

18+

*Катерина Шпиллер*

# *Я боюсь*

*Дневник моего страха*

Катерина Шпиллер

**Я боюсь**

«Издательские решения»

**Шпиллер К.**

Я боюсь / К. Шпиллер — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-510495-3

Эту книгу не стоит читать людям до 18 лет, потому что описанные в ней кошмары — не киношные ужастики, а то реальное страшное, что иногда появляется в голове, когда собственный разум превращает нас в совершенно других людей. И без всякой мистики. Нашей жизнью правит страх. И поэтому о нем надо говорить, писать и искать пути сосуществования с ним.

ISBN 978-5-00-510495-3

© Шпиллер К.  
© Издательские решения

## Содержание

Брехня о счастливом детстве	7
Детские страхи	10
Детские страхи	11
Бумажный ад	12
Страх ослепляющий: экзамен	24
Детские страхи	26
Детские страхи	29
Первая попытка двадцать лет назад...	30
Эй, кто-нибудь, дайте руку, или Жизнь среди призраков	31
Встреча с Викой	34
ПОЧТИ ПОЛГОДА ПОЧТИ СЧАСТЬЯ	35
СТРАХ СТУКНУЛ В МОЮ ДВЕРЬ	36
Детские страхи	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Я боюсь

## Катерина Шпиллер

*С огромной благодарностью к тем людям,  
которые поделились со мной своим сокровенным и разрешили  
использовать их воспоминания в этой книге*

© Катерина Шпиллер, 2020

ISBN 978-5-0051-0495-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*(Не рекомендуется для прочтения детям до 16 лет)*

Нам нечего бояться, кроме страха.

*Франклин Рузвельт*

Я устала бояться. Каждый день, каждый час. Есть ли на планете Земля человек, которому страшно так же, как и мне? Не думаю... Уточню: речь не об опасности, не о беспокойстве, а о настоящем, изматывающем, вымучивающем и отнимающем все силы, животном, первобытном страхе: перед неизбежностью смерти, перед болью, перед возможностью потерять своих самых любимых людей.

Прежде я была убеждена, что вокруг меня нет никого, кто так же мучился бы, как я. А кому неведом страх, тот счастливейший человек! Люди! Как же я вам завидую!

Когда, почему я стала такой? Я давно задаю себе этот вопрос, ищу ответ в литературе, в научно-популярных изданиях по психологии и психиатрии. Ведь я понимаю, что таких страхов быть не должно, это не укладывается в норму. Я искала ответы на вопросы, когда писала свои первые книги, искала ответы в общении с людьми, которые появились в моей жизни после опубликования этих книг.

И выяснилось, что на свете огромное количество таких же, навсегда испуганных, как я. Просто они в этом раньше публично не признавались. Точно так же, как долгие годы не признавалась я. Ведь это стыдно, по мнению многих людей, позорно, недостойно и вообще полная ерунда.

Вот об этой «ерунде» я и пишу эту книгу. И сразу хочу попросить тех, кому не знакомы подобные мучения, кто живет весело, радостно и позитивно (дай им бог и дальше так жить), но кто в силу этого не очень понимает незнакомую им боль, кого раздражают непонятные лично им страдания – пожалуйста, поставьте книжечку обратно и не берите больше в руки. У вас она не вызовет ничего, кроме раздражения, – ведь то, что не болит у вас, вообще болеть не может, понятное дело! Так зачем вам эти отрицательные эмоции из-за чужой «фигни»? Поберегите себя и свое беззаботное существование. А нам с моими товарищами по несчастью нужно о многом подумать и многое понять...

Первый естественный вопрос: отчего вообще возникают страхи, которые не дают жить и дышать? Психологи и психиатры уверяют (судя по горе прочитанной мной литературы на эту тему), что подавляющее большинство самых мучительных человеческих страхов тянется из детства, от травм, полученных в раннем возрасте. Большинство, но не все, разумеется. Человек, переживший какой-то сильный шок, уже будучи взрослым, вполне может «заработать» пожизненную фобию, страх перед чем-то или кем-то. К примеру, попавший в автомобильную катастрофу начинает бояться ездить на машине. Подвергшийся нападению преступника темной ночью, начинает безумно бояться темных улиц и поздних вечеров...

Но в этой книге я говорю о самом распространенном, по мнению профессионалов, страхе – из детства. Страхе, оставшемся в душе на всю жизнь, навсегда...

Я встречала старательно бодрящихся людей, но снедаемых изнутри вечным страданием. Встречала совершенно сломленных женщин и мужчин, окончательно измученных постоянными паниками по различным поводам... Возможно, кто-то, считающий себя «крутым», просто никогда не признаётся в подобной боли. Кому-то нравится разыгрывать из себя циника-фаталиста, такого Печорина – человек этого типа тоже ни за что не согласится выглядеть... трусом. Трусом? Да разве страх перед неминуемой бедой – это трусость? И вообще, неужели каждый, кто боится – трус? Или все-таки есть разница между мужчиной, пасующим перед хамом, и тем, у кого перехватывает горло от ужаса из-за дышащей в его лицо смерти? Даже если эта смерть – игра его воображения, неправильное восприятие происходящего, болезнь, в конце концов! Разве это трусость? Нет, трагедия!

Поверьте, Фомы неверующие, если уж вы до сих пор читаете и не выбросили эту книгу куда подальше, поверьте: такой страх – это ад. У каждого, как известно, он свой. А потому кошмары, не дающие нам, ушибленным страхом, не то что спокойно, а вообще хоть как-то жить, бывают очень разные, удивительные, причудливые, безумные, странные... Но всегда приносящие несчастье.

## Брехня о счастливом детстве

Врачи и психологи утверждают, что в 99% случаев устойчивые страхи, фобии имеют свое происхождение в детстве страдающих ими людей.

*Из научно-популярной литературы*

Детство, детство,  
Детство – это свет и радость,  
Это – песни, это – дружба и мечты.  
Детство, детство,  
Детство – это краски радуг,  
Детство, детство, детство – это я и ты!

*Михаил Пляцковский*

Страх – это не просто одна из эмоций. Страх – это то, что может совершенно изменить жизнь. Испоганить ее в хлам. Сделать человека навсегда больным. Изменить его отношение и к миру, и к людям. Не мной сказано, что страх управляет нашей жизнью, а ведь это истинная правда. Все люди чего-нибудь боятся: кто болезни, кто смерти, кто потери работы... Другое дело, что невыносимо бояться постоянно, невозможно жить, все время думая об этом! У человека, не больного страхом, срабатывает инстинкт самосохранения: он успешно учится задвигать волнения куда-нибудь подальше и поглубже в мозговые извилины и думать только о том, о чем необходимо размышлять в обыденной, каждодневной жизни, а также о приятном, полезном, вкусном и веселом. Таким образом, люди живут с тревогами, научаясь с ними сосуществовать, побеждать их и не отравлять ими каждое свое мгновение. К счастью, чаще всего это получается. Но не всегда и не у всех.

