



КНИЖКА ПРО ОЛЮ

СВЕТЛАНА КАРИНА

16+

# Светлана Вадимовна Карина

## Книжка про Олю

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56062294](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56062294)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Нелегкая история девочки-подростка, столкнувшейся с анорексией и ее последствиями. Книга о том, как легко потерять контроль над собой и как трудно вернуться к прежней жизни. Безусловно, книга будет интересна и полезна как подросткам, так и их родителям. Об этом нужно знать.

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

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

\*\*\*

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

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

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

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

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



\*\*\*

У меня всегда было все хорошо с математикой. Но по-настоящему я узнала, что такое цифры, той буйной весной. Они подкрались исподтишка, незаметно, и взяли меня в плен без боя почти на год. Что говорить, из них получились изощренные тюремщики. Они искушали и мучили, подчиняя себе волю и разум. Первый «разведчик» явился ко

мне и спел святочную колядку тоненьким мерзким голоском: «Семьдесят два-а-а-а». Никогда в нашем доме не было ни весов, ни портновского метра, и тут вот, пожалуйста: семьдесят два. Две цифирки ехидно смотрели на меня с голубой пластиковой ленты, мозг невольно вычислял:  $72-60=12$ . 12 см лишних! Это был опытный разведчик. Он не оглушил разом, он лишь заложил бомбу с часовым механизмом. Ма-а-аленькую такую бомбочку... Я смеялась тогда вместе со всеми: ну да, ну 72. Но я же красавица!

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

И я сдалась. Сначала отдала своим поработителям треть каждой порции еды. Не так это и страшно оказалось. А еще без жалости сдала вредных предателей, заменив их такими приятными лицемерными полезностями. И каждый день я

продолжала бегать. Только теперь я бежала не просто так, а за собой новой, более легкой, изящной, красивой. И да, результаты не заставили себя долго ждать. Хитрый генерал уже вложил в уста моих друзей заветные и такие желанные слова: Оль, ты так похудела, так хорошо выглядишь, ты такая молодец! От этих слов жалкие зачатки моих крылышек вмиг расправлялись за спиной в два белоснежных, грациозных лебединых опахала. Глянцевые, блестящие на солнце, перо к перу – они мощными рывками несли меня вверх, вселяя ту самую уверенность, которая буквально через месяц-другой снесет мне голову сумасшедшей весной. У меня все получается, как я задумала! И это только начало! Кто бы мог подумать, что видимая дорога к вершине на самом деле иногда ведет в пропасть...

В апреле в гости приехала Настя. Знакомьтесь: Настя, возраст – 15, вес – 37 кг, в плену у генерала 5 лет. Уж она-то знакома со всем его цифровым войском: калории, шаги, процентное соотношение мышечной и жировой массы, содержание белков, жиров и углеводов и еще много-много всего. Я до той поры думала, что ходить меня научила мама. Но нет, ходить, а потом и бегать, меня научила моя драгоценная кухня Настя, такая убедительная и глубоко знающая. Стоило хоть какой-нибудь пище попасть в наши рты, Настя тащила меня ходить. Куда угодно: в парк, по улицам, да хоть просто вокруг дома! И она точно знала, сколько нужно пройти, чтобы зловредная котлета, подозрительный суп, витаминное, но

сладкое, яблоко, в общем, все те «личности», которые только и ждут, чтобы осесть на ее талии и бедрах, бесследно испарились из ее организма, сожженные в ритуальном энергетическом костре. Сначала я улыбнулась ее познаниям, потом заинтересовалась, потом увлеклась и захотела попробовать.

А тем временем весы в фитнес-клубе приветливо подмигнули: 54! Вот это да! И ведь почти не стоило труда. А брючки уже требуют ремешка, юбка с талии шаловливо сползла на бедра, в магазине одежды я насмешливо смотрю на причудливо изогнувшуюся S, смело протягивая руку к вещам, где она стоит в паре с brutальным X. И вот тогда-то во мне и застучало то самое: «Я крута, я молода...»

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

лет!

Выпускной в 9 классе совсем не тот, что в 11-м. Не мы главные герои. Мы лишь пажи у трона блестящих одиннадцатиклассников. Конечно, мы тоже гордо задираем носы: выпускники! Но очевидно, что мы – герои второго плана. Тем не менее, я такая умница, лапочка-дочка. И мама делает мне подарок: чудесное, жизнерадостное платье цвета жаркого солнца, веселых одуванчиков, золотой медали отличницы. Пусть настоящие выпускники – короли и королевы на своем празднике, но я в своем желтом платье чувствовала себя принцессой, наследницей престола успеха. Столько приятных слов я услышала от одноклассников! И у меня не было ни малейшего повода уличить их в лицемерии. Я точно знала, что неотразима и заслуживаю этих слов восхищения. Наверное, будь я маленькой девочкой, как моя младшая сестренка, я бы завертелась, чтобы все увидели, как кружится пышная юбочка, как сверкают новенькие туфельки, какие стройные у меня ножки, какая гибкая талия. Это был мой Эверест, мой пик, куда я дошла шаг за шагом. Да нет! Добежала! Взлетела! Даже не запыхавшись.







