

СВЕТА БИЗЮКОВСКАЯ

# МНЕ БОЛЬШЕ НЕ СТЫДНО



Быть собой

# Света Бизюковская Мне больше не стыдно быть собой

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70358014](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70358014)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Шизофрения – такой диагноз Свете поставили в девяностые. И хотя ни одного рецидива в ее жизни больше не было, пребывание в психушке нанесло героине психологическую травму, во многом определившую ее дальнейшую жизнь. Больше 20 лет Света пыталась понять, кто она на самом деле, бесконечно пробуя себя в новых ампулах и проходя различные тренинги и обучения. В очередной трансформационной группе героиня неожиданно для себя всего за несколько часов исцеляет старую травму, которую от всех скрывала. Она начинает вести дневник исцеления, чтобы понять: как прожить свою жизнь, а не чужую, и заново создать себя? И может ли боль стать суперсилой?

# Содержание

Посвящение	4
Пролог	5
Часть 1. Самопознание	8
Глава 1. На крапивном поле. Как я начала вести дневник	8
Глава 2. На снегу в вечернем платье	19
Глава 3. Две с половиной смерти	28
Глава 4. «Я ненавижу маму!»	52
Конец ознакомительного фрагмента.	57

# Света Бизюковская

## Мне больше не стыдно быть собой

### Посвящение

*Запомни эту фразу: ВЫБИРАЙ СЕБЯ!*

*Не бойся делать то, что хочешь*

*Лишь только чувствуя свое и истинное Я,*

*Ты жизнь свою прожить свободно и счастливо сможешь.<sup>1</sup>*

Пусть эта книга вдохновит вас выбирать себя. Посвящается тем, кто потерялся, настрадался и хочет вернуть утраченный вкус к жизни. А еще – всем тем, кто живет по зову сердца несмотря ни на что. Не останавливайтесь!

Книга основана на реальных событиях. По этическим соображениям имена некоторых героев изменены.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее – стихи Светы Бизюковской.

# Пролог

Тот день, когда в психушке с меня сняли одежду, привязав к кровати руки и ноги, изменил всю мою жизнь, поделив ее на до и после.

Тогда мне было пятнадцать. Мой путь к себе был долгим. Полжизни я прожила, подражая другим, боясь показать свою уязвимость. Носила разные – и весьма тяжелые – маски: лидер, стерва, высокомерная, тщеславная, бесстрашная, успешная... Перестала быть собой. Внутренний голос кричал: «Перестань уже носить эти маски!» А я забыла, кто я такая на самом деле. Но очень хотела вспомнить.

Именно поэтому путь саморазвития стал для меня образом жизни. Я читала self-help литературу, искала себя в различных видах деятельности. Училась «серфить» в бизнес-среде, поймав волну достигаторства. Подстраивалась к переменам во времена пандемии.

Семейный психолог, сексолог, мастер тантры, аналитик human design (Дизайна Человека), регрессолог – я получала дипломы и сертификаты один за другим. Изучала трендовые направления саморазвития. Распаковывала свою личность, выполняла различные практики, чтобы понять, кто я есть.

Если вам кто-то скажет, что путь к себе – это прекрасно, поверьте, он врет. Ну, или лукавит, если хотите. Болезненней не придумаешь.

Но когда ты слышишь, как звучит внутри тебя музыка в невероятные моменты озарения, ты начинаешь собирать ее в единую симфонию. Стоишь, размахивая волшебной палочкой дирижера, и наслаждаешься звуками. Кайфуешь с закрытыми глазами, чуть покачивая бедрами. Симфония, что ты собирала воедино так много лет, теперь не фонит, не фальшивит. Слышишь? Тебе больше не стыдно быть собой. Этот путь того стоит!

Теперь ты управляешь процессом. И даже если на твоём пути появятся те, кто добавит в нее какофонию, ты уже знаешь, как взмахнуть палочкой и наладить процесс наслаждения. Ты называешь эту симфонию «свобода внутреннего Я». Теперь ты чувствуешь опору под ногами. Дирижируешь уверенно и исцеляюще. Искренне. Счастливо. С любовью. Ты – дирижер своей жизни. Творец! Твоя симфония звучит громче и трансформирует других. Вдохновляет принять решение измениться и не бояться выбирать себя.

Я хочу, чтобы эта книга помогла вам услышать свою симфонию. Расскажу, как исцелить душу и обрести себя. Как научиться доверять себе больше, чем другим. Как познать свою ценность, перестав зависеть от влияния гуру и наставников. Ведь на самом деле мы уже знаем, кто мы и куда нам нужно идти, чтобы быть счастливыми.

Жить своей жизнью, а не чужой – это самое прекрасное, что может сделать для себя человек. Начать так жить можно в любом возрасте. Например, прямо сейчас. Потому что

сейчас – это все, что у нас есть.

# Часть 1. Самопознание

## Глава 1. На крапивном поле. Как я начала вести дневник

*Ты есть.*

*Просто чувствуй.*

*Остаться собой несмотря ни на что есть искусство.*

Кто я? Почему живу не своей жизнью?

Я стояла в ванной комнате и смотрела в зеркало. Всмотривалась в отражение, но оно молчало. Горло будто стянуло колючей проволокой. Я сползла вниз по холодной плитке.

В последнее время меня окружали состоявшиеся и успешные люди. «Они все такие умные и смелые. А я среди них всего лишь кажусь такой. Или просто хочу делать что-то другое? Как же я устала притворяться. Почему я слушаю всех, кроме себя? Они успешней и сильнее меня, а я все никак себя не найду», – думала я в отчаянии.

Я слепо шла за всеми, кроме себя. И вот мне скоро сорок, а я все также чувствую, что живу не своей жизнью.

Я снова взглянула в зеркало. В отражении ничего не изменилось. Разбушевавшиеся мысли улеглись, и я услышала внутренний голос: «Сильнее тебя не может быть ничто и

*никто. Ни люди, ни обстоятельства, ни ситуации. Потому что каждому человеку всегда все дается по силам. Таков закон жизни».*

– Откуда это? – произнесла я вслух, глядя на отражение. – Я уже столько раз проходила всевозможные курсы и тренинги по развитию личности, что устала. И психологи меня консультировали, и нумерологи, – я начала загибать пальцы, – и астрологи, и все те, кто помогает постичь себя. А сколько новых дипломов и сертификатов получила я сама! Толку-то?

Беседу с отражением прервал звук уведомления в телеграме. Оно приглашало занять место в очередной групповой терапии с говорящим названием: «Hello me». Буквально переводилось: «Здравствуй, я».

В моей жизни с помощью подобных тренингов уже был собран целый «гардероб». Я несколько лет выполняла тонкую и очень ценную работу под названием «путь к себе» – выкраивала, шила, вязала... Шелковый пеньюар сексолога; длинное, до пят, платье мастера тантры; иссиня-черную мантию регрессолога...

«Вещей» было полно. Не хватало только верхней одежды. Пора взяться за что-то серьезное. Пусть будет бежевое пальто. Наконец, я доросла до пастельных тонов. Раньше все было яркое и вызывающее.

Я не знала, что пальто придется вязать из крапивы, как Элизе из сказки Андерсена. Ручная работа станет для меня самой болезненной и кровавой.

Я словно Элиза, что вязала рубашки для спасения братьев-лебедей, приготовилась создавать свое пальто. Чувствовала, что спасусь сама, когда его надену. И пойму, кто же я все-таки такая.

Так на групповой терапии «Hello me» я познакомилась с триггерной (провокативной) психологией. И впервые начала «вязать из крапивы».

Наставник Мария, у которой я случайно (теперь-то я убеждена, что случайностей не бывает) оказалась в очередной попытке познать себя, была многогранным профессионалом. Дипломированный специалист (Лос-Анджелес, Лондон, Рим) в разных областях, она использовала методы триггерной психологии, кинотерапии и эмоционального интеллекта. Основная деятельность: сценарист и режиссер с ученой степенью PhD. Ее методики отличались от российских, что и стало решающим для меня. Пройти трансформацию мне захотелось именно с ней.

А дальше произошло то, что навсегда изменило мою жизнь.

Сначала Мария велела собрать материал для работы. Что ж, придется дергать крапиву голыми руками. Так работают провокативные методы: жестко и беспощадно. Тема первого дня: проработка детских травм.

