыло. Оно стало стальным... А как же мудрость? Это жалкое утешение. Зачем она мне?

Решение съездить в родной поселок созрело внезапно и неожиданно. Мне вдруг захотелось навестить больного, всеми забытого дядю. И, повинуясь своему желанию, рано утром я уже сидела в вагоне электрички и мчалась туда, где притаилось мое молчаливое и невидимое прошлое...

Весеннее утро было туманным и влажным. Ветер раскачивал голые одинокие деревья, стоявшие жидкими рядами вдоль железной дороги. Барабанил дождь. Сквозь запотевшее окно электрички виднелись серые просторы полей, которые так же плавно и спокойно сменяли друг друга, как мои мысли... Я разлагаюсь... Засыхаю... Увядая... Почва уходит из-под ног. Я падаю в пропасть. Страшно исчезать... Что изменится в мире, когда меня не станет? А если все умирает, тогда зачем я здесь?

Чем дальше я удалялась от города, тем сильнее воспоминания всплывали в сознании. Они появлялись из закоулков памяти и, причудливо смешиваясь, тревожили сердце.

Уже столько лет прошло, а всякий раз, как объявляют эту станцию, я с тревогой и напряжением ищу глазами ветхий деревянный зеленый домик. Из окна электрички его почти не видно,

---

но я продолжаю упрямо вглядываться в мутное, запотевшее окно. Передо мной встают образы, невольно возвращающие меня в холодные осенние будни моего детского прошлого, из которого отрывками доносится бойкий, звонкий и голодный лай Лоры — нашей совсем юной собаки. Ее застрелил пьяный мужик из соседнего дома за то, что она кидалась на прохожих всякий раз, когда ей не удавалось выскулить у них что-нибудь съедобное.

Если бы мы посадили Лору на цепь, то обрекли бы на верную гибель, ведь нам совсем нечем было ее кормить, а так ей нет-нет да и перепадали пирожки от тети Липы, а то и сахарная косточка, но это если повезет и только по праздникам. Тогда в черных, как пуговики, глазах Лоры загорался преданный и счастливый огонек. И все же в них никогда не угасало беспокойство вечного поиска еды, словно это и был смысл ее существования. Хоть бы раз она сыто, лениво зевнула, но ей это ощущение было незнакомо, впрочем, как и нам, детям. Подобно Лоре, мы постоянно томительно поджидали соседку, которая, возвращаясь с работы, иногда угощала нас печеньем. Как будто случайно мы выходили на дорогу в то время, когда она проходила мимо нашего дома. И с нетерпением выбегали, словно тараканы на крошки, с железными кружками, когда слышали гудки приближавшейся машины с молоком. Нам его наливали бесплатно, но не всегда, поэтому к машине мы подходили осторожно, чтобы случайно не спугнуть и не разозлить своей назойливостью продавца.

...Мы закопали Лору в лесу и воткнули в собачью могилку наспех сколоченный крестик, как если бы она была человеком — до того она казалась нам близкой и родной...

Не успели мы пережить зверскую расправу над Лорой, как вслед за ней умер Тема — наш кот: белый как снег, худой и в последнее время сильно облезший. Он был тоже совсем молодой, ему и года не исполнилось.

Мы отнесли его на свалку.

Болел и Барсик — рыжий, пушистый, мягкий комочек. Он много мяукал и тоже почти всегда спал. Когда я смотрела на его потухшие, полузакрытые от болезненной слизи глаза, у меня



щемило сердце. Я не готова была смириться с еще одной смертью и решила его покормить. Попросив у соседки денег, купила ему вкусный корм. Но Барсик не стал его есть, и тогда мне стало понятно, что он умирает.

Я растерялась, ведь я была уверена, что он просто голоден, но... Вдруг я вспомнила, что на главной станции, где-то за железной дорогой, есть зеленый деревянный домик — там располагается ветеринарная клиника. Охваченная внезапно вспыхнувшей надеждой спасти котенка, я быстро завернула его в старый шерстяной свитер и бегом помчалась к платформе.

Барсик жалобно мяукал. Железная дорога и гул приближающейся электрички пугали его, и несколько раз он чуть не выскользнул у меня из рук, но быстро обессилел и замолк.