Когда-то на свет появились мы, такие неправильные, с раннего возраста очень впечатлительные, будто без кожи. С детства наши страхи были самыми опасными врагами, не дававшими нормально жить, дышать, радоваться жизни и быть счастливыми. Мы больны с самого рождения? Нет, то еще была не болезнь, а лишь предрасположенность, с которой можно было бороться.

Среди детей всегда есть счастливики: их любящие родители показывают и рассказывают им, что мир не страшен, а красив и интересен, помогают не бояться или справляться со своими страхами. Малыши знают, что у них есть тыл, если хотите, «крыша», которая всегда за них, всегда спасет, поможет, спрячет, решит проблему. Это вовсе не отбивает самостоятельность, нет! Напротив, помогает деткам научиться храбро решать проблемы. Ведь они застрахованы, у них есть защита, значит, не страшно.

А у таких, как я... У меня не было тыла и защиты. Я росла, как испуганный, зашуганный зверек. Как всякий маленький, слабый и беззащитный (то есть без защиты), думала лишь о том, где спрятаться, в какую щель забиться, чтобы не нашли, не достали, не побили, не съели. А что еще я могла? Бороться? Силы не равны. И к тому же я никогда не знала, на чьей стороне будут те сильные, большие люди, от которых я была полностью зависима. А они почему-то требовали от меня взрослого поведения, самостоятельности, не давая при этом взамен уверенности в моей безопасности, не демонстрируя понимания моих страхов и не обеспечивая защиту от них.

Только став взрослой, я задумалась: почему так происходило? Почему мои родители легко бросили меня в пасть кошмаров и страхов? Неужели им меня не жалко было? Неужели они не боялись, что их дочь сломается и станет несчастной?

Мне понадобилось много лет, чтобы, наконец, понять их поведение. И еще немало времени, чтобы, познакомившись с изрядным количеством историй, похожих на мою, обобщить эти знания и сделать окончательный вывод о двух главных причинах подобного отношения мамы с папой к страданиям ребенка. Мое «открытие» оказалось банальным и обескураживающим.

Есть две причины подобного отношения к страданиям ребенка. Первая – это фантастическая, зашкаливающая глупость мамы с папой, происходящая от невежества и воинствующего мракобесия. Что такое это последнее? Это когда люди считают, что они все знают, достаточно образованы, жутко умны, зато вокруг них сплошные придурки, которые пытаются объяснить им то, чего не существует в принципе. Ведь мракобесы же об этом не знают, а раз так, то этого нет и быть не может. И с их точки зрения, не надо никого слушать, все равно они все знают лучше всех.

Представьте себе родителей, которые видят боль ребенка, понимают, что с ним творится, но не считают нужным вмешаться и помочь. Они рассуждают примерно так: он должен научиться жить в реальном мире, должен справляться с трудностями самостоятельно, должен быть сильным. Для этого его надо бросить в реку жизни или, как котенка, оставить посреди улицы – пускай выживает, тогда и станет сильным. Простая мысль о том, что необученный пловец может скорей всего никогда пловцом не станет, потому что утонет раньше, а котенок может вообще-то погибнуть под колесами первой же машины или его разорвут уличные собаки, да и мало ли что может погубить крохотное существо в незнакомом, опасном мире, в тупую, самодовольную башку отчего-то не приходит. Очевидно, не может достучаться до плохо развитого мозга.

Обратите внимание: у неумных родителей ребенок постоянно кому-то что-то должен – маме-папе, миру... Да ничего он не должен, господа хорошие! Это вы ему очень даже должны! Он, как это ни покажется вам удивительным и странным, ничего не знает о мире и жизни, он – практически чистый лист. Он может познавать свет только с помощью вашей науки и пока что только со страховкой ваших глаз, ушей, носа и т. д. А если вы бросаете его самостоятельно бороться с кошмарами, то он, фигурально выражаясь, слепнет от страха и перестает познавать, потому что начинает подчиняться одной цели: выжить, например, забившись в норку. Ему не до познания, у него включается главный инстинкт – самосохранения. Какая же может быть наука? Да, он научится находить окопы и укрытия, он научится (возможно!) уворачиваться от опасностей и вовремя «линять»... Это вы и называете «необходимой школой жизни»? А, может быть, все-таки «выживания»? Но даже этому всему он научится, если выживет, не сломается, не заболеет или не превратится в озлобленного зверька.

Но что произойдет наверняка – радоваться жизни и быть счастливым он точно не научится. Никогда. Могу сказать о себе: большую часть жизни я не умела, не могла быть счастливой.

Причина вторая, банальная и грустная: равнодушие родителей, их нелюбовь к ребенку. Им просто-напросто плевать на его страдания, боль, их интересует все, что угодно, но не их маленький подопечный – работа, другие люди, водочка, книги, театры, рыбалка, автомобили, мода... До бесконечности можно перечислять то, что «интереснее» собственного малыша, важнее, значимее, весомее. Такие родители не замечают (не хотят замечать) трудности его взросления, его проблемы и вопросы. Он чаще мешает, чем интересует. А уж его страхи... «Да какие у него могут быть страхи, помилуйте? Живет на всем готовом, никаких проблем – голым не ходит, шмоток в два раза больше, чем было у меня в его возрасте, своя, вон, комната, музыка есть, записи всякие, компьютер с интернетом и играми... Благополучен до безобразия, аж тошно! И еще жаловаться вздумал? Ну, мы ему расскажем о том, как ему хорошо живется! Мы уже ему внушим, что он должен радоваться каждый день своему счастью».

Если бы взрослые знали, то есть помнили о том, как легко напугать ребенка, каким слабым и беззащитным он чувствует себя, как внимательно слушает каждое слово своих богов – родителей, то они, возможно, много бережнее относились бы к своим (да и к чужим!) детям, жалели бы их и следили за своими языками. Любое неосторожное слово может очень ранить и дико напугать ребенка! «Сдадим в детдом, отдам вон тому дяде, брошу навсегда за плохое поведение»... Для нас, взрослых, это всего лишь слова, несерьезные, пустые угрозы, а для детей – повод для ночных кошмаров и будущих страшных фобий. Вы лягнули и забыли, а его мозг запомнил на всю жизнь.

Ну, про физические наказания детей я вообще говорить не хочу! Честное слово, приветствую в этих случаях средневековые казни – ударил ребенка, а тебе за это руку отрубят. Компания из Фемиды и Палача всегда будет сильнее преступника на столько же, на сколько он, взрослый негодяй, сильнее своего маленького забитого ребенка.