\*\*\*

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

Дорогие взрослые дяденьки и тетеньки. Наверняка, вы скажете, что наши подростковые «любови» все одинаковые, что практически каждый из гормонально-пубертатных тинейджеров сможет рассказать абсолютно идентичные исто-

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

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

и бегу к нему, к его глазам, рукам, словам. Я так хочу видеть, слышать, чувствовать все вживую, в реале, после такого долгого года виртуального общения. Ваня подхватывает меня и кружит, кружит... Дома, деревья, люди – все мелькает в моих счастливых глазах, из которых моментально брызгают слезы, и вместе с тем я хохочу и тоненько верещу в припадке безумной радости.

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

Каждый день я сбегала из пансионата к нему, к его объятиям, к его поцелуям. Я хотела всю жизнь прожить, прижавшись к его груди. В кольце его мускулистых рук я чувствовала себя маленькой пташкой, свившей гнездо на выступе

гигантского утеса, уверенной в своей безопасности под его надежной защитой. Целый год мы писали друг другу письма, виделись только на экране, и вот он рядом. Стоит только протянуть руку, и наши пальцы переплетаются, и хочется бесконечно долго не расставаться, быть вместе, слушать любимый голос, смотреть в глубокие зеленые глаза. Наши влюбленные головы взрывались от романтических и, как я сейчас понимаю, идеалистичных планов. Ему на тот момент было 17, и уже через год он собирался переехать в Москву, чтобы не разлучаться со мной уже никогда-никогда.

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

ром мамы.

Мои враги отступали, но не сдавались. Вместе с эйфорией от моих видимых успехов, они внедрились нового лазутчика. Страх. Страх того, что все вернется на круги своя. Ну да, я никогда не казалась себе жирной и страшной. Но ведь сейчас-то еще лучше. Вдруг правильное санаторное питание, все эти углеводные каши, пюрежки, жареные котлетки, свежеиспеченные булочки с жаром бросятся уничтожать мои стройные бедра и тонкую талию, оседая ненавистным жиром и отвратительными складками? Может, стоит хоть немножко оставить в тарелке? Пусть лежат себе несколько десятков калорий, без надежды забраться в мой молодой, красивый организм... Но мама, мой верный страж, видя, что я даю себе хорошую физическую нагрузку, настаивала, чтобы мои тарелки оставались идеально чистыми. И я ела. Ела и бегала, ела и плавала, ела и наклонялась, ела и махала руками, ела и поворачивалась, ела и прыгала, ела... и любила. И сейчас я вспоминаю то лето, как последнее лето. Последнее лето меня прежней, беззаботной, когда были силы и желание бегать, плавать, наклоняться, махать и любить! Сейчас я снова это все это могу. Но теперь все по-другому. Я видела обратную сторону Луны.

Где-то в середине нашего отдыха приехала с семьей Настя. Та самая, плененная и завербованная охотниками на юные девичьи души. Наверное, с ее помощью, меня удалось бы поработить еще тогда, но у меня было слишком мало време-

ни, чтобы до одурения, забыв обо всем на свете, ходить и бегать, как она, сжигая навязчивые и большей частью мифические калории. Мне оставалось лишь наблюдать и набираться опыта на расстоянии, ведь на моих рубежах стояли мои невольные, не подозревающие о том защитники: Ваня и мама. Оба заставляли меня есть. Пищу полезную, сбалансированную, тщательно просчитанную, но есть. Им это удавалось и, возможно, благодаря им, время моего «заключения» в итоге оказалось не столь длительным и закончилось не так плачевно, как могло бы...

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

\*\*\*

«Напрасно ждал Наполеон, последним счастьем упоен-

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

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

Я не знаю, где живут мифические бабушки, которые чуть ли не насильно закармливают внуков пирожками, блинчиками и прочими вкусностями. Моя проявила тактичное понимание банального порыва девочки-подростка улучшить свою внешность, в частности, фигуру. К тому же спорить со мной все равно бесполезно. Я упрямая и привыкла добиваться своего. Да и объект для бабушкиного пищевого проявле-

ния любви все равно присутствовал – Полинка, моя любимая сестренка. Вот кто точно не считал калории, и я была абсолютно свободна. Свободна? Тогда никто и не предполагал, что совсем наоборот. Я была здесь одна. Без помощников. Без защиты. Без любящих и наблюдающих глаз. Без надежного купола учебы. Любовь осталась в Крыму. Мама в Москве. Учеба в школе... И вот она я, открытая всем ветрам, стою перед тобой, мой генерал, давно уже готовая к капитуляции. Здесь никто мне не мешал съесть на завтрак пару ложек каши, овощи на обед и тертую вареную свеклу на ужин. Никто не пичкал меня витаминами, паровыми котлетками, овощными салатами. Я спокойно могла есть все, что я захочу. А я хотела все меньше и меньше. Приехав к бабушке, я весила 48 кг.

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

Отсутствие весов для продуктов и для себя, любимой,

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

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

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

ние моих кроссовок по резиновой ленте звучит, как сердцебиение... Успокаивает... Я вновь в своей стихии. Я бегу, я двигаюсь, я худею...

# 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.