Приехав на главную станцию, я долго искала этот зеленый домик, расспрашивала про него у прохожих и вот наконец нашла. Передо мной стоял ветхий теремок, точно такой, каким я себе его представляла. Я робко постучала в дверь. Вышел врач — высокий, молодой, с залысинами. От волнения я чуть не выронила кулек с Барсиком. У меня перехватило дыхание.

— Я котенка принесла, — развернув свитер, еле выговорила я.

Он пренебрежительно окинул меня взглядом с головы до ног, как бы оценивая, сколько я имею наличных, и, убедившись, что у меня нет с собой ни гроша, произнес спокойным и твердым голосом:

— Девочка, у нас прием платный.

— А... Да? — еще больше растерявшись, сказала я и принялась снова заворачивать истошно мяукавшего котенка.

— А что с ним? — уже уходя, вдруг спросил доктор, не скрывая праздного врачебного любопытства.

— Он ничего не ест и постоянно спит, — произнесла я, теребя от растущего волнения шерстяные ниточки, торчащие из рваного свитера, из-под которого доносился хриплый крик Барсика.

— К сожалению, у нас прием платный, — лениво повторил доктор и удалился в свою зеленую избушку.

Мне ничего не оставалось, кроме как ехать обратно домой. «Зачем же спрашивать, что с ним, если прием платный», — злилась я.

---

Состояние растерянности сменилось чувством безысходности... Из глаз одна за другой текли слезы, крупные и тяжелые. Я не могла больше слышать эти жалобные, хриплые стоны. Обидно стало и стыдно — за себя. Так глупо было думать, что сейчас бесплатно вылечат рыжего пушистика...

На следующий день Барсик умер, а мне только и оставалось фантазировать на тему: «Если бы у меня было много денег...»

...Незаметно опустевший вагон электрички заставил меня очнуться. Объявили мою станцию. Я засуетилась и вышла на платформу.

Моросил дождь. Было сыро и зябко. Холодный ветер раздувал волосы. Гул электрички, постепенно удаляясь, наконец стих. «И здесь пахнет смертью», — подумала я. Никак не могу я скрыться от нее. Она и в городе недавно преследовала меня в гостях у мамы, где все разговоры были о смерти.

Образовавшаяся вдруг тишина обнажала во мне какую-то подавленность, обостряла ощущение одиночества. Я невольно остановила свой взгляд на маленьком вагончике, на котором мигала вывеска «Свежие продукты». Образы одиннадцатилетней давности ярко вспыхнули перед глазами, словно это случилось вчера, и разбудили боль в сердце.

Это был ясный сентябрьский день. Яркое солнце слепило глаза и обещало теплую осень. Уроки в поселковой школе закончились, и я стояла на платформе в ожидании электрички, чтобы поехать домой, в Санкт-Петербург.

Через мгновение я услышала шум и крики. Они напугали меня. Присмотревшись, я увидела мужчину средних лет с двумя маленькими детьми лет пяти, один из которых сидел на трехколесном велосипеде. Рядом с ними стоял другой мужчина — в два раза крупнее. Кажется, рядом со здоровяком стояла еще пара людей. Он сильно кричал на мужчину с детьми, размахивал руками... Судя по его крикам, он требовал немедленного возврата долга.

Я узнала мужчину с детьми. В нашем небольшом поселке, как в любой деревне, все люди хорошо знали друг друга. Не помню, как его звали, и не знаю, был ли он женат. Я никогда не видела его с женщиной, но почти всегда — с детьми. Жили

они очень скромно, скорее даже бедно. Сам он был очень безобидным человеком... Того мужчину, который требовал деньги, я тоже знала...

Я сначала спокойно наблюдала за разворачивающимися событиями. Однако обстановка накалялась. Казалось, крики и вопли были слышны на другом конце поселка...

— Не трогай! Не надо! Мне детей нечем будет кормить! — жалобным голосом кричал мужчина. — Это же я им... Их еда...

— А мне все равно! Ты мне деньги верни! А будешь прятаться за спины детей, головы им поотрываю! — свирепо рычал нападавший.

Выватив в порыве ярости пачку макарон из рук должника, он что есть силы запустил ее далеко в кусты. С платформы было хорошо видно, как макароны разлетелись в воздухе. Вслед за ними в кусты полетела банка тушенки.