Мы, члены группы, знакомились друг с другом. Рассказывали, кто чем занимается, в какой семье росли.

– Света, ты обижена на своих родителей, особенно на ма-

му. Ты ненавидишь женщин! – огорошила Мария, выслушав меня.

Я сильно удивилась такому выводу. Мария ничего о нас не знала, мы только что успели представиться. С родителями у меня все замечательно, тем более с мамой. Она всегда была моей подружкой. Лучше отношений не придумаешь. Да и в целом с женщинами у меня получались отличные совместные проекты. Я ощутила тогда внутри сплошной протест.

Домашнее задание нам дали непростое: проработать маму методом провокации, через негативные эмоции, вызвав болезненные воспоминания. Чтобы найти свой эмоциональный триггер, касающийся мамы, я погрузилась в прошлое. Мысленно почему-то расстегнула молнию школьного рюкзака, заглянула внутрь и... очутилась на огромном заросшем поле.

Крапива воспоминаний была повсюду.

Вижу: мама хотела мальчика, а родилась я, да еще капризная и непокорная. Почувствовав обиду и горечь на языке, будто тело дало мне подсказку, я осознала, что на верном пути. Набрал побольше воздуха, сорвала жгучий сорняк. Боль. Соппротивление. Выдох.

Постепенно мысли расступились, освободили место для тишины. Внутри было пусто. Я оказалась в залитом белым светом пространстве. Увидев девчонку с кудрявыми волосами пшеничного цвета, я поняла, – мне за ней. Она протянула руку. Ее ладошка была такой теплой и маленькой! Слезы

потекли по моим щекам.

– Почему я потеряла тебя? Когда же это случилось? – я смотрела в ее медовые большие глаза и чистую, как ноту, душу. Она такая милая и открытая! Мне давно позабылось это чувство безусловной любви. Так было хорошо с ней, моей маленькой девочкой, что совсем не хотелось находить свои травмы и идти в боль. Она мило улыбнулась и молча отпустила мою руку. И я очутилась в том самом крошечном аду, куда никогда больше не хотела попасть. Никогда!

– НЕТ! – выкрикнула я.

И поняла, что это всего лишь воспоминания. Поле крапивы исчезло, я пришла в себя. Только жгло уже в груди.

Немного успокоившись, я написала наставнице Марии, что воспоминания привели меня к самой сильной травме, которую я так тщательно прятала. Переживать снова эту боль я не готова. Мне было страшно возвращаться в пекло.

Маша решила мне позвонить:

– Свет, что у тебя случилось и сколько тебе было лет? – спокойно начала она.

– Мне сложно об этом кому-либо говорить.

– Ты здесь для того, чтобы измениться и постичь себя. Так, или я ошибаюсь? Ты в любой момент можешь прекратить, а я верну тебе деньги, – тем же спокойным тоном продолжала Маша.

Мой внутренний Халк уже было собрался вылезти наружу и избавить меня от угрозы. Но осознав, что это не выход, я

спрятала своего «зеленого спасителя» и ответила:

– Я лежала в психушке в пятнадцать лет. И мне до сих пор больно об этом вспоминать. Психология, регрессивный гипноз, методы нью-эйдж<sup>2</sup> – ничего из этого не помогло пережить травму.

– Диагноз?

– Шизофрения.

– Переживать и проживать свои травмы – разные вещи. Исцелить травму можно, только прожив ее на эмоциональном и физическом уровне. Тогда и случится «смерть». Поэтому я и даю вам методы триггерной (провокативной) психологии<sup>3</sup> – другие, на мой взгляд, не работают. Хотя людям с ранимой психикой они могут не подойти. Такие провокационные техники обязательно нужно проходить с наставником. Важно и то, что только ты сможешь себе помочь в этом исцелении. Потому что в погружение вы идете сами, хотя и под моим руководством. Ты скоро все поймешь на практике.

У меня плохо получалось представить то, о чем говорит Мария.

---

<sup>2</sup> Нью-эйдж (англ. New Age, буквально «новая эра»), религии «нового века» – общее название совокупности различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера (из «Википедии»).

<sup>3</sup> Провокативная психотерапия – это направление, которое ориентировано на быстрое достижение результатов. Основываясь на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), она направлена на то, чтобы вызвать у клиента сильные эмоции и привести к резким изменениям в мышлении и поведении (источник – <https://dzen.ru/a/ZauMArbeNEMYAecc>).

– Скажи, а кто тебя туда определил, в психушку? – тем временем спросила она.

– Родители.

– Поверь, инициатор всегда один. Кто это был? – Маша провоцировала, помогая вытащить то, что болело во мне много лет.

– Мама. Хотя точно не знаю, мы не говорили об этом. Я же их давно простила, что им еще оставалось. У меня замечательные родители! – сопротивлялась я. Но почему-то сказанное тотчас отозвалось болью в груди.

– Света, ты не простила родителей! Иди в эту боль прямо сейчас. Я на связи. Давай, ты справишься, – поддержала Мария.

И вот я снова в роли Элизы на крапивном поле. Как и она, я понимала, что «спицы» бросать нельзя. Мне жизненно необходимо связать свое пальто. Элиза же спасла своих братьев. И я смогу вспомнить, кто я есть.

Вдох. Жжение распространилось по всему телу. Только это было совсем другое ощущение боли. Я будто увидела, как некая дама снова протягивает мне школьный рюкзак. На меня смотрела она собственной персоной – ее Величество Боль.

Когда я открыла молнию своего прошлого, та самая дама с невыносимой скоростью пронзила чем-то мое тело и ворвалась в мозг. Боль моментально распространилась чувством глубокой обиды и сожаления. Память сдалась и выдала все

содержимое «рюкзака». Слезы. Плачь. Крик. С рыданий я перешла на вой.

– Мама! Папа! Вы меня бросили!

Слезы полились градом. Вспомнились решетки на окнах и советские кровати с металлическими пружинами, встретившие в психушке. И те, кто приветствовал меня, выйдя из своего сумрака – пациенты, люди со стеклянными глазами и глубокой пустотой внутри.

Почему мне нужно было все это пережить? Для чего я, девчонка пятнадцати лет, должна была пройти через этот ад, где измененное сознание принято было считать шизофренией? Для чего я должна была видеть людей насквозь и ощущать себя гораздо мудрее своих пятнадцати?

Снова рыдания, снова крики.

Зачем мне нужен был этот опыт? Ведь меня даже не спросили, что я чувствовала в этом состоянии! Никто не выяснял причину моего поведения. Психиатры просто залечили следствие карательными методами того времени, раздев и силой привязав к кровати.

– Мама! Папа! Зачем вы отдали меня туда? За что вы так со мной?! Это сломало всю мою жизнь! Я ненавижу вас! Ненавижу! Слышите! Ненавижу!

Жжение от крапивы стало ледяным. Я увидела, что собрала почти все поле. Новая волна холодной ненависти пронзила тело. Крик перешел в хриплый речитатив:

– Для чего мне нужно было скрывать ото всех, что я пе-

режила? Для чего в меня тыкали пальцем и пытались увидеть во мне сумасшедшую? Я ненавижу вас! Никто себе даже представить не мог, что я пережила. Никому, слышите, никому не пожелаю через такое пройти! Ненавижу!

Вой сменился плачем росомахи, готовой к атаке. Кусты крапивы тряслись в унисон со мной, будто сопереживали такой невыносимой боли в груди.

Я несколько раз проживала эти воспоминания, пока слез больше не осталось. Внутри было пусто.

Поле из крапивы исчезло. Материал для пальто собран. Можно начинать вязать.

– Поздравляю, твоя «психушка» навсегда ушла. Ты ее проработала, молодец! – наставница похвалила меня за смелость и результат. – Твой спусковой крючок был в том, чтобы признаться в ненависти к родителям. Это и мешало простить их и себя по-настоящему. Понимаю, что в это сложно поверить, но просто прими и понаблюдай за собой. Я рекомендую начать вести дневник. Записывай свои мысли, чувства и воспоминания туда. Так ты сможешь закрепить полученный опыт терапии. Пока побудь с собой. Тебе нужно «доработать» маму. Мы не закончили. Главное, что мы проработали твою главную многолетнюю травму. Так работает метод триггерной психологии. Доверься и отдохни.

– Спасибо, Маша, – еле слышно произнесла я в ответ. Больше не смогла сказать ни слова.