## Детские страхи

*(из рассказов знакомых и друзей)*

*«Мама всегда пугала нас с братом тем, что сдаст в детдом. Он казался мне чем-то вроде детской тюрьмы. Конечно, я пугалась этой угрозы. Я в садик не ходила, сидела дома одна, под замком. И очень боялась, что чем-нибудь рассержу маму, и она отдаст меня в это страшное место».*

*«Я думаю, что дети, которых били, даже уже когда вырастают, как бы готовы к тому, что их снова будут бить. И не только родители. Кажется, ударить может любой, будто имеет на это право. А этот страх как будто чувствуют другие люди, что ли. Меня в детстве, до седьмого класса, били много. „Изобьет ли меня кто-нибудь сегодня?“ – теперь об этом я думаю постоянно... и, конечно, учусь избегать самих ситуаций, в которых меня могут избить. Теперь уже, став взрослой тетей, я знаю, как вести себя, чтобы никто даже не подумал руку на меня поднять. Ну, как бы всегда готова к драке. Внутренне. Я с этим живу. „Не расслабляться!“ – это мой девиз».*

*«Я думаю, что страхи не сами по себе возникали. Сначала взрослые запугивали чем-то или кем-то, а потом появлялся страх и надолго застревал во мне. Я страшилась одиночества, но при этом не боялась ходить одна в лес. Я знала, как вернуться, поэтому и не было страшно. Мне в лесу всегда нравилось. Можно было бы – и сейчас уехала б в деревню, люди в городе меня не радуют... Конечно, поехала бы с любимым человеком, если бы он был. В любви осталась потребность преогромная. Уверена, что это все от недолюбви в детстве. Господи, какая я стала злая и нервная! Сама себя не люблю. Надеюсь на чудо...»*

А мне мама говорила, что откажется от плохой дочки... Что ее дочка должна быть лучше всех, иначе... Дальше она многозначительно умолкала, а я леденела от ужаса, понимая, что не соответствую, а, значит, мама может от меня отказаться. И будет совершенно права. Наверное, то был самый первый ужас, который я помню ровно столько, сколько помню себя. Я хочу верить, что если бы мама знала, как страшны для меня ее слова, возможно, она и не говорила бы так. Хотя, что уж теперь...

Если бы взрослые знали, то есть помнили о том, как легко навсегда не только напугать ребенка, но и выбить почву у него из-под ног на долгие годы, если не на всю жизнь, то, возможно, они внимательней были бы к своим словам? Нет? Или это такой способ самоутверждения? За счет маленьких и слабых? Наверное, бывает и так, и так... В любом случае, результат один и тот же. Детям не легче от того, что их родители просто глупы.

## Детские страхи

*(из рассказов знакомых и друзей)*

*«До сих пор в ночных кошмарах присутствует сюжет, что я потеряла на прогулке младшую сестру (мне – двенадцать, ей – пять лет), и придется как-то объяснять это родителям. Странно, что в отношении собственной дочери такого страха нет. А еще есть страх занесенной для удара руки. Правда, последние годы практически вместе со страхом поднимается удушливая ярость, застилающая чернотой глаза (это не художественное описание, а реально в глазах становится черно). Тут я уже начинаю бояться себя».*

*«Лупили меня, „чтоб человеком выросла“... Причиной могла быть невымытая вовремя посуда, не купленный в магазине продукт, плохо помытый пол и т. п.».*

Когда я только взялась за тему «счастливого детства», то понятия не имела, что и по сей день детей лупят и, что самое отвратительное, не только в маргинальных семьях, а и в якобы благополучных и пристойных. Диплом о высшем образовании ничуть не отягощает руку, легко поднимающуюся на маленького человечка, зачастую за совершенно незначительные проступки, а то и просто, чтобы выместить свое поганое настроение или подчиниться собственному не менее поганому характеру. Вообще-то это манера холопской среды. Неужели гены крепостничества и крепостных предков так сильны?

Детям не просто больно: в них вбивают покорность, униженность и страх. Из них вырастают люди, всегда ожидающие боли и ударов. Могут ли они стать счастливыми?

Конечно, физическое насилие над детьми – это дожившее до наших дней дикарство, средневековье какое-то... Но вот какая штука... Меня не били. Тело осталось целым, а душа в незаживающих ранах и болезненных синяках. Со мной «расправились» иначе: есть такой безотказный прием – формирование чувства вины. Сделать это с впечатлительным ребенком проще простого! Нужно регулярно внушать ему, что он хуже других, глуп, бездарен и этим очень огорчает маму с папой. Мое чувство вины росло вместе с моим физическим ростом. С каждым годом – в восемь... десять... четырнадцать... семнадцать лет я все лучше усваивала, что такому ничтожеству, как я, лучше бы и не жить совсем, чтобы не огорчать родителей и не портить этот мир своим присутствием. Поэтому, думаю, у меня и не было шансов сохранить свою психику в целостности и сохранности. У меня не хватило сил противостоять своим страхам и чувству вины, растущему день ото дня в течение всего долгого и несчастного детства.

Теперь, после выхода моих книг «Мама, не читай» и «Дочка, не пиши» я знаю точно, что такое случилось не только со мной. Благодаря Интернету я получила сотни, нет, тысячи писем и комментариев к моим публикациям. Среди этих писем очень много (слишком много для нашего лучшего из подлунных миров!) исповедей таких же несчастных в детстве людей. Легче мне от этого стало? Не сказала бы. Да разве может полегчать от таких вот историй...

## Бумажный ад

*Лучше ужасный конец, чем ужас без конца.*  
**Фридрих Шиллер**

Девочка хочет уйти из класса. Но пока нельзя! Она осталась одна, все уже убежали. Урок закончен, все уроки закончились, можно идти домой. Но девочка все еще сидит за партой и старательно делает вид, что не может закрыть портфель.

– Ну, ты скоро? – нетерпеливо кричит из коридора подруга.

– Да-да, сейчас, что-то замок заело! – дрожащим голосом отвечает девочка, чуть не плача: ей нужно всего секунд двадцать, всего-то! Но чтоб никто не увидел, чтоб никто... – Иди, я догоню тебя! – отчаянно кричит она подруге. Вот, наверное, та удивится! Почему это вдруг не надо ее подождать? Чего это «иди»? Почему захотела потом догонять?

Девочка до крови закусилла нижнюю губу: ну, каждый день одно и то же, одна и та же мука: придумать, как задержаться в классе. То у нее «шнурок развяжется», то «тетрадку забыла» (нет, «тетрадка» возникает тогда, когда надо вернуться в пустой уже класс.) И так каждый божий день... Устала. И от грязи устала. От грязи – в прямом смысле. Эти бумажки всегда грязные. И сами по себе – всегда какие-то серые, мятые, противные, так еще и на полу лежали. А по полу протопали пять раз за день тридцать пар ног в нечистой обуви. Фу...

Девочка услышала тяжелый вздох подруги и медленное цоканье ее каблучков. Пошла к лестнице... Наверное, ей уже надоел этот ежедневный спектакль. Она не могла не заметить! Но почему-то до сих пор ни разу ни о чем не спросила. Странно, конечно. Не могла же догадаться – об этом невозможно догадаться! Это же безумие!

«Бе-зу-ми-е, бе-зу-ми-е!» – стучало метрономом в мозг девочки. Она все понимала, ей хотелось кричать, на лбу выступили капли пота... Но это было сильнее ее.

Ну вот, кажется, подруга отошла от двери, наконец-то! Девочка быстро нагнулась и порыскала взглядом по полу. Вот они! Она шустро схватила с полу две бумажки и сунула в карман фартука. Потом пошарила глазами вокруг парты... Вроде бы чисто... Ничего нет... А что это там такое беленькое? Не бумажка ли? А, нет, это кусочек мела... Ну, всё? Вроде бы да. Можно, наконец, идти? Можно, да? Можно идти? Да могу я наконец-то уйти?!!