А тем временем дети, до смерти напуганные, с несчастными лицами стояли в стороне.

Я не выдержала и разрыдалась. Вся эта картина растеребила мои чувства до глубины души. Мне было больно наблюдать беспомощность и отчаяние отца маленьких детей. Еще я дико злилась на мужчину, посмевшего выбросить еду, которая предназначалась детям. По-детски как-то злилась, словно лишили ужина не тех детей, что стояли у магазина, а меня.

Внутри меня в это время умерло что-то хрупкое и живое. Так я знакомясь с жестоким миром...

Хотелось отогнать нахлынувшие воспоминания. Но это было почти невозможно. Я шла по мокрой поселковой тропинке, такой родной, и вдыхала бодрящий запах весеннего утра. Свежий, чистый воздух кружил голову, я с щемящей ностальгией разглядывала каждую деталь: деревья, кусты, дома, канавы, сорняки... И все здесь напоминало мне о голодном детстве. Я видела это так ясно, как будто все случилось вчера. Яркие и тревожные образы разворачивались перед глазами. Они действовали на меня, словно анестезия. И я совсем ничего не чувствовала, словно это было не со мной...

Помню веранду, опрокинутую кастрюлю, безобразно разбросанные косточки вокруг... И маму... Она отчаянно

---

вырывала из пасти Джины, нашей собаки, кость с мясом, которую та крепко держала, стиснув зубы. Мама кричала, бранилась, била собаку ногами. От волнения и злости ее лицо побагровело, волосы растрепались, а глаза отражали испуг и растерянность, смешанные с яростью.

Джина — старая и очень умная собака. Она опрокинула кастрюлю с дешевым суповым набором — находкой для бедных, — из которого мама собиралась приготовить обед.

Все были голодны, и голод управлял ситуацией. Джина выглядела напуганной, но, несмотря на побои, не выпускала кость изо рта. Я хотела что-то сказать маме, остановить, но все произошло так быстро и неожиданно, что я не решилась вмешаться... Мне стало стыдно за маму: эта борьба была так нелепа!

Очень больно об этом вспоминать, и в сердце щемит, когда я вижу перед собой образы мамы и Джины... Во всех этих историях — моя «маленькая смерть»... Ведь каждый такой случай переживался мной очень остро, убивая что-то у меня в душе. На бессознательном уровне любую смерть, любую трагедию я связывала с собой, со своими близкими. Поэтому мое внутреннее взросление произошло раньше времени, очень быстро лишив меня детских иллюзий и представлений.

...Дяди дома не оказалось, и я поехала обратно. Мое спокойствие меня удивило: обычно я злилась, если зря тратила время. Но не сегодня. Я чувствовала: мне нужно было сюда приехать — для себя, возможно, для встречи с собой, что почти не удавалось сделать в суетливой повседневности рабочих и учебных дней. А посещение дяди — это был просто повод...

Когда я приехала в город, двоюродная сестра, пришедшая к нам в гости, сообщила, что еще вчера дядю увезли на скорой в больницу, но врачи обещали в конце недели его выписать. Все оказалось не так страшно, как мне представлялось. А между тем поток мыслей, порожденный поездкой в край моего детства, продолжал дарить мне ясные осознания...

Смерти не стоит бояться, надо принимать ее как факт, как что-то само собой разумеющееся, так же, как и жизнь. Если бы не было смерти, то не было бы и жизни, и наоборот. Мы бы не ценили так жизнь, если бы не было смерти. А кто боится ее,

того она может преследовать. Смерть — это неизбежная данность, которая недоступна опытному познанию.

Однако мне всегда казалось: я знаю, что такое смерть. Ею был пропитан мой первый вдох. Мне чудилось, что я слышу ее шорох всякий раз, когда она, словно боясь оказаться замеченной, приближалась украдкой.

Первая моя встреча со смертью была настолько роковой, что на протяжении многих лет мне приходилось сталкиваться с ее последствиями, словно она приходила за чем-то, что по праву ей положено, но, не получив ничего, вновь и вновь возвращалась ко мне во сне и наяву. За годы борьбы с ней я ослабла. И вот очередная фатальная встреча...

Она ворвалась в мою жизнь без стука и, застав меня врасплох, такую обессиленную в бесконечном сражении с ней, забрала-таки то, за чем приходила однажды...