Самая сильная боль, что жила внутри меня долгих два-

дцать пять лет, ушла всего за несколько часов. Для меня это было фантастически, невероятно. Мария объяснила, что так и работает провокативная психология: исцеление происходит сразу, раз и навсегда.

Травма, сформировавшаяся во мне с пятнадцати лет, действительно сильно изменила меня. С каждым годом я вживалась в образ лидера, что превратило меня в жесткую стерву. Так что после пережитого на этом сеансе мне трудно было поверить, что прошлая боль исчезла и я смогу узнать себя, снять накопившуюся за много лет броню.

Наконец мне не стыдно об этом говорить. Теперь я смотрю на эту часть жизни, как на опыт, который показал, какой сильной я могу быть. Пустота внутри заполнилась непостижимой глубиной, мудростью, светом. Прощением. Я простила родителей и самого главного человека в жизни – себя.

Ее Величество Боль исчезла. Школьный рюкзак был пуст. Теперь мне предстояло вспомнить, кто я есть без привычного причесанного вранья и тех масок, что я носила так много лет.

На следующий день я достала с полки толстый блокнот. «То, что надо», – подумала я, и воспоминания полились синими чернилами на пустые поля. Так я начала вести свой дневник исцеления, от самопознания к самосозданию.

Впервые за четверть века я собиралась вспомнить и написать о том, что пережила в психиатрической больнице. То, о чем я не рассказывала никому.

Я взяла в руки спицы, чтобы связать пальто из крапивы  
и вспомнить себя.

## Глава 2. На снегу в вечернем платье

*Рецепт той зрелости совсем не сложный:*

*Ты просто будь собой, а вот и весь секрет.*

*Иллюзий путь всегда предельно ложный.*

*Но только повзрослев, найдешь ты свой ответ.*

Интересно, что не исцеленные детские травмы определяют наше будущее. Все, что мы не прожили, спрятали от других и даже от себя, чаще всего ведет нас дорогой трудностей и выживания. Мы перестаем быть собой, соблюдаем правила чужого мнения. «Что подумают люди», «не высовывайся», «молчи, за умного сойдешь» – все эти установки превращают нас в социальных марионеток. А мы откладываем свои желания на потом. Или вовсе забываем про себя, чтобы угодить другим. Нас так учили: я – последняя буква в алфавите.

Так мы и живем в полудреме, по инерции и социальным установкам. Волей – не волей начинаем жить по правилам системы. А тех, кто отличается, система обязательно накажет. По-разному, согласно эпохе: сжечь на костре, расстрелять или закрыть в психушку...

Досталось и мне. Потому что я с детства не любила быть как все.

*Запись первая*

1997 год.

Наступил март. Мне недавно исполнилось пятнадцать.

Сугробы на крайнем севере начинали чернеть от внезапной оттепели, воздух становился чуть теплее, а щебетание птиц уже немного приближало весну.

Я не была изгоем, скорее, наоборот, моя болтливость и кокетство легко позволяли заводить друзей. Тогда почему-то казалось, что мое школьное окружение можно было назвать друзьями. Среди них были и одноклассники, и ребята постарше. Мы часто проводили время в одной компании: ездили на турбазы, веселились на дискотеках, участвовали в различных школьных мероприятиях.

В тот день небольшая толпа собралась возле центрального входа школы. И я вдруг увидела своих «друзей» словно впервые. Они стали подкалывать меня, высмеивать.

– Светка, чего это ты в тихоню превратилась? Репетируешь новую роль для КВН-а? – Димка, лидер нашей компании, не стеснялся надменного тона и демонстративно вытащил из своего рюкзака дезодорант.

«Какие же они ненастоящие, бедолаги», – думала я, смотря на одноклассников и остальных ребят.

Я стояла в центре, в меня летели какие-то смешки и издевки. Как я там оказалась, не помню. Будто со мной происходили провалы в памяти.

Я вдруг отчетливо разглядела в Димке несчастного и трусливого, увидела, как он демонстрирует свою силу и могущество, а сам старательно натягивает маску мерзости, чтобы никто не узнал о его ранимости. Он брызгал в себя дезодо-

рантом, словно боялся от меня подцепить проказу.

Остальные подыгрывали «лидеру» и смеялись мне в лицо. Я чувствовала исходящие от них лицемерие, стыд, злость, зависть. И не совсем понимала, что происходит со мной и с теми, кого я считала друзьями. И когда вообще что-то изменилось в моем поведении и окружении?

Я вдруг четко стала ощущать, почему они так себя ведут. Вот этот, например, закрывает страх неуверенности в себе, потому демонстрирует превосходство, самоутверждаясь за мой счет. Видимо, родители не дают ему любви и поддержки, вот он и выражает злость таким образом.

Для меня все происходило как в замедленной съемке. Участники процесса будто замерли. А я продолжала «видеть» остальных.

Одноклассница Машка, что не имела своего мнения, выбирала тех, кто главнее и круче. Она прячется за спинами других, ведь никогда не знала отца, а ее мать тиранит и бьет, потому что считает, что Машка испортила ей всю жизнь своим появлением на свет.

Юрка, с кем мы часто репетировали совместные сценки для КВН, аплодировал друзьям, скрывая свою травму. Их с матерью частенько поколачивал отец-алкоголик, поэтому Юрке надо было отыгрываться на слабых, чтобы спрятать свою уязвимость.

Я видела их насквозь. Это ощущение запомню навсегда. Его сложно объяснить. Будто я – компьютерный винчестер, а

вместо кожи и вен – провода. Окружающие люди словно подключились ко мне и передают с током свои чувства и эмоции. А я, как информационный носитель, оцифровываю и понимаю все, что они на самом деле испытывают. Вижу внутренний мир каждого.

Что-то схожее с эмпатией. Или около того.

Они защищались как могли своим образом «силы и могущества», будто сплели себе броню, как гусеницы кокон, и спрятались там. А самое печальное, что они верили: это они сами и есть.

После всего непонятого спектакля я пошла домой. Там меня ждала тишина. Она стала моим особенным другом. Тишина будто говорила со мной, и я любила ее красноречивое безмолвие. Мне было достаточно себя и совсем не скучно молчать вместе с ней. Удивительно, но именно это состояние я испытаю спустя много лет, когда буду постигать духовные практики.

Я посмотрела на кухню, вспомнив, что со вчера ничего не ела, но голод так и не пришел. «Странно», – подумала я.

Включила музыку и стала танцевать. А когда надоело, громко запела: «Слышу голос из прекрасного далека...» Я любила музыку, танцы. Любила петь. И стихи. Придумывать рифмы я научилась еще до школы.

День подходил к концу, родители вернулись с работы. Все было как всегда. Потом наступила ночь, но я не спала. Со всем. Просто не хотелось.

Я не понимала, что со мной происходит. Сколько дней не ела и когда перестала спать, я не знала. «Когда я спала в последний раз»? – подумала я, но как-то мимоходом, потому что это казалось неважным.

Родители работали с утра до позднего вечера и ничего не замечали. Когда они возвращались домой, то на свое: «Как дела в школе?» получали мое: «Нормально».

«Почему люди врут сами себе? — рассуждала я в тот вечер. – Почему им надо быть как все, чтобы слиться с толпой? И в то же время выделиться: напялить на себя маску лидера, ведь тогда никто не заметит, как они трусливы и несчастны?»

Я и не знала, что совсем скоро поступлю точно так же.

Утро, будильник. Папа встал на работу. Я слышала, как закипел чайник, как отец кладет сахар и стучит ложкой по кружке. Я узнала запах колбасы и улыбнулась – колбасу люблю, но почему-то есть так и не хотелось.

Оказавшись в ванной, я решила почистить зубы папиным кремом для бритья. Стало интересно, что будет. Но разницы не почувствовала.

Мое состояние было другим, странным. И видела я гораздо больше, чем раньше. Необъяснимо.

\*\*\*

Прозвенел звонок на урок. Математика – царица наук и мой самый нелюбимый предмет. Я продолжала молчать и совсем не хотела ни с кем общаться. Обычная болтливость и кокетство куда-то исчезли. Хотя меня почему-то не заботило

такое резкое изменение в поведении.

В молчании я смотрела на доску и слушала объяснения учительницы. После поймала себя за записыванием формул и цифр. «Интересно, – опять подумала я, – что же я там написала?»