Девочка выпрямилась и сделала неуверенный шаг в сторону двери, продолжая сканировать взглядом поверхность не очень чистого коричневого пола. Да, пол нечист и замусорен, но, кажется, бумажек больше не видать. Свободна! Можно идти домой.

Девочка подхватила тяжелый портфель и бросилась из класса. Из проклятой аудитории, одной из тех, что вымучивают ее каждый день по несколько раз. Каждый час помещение другое, уроки же проходят в разных местах. И после каждого урока такая вот пытка. Но после последнего, перед уходом домой – самая страшная. Ведь она уходит, совсем сегодня уходит, значит, надо максимально подчистить все за собой. Иначе неизвестно, как все может обернуться. А это очень страшно...

Девочке уже почти 14 лет. Девчонки-подруги заняты, помимо школы, всякими интересными делами: кокетничаньем с мальчиками, походами в кино, веселыми посиделками у кого-нибудь дома. У девочки нет на это ни времени, ни желания. Времени нет, ведь она отличница и должна приносить домой исключительно пятерки. Иначе родители ее просто не поймут. Плюс ненавистная музыкальная школа, которая невыносима еще и потому, что там тоже занятия, а значит, тоже классы, где также нельзя оставлять следов. Поэтому уйти оттуда – такая же проблема, как уйти из школы.

Словом, откуда возьмутся лишние часы, а главное, силы для интересной и веселой жизни? Не до того. Голова занята исключительно уроками, отметками и... подчисткой за собой.

Когда это началось? Не так уж давно и как-то внезапно. Однажды она вдруг вспомнила...

Дача. Они были еще совсем маленькими девочками – лет по девять-десять. И однажды одна из них написала непристойную записочку со стыдным желанием и закопала ее в землю. А другая девочка подглядела и потом выкопала эту записочку, прочитала ее и радостно рассказала всем подружкам. То-то смеху было, то-то хохоту! А та написавшая дуручка на долгие годы стала изгоем: над ней смеялись, про нее все время говорили какие-то гадости, ее не любили и не хотели с ней играть. Всего-то делов, как говорили местные жители на даче...

Но года через три почему-то вспомнилось. Девочка и так была очень тревожной и мнительной по характеру, боялась сверстников, их злости и нетерпимости. Тут еще этот вечный страх перед плохими оценками и маминым гневом. Дикий страх перед учителями и контрольными. Каждый день, каждый день...

Кроме того, у нее тоже была своя история – история Большой Ссоры с бойкотом. Это было так неприятно и даже страшно! Но тоже вроде как забылось. А тут вдруг сразу навалились все воспоминания: и о бойкоте, и о той дачной подружке с ее дурацкой запиской. И навалился дикий страх, даже ужас: а что, если бы она написала какую-то компрометирующую записку, потеряла ее, а кто-то нашел. Она не знает, что она написала, но наверняка что-то совершенно ужасное! Если из-за сущей дачной фигни ей бойкот объявили, если ту девочку за глупость подвергли многолетней обструкции, то что же ждет ее? Как минимум всеобщее презрение и ненависть. И как же тогда жить? Сверстники жестоки, у них злые шутки и злые глаза. Они безжалостны и непримиримы. Они ее изведут...

А что же она может такого написать? Бог его знает... Ведь бывает так, что человек не помнит, что делал... Ну, в том смысле, что забыл, о чем написал и зачем... Нет? Не бывает? А девочке казалось, что очень даже бывает. Вот она, к примеру, не может за себя поручиться! Вдруг что-то на нее нашло, и она просто забыла, как написала, к примеру, тоже какую-то непристойность или что-то еще более ужасное.

«Да что? – кричала сама на себя девочка. – Что такого я могла бы написать на какой-то дурацкой бумажке?»

«Довольно и обычной непристойности, чтобы тебе больше не было никакой жизни на этом свете», – отвечала она сама себе.

Но ведь она никогда не писала на бумажках никаких непристойностей! А кто поручится? Ты сама за себя поручишься? Нет...

Страх был ужасный. Он поселился где-то чуть выше пупка и принял форму свернувшегося в клубок ежика. С иглами, которые кололи изнутри очень больно и изранили ей все внутренности. Ежик постоянно ворочался и иногда покалывал острыми иголками ее то в сердце, то в желудок.

Нормальный человеческий инстинкт: в случае смертельной опасности искать выход и спасение. Как спасти себя от возможного кошмара, который виделся так явственно, будто уже когда-то существовал в реальности. Как же уберечься?

Если ты не вполне уверена в том, что ничего такого не делала, то есть не писала никаких компрометирующих записок, значит, нужно следить, чтобы из тебя – из карманов или из портфеля – ничего не выпало. В смысле, не вывалилось никакой бумажки. А если вдруг не дай бог, значит, нужно всегда за собой убирать, поднимать все бумажки, которые валяются вокруг. Ведь кто может поручиться, что вот та грязненькая бумажечка не выпала из твоей сумки? А ты просто не заметила... Лучше не рисковать, правда? Что стоит поднять ее и тихонько сунуть в карман, а потом в одиночестве проверить, что это такое? Да пустяки, поднять не трудно... Тут главное, чтобы никто не заметил, а то, что ж подумают-то?

Это оказалось самым трудным – сделать так, чтобы никто ничего не заметил. Девочка научилась изворачиваться всеми способами, все время делать вид, что у нее что-то упало («ну вот такая я криворукая, ха-ха-ха!»), или выждать момент, когда все либо смотрят в другую сторону, либо уже уходят с этого места, и тогда нужно всего лишь задержаться на десять секунд.

А какое было блаженство, когда рядом никого не было вообще, когда девочка была в одиночестве и могла спокойно и кропотливо собирать все бумажки, которые попадались на ее пути!

Придя домой, девочка вытряхивала из сумки для сменной обуви, портфеля, карманов несметное количество грязных, мятых бумажек. Потом она их разворачивала, распрямляла и изучала. Надо ли говорить, что ни единого раза ничего компрометирующего девочку не было? Да и быть не могло. Одной частью своего сознания девочка это очень хорошо понимала, плакала и смеялась над собой, ругала себя на чем свет стоит, мысленно взывала ко всем богам на свете, чтобы они помогли ей избавиться от этого наваждения, от этого ужаса. Но другая часть сознания заставляла ее сомневаться в собственных поступках, в собственной памяти и вменяемости. И она подчинялась почему-то именно этой части сознания. Очевидно, потому что инстинкт самосохранения требовал ей «перебдеть», чтобы выжить и исключить малейшую возможность опасности. Предугадать. Предупредить. Чтобы жить.

Настоящим кошмаром были места, где намусорено. Бумажки, бумажки, вокруг одни бумажки. Когда девочка видела такое место, в ее мозгу зажигалась красная лампа и начинала орать сигнализация: туда нельзя! Остановись! Пройди мимо! Хорошо, если она была одна и могла обойти страшное место. Заранее уйти в сторону (ее опытный глаз издали засекал небезопасные места на земле, белеющие страшными бумажками). А если она с подружками? Девочка низко опускала голову, сжималась в комочек, в карманах напрягала кулачки, стискивала зубы и терпела пытку. Ей хотелось закричать и броситься собирать все бумажки, упикивать их себе в карманы, прятать, прятать, прятать! При этом крича всем: не подходите, не читайте, не смотрите, пожалуйста!