Сегодня я испытываю к ней глубокую любовь и неподдельное уважение, усвоив очень важный урок: такую незваную гостью необходимо почитать уже оттого, что она есть, ибо именно она подарила мне жизнь, однажды не забрав ее у меня...

Еще не научившись толком говорить, я уже знала, что при рождении чуть не умерла. Врачи долго боролись за мою жизнь. Я была одной из двойняшек. Мама рассказывала, что роды были долгими и трудными: я лежала поперек живота, а когда наконец родилась, врачи не сразу поняли, жива ли я. Не дав маме даже взглянуть на новорожденную, врачи поспешно унесли меня куда-то. Через неделю маму обнадежили, сказав, что я буду жить, а через месяц ей позволили на меня посмотреть.

«Когда я тебя через месяц увидела, то испытала такое отращение. Ты была слишком толстой, большой и черной и сразу мне не понравилась». Так рассказывала мама историю знакомства со мной и никогда не упускала возможности добавить: «Лучше бы ты тогда умерла...»

Этих встреч еще немало было на моем жизненном пути, много раз я переживала смерть близких и сама сталкивалась с ней лицом к лицу.

Вот и сейчас я не понимала, что ей надо от меня? Почему я так ее боюсь? Может, сейчас мне стоит остановиться и прямо

---

взглянуть ей в глаза? Или подойти близко-близко и закричать что есть силы: «Я тебя не бою-ю-юсь!» — так, чтобы вся Вселенная услышала. Иногда в борьбе с врагом достаточно показать, что ты его не боишься, тогда он отступает. А иногда даже проникается к тебе уважением.

Вот как я поступила: купив в канцелярском магазине толстую черную тетрадь, я решила обратиться с помощью дневниковых записей к наглухо забытому прошлому, чтобы заново родиться...

# Дневник №1



## ГЛАВА 1

---

Был ясный весенний вечер. Облокотившись спиной о стену, я сидела на полу второго этажа в зале какого-то небольшого здания. Мне немного хотелось есть. Я устала. Прикрыв ладонями лицо, я пыталась сконцентрироваться на своих мыслях. Но их было очень много, и они, словно боясь оказаться пойманными, нарочно ускользали. Меня одолевала внутренняя дрожь. Дома я должна быть не позднее восьми вечера, но был уже девятый час, а я находилась довольно далеко, поэтому очень волновалась. От нарастающей тревоги минуты мне казались бесконечными.

Наконец давящую тишину нарушили еле слышимые шаги.

«Доктор приехала! — подумала я и обрадовалась. — Она сейчас со мной побеседует, и я поеду домой».

Вздохнув с облегчением, я привстала с пола, присела на корточки и замерла, прислушиваясь к приближающимся тяжелым шагам.

Вопреки моим предположениям, вместо доктора в зал ожидания зашли двое крепко сложенных молодых мужчин в синих комбинезонах. Один из них — высокий худой парень с беспокойно бегающими глазами. Другой — постарше, тоже высокий, с круглым унылым лицом. Они ловко схватили меня с двух сторон и потащили вниз.

— Отпустите! — вырываясь из их рук, возмущенно кричала я. — Сама пойду! Отпустите, кому говорю!

Я чувствовала себя запуганным зверьком, который долго прятался, чтобы его не поймали, и все еще не могла понять, что происходит. Они послушно отпустили меня, и мы вместе начали спускаться по лестнице на первый этаж. Видимо, им, приготовившимся столкнуться с бурным протестом, я показала слишком спокойной.

«Это же санитары скорой помощи! — вдруг осенило меня. — Неужели меня собираются увезти в больницу? Надо бежать!» Хотя я все еще пребывала в некотором замешательстве, в голове моей забегали мысли: «Вот как только мы спустимся по лестнице, я непременно это сделаю!» Приготовилась...

Спустившись, я увидела перед собой сразу несколько коридоров. Который из них вел к выходу, мне было вовсе не понятно. Окончательно растерявшись, я попыталась глазами найти своего психолога, но не видела ее... Наконец, когда мы подходили к выходу, заметила у стойки регистратуры знакомый силуэт. Я хотела окликнуть ее, спросить, что все это значит. Но она стояла ко мне спиной и словно не замечала, что происходит.