Самостоятельная работа оказалась написана на четверку, что меня сильно удивило. Ведь с математикой у меня не было ни любви, ни дружбы с первого класса. Обычно я списывала на «хорошо». Не придав и этому особого значения, я зашагала домой.

*«Мы есть результат наших мыслей», – как-то сказал Будда. Наш мозг не делится на гуманитариев и математиков. Он воспринимает лишь ту информацию, которую мы ему подтверждаем. То, что мы про себя думаем, тем мы и становимся.*

Уже дома, глядя в зеркало, я изучала себя: тело, родинки, цвет кожи. Кто я? В рассуждении родился ответ: артистка! Я открыла мамин шкаф, достала ее вечернее платье тягучего темно-бордового цвета, с шелестящей длинной юбкой в пол. Мне оно казалось превосходным, хоть и было великовато. V-образный вырез и ажурные рукава подчеркивали мой стройный стан, молодость и привлекательность.

Было начало марта. На улице все так же лежал снег. Я вышла из дома во всей красе – в мамином платье и черных замшевых туфлях на шпильке. Куртку все же догадалась накинуть сверху.

И тут мне очень захотелось лечь на снег прямо посередине дороги. Я прониклась тишиной и с улыбкой смотрела на воздушные облака. Меня манило к ним, было легко и радостно! Странное чувство – бесстрашие и свобода. Я замахала руками вверх-вниз, чертя узоры на снегу той самой дороги, где улеглась, восклицая: «Я – птица!»

– Эй, с тобой все нормально? – Мои фантазии прервали два рослых парня.

Приглядевшись, я распознала тогда еще милицейскую форму и поняла, что это пэпээсники. Видимо, мое странное поведение привлекло чье-то внимание. И они пришли разобраться, кто здесь нарушает закон.

Я, разозлившись, что мою тишину прервали, еще и так грубо, быстро превратилась в злодейку и вонзила острую шпильку в кирзовый сапог одному из «спасателей». Они тут же взяли меня под руки и засунули в милицейский уазик.

– Я требую адвоката! У меня есть право на звонок! – кричала я, тарабаня в окно пассажирской кабины.

– Насмотрятся фильмов по телеку и сразу все такие грамотные, – съязвил местный участковый, что сопровождал меня в поездке. – И тебя вылечим, и меня... – он вздохнул, задумавшись о своем.

Чуть позже я оказалась в кабинете районного отделения милиции, где меня засыпала вопросами какая-то следовательница: «Сколько тебе лет? Где живешь? Учишься? Рабо-

таешь? Кто родители?»

Почему-то про возраст я ответила тогда: «Двадцать пять лет».

Деловая симпатичная брюнетка с глазами примечательного сапфирового цвета старательно и сурово нахмурировала черные брови и что-то записывала. На столе стояла коробочка с картинкой из трех слонов и надписью «Индийский чай». Закипала вода в стеклянной банке с кипятивником. Бутерброды с докторской колбасой и маслом торчали из целлофанового пакета, а в граненом стакане виднелись два кубика сахара. Среди обеденного натюрморта возвышались толстенные папки с документами.

Она трудилась во имя справедливости закона, создавая вид сильной и бесстрашной. Я смотрела на этот образ строгой женщины в форме и вновь «видела»: молодая внешне, пугливая и опустошенная внутри.

«А как же иначе! – подумала я. – Обстановочка еще та, милицейский участок все-таки. Вдруг увидят в ней ту самую пугливую девочку и узнают ее страшную тайну. Ведь она вообще не на своем месте. Может, она даже хотела танцевать, но строгий папа – генерал predetermined ее будущее».

– Света! – услышала я знакомый голос и отвлеклась от своих мыслей.

Пришла мама. Она растерянно посмотрела на меня. В ее глазах стояли слезы. Я молча встала и последовала за ней.

Дальше историю своего прошлого я бы назвала выбором

без выбора или забвением в кромешном аду.

## Глава 3. Две с половиной смерти

*А что такое ты, моя душа?*

*Явись ко мне в родном обличии.*

*Я приближаюсь к нашей встрече не спеша,*

*Боюсь спугнуть всю глубину величия.*

Иногда, когда мы не можем выбрать жизнь, ее выбирают за нас. И этот выбор порой полностью меняет все. Кто это решил – Бог, духовные законы, Вселенная или квантовая физика – ответить сложно. Есть моменты, которыми мы не можем управлять.

Когда мой мозг и психика выдали такой неожиданный финт, который я описала в предыдущей главе, то сделать выбор, как с этим поступить, я не смогла. Его сделали за меня.

*Запись вторая*

8 марта 1997 года. Международный женский день. После я много лет не могла праздновать его по-настоящему радостно – перед глазами всегда стоял весь ужас прошлого. Это была ноющая боль в груди, что никак не выходила за пределы памяти.

К нам пришел какой-то мужчина в белом халате и зашел в гостиную. Я с ног до головы осмотрела его. На вид лет тридцать – тридцать пять. Высокий, светлоглазый, в очках. Будто мода такая у врачей – если ты не в очках, значит не такой уж и профессионал. Он тоже внимательно посмотрел на меня и

представился:

– Светлана, меня зовут Сергей Геннадьевич Карелов.

– А что вы здесь делаете, многоуважаемый Сергей Геннадьевич? – с ухмылкой спросила я.

Мне казалось, что все это шутка. Что кто-то таким нетривиальным способом хочет поздравить меня с праздником. Не дождавшись ответа, я продолжила подкалывать этого серьезного с виду докторишку.

– Так что же, многоуважаемый, вы все еще здесь делаете? Разве вы не должны везти цветы своей... – глянув, что кольцо на безымянном присутствует, закончила, – ... жене?

– Да, непременно. Обязательно поздравлю, Светлана. А сейчас мы с тобой прокатимся в одно место.

Продолжая думать, что это все какой-то розыгрыш, я смиренно выполнила указание. Мы оделись и вместе с родителями выехали на встречу к моему грандиозному подарку – так я тогда думала.

Если бы я знала, что это было...

Мы ехали на стареньком фиате. Все молчали. Папа, мама и тот самый доктор Карелов. Я с детства любила петь. Поэтому пока они молчали, я пела. Да, мелодично и красиво: «Скрылся во тьме весь мир сложный, только луна и звезды. И кажется мне, печаль в прошлом, но если рядом ты...»

Папа громко, с надрывом так, вздохнул, будто хотел скрыть тупую боль, что вырывалась наружу, и еще сильнее сжал руль. Думаю, в тот момент он бы заплакал, если бы дал

волю своим эмоциям. Но он не мог. Он вообще никогда не плакал. Но, как я люблю говорить, любое «никогда» – это всего лишь вопрос времени.

Сначала я не поняла, куда меня привезли. Какое-то здание, люди, что встретили нас у входа... Слова Карелова о том, что родители подождут в машине... Меня ведут вверх по лестнице... Ни запаха, ни цвета стен – ничего не помню, все как в тумане.

А потом я оказалась в помещении с решетками на окнах. Какие-то странные люди медленно, словно зомби, вышли из своего мира, чтобы полюбопытствовать: кого это там привезли?

Ко мне подошли незнакомые женщины в белых халатах и стали снимать с меня одежду.

–Что вы себе позволяете! – я начала сопротивляться. – Вы не имеете права! Уберите руки!

Я перешла на крик и даже укусила кого-то.

Медперсонал скомандовал:

– На вязки ее!

Мне связали руки и ноги, словно распяли на кровати. Затем что-то вкололи в верхнюю часть бедра, так как я наотрез отказывалась предоставлять им свой юный зад. Причем укол пришлось делать дважды – препарат никак не пробивал мою ЦНС. Но запомнить название я смогла: реланиум.

Кажется, только тогда я начала понимать, куда меня определили.

Мысли прокручивались в голове, и я не могла поверить, что родители упекли меня в психиатрическую лечебницу. Меня отвергли мама и папа! Почему? За что? Слезы отчаяния глушил болючий реланиум, растекающийся по телу. Сознание погрузилось в темноту, кишащую неприятным, смердящим запахом несправедливости...

Я отключилась.