Когда страшное место оставалось позади, девочка чувствовала, что вся покрылась холодным и липким потом, что ежик в животе немилосердно зашевелился, а ей надо, надо, надо вернуться и все-таки проверить – не было ли там чего-то опасного для нее? Ведь то же самое может сделать некто: поднять бумажки (из грязи, из луж), просто так, из любопытства, и почитать... От этой мысли девочка чуть не теряла сознание в ужасе. В общем, следующую пару часов она была вялой, слабой и совершенно больной. Потом чуточку отпускало... Ровно до следующей ситуации. А они, эти ситуации, возникали несколько раз на дню.

К вечеру девочка была совершенно выпотрошена, опустошена – и физически, и морально. Приходилось разрываться сразу на много страхов: оценки, строгая мама, злобная учительница, завтрашняя контрольная по математике... И еще одно ужасное: страх потерять что-то чужое. Например, в музыкалке им выдавали ноты, по которым разучивались пьесы. Для нот у девочки была специальная папка, в которой она носила эти самые ноты туда-сюда. И дома девочке нужно было по тридцать раз проверить, на месте ли чужие ноты, лежат ли они спокойно в нотной папке или она по дороге потеряла их? Девочка проверяла и успокаивалась. Почему она так боялась этого? Ведь она была уже не маленькая и анализировала свои чувства: отчего же такой страх? И понимала, что до смерти боится взрослых – маму, учителей... Ведь если она потеряет, то на нее будут орать дурниной все – и мама, и учителя. Те будут вопить, что она загубила чужое имущество, принадлежащее музыкальной школе, то есть – государству, мама будет кричать, что с ней невозможно, она раззява, никто не теряет, а она, видишь ли, умудрилась.

А девочка не выносила крика. Если на нее орали, ей тут же хотелось умереть, так плохо ей становилось. Почему, зачем кричать? Почему все взрослые чуть что, так сразу орут? Но в том-то весь ужас и заключался, что, в случае потери нот, она на самом деле была бы жутко виновата,

и любое наказание (не говоря уж о каком-то там крике) было бы оправдано и справедливо. А это и есть самое страшное. Ведь даже сама себе не найдешь оправданий и не сможешь хоть как-то попытаться защитить себя. Да, виновна. Да, заслуживаешь смертной казни. Все кричат, все тебя ненавидят. Поэтому страшно, очень страшно, что это может случиться.

Так вот, когда девочка ляжет спать, она... положит папку с нотами рядом со своей кроватью. Нет, не чтоб не пропало! А чтобы, пока не спится, а не спится иногда долго, можно было взять ее, не вставая с постели, и лишний разок заглянуть и убедиться, что все в порядке. И дальше вновь пытаться уснуть, успокоившись... на время.

Так что каждый вечер девочки был насыщен и даже перенасыщен эмоциями. Точнее, страхами и кошмарами. То и дело проскакивала невозможная мысль: а зачем так жить? Для чего вообще нужна жизнь, в которой беспрестанно мучаешься и боишься? Есть ли в этом какой-то смысл? Может, все так живут и так же скрывают свои страхи и дурацкие поступки, вроде собирания бумажек... Просто у кого что... А она такое вот ничтожество, что не может смириться с нормальным человеческим существованием – плохо ей, видите ли! Всем нормально, а ей плохо. Терпи, как все! Учись жить, не жалуясь на норму.

«Да разве ж я жалуюсь! – говорила девочка сама себе. – Мне просто больно. И я никак не могу с этим справиться. Да, пожалуй, я ничтожество...»

А может, это все-таки она такая уродка, в отличие от других хороших людей, и правильно боится всего этого, заслужила? И надо... как бы это сказать... отрабатывать, что ли, свою карму, свой грех... Какой грех? Да хотя бы грех «плохости», никудышности, ничтожности по сравнению со всеми другими людьми – взрослыми и сверстниками, отличниками и двоечниками, добрыми и злыми... В любом случае, они лучше и достойны спокойной жизни. А ты, деточка, нет. Рожей не вышла. Умом не вышла. Да ничем не вышла!

В комнате девочки был маленький стенной шкаф. Имелось в виду, что для одежды. Но реально он превратился в свалку для мелких ненужных вещей. Не девчокиных, разумеется, а всех домочадцев. Хотя, слава высшим силам, ненужной мелочи было совсем немного, и шкафчик оставался почти пустым. Этакая не очень грязная помойка, в которой прямо на полу валялись сломанный будильник, коробка из-под обуви, набитая старыми, но не до конца «убитыми» расческами (мало ли что?), парочка поломанных зонтиков, порванное покрывало, совсем испорченные виниловые пластинки... Второй слой, что сверху первого – стопка перевязанных старых журналов, не представляющих никакого интереса, несколько пластиковых бутылей из-под болгарского шампуня (тоже может для чего-нибудь пригодиться!), ну и еще какая-то, не стоящая внимания мелочь. В общем, можно сказать, что шкафчик был почти пуст. Был... Вот уже несколько месяцев он заполнялся кое-чем важным и страшным. К счастью, девочкина семья крайне редко заглядывала сюда, вот уже больше года никто не открывал хлипкую фанерную дверку. А если бы открыл, то с удивлением обнаружил, что на верхнем слое полувыброшенных вещей выросла внушительная гора... мусора. Любой человек именно так оценил бы открывшуюся ему картину. В общем-то это и был мусор – бумажный. Огромная гора грязных мелких и более крупных, в основном скомканных в шуршащие комья бумажек. Белых, желтоватых, серых – словом, всех оттенков писчебумажного цвета.

Каждый раз, приходя домой и проверив содержание бумажек, девочка бросалась к этому самому шкафчику и брезгливо вываливала в него весь накопившийся за день бумажный вал, который приволокла из школы в карманах, в портфеле, в пенале... Руки ее дрожали, было абсолютное ощущение, что она прикасается к нечистотам, что от нее, как и от этой проклятой бумаги, смердит на всю квартиру. Потом девочка опрометью летела в ванную комнату и долго-долго мыла руки, как хирург, по несколько раз перемывая и изо всех сил натирая мылом ладони, до красноты, до боли.

Почему же девочка не выбрасывала всю эту гадость, убедившись в том, что ничего опасного для нее там нет? Почему, зачем это все?

Она боялась... боялась выбросить. Да, посмотрела. Да, прочитала. Ну и что? Если уж она не уверена в том, что точно может сказать, писала что-то или нет, то как же она может верить собственным глазам? Может, она что-то пропустила, может, не разглядела, а может, сразу же забыла? Уж лучше пусть весь этот хлам «живет» у нее дома, это единственная гарантия, что никто и никогда не сможет добраться до этих бумажек.