«Если бы Маргарита Дмитриевна обернулась, она непременно бы спасла меня от этих чудовищ!» — умоляюще глядя ей в спину, думала я.

Хотя санитары и позволили мне идти самой, убежать от них было совершенно невозможно. Я старалась сохранять спокойствие, на которое только могла быть способна в роковые для меня минуты. Это было необходимо для отвода глаз, поскольку я все еще надеялась, что мне удастся сбежать, как только мы выйдем из здания. Но и здесь мой план не сработал. Едва мы вышли, я почувствовала, как меня заталкивают в большую



машину. Недолгая суета, крики, слезы, и дверь захлопнулась. Машина тронулась с места...

— Выпустите меня! — выкрикнула я. — Где психолог? Мне надо с ней поговорить! Я ее ждала! Кому говорю, остановите машину! Выпустите же меня! Мне нужно увидеться с психологом, она меня будет искать! — настойчиво кричала я, стучала ногами, рвалась к двери.

Увидев их бесчувственные лица, я громко заплакала. С этими большими дяденьками мне невозможно было справиться... Я чувствовала себя беспомощной.

— Она домой поехала, — видимо, устав слушать мои вопли, ответил с угрюмым раздражением санитар, сидевший рядом.

Передо мной расположился крупный мужчина с круглым лицом, отражавшим холодное равнодушие и усталость после долгого дня.

— Не может такого быть! Она меня ждет! Выпустите меня, мне надо с ней поговорить! Остановите машину! — не успокаивалась я.

Тогда санитар твердым и спокойным голосом объяснил мне, что психолог знает, куда меня везут, она не будет меня искать и уже уехала домой.

Я чувствовала себя сбитой с толку. Все вдруг закружилось перед глазами, от волнения сильно забилось сердце. В голове стоял лишь один вопрос: «Зачем?» Я недоумевала: «Как она могла так со мной поступить? Ведь ей я доверяла больше всех на свете. Неужели и на этот раз я ошиблась?» Мне не хотелось верить санитару, но я чувствовала, что ему незачем лгать.

Слезы хлынули из глаз ручьем. «Она самый настоящий предатель!» — подумала я.

Отчаяние, переполнявшее меня в это тяжелое время, окончательно лишило сил. Мне было горько и обидно за себя, свою наивность, за то, что позволила себя обмануть. Время от времени я ставила под сомнение слова санитаря и вновь надеялась, что Маргарита Дмитриевна ничего не знает. Так было спокойней моему сердцу. Тогда ее образ вырастал до гигантских размеров, соединяя в себе все самое хорошее, светлое и доброе из того, что

я видела в жизни, и с чувством гордости за нее я недоверчиво возражала:

— Она не могла так поступить!

Но санитар больше ничего не отвечал. И из-за его молчания образ Маргариты Дмитриевны молниеносно рушился и превращался в пепел, обжигающий мое сердце. Тогда на смену великой гордости приходила тревога и порождала унылые, серые мысли. В конце концов ему удалось меня убедить. Я смирилась с мыслью, что все это было подстроено ею, и тогда заплакала сильнее, чем прежде. Впервые в жизни я так отчаянно плакала. Слезы ручьем текли из глаз. Крупные, горькие, они лились одна за другой, оставляя сырые пятна на моей одежде.

Внезапно вспомнив про дом, я вновь засуетилась и стала настойчиво и умоляюще кричать:

— Выпустите меня! Мне надо домой! Меня ждет мама!

Когда я осознала, что домой попаду не скоро, мне стало страшно. «Наверное, я поздно вернусь, — с горечью думала я. — А если я не буду ночевать дома, то туда лучше и вовсе не возвращаться. Мама убьет меня, если узнает, что я не хочу жить». Мама мне виделась драконом, изрыгающим ярость. Я представляла, как тлею в лавине ядовитой грязи, которая обрушится на меня по возвращении домой.

От нарастающей тревоги внутри у меня вдруг что-то так сильно сжалось, что стало трудно дышать. Я вспотела и безостановочно умоляла остановить машину.

— Нечего было кричать, что тебе жить не хочется! — со злой ухмылкой ответил санитар.

По его лицу, которое выражало раздражение и усталость, было видно, что мои вопли уже явно надоели ему.