*Именно эта часть жизни убьет во мне добрую и милую Свету. Мне придется выживать в суровом мире социальных установок и ограничений. Будто стерли меня ту, кем я родилась. Я начну носить подходящие маски, скрывая ото всех душераздирающую боль. Перестану быть собой.*

Первый курс моего лечения был обозначен длиной в четыре недели. Российское здравоохранение и психиатрия девяностых оставляли желать лучшего. Я не знаю, чему учили тогда врачей – психиатров, но мне, ребенку, поставили страшный диагноз.

Шизофрения.

Вот что пишет доктор Виталий Тевелев, заведующий психиатрическим отделением клиники «Мацпен»: «Шизофрения – это тяжелое хроническое расстройство, которое обычно сопровождается визуальными и слуховыми галлюцинациями, замедленностью мышления и перепадами настроения. Лечение шизофрении длится в течение всей жизни пациента»<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Источник: <https://matzpen.ru/articles/shizofreniya/mify-o-shizofrenii/>

Помню, как пришел на обход мой лечащий врач Валерий Михайлович Булочный. Психиатр и заведующий отделением.

– Ну что, красавица. Знаю, что была у психолога. И знаю, что...

– У меня богатое воображение? – прервала я его.

Ну посудите сами, когда психолог показывает тебе картинки с каракулями, ты либо говоришь, на что они похожи, либо что это все ерунда, нарисованная красками. Я предпочла первый вариант. Поэтому совсем не удивительно, что Булочный сделал такой банальный вывод о нашей встрече с психологом.

В современном мире психотерапевты говорят о том, что если ты умеешь анализировать подобные картинки, то ты не можешь иметь диагноз, что мне поставили тогда. Мне вообще кажется, что как только я туда попала, мой мозг и психика снова стали моими союзниками, а сознание вернулось на обычный уровень адекватности. Но тогда я совсем не понимала, как объяснить врачам, что я здорова и в порядке. Да и препараты того времени не всегда позволяли сознанию разумно мыслить.

– Откуда знаешь? – мило улыбнулся Булочный и пристально посмотрел на меня.

Я смотрела в его небесно-голубые глаза – кстати, он был без очков – и чувствовала, что он знает, что мой диагноз звучит так: горе от ума. Я прямо уловила нотки сомнения, тер-

зающие его, но он почему-то не хотел это обсуждать. Надо же было быть как все и не выделяться среди светил психиатрии, что научили его определять эти самые диагнозы. А ставить под сомнения их научные теории и факты он вряд ли бы захотел. Да и возраст уже не тот. Скоро на пенсию.

Схожие признаки моего поведения с этим достаточно серьезным, на мой взгляд, диагнозом действительно были. Но всего лишь отдельные его части. Если бы врачи тогда провели полноценное обследование моего состояния, то, быть может, и выявили причину происходящего. А не ставили похожие по симптоматике диагнозы. Но если бы да кабы, как говорится...

Я снова вспомнила, как до лечения я умела видеть некую человеческую глубину со стороны. Словно внутренний рентген-аппарат «высвечивал» мне истинные качества людей.

До лечения – это когда еще не было воздействия психотропных препаратов на мой мозг. После введения медикаментозной терапии у меня притупилось сознание, я вообще ничего не осознавала. Была ко всему безразлична и замкнута. Что воля, что неволя – все равно. Мое состояние можно было выразить одним словом – овощ.

Первая советская женщина-психоаналитик Сабина Шпильрейн, ученица Фрейда и Юнга, в 1904 году сама заболела «психотическим расстройством». После чего она стала изучать психоанализ и внесла весомый вклад в психиатрию. А в будущем стала психоаналитиком и выпустила несколь-

ко трудов, буквально перевернувших диагностику и лечение шизофрении. Хотя не ее, а Эйгена Блэйлера принято считать автором такого диагноза.

Раньше психиатрические лечебницы в 90 % случаев лечили карательным способом. Если бы мой психиатр лечил меня, как Юнг Сабину<sup>5</sup>, то быстрее мне помог. Ведь именно ему, как рассказывает нам история, удалось уйти от карательных методов. «Лечение без любви невозможно», – говорил Карл Юнг.

Ах, если бы так они и лечили! Ах, если бы!

На мой взгляд, советские (и не только) психиатры залечивали и, как следствие, калечили человеческий организм как на уровне физики, так и на уровне психики. Какая уж там любовь, скажу я вам!

Современная психиатрия тоже так считает: «Лекарства от шизофрении превращают человека в зомби. Это происходит, если пациенту прописывают лечение лекарствами пер-

---

<sup>5</sup> Карл Юнг быстро поставил Сабине диагноз – психотическая истерия. И, посоветовавшись со своим учителем Зигмундом Фрейдом, решил опробовать новый метод лечения, основанный на доверии и поиске первопричины болезни. После 8 месяцев лечения состояние Сабины практически пришло в норму. Это был настоящий прорыв в науке, подтвердивший эффективность нового метода – психоанализа. Фрейд и Юнг ликовали. Вот только последний к тому моменту испытывал еще одно чувство – любовь к Сабине. И это было взаимно. Несмотря на то, что Юнг уже состоял в браке с другой женщиной, он не стал противиться и полностью растворился в запретных отношениях. В данном контексте автор имеет в виду, что если бы ее лечили не карательными методами, а через человеческое отношение, духовную близость, результат был бы другой.

вого поколения. «Галоперидол» и «Трифтазин» – это препараты времен советской карательной психиатрии. С одной стороны, они довольно эффективны – снимают психоз, и в некоторых случаях их прописывают даже в самых развитых странах. Проблема в том, что эти препараты вызывают огромное количество побочных эффектов. Они снижают активность, понижают настроение и могут серьезно повлиять на эмоциональное состояние человека»<sup>6</sup>, – рассуждает все тот же доктор Тевелев.

Это сейчас психиатрия разделяется на детскую и взрослую. А в девяностые меня, ребенка, лечили карательными методами для взрослых.

Люди, которые лежали в подобных заведениях, особенно в период постсоветского развала, явно не из слабаков. При этом многие просто не выживали. Буквально. Я застала несколько таких смертей и чуть не умерла сама.

«Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней» – не помню, кто это сказал, но мне пришлось поступить именно так. Иначе я бы не выжила.

\*\*\*

То ли лекарства так подействовали на меня, то ли я просто смирилась с происходящим. Но через несколько дней стала осматриваться: что это за место, что за люди, где я на самом деле нахожусь.

Нас разделяли на два корпуса: женский и мужской. Ме-

---

<sup>6</sup> Источник: <https://matzpen.ru/articles/shizofreniya/mify-o-shizofrenii/>

ня окружало много металлических кроватей с пружинными сетками.

А вот люди были совершенно разные. От брошенной мужем страдальцы и неадекватных истеричных натур до дочки бизнесмена, что бесила его своими авантюрами. Многого я там насмотрелась. Быть может, общение с такими разными людьми и помогло мне выжить и не сломаться в этом крошечном аду. Кто знает.

Все, что окружало меня в пятнадцать, я запомню так, что стереть невозможно. Особенно тяжелые, покрытые ржавчиной советские решетки. Они были повсюду. Будто преследовали меня, куда бы я не посмотрела. Для меня эта больница была некой клеткой, куда меня зачем-то поместили, решив стереть с лица земли.

«Сижу за решеткой в темнице сырой, вскормленный в неволе орел молодой...» – тогда я часто вспоминала эти строки Пушкина.

Сама больница находилась далеко от нашего дома. В тех местах я раньше никогда не была. Оливкового цвета кирпичная обшарпанная трехэтажка стояла особняком, огороженная металлическим черным забором с большими воротами.

Иногда нам разрешались прогулки с близкими родственниками. Родители приезжали меня навещать. Лекарства действовали – я все чаще находилась в состоянии равнодушия. Поэтому перестала злиться и через некоторое время смогла принять маму с папой. Но травма отвержения уже обосно-

валась глубоко внутри. Хотя прогулки на свежем воздухе и отвлекали меня от пребывания в этом крошечном аду.

Я смотрела на людей, что уезжали и приезжали в эту больницу. У всех были свои истории. Мне запомнилось несколько.

\*\*\*

Одна женщина, что прибыла к нам в палату, постоянно плакала и смотрела на фотографию, держа ее трясущимися руками. Почему-то тогда мне захотелось подойти к ней и погладить, чтобы она успокоилась. Поддержать и показать, что она не одна.