Однажды девочке стало совсем худо, она вдруг поняла, что не справляется с собой, что все это ужасно тяжело, непосильно, она безумно устала от этого шкафчика, один вид которого уже заставлял ее ежиться. Ведь она постоянно помнила, что скрывается за его фанерной дверкой. Видела, как растет бумажная гора, и плохо себе представляла, что будет делать, когда все пространство шкафа заполнится мусором и уже некуда станет складывать бумажки. А ведь выбросить все это она не сможет! Конечно, не сможет – тем более такое громадное количество! Вот это будет ужас, и пережить подобное невозможно! Лопнет сердце. Ежик изнутри разорвет все ее тело.

Поняв, что ситуация становится критической, девочка пришла к маме «сдаваться».

– Мама, я так боюсь... я не знаю, что мне делать... – холодными, онемевшими губами прошелестела девочка, подойдя к маме, которая читала книгу, сидя в своем любимом кресле.

– Что случилось? – беззлобно спросила мама. Она читала свой любимый английский детектив, а потому настроение у нее было очень даже неплохим.

– Дело в том, – с трудом продолжила девочка, чувствуя, что от стыда и страха сейчас вполне может рухнуть на пол и умереть, – что я... – И она, путаясь и заикаясь, тяжело дыша и чувствуя, что отвратительно потеет, поведала маме о многомесячном кошмаре. Мама слушала, глядя на нее задумчиво и как-то странно спокойно. Когда девочка умолкла, громко сглотнув ком и чуть не поперхнувшись, мама тяжело вздохнула и негромко произнесла:

– Ну, ты сама-то слышишь, какую чушь пореешь? Вот со стороны себя послушай – что ты такое говоришь? Чего боишься? Самой не смешно?

Девочка старательно закивала головой, как бы соглашаясь с мамой – ужасно смешно, мамочка! Хотя ей было совершенно не смешно... но она даже попыталась выдать из себя какую-то улыбку.

– Ну, во-от, – удовлетворенно сказала мама. – Вслух проговорила и сама услышала всю глупость этого. Наплюй и забудь. Выбрось из головы и живи спокойно.

Мама попыталась снова вернуться к чтению.

– Мам... еще не все... – тихонько взмолилась девочка.

Мама вздохнула еще тяжелее и опять подняла глаза на дочь: она уже явно начинала раздражаться.

– Что еще?

– Пойдем в мою комнату...

Девочка подвела маму к шкафчику и дрожащей рукой открыла дверку. Она не смотрела внутрь, она смотрела на маму. Мамино выражение лица сделалось печальным и брезгливым. Правильно: она же увидела мусор.

– Что это? – тихо спросила мама.

– Ну... это они... бумажки... я их давно сюда складываю...

Мама помолчала несколько секунд, которые показались девочке парой часов, и сказала:

– Ну, это надо выбросить, конечно. Выбрось.

И ушла, больше не сказав ни слова.

Сначала девочке вроде как стало немножко легче: она все-таки поделилась бедой, и не с кем-нибудь, а с мамой. Но прошел этот день, и к ночи все вернулось на круги своя.

«Собственно, что изменилось? – начала копаться в своих мыслях девочка. – Мама сказала, что все это смешно. Что я должна посмеяться, плюнуть и забыть. Ну да, мама сказала...

Но я все равно не могу этого сделать! Мне не смешно!!! Мне страшно! Выбросить? Как же я выброшу все это? А вдруг что-нибудь...»

Уже лежа в кровати, девочка заплакала в подушку, тихонько, чтобы никто не услышал. Второй раз с тем же самым она к маме уже не сунется, нет, это исключено. Она знает, что скажет мама:

«Мы уже это обсудили, сколько ж можно? Я тебе сказала, что это смешно и велела выкинуть бумажки. Вот выбросила бы из шкафчика, оно и из головы бы само ушло!»

Какое простое и легкое решение! Но на сколько легкое, на столько же и невыполнимое.

Мама не помогла. Не захотела? Впрочем, это уже не имеет никакого значения. Жить с этим и бороться придется в одиночку. Да какое там «бороться»! Страх уже давно полностью победил ее и парализовал волю. Она побеждена, и нет избавления.

Девочка привычным движением свесилась с кровати и взяла в руки нотную папку. Открыла ее, в третий или четвертый раз проверила, на месте ли все ноты, закрыла и положила обратно на пол. И вдруг ее пронзила страшная мысль...

Девочка вскочила и босыми ногами подбежала к окну. Ее колотило, как при высоченной температуре, зубы клацали, ежик оживился... Она ведь вечером перед сном проветривала комнату, окно было открыто. Значит, теоретически порывом ветра могло подхватить любую бумажку из комнаты на улицу. А у нее в тот момент еще не было прибрано на столе. То есть могли быть и бумажки... Господи, какой ужас, какой кошмар...

Девочка рывком открыла окно и свесилась вниз. Зимний холод тут же пробрал ее до костей, легко преодолев препятствие в виде тоненькой пижамки. Девочка напряженно вглядывалась в черноту асфальта под окнами. Они жили на девятом этаже... Да-да, определенно там что-то белеется! Определенно. Девочка захлопнула окошко и обессилено опустилась на пол. Ну что ж, сейчас бежать, что ли? Нет, нереально, кто ж ей даст это сделать? Значит, нужно завтра утром, когда она пойдет в школу, не забыть и не пройти мимо этих белеющих бомб, этих мин замедленного действия. Не забыть!

Какое там забыть! Утром с первой секунды дурного ора будильника ее главная мысль была: внизу, под окнами лежат бумажки, которые нужно поднять. И следует поторопиться, чтобы их не унес ветер или чтобы никто... нет, об этом лучше вообще не думать.

С этого дня у девочки появилась еще одна ежевечерняя головная боль: висеть из окна в темноте, высматривая на асфальте бумажки и, если они там есть, запоминать их месторасположение, чтобы утром поднять. Теперь она уже в школу приходила с несколькими или уж по крайней мере с одним бумажным комком. Чаще всего спрятанным в карман.

Шел день за днем, ничего не менялось. А, собственно, почему что-то должно было измениться? Разве что росла гора в стенном шкафчике. Мама ни разу не задала ни одного вопроса, в шкафчик явно не заглядывала... Ведь если бы заглядывала, то видела бы растущую гору и уж, наверное, не промолчала бы.

Несмотря на огромную работу по спасению себя, которую девочка проводила каждый день, страхи ее не уменьшались. Ей постоянно казалось, что она чего-то не заметила, где-то что-то пропустила или просто не успела, и разоблачение близко. Разоблачение чего? Но девочка больше не заморачивалась вопросом, писала она что-то предосудительное или не писала, было ли, не было... Это уже не имело никакого значения, потому что все равно бессмысленно себя уговаривать, насколько все происходящее глупо и нелепо. Ну да, глупо, ну да, нелепо, и она это понимает! Какой-то частью своего сознания... Но что это меняет? Разве это хоть на йоту помогает ей преодолеть, прекратить, победить? Она сдалась, она больше и не пыталась анализировать. Хотя где-то у нее внутри, недалеко от ежика, сидел абсолютно нормальный здравый смысл, который уже устал хохотать и плакать по поводу ее безумного поведения.