Санитар, сидевший рядом с водителем, иногда наблюдал за происходящим через окно, отделяющее кабину от салона, но не вмешивался и вообще казался довольно безмятежным.

Еще немного я посопротивлялась, но очень скоро, поняв, что это бесполезно, сдалась. Я больше не требовала остановить машину. Мысли обрывались, застывали, так и не одевшись в слова. Все внутри замерло: ни слов, ни чувств — ничего. Только пустота...

— Я не могу понять, как можно не хотеть жить в таком-то юном возрасте, — видимо, от скуки начал приставать ко мне с расспросами санитар. В его голосе чувствовались пренебрежение и искреннее непонимание. — Наверное, с парнем поругалась.

— Нет! — все еще всхлипывая, с обидой буркнула я.

Хотела притвориться, что не слышу его, но насмешливый тон санитар задевал меня за живое, и мое раздражение нарастало с бешеной скоростью.

— Ну а что еще? Ну с мамой поссорилась, — словно ради забавы продолжал перебирать причины санитар.

— Нет! — еще сильнее крикнула я.

«Да он просто издевается надо мной!» — мысленно возмущалась я. Внутри поднималась буря ярости, боли, и все смешивалось со жгучим, стесняющим душу отчаянием. Мне казалось, что еще немного, и я вновь закричу и расплачусь.

— Не понимаю я нынешнюю молодежь, — рассуждал санитар. — Вот когда мне было шестнадцать лет, я ни о чем не думал. Просто гулял и получал удовольствие от жизни.

Затем, обращаясь уже не ко мне, а к своему напарнику, он начал рассказывать про свою юность.

Я не слушала, о чем они говорили. Их голоса превратились в непонятный далекий гул. Лишь изредка, вспоминая, что мне надо скорее домой, время от времени просила остановить машину, хотя и понимала, что все безнадежно... Мой голос уже не был настойчивым и враждебным. Я уже не рыдала. Слезы сами текли из глаз. От них брюки и рукава моей черной кофты стали совсем мокрыми. Внутри меня все стихло, и только стук сердца напоминал о моей тревоге. Я молча смотрела в окно, из которого открывались пейзажи с незнакомыми домами, улицами, кварталами. Мысли уносили меня в начало дня, в памяти всплывали события и разговоры, объясняющие мне происходящее и выстраивающие логические мостики между тем, что было тогда, есть сейчас и будет потом...

## ГЛАВА 2

---

Утро в городе оказалось удивительно ясным. Оно было наполнено ароматом распускавшихся почек сирени, а также запахом выхлопных газов от суетившихся машин, который и был признаком того, что город проснулся. Яркое солнце слепило глаза. Сквозь асфальт то тут, то там пробивались одуванчики, символизируя силу природы и жизни, красоту весны. Казалось, они улыбаются всем, кто встречается им на пути. Перелетая с ветки на ветку, весело пели дрозды и кричали грачи, дополняя гул городской спешки приятными звуками.

Мне нравилась внутренняя легкость, с которой я шла в школу, наслаждаясь теплым солнечным утром. Я жадно прислушивалась к звукам и разглядывала все подряд: деревья, дома, трещины в асфальте, провода, светофоры, словно пыталась напоследок запомнить жизнь.

Однако иногда сквозь обнимающую меня легкость проступала тревога, точно кричала мне и просила, чтобы я опомнилась. Какой-то части меня не хотелось верить, что все по-настоящему. Да, я долго боролась, а теперь все... Устала. Но внутренний голос как будто умолял меня не делать так, просил дать еще один шанс. И этот голос победил. После трудной борьбы «за» и «против» на моих внутренних весах чаша «за» перевесила...

До конца учебного года оставались считанные дни, и я спешила в школу заполнять дневник годовыми отметками. Первым уроком была геометрия. Учитель предложила мне исправить оценку за контрольную работу. Я просто опешила. Она ведь раньше никогда не разрешала этого делать, хотя я частенько обращалась к ней с такой просьбой. Исправлять можно было только работы, выполненные на оценку «неудовлетворительно». «Наверное, все дело в годовой статистике успеваемости по ее предмету, которая, по всей видимости, оставляет желать лучшего», — подумала я.