Когда я села рядом, то увидела какие у нее большие глаза. Даже огромные. Зеленые, как трава на лугу. Но сколько же боли я увидела в них! Целая бездна безысходности, пустоты, предательства, смерти. В этих невероятно красивых глазах была смерть! Эта женщина словно умерла от того, что произошло с ней.

Такого я еще не видела в свои пятнадцать. Ее будто не было. Она сидела и плакала, но была как неживая. Я не понимала, как такое возможно. И я не могла позволить ей умереть. Не могла! У нее такие красивые глаза! Как можно с такими глазами не жить, как можно?

– Как вас зовут? Что произошло? – спросила я.

– Оксана. Муж от меня ушел... – тихо ответила она. – К другой.

– Ну и дурак! Чего реветь-то! – я и со своим юношеским

максимализмом не видела в этом большой беды. Подумаешь, мужик ушел! Невелика потеря.

– Сын это все тяжело переживает. А я так совсем не могу! Не могу больше жить! Он просто взял и перечеркнул все наши десять счастливых лет. Вот так вот, легко и в одночасье! – она разрыдалась еще громче.

Конечно, сейчас я сказала бы ей, что мужчина вряд ли уходит к другой в одночасье. Такое решение он точно принимает более взвешенно. Но тогда урок под названием «жизненный опыт мужских измен» я еще не проходила.

На фотографии я увидела красивого большеглазого мальчика лет десяти.

«Надо же, как на маму похож», – подумала я.

– Да, наверное. Но нельзя же взять и похоронить себя заживо! – это я говорила уже вслух. – Нужно, обязательно нужно взять себя в руки и продолжать жить! У вас же сын! Да еще такой же красивый, как мама!

После нашего разговора она, наконец, уснула. Может, лекарства подействовали, а может, и моя поддержка.

Помню, что Оксана недолго пробыла среди нас. Но ее история отложится у меня на подсознательном уровне убеждением: все мужчины изменяют.

Ох уж эти убеждения! Как же они определяют сценарий нашего поведения. *Хочешь изменить качество жизни – перепиши сценарии своих убеждений.*

\*\*\*

По вечерам «психи» собирались в общем холле, где могли поболтать и посмотреть телевизор. Я быстро завела себе друзей. Общаться хотелось, чтобы не сойти с ума. Вот такая ирония.

Одним вечером я заметила странного парня, что ходит и машет на людей и на двери. Высокий, худой, пухлогубый, с нахмуренными бровями. Его звали Андрей. Вспомнила, что по субботам, когда был родительский день, я видела его с мамой. Очень милая миниатюрная женщина. Она смотрела на него так многострадально и отчаянно, что от сопереживания я чувствовала печаль. Будто ее состояние передалось мне. Судя по довольно заметному большому животу, она должна была скоро родить. Видимо, я так откровенно ее разглядывала, что она обратила на меня внимание и угостила «сникерсом». Комок печали был быстро проглочен вместе с радостным «спасибо». Сыну это внимание к чужой девочке тогда почему-то не понравилось.

И вот я подошла к нему:

– Андрей, что случилось?

– Я не могу оставить свою маму! Он опять придет за ней и будет ее бить!

– О ком ты говоришь? – мне очень хотелось помочь ему. Он слишком неадекватно вел себя.

Андрей вдруг волком посмотрел на меня и заорал на весь холл:

– Уйди, дьявол! Ты не искусишь меня! Не боюсь я твоих

соблазнов! Пошла прочь, проклятая куртизанка! Не поддамся твоим чарам!

Я оторопела и встала как вкопанная. А Андрея в следующую минуту утащили «на вязки», дабы усмирить буйство тела и рассудка.

Нас построили на ужин. Время для трапезы определяло общий сбор среди мужчин и женщин в холле второго этажа. Столовая была на третьем. Мы покорно, словно зомби, поднимались по лестнице в такт собственных шагов. Это шествие напоминало мне действие из мультика про Нильса. Когда он играл на дудке, а крысы покорно шли на этот звук – так же послушно и безвольно, как и мы в столовую.

Еда была отвратной. Почти всегда. Если бы не родительские передачи, я бы давилась больничной баландой. А ее ели многие – родители были не у всех.

По ночам я плакала в подушку. Когда же это все закончится и я вернусь домой? Но время неумолимо тянулось, словно вся моя жизнь прокручивалась в замедленной киносъемке. Здесь никто не спрашивал, что с тобой не так. Просто подходила медсестра и вкалывала препарат, лишаящий рассудка.

– Мама! Мамочка! За что? Мама! Мамочка, забери меня домой! – повторяла я каждую ночь. Но мама не слышала...

\*\*\*

Как-то к нам привезли детдомовскую девочку лет двенадцати. Она отчаянно вырывалась, когда ее пытались «распять» на кровати. Визжала, кусалась и пиналась.

– Быстрее пять кубов реланиума! – скомандовал какой-то сильный и огромный, как скала, медбрат.

Это были врачи скорой помощи. Они помогли медсестрам усмирить маленькую бунтарку.

«Господи, – думала я. – За что ее-то сюда? Что натворила эта девочка, раз должна была попасть в это адское и безбожное заведение?»

Девочку звали Лена, она ни с кем не разговаривала. Карательные методы сделали свое дело. Лена превратилась в овощ, смотреть было тошно. От всего происходящего мне хотелось выть!

Когда Лена немного пришла в себя, я решила с ней подружиться. Мне было жаль сироту. Раньше я была самой юной участницей происходящего, а теперь ею стала она.

Светлые волосы под каре, короткая челка украшали ее испуганное личико. Она напомнила мне пойманного браконьерами зверька, что представляет огромную ценность. От вечного испуга ее светлые глаза всегда были открыты наполовину, словно этим прищуром она защищала свою уникальность.

– Ну, как ты? Уже привыкаешь? – дружелюбно спросила я. Напуганный «зверек» посмотрел на меня исподлобья и зло прищурился. Понятно было, что Лена совсем не хочет общаться.

– Ладно тебе. Мне пятнадцать, мы с тобой здесь самые молодые! Так что я точно не причиню тебе вреда, – снова

улыбнулась я, стараясь убедить, что говорю правду.

Но двенадцатилетняя бунтарка так и не захотела разговаривать. А чтобы мне стало это понятно, она, словно дикарка, обнажила зубы и зарычала.

Я снова поймала приступ безысходности. Снова захотелось плакать. И снова, в который раз, мне удалось проглотить подступивший к горлу ком. Сколько там накопилось этих комков отчаяния, печали, страхов, злости и несправедливости, я уже не смогу вспомнить. *Все, что мы не проживаем в теле на эмоциональном и чувственном уровне и не выплескиваем наружу, часто несет за собой нездоровые последствия.* Сценарий подобных несчастий у каждого свой. Но тогда об этом никто даже не догадывался.

«Какая она на самом деле? Наверняка талантливая в чем-то! А ее вот так – раз! Залечили и покалечили. Быть может, даже на всю жизнь», – сопереживала я «сокамернице».

А на следующий день Лену нашли под одеялом мертвой. Она задушила себя простыней. Предпочла уйти из этой жизни вот так, даже не узнав, на что способна. Эту девочку я забыть так и не смогу.

Ее смерть вызывала у меня много вопросов. Почему так происходит и кто за этим всем стоит? Зачем нам нужна эта жизнь, если мы все умрем? Что происходит после смерти? Что за несправедливый мир? В чем виновата эта девочка? За что нам такие испытания? Почему мне нужно познакомиться со смертью так рано?

Тело Лены увезли. А я смотрела в небо через ржавые решетки на окнах и пыталась превратиться в птицу – свою любимую свободолюбивую чайку. Но так и не смогла. Смерть этой девочки подействовала на меня так, словно мне снова вкололи злосчастные пять кубов реланиума.

\*\*\*

К нам то и дело привозили разных пациентов. И каждый день я слышала нечленораздельные звуки, истеричные крики или вой. Это было невыносимо для моей психики. Невыносимо настолько, что я ощущала себя грешницей в жарком пламени ада. И мне хотелось сгореть быстрее. Превратиться в пепел и больше не слушать этих душераздирающих воплей. Я часто закрывала ладонями уши и пыталась спастись от царящего вокруг ужаса.