Безумного? Может, вот оно – главное слово? Но разве кто-то рядом принимает ее за безумную? Разве кто-то хоть раз крутил пальцем у виска или называл «ненормальной»? Нет же! К ней относятся, как к совершенно нормальному человеку – и в школе, и друзья, а самое главное – родители. К ней предъявляются такие же требования, как ко всем прочим. Ее не водят к врачам, не дают таблеток. Значит, никакого безумия нет и в помине! Она – нормальная. Значит, правда и то, что все так живут, просто у каждого свой «бзик». Но мучиться должны абсолютно все. И мучаются. Просто они сильные и цельные, мудрые и понимающие, а она – нытик и слабак, недостойный малейшего уважения, а уж тем более жалости. Наверное, тогда у мамы именно поэтому было такое брезгливое выражение лица. Мама думала: ну да, собирает бумажки, ну и собирала бы, никому не рассказывая, как все нормальные люди, так нет – жалуется, ноет... Конечно, именно так, теперь это совершенно понятно...

Девочка очень устала. Устала от всего: от уроков, от необходимости постоянно думать об оценках, контрольных... Устала от постоянного недосыпа. А главное – смертельно устала от страха. Изматывающего, сжирающего ее изнутри на пару со злым ежиком. Девочка похудела, стала бледной до синевы, под глазами легли зеленоватые тени.

– Вегетососудистая дистония, определено, – авторитетно сказала мама, когда девочка очередной раз попросила у нее таблетки от головной боли и тошноты. Тошнило каждое утро... – Это сосудики. У меня тоже всю жизнь так было. Да и большинство людей живет с этой клятой дистонией – куда от нее в современной жизни денешься. – Мама горестно вздохнула и сморщилась, потрогав девочке лоб. – Вот у меня тоже так голова болит! Просто сил нет.

Девочка молча приняла таблетки, запив их водой из-под крана. Наверное, у мамы тоже есть свои «бумажки», которые ее изводят. Неужели бедная мамочка так мучается вот уже много лет, она же не очень молодая, как она выдерживает? Интересно, какой у нее главный страх, какие у нее «бумажки»?

Девочка недолго размышляла над этим – у нее просто не было ни времени, ни сил думать еще о чем-нибудь, кроме своего наваждения. Ее заботы и главный страх перешибали любые новые мысли о любом предмете.

Так... Сделать уроки, подготовиться к контрольной по физике. Она завтра третьим уроком. Ох, лучше бы никогда не наступало это самое завтра! Еще нужно сегодня повторить Баха, потому что опять же завтра зачет в музыкалке. Училка ужасно злая ведьма, все время орет, визжит, как недорезанная свинья, и слюной плюется. Если девочка завалит зачет, училка потом будет орать минут десять без передышки, и все лицо девочки покроется капельками ее вонючей слюны. А потом дома мама скажет, что надо было лучше подготовиться, и подожмет губы... На самом деле вероятность того, что девочка завалит музыкальный зачет, ничтожна, но, как обычно, не думать об этом невозможно, она представляет себе исключительно такой вариант развития событий. Так с ней всегда: она готовится к самому худшему. Ее так научила мама:

«Всегда надо ожидать самого худшего. Всегда рассчитывать только на плохое. Тогда хорошее покажется еще более хорошим!»

Наверное, это очень мудро! Но и очень страшно: всегда ждать плохого. Девочка легко научилась придумывать все самые ужасные варианты финала любых ситуаций – воображение у нее всегда было сильным и творческим. Так что фантазировала до самых страшных деталей.

Практически никогда ничего страшного в реальности не происходило, все оставалось в воображении. Но мысленно девочка не раз переживала каждую ситуацию в самом плохом ее развитии. Поэтому пугалась, страдала и мучилась ничуть не меньше, чем если бы все действительно произошло так, как мнилось. Ее уже не радовал «счастливый финал», она бывала настолько измучена своими страхами, что было уже все равно – случилось, не случилось... Да и очень быстро пришло взрослое понимание: эта ситуация закончена, скоро-скоро придет следующая. И так до бесконечности... День сменяется днем, за контрольной по физике следует контрольная по математике, а потом экзамен по музыке, а уж бумажкам вокруг несть числа!

Они не кончаются и, видимо, не кончатся в ее жизни никогда. Нельзя же отменить на Земле бумагу! Ха-ха!

Пусть никогда не наступит завтра! Пусть она сегодня вечером ляжет спать и не проснется утром. Какое это блаженство – уснуть навсегда! Ведь только во сне, в глубоком сне ее оставляет страх, приходят покой и расслабление... Во сне нет контрольных, музыкалки, бумажного мусора и маминога взгляда, полного вечного упрека. Сон, забвение – самое прекрасное, что может быть! Пусть она не проснется...

Наступал поздний вечер. Девочка уже повторила музыкальную пьесу. Не очень хорошо выходит, в быстрых местах путаются пальцы. А путаются они потому, что у нее все время мерзнут руки! Они холодные, ледяные и при этом потные. Попробуй такими выдать технически чистую игру! Девочка разогревала руки, собирала их в кулачки, дула на них, терла ладони друг о друга. Не помогало... В общем, наверное, сыграет она завтра на «троечку». Ора не будет, но бубнеж о том, какая она нехорошая, что хреново подготовилась, недовольное цоканье языком и мамино качание головой – будут непременно.

Так, физика... Более-менее все понятно, задачки получаются. Но все равно – очень страшно! Девочка знает, что когда ей бывает вот так страшно, у нее как будто немножко отключается мозг. И она забывает даже то, что очень хорошо знает. Сидит такая тупая, пустая и трясется. Как двоечница. Впрочем, нет: она знает близко многих двоечников, они вовсе не трясутся. На удивление, они живут спокойно и спокойно получают свои «двойки». Просто со слоновьим спокойствием! Девочка каждый раз глаза вылупляет на них, когда эти ученицы-ученики невозмутимо возвращаются от доски с дневником, куда «закатана» очередная «пара». У девочки от одной мысли о красной цифре «2» в дневнике сводило живот – ежик начинал изо всех сил барахтаться, пихая ее лапами снизу вверх так, что аж тошнило... Ну, в общем, воображение было преотличным, одно видение «двойки» приводило девочку на грань обморока.

Ладно, дай бог, зная, что задачки у нее все-таки получаются, она на физике не потеряет от ужаса мозг и самообладание.

Предстояло самое страшное: лечь спать, совершив все положенные ритуалы, сто раз проверить нотную папку и повисеть в окне, высматривая белые комочки на асфальте.

Девочка надела пижаму, выключила люстру, предварительно щелкнув пипочку на лампе, что стояла на тумбочке возле кровати. Потом присела на краешек постели... У ее ног валялась нотная папка. Девочка тяжело вздохнула и уже во второй раз проверила наличие нот. Сколько еще раз сегодня предстоит ей это занятие? Кто ж знает?