Меня всегда очень волновала моя школьная успеваемость. Стремясь стать круглой отличницей, я огорчалась, даже когда появлялись четверки. Оценки были для меня чем-то вроде

соломинок, за которые я отчаянно хваталась, чтобы не свалиться окончательно в бездну мрачной повседневности.

Но теперь я подумала, что терять мне нечего, ведь через несколько дней закончится учебный год, а вместе с ним и моя жизнь...

Я отказалась от заманчивого предложения учителя, чем вызвала ее искреннее удивление. Просто я не видела больше в этом никакого смысла, как и в самой жизни. Почему-то именно сегодня меня охватило холодное чувство безразличия ко всему. Я почувствовала, что меня вообще больше ничего не держит в этом мире. И мой отказ только подтверждал это. К тому же сегодня последний день, когда я могла прийти к психологу. Она и была тем человеком, который сохранял мой внутренний баланс, не давая темной стороне взять верх над светлой.

Я очень любила Маргариту Дмитриевну. Она кутала меня своей теплотой, обнимала заботливым вниманием. В ее участливых, все понимающих глазах я видела отражение своей боли и от этого самой себе казалась видимой. Я бы к ней ходила еще и еще, но с посещением были определенные трудности. Мама запрещала мне ходить к психологу и всегда следила за тем, чтобы после уроков я сразу возвращалась домой. Поэтому, чтобы прийти к Маргарите Дмитриевне, я сбегала с последних двух уроков.

Еще неделю назад в разговоре с ней я поделилась самым сокровенным и рассказала, что приняла решение уйти из жизни и оно твердое и окончательное. Сообщила, что собираюсь осуществить задуманное в первых числах лета. Я даже рассказала, где прячу таблетки... До того ей доверяла. У меня не было ни малейшего сомнения, что она примет любое мое решение, даже если оно будет совсем не тем, какое бы ей хотелось. Просто я чувствовала, что Маргарита Дмитриевна на моей стороне, она за меня...

Я тогда вполне осознавала, что уход из жизни — это хотя и неправильный, но выход из кошмара, в котором я тлела, как догорающее полено. Я долго взвешивала все за и против и до последнего боролась, пыталась справиться с душевной болью, которая была настолько невыносимой, словно вмещала

в себе всю боль мира. Порой мне казалось, что я разлагаюсь, расщепляюсь изнутри. Я ощущала себя лишней, мусором, который каждый пинал, топтал и никто не осмеливался донести до урны. И мне хотелось скорее покончить с этим. Я решила, что сама себя выброшу, чтобы не валяться под ногами и не мешать.

Пока наши встречи с психологом продолжались, я терпела. Они давали мне немного кислорода, не позволявшего задохнуться в реальности, на которую я не могла повлиять...

— Понимаешь, Тея, ты так чувствуешь, потому что твое настроение болеет, его можно вылечить, — внимательно выслушав меня, объяснила психолог и предложила поехать с ней к врачу. — Доктор выпишет тебе таблетки для хорошего настроения, и все пройдет, — убеждала она.

Мне хорошо было известно про подобные лекарства. Я знала, что они могут мне помочь. Но больше не хотелось... Пойти к доктору — означало дать себе еще одну возможность, на которую у меня просто уже не было сил. Все это я пыталась объяснить Маргарите Дмитриевне. Спорила, горячилась, словно охраняя что-то очень ценное для меня, что вот-вот отнимут...

Несмотря на то что Маргарита Дмитриевна не стала настаивать, а предложила лишь подумать, я чувствовала себя оскорбленной.

«Зачем она со мной так? — думала я, выйдя из кабинета. — Я же все решила».

Теперь я вновь терзалась сомнениями. Возобновилась моя внутренняя борьба между желанием остаться и решением уйти. Во мне определенно что-то хотело жить, но мне казалось это предательством по отношению к самой себе и пугало меня. Время от времени я ловила себя на мысли, что просто боюсь умирать, и тогда упрекала себя за трусость, но иногда, прислушавшись к себе, я соглашалась, что надо бороться, ведь можно жить хорошо и нужно лишь еще чуть-чуть приложить усилий, тогда все обязательно наладится. И все-таки желание уйти из жизни оказалось сильнее. Я это почувствовала, когда решила не переписывать контрольную. Теперь для меня не имело