А потом меня отпустили домой на выходные. Это была невероятная радость! Мама наготовила моих любимых блюд и накупила вкусняшек. У нее был отменный суп с фрикадельками и горячие бутерброды с чесноком и сыром, что она запекала в духовке. Белый финский шоколад с орешками и шоколадное мороженое были праздником для моего живота! Как же я скучала по дому! Я, мама и папа вместе за одним столом, будто и не было никакой больницы. Время пролетело быстро, душевно и по-семейному.

Наступил день отъезда. Я прижалась к папе так крепко, как могла.

– Папочка, прошу, не отдавайте меня обратно! Я не хочу

туда! – я со всей силы сжимала его руки и кричала так, чтобы он понял, как мне там плохо. Я плакала от отчаяния и от того, что нельзя все изменить. Безысходность съедала изнутри.

Тогда впервые я увидела его слезы. Мой мощный и сильный папа стал плакать. Его слезы соединились с моими, а тело содрогалось от эмоций, что он уже не в силах был сдерживать. Ему тоже совсем не хотелось отвозить меня обратно! Но он сумел произнести:

– Так будет лучше для тебя, поверь!

Хотя сам не знал, как лучше на самом деле. Но доверять врачам ему казалось логичным и разумным.

Взяв себя в руки, я покорилась. Мне казалось, я преодолею все и вернусь домой.

Хорошо, что я вообще смогла вернуться, а не осталась там навсегда, как Лена.

\*\*\*

В очередной день моего пребывания в ненавистной психушке к нам поступила девушка. Красивая, смелая и очень дерзкая. Я смотрела на нее заворуженно. Может, так действовали новые препараты, что были мне назначены. Почему-то господин Булочный спустя полтора месяца моего нахождения в клинике решил, что старый курс оказался неэффективным, и назначил мне лечение по другому методу, оставив меня в этих проклятых стенах на новый неизвестный срок.

Маринка, как звали новоиспеченную «сумасшедшую»,

сразу ко мне подседа. Она как-то интуитивно решила, что мы подружимся. Эта была девочка из богатой семьи и с таким гонором, что я в чем-то даже была солидарна с ее родственниками, которые пытались ее приструнить всеми доступными способами.

– Мой отец не справляется со мной. Вот и отправил в «дурку», думая, что это вправит мне мозги, – объяснила Маринка.

Она хохотала так громко, что стены нашей палаты отвечали ей эхом. Красивая, даже очень. Брюнетка с фисташковыми глазами и отпадной белоснежной улыбкой. Маринка излучала что-то невероятно смелое и сексуальное. Женщина-огонь! Вот точное определение.

Не знаю как, но нам разрешили отправиться вместе на прогулку под присмотром Маринкиного телохранителя. Видимо, тогда ей удалось подкупить медперсонал. А у врачей был выходной.

– Пойдем поедим нормально. Хочешь? – спросила она.

– Хочу, – ответила я, вытаращив глаза на новую подругу. – А как?

– А вон бистро «Мишка на севере», – кивнула она в сторону общепита.

– У меня нет денег, – печально произнесла я.

– Да какие деньги! Я тебя умоляю, Свет! Это же бистро моего отца! Нас накормят досыта, да еще с собой положат!

Так и случилось. Мы наелись до отвала. Больше всего мне

понравился гуляш с гречкой. Это было очень вкусно, особенно на фоне больничной баланды. Нам даже дали по мороженому!

Маринка сильно скрасила мои суровые будни в этих невыносимо жутких стенах. Ей было двадцать четыре. Она рассказывала истории из своей жизни:

– ... а гаишники включили сирену, и за мной! Всегда хотела ездить так, чтобы у них радар сломался. Ты не представляешь, какой кайф ловить ощущение свободы и адреналина! А иначе зачем жить. Скучно же!

Я с открытым ртом слушала, восхищаясь тем, как невероятно ярко она живет.

С ней и время летело быстрее. Я заново научилась смеяться. Но у всего хорошего есть конец. И он наступил с ее выпиской. Видимо, исправительный срок закончился и отец решил вернуть Маринку домой. Красавица пожелала мне удачи и произнесла те слова, что, быть может, помогли мне не сломаться в дальнейшем:

– Запомни, ты сильная! Ты сильнее всех на свете! И даже когда тебе будет совсем хреново, ты со всем справишься! Слышишь? – смотрела она на меня своими яркими фисташковыми глазами. – Ты обязательно все преодолеешь! Только никогда, никогда не сдавайся! У тебя все получится!

Больше мы никогда не виделись. А Маринкины слова я до сих пор вспоминаю в самые трудные минуты жизни.

Без нее мои будни превратились все в те же суровые и

безжизненные.

\*\*\*

В тот день ничего необычного не происходило. Я, наконец, вышла в общий холл, посмотреть, что там показывают по телеку. Да и просто захотелось отвлечься.

Наш зомбированный мирок все так же смиренно волочил свое существование. Кто-то отрешенно смотрел в одну точку, кто-то разговаривал сам с собой, а кто-то... задышался. Боже мой, это же Андрей! Тот самый восемнадцатилетний парень, чья мама была беременна и угостила меня «сникерсом»!

Я побежала за врачом так быстро, насколько смогла. Мне повезло, потому что в тот вечер дежурил заведующий отделением, мой лечащий врач Валерий Михайлович.

– Пожалуйста, помогите! – закричала я, пытаюсь перевести дыхание. – Там одному парню плохо, он задыхается!

Валерий Михайлович вскочил из-за стола и вместе со мной побежал в отделение.

Андрей лежал на полу и бился в конвульсиях. Булочный стал оказывать ему помощь и пытался понять, что так мешало парню дышать. Вокруг собралась толпа. Врач поднял Андрея на руки и унес в палату мужского сектора. Что было дальше, я не видела. Но сидеть на месте не могла и начала ходить из стороны в сторону, чтобы как-то успокоиться.

Валерий Михайлович появился через несколько долгих

минут. Лицо его почернело до неузнаваемости. Не сказав ни слова, он вышел. Дверь за ним захлопнулась. А потом появился какой-то парень из мужского сектора и сказал, что Андрей умер.

«Андрей умер» – пульсировало у меня в голове. Я закрыла глаза. От несправедливости, что отзывалось болью в солнечном сплетении, потекли слезы. Опять смерть победила. Почему она забирает таких молодых? Ведь он даже не успел пожить и что-то оставить после себя!

Я представила, как мама Андрея хоронит своего сына. И как от горя у нее раньше времени рождается малыш. И она называет его в честь Андрея. Или, что еще хуже, у нее случается выкидыш и она теряет обоих детей в один миг.

Как на самом деле все сложилось у этой женщины, я так и не узнаю.

Бедный, бедный, Андрей! Пусть земля тебе будет пухом.

Я рыдала навзрыд, пока Валерий Михайлович не вколол мне что-то, что погрузило в сон.

После пережитого в этой больнице страх смерти будет преследовать меня постоянно.

\*\*\*

Жизнь, а точнее существование продолжалось. Люди то и дело менялись, а мне очень хотелось одного – домой! Тех, кому методы Булочного и других врачей того времени не подходили, отправляли в другую психлечебницу, с более «действенными» карательными способами. Об этом я узнала от

некоторых пациентов, что когда-то лежали там. Лучше было не знать. Мой ад показался смешным после их историй о смиренных рубашках. Там было настоящее царство дьявола. По-другому не назовешь.

Мама мне потом расскажет, как она, стоя на коленях перед Булочным, умоляла его меня туда не отправлять. Он не отправил. Здесь я ей очень благодарна.

Я знала, что до выписки мне осталось недолго. Раз уж я смогла выдержать все это в течение нескольких месяцев, то несколько дней – полная ерунда.

Как обычно после трапезы мы принимали лекарства. Сказать по-честному, я не всегда их принимала. Мое состояние было вполне себе здоровым, поэтому я перестала их пить. Конечно, об этом знала только я, иначе меня вряд ли выписали бы. Придумали бы очередной «лучший» метод лечения.

Слава тебе, господи, сейчас я бы точно справилась без стационара. Психотерапия сильно продвинулась, и таких диагнозов, как шизофрения, без серьезного обследования не ставят. Значит, мне зачем-то или для чего-то это было нужно пережить.

Так получилось, что в тот день медсестра, раздающая нам лекарства, заставляла всех открывать рты, проверяя честность прохождения медикаментозной терапии. И мне пришлось выпить все, что было назначено. Хотя это скорее единственный случай, когда нас просили открывать рты и показывать, все ли мы проглотили.

Это был выходной день, когда разрешалось выходить в холл смотреть телевизор. В палате почти никого не осталось. Я тоже собиралась выйти и посмотреть новости. «Что хоть в мире делается, надо было узнать», – думала я, надевая джинсы. Но выйти я не успела.

Следующие несколько минут прошли для меня в полумраке. Будто некое состязание ума и чего-то еще.

Я сидела на полу, а голову вдруг запрокинуло назад так, что, казалось, сейчас сломается шея. Я начала задыхаться. Приступы удушья усиливались, а я не могла даже пошевелиться. Позвоночник будто парализовало, я совсем не чувствовала тело. О том, чтобы позвать на помощь, не было и речи. Тело вытянулось в струну, а голова словно ему не принадлежала. Рядом, как назло, никого не было. Оставалось только одно – умереть.

Тут я вспомнила слова Маринки: «Никогда, никогда не сдавайся!» Сообразила, что могу двигать руками, но самую малость – это было почти невозможно, тело отказывалось подчиняться. Сбрав всю волю в кулак, я стукнула по стене, чтобы хоть как-то привлечь к себе внимание. Приступы удушья усиливались. Контролировать сознание становилось все тяжелее. Но я снова собралась с духом или с тем, что от него оставалось. Схватила рукой за какую-то металлическую штуку, что лежала на тумбочке. Это оказалась ложка.

Голову все сильнее запрокидывало назад, дыхания не хватало. Вместо вдоха и выдоха пошли хрипы. Губы хватали

воздух, словно это были последние капли света перед погружением во тьму. Стук ложкой, и...

Дежурная медсестра вбежала ко мне в палату и крикнула кому-то из персонала: «Преднизолон, срочно!»

Что было потом, не знаю. Отключилась.

В какой-то момент поняла, что дышу. Сознание возвращалось. Сердце стучало. Я очнулась. Живая!

Как потом объяснили врачи, приступ произошел из-за смены лекарственных препаратов. Но это всего лишь предположение психиатров того времени...

Через несколько дней моя долгожданная выписка состоялась. Три месяца жизни я провела в заточении. Все пережитое останется внутри меня и засядет так глубоко и надолго, что я еще много лет буду носить это в себе. Много лет буду пытаться уйти от воспоминаний, что пришлось преодолеть в мои пятнадцать, вычеркнув этот кусок боли из жизни.

Из лечебницы я вышла уже совершенно не той наивной и доброй девочкой, что была раньше. Очередная защитная маска выживания слилась со мной воедино.

\*\*\*

Пальто из крапивы было наполовину связано. Руки привыкли к боли настолько, что уже не чувствовали ее. Методы триггерной психологии и текстотерапии работали исцеляюще.

Закончив писать очередную главу в дневник, я вытерла слезы и отправилась на онлайн-встречу с наставником.

## Глава 4. «Я ненавижу маму!»

*Мама, да, конечно, помню я про любовь,*

*Получилось открыть сердце вновь.*

– Мы либо подражаем маме, либо мстим ей, – рассказывала Маша о сценарном поведении личности в нашей трансформационной группе «Hello, me».

Она использовала различные терапевтические методы как раз для того, чтобы достать все, что много лет сидело в нас самих. Чтобы мы, наконец, смогли раскрыться и познать себя.

Эти погружения я точно не забуду. Там случилось то, что полностью перевернуло мое сознание. И только после «смерти» глубокой травмы, нанесенной в психушке, я вернулась к теме мамы. Пальто из крапивы нужно было довязать, и я начала проработку.

Мама – основа всех наших жизненных задач, главный ключ к успешным отношениям как у женщины, так и у мужчины. «Непроработанная» мама – это потеря самого себя в целом: нереализованность в отношениях, карьере, дружбе. В общем, нигде социально.

Я росла в любящей полноценной семье, и мне очень повезло. Нашим родителям никто не рассказывал, как нужно взаимодействовать с детьми. Они сами справлялись, хотя тоже были травмированы своими мамами, папами и социумом. Так сказать, воспитывали нас как могли. Однако в рамках провокативной терапии я должна была довести свое состояние до абсолютного негатива по отношению к маме.

Поставив таймер для погружения в практику, я почувствовала, как будет непросто скинуть многолетнюю чугунную броню. Сначала мне было сложно произносить: «Я ненавижу маму». Я уходила в себя дважды. Мозг так меня защищал, что когда я почти была у цели, вновь «спас» меня от правды. Спасибо Марии за верные рекомендации, как лучше обмануть мозг и все-таки «добить» себя.

*Я позволила себе испытать негативные чувства к маме.* Одно дело, когда ты непроизвольно чувствуешь ненависть, как было у меня с моей травмой. А другое – самой провоцировать себя и вспоминать все обиды. Испытывать ненависть к маме было стыдно. Очень. Но именно это чувство мне было нужно вызывать, чтобы простить и «отболеть».

То, что происходило дальше, было похоже на сеанс экзорцизма. Сначала я просто повторяла, как попугай: «**Я НЕНАВИЖУ МАМУ!**» Накручивала себя, вспоминая, что она де-

лала или не делала.

Я ненавидела ее, когда она хотела сына вместо меня. Я ненавидела ее, когда она оставляла меня в круглосуточном садике и у бабушки на несколько месяцев летом. Я ненавидела ее, когда она сдала меня в психушку. Я ненавидела ее, когда она лезла в мою личную жизнь, выбирая мне друзей и парней. Я ненавидела ее, когда она не поддержала, узнав, что мой супруг поднимает на меня руку. Я ненавидела ее за то, что не могла создать семью. Ненавидела за то, что она даже не знает о моих талантах! Я ненавидела ее за все это и кричала диким, не своим голосом:

*– Я НЕНАВИЖУ ТЕБЯ!*

Кричала сквозь стиснутые зубы, у меня выворачивало пальцы на руках, сводило их на ногах. Слезы, как струи водопада Лавна, куда я любила приезжать, мощные и ледяные, жгли кожу. Мне невыносимо больно, что столько лет я жила не своей жизнью!

Когда силы почти иссякли, прозвенел часовой таймер. Слез давно не было, я не могла даже открыть рот. Силы ушли.

Внутренний голос еле слышно шепнул: «Я исчезла, меня не стало». Я же просто лежала свернувшись калачиком в по-

зе эмбриона. Жжение в груди еще оставалось, но сил не было. Мария сообщила, что моя эмоциональная «смерть» произошла. Я обрадовалась, но заплакать от счастья не смогла, эмоции тоже ушли. Совсем. Я впервые испытывала подобное, поэтому спросила:

– Я вообще теперь заплачу?

– Заплачешь – от счастья, когда поймешь, кто ты есть на самом деле, – успокоила меня Мария.

Мне стало легко. Чувство какого-то внутреннего освобождения заполнило меня. Было так спокойно и безмятежно, что я взяла ручку и написала эти строки:

*Мама, отвези меня туда, где не болит,*

*Где соленый запах умиротворит.*

*Мама, разве можно так вот просто людям доверять?*

*Почему ж так больно, что не разорвать?*

*Мама, как забыть, что было, чтобы без потерь?*

*Мама... Слышишь, мама, как взрослеть теперь?*

*Мама, я сумела выстоять. Сумела сталью стать.*

*Кожу из наивности получилось снять.*

*Мама, я сумела маски раздобыть.*

*Только позабыла я, как собою быть.*

Нам говорили, что нельзя ненавидеть родителей, что мама – это святое. Но это невозможно! Невозможно не испытывать тех или иных чувств, потому что они происходят с нами в моменте, как вспышка. Мы не всегда понимаем, что

это за состояния, не делим чувства на плохие и хорошие. Мы их просто испытываем.

И вот нам говорят: «Так нельзя», и мы прячем эти чувства и боль, накапливая целый рюкзак непрожитых внутренних состояний. Ум понимает, что такое хорошо, а что такое плохо. Но вот тело невозможно запрограммировать чувствовать так, как учат социальные установки.

Моя мама не заслуживает ненависти. Она делала все, чтобы я была счастлива. Я ее очень люблю и благодарна за все, что она сделала для меня.

Я говорю лишь о том, что мы можем испытывать разные чувства и это нормально. Когда мы их проживаем и не боимся испытывать, то потом годами не носим обиды, что сформировались именно по этим причинам.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.