И вдруг ее горло перехватил дикий удушающий спазм! Она аж схватилась за шею. Это было кошмарное ощущение горя от того, что она очень-очень одинока в этой страшной жизни. Ей приходится в одиночку сражаться с такими демонами, терпеть столько страха... А рядом – никого, кто хотя бы помог ей как-то... ну, к примеру, собирал бы бумажки вместе с ней, чтобы обезопасить ее... Хотя бы это... Или чтобы пожалел ее, просто погладил по голове и сказал что-то такое, что могло бы облегчить эту ее вечную борьбу.

Ах, ну как же! Ведь все живут так же, просто все могут, а она – нет. С какой стати ее кто-то должен жалеть и тем более помогать, если у всех таких же своих проблем выше крыши! Учись жить с этим, учись быть сильной и волевой, как ВСЕ люди. Как мама. Как подружки. Как одноклассники. Нет никакого одиночества! Есть твое неумение справиться с простыми вещами, твоя бездарность в умении жить и бороться с трудностями! Чай не грудничок, чтоб с тобой возились!

Девочка встала и прошаркала к окну. Сейчас будет холодно... Она распахнула створку. И тут... В комнату влетела стая снежинок. Они были белые и крупные, такие красивые! Сначала девочка даже засмеялась и попыталась поймать пушистых красоток, но через мгновение ее как ударило: они так похожи на малюсенькие бумажки! Как их много! Они крутятся, кру-

тятся, летают, падают, тают... Боже, как они похожи на бумажки! А вдруг это бумажки и есть? Ой! Она же не уследила, может, у нее на письменном столе что-то лежало и теперь, подхваченное ветром, кружится в этом зимнем вальсе, рискуя вылететь наружу?

Девочка испуганно захлопнула окошко и через секунду в ужасе опять его распахнула: боже, а вдруг что-то уже летит, приближаясь к земле? Она резко перегнулась вниз и стала изо всех сил вглядываться в ночь, пытаясь в кружащемся белом отличить снежные хлопья от возможных бумажек. Ой-ой, как это трудно, это же невозможно! Сердце девочки билось, как ненормальное, ухало так, что, казалось, весь ее худенький организм содрогается от этих ударов. Било в ушах, било в горле, ежик, как злобный садист, калечил все ее внутренности своими страшными иглами и помогал им причинять ей боль всеми четырьмя лапами с когтями. Злобный, злобный ежик!

Вот что-то белое пролетело прямо перед ее носом! Девочка попыталась схватить это, но порыв ветра резко изменил направление этого неведомого белого... Оно рвануло вправо, а потом начало медленно падать вниз. Что же это было? Плохо видно, уже так темно, не разглядеть! Но похоже, это точно была скомканная бумажка! Очень похожая на ту, что она сегодня приволокла из школы. Разве она не бросила ее в шкаф? Ведь бросила же, точно бросила. Да и в бумажке было написано: «Ларка, сегодня выйдешь?» Кто такая Ларка и кто это писал, девочка не знала, но это не имело никакого значения. Текст безопасен, бумажка в шкафу. Но так ли это? А вдруг все не так, вдруг она просто забыла, что там на самом деле написано? Или не все увидела. Ну да, она же не переворачивала бумажку, не разглядывала ее со всех сторон. Да и насчет шкафчика... То ли бросила туда, то ли нет... Или это вообще не та бумажка...

Всегда надо готовиться к худшему. Всегда прорабатывать самый плохой исход любой ситуации. Значит, так, вот он, этот исход: на бумажке на самом деле было написано... что-то ужасное, что компрометирует ее, девочку. В шкаф она ее бросить забыла, а сейчас порывом ветра эту бумажку унесло в окошко. Она упадет где-то не рядом с домом, не под окном, ветром ее унесет куда-то подальше, и девочка с утра не сможет ее найти и поднять. И ее найдет и непременно поднимет кто-то другой. Вот такой плохой исход. Можно ли допустить подобное? Нет. Потому что тогда случится самое страшное, что только может случиться. Про нее все узнают. Ее будут презирать и ненавидеть. Мама будет страдать и болеть из-за нее. И все на нее будут кричать. И смеяться. Смеяться и кричать. И ненавидеть. И презирать...

Девочка в отчаянии затрясла головой и даже тихонько заскулила от ужаса. Горячие слезы потекли по уже похолодевшим от уличного морозца щекам. Вон же она, эта чертова бумажка, совсем еще недалеко, этажа на два ниже! Вот она медленно-медленно парит вниз... Всего каких-то пару этажей и можно спасти ситуацию, ничего не случится, она все исправит, точнее, профилактирует. Да!

Девочка взгромоздилась на окно и свесила ноги вниз... Так просто поймать бумажку, какие-то жалкие два этажа! Даже меньше, вот отсюда видно, что меньше. Девочка протянула руку в сторону парящей бумажки и потянулась за ней... В следующее мгновение она уже летела, не выпуская из взгляда белый комок... Она засмеялась, когда коснулась его пальцами: это был снег! Огромный комок больших снежинок, холодных и таких красивых! Какое облегчение! Это был снег...

Девочка летела и смеялась. Это был всего лишь снег!

\*\*\*

Это почти не выдуманная история. Она произошла в реальности с одной несчастной девочкой много лет назад. Я рассказала ее, изменив и дополнив лишь некоторые детали, вспоминая собственный детский опыт.

Потом эту трагедию анализировали врачи, психиатры, которые разговаривали с родителями девочки. Мать рассказала им про шкафчик, показала бумажки... Она тоже хотела понять, что случилось.

Один доктор с удивлением спросил у нее:

– Как же вы могли не забить тревогу? Разве вы не видели, что у вашей дочери серьезные проблемы?

Женщина дернула плечом:

– Во-первых, у кого нынче нет всяких проблем-закидонов? Времена нервные, все задержанные. Надо уметь с этим справляться, жить... А во-вторых... Простите, но разве можно нашей психиатрии «сдавать» ребенка? Залечат до смерти, да и на всю жизнь клеймо...

– Что ж, на всю жизнь у вашей дочери клейма не будет, да. Как и самой жизни, – вздохнул доктор. – А ведь ей можно было помочь...

Мать опять дернула плечом: это не те слова, которые она хотела услышать! Ей нужны были другие виноватые – школа, учителя, общество... А тут «грязно» намекали, что будто бы виновата она. Нет, тогда пусть уж признают погибшую дочку психически больной, и в таком случае ее смерть будет «нормальным» исходом. Но почему же этот гнусный врач триндит, что можно было помочь?

Да-да, дорогие мои читатели, можно было! Этому помешали равнодушие и невежество вроде бы образованных родителей, которым нет и не может быть никаких оправданий. Глупость, мракобесие и нелюбовь к ребенку – отягчающие обстоятельства, а никак не смягчающие.

Конечно, девочка была уже серьезно нездорова! А случилась эта болезнь из-за непрекращающихся стрессов, которые измотали ее, источили, искалечили психику. Детская психика весьма подвижна! Именно поэтому к детям следует относиться чрезвычайно бережно, как к хрупким драгоценным вазочкам... А люди подчас очень заботятся о дорогих безделушках, аккуратно стирают с них пыль, ужасно боятся разбить, всегда осторожно берут их в руки... а живого ребенка не берегут. А ведь детская психика еще более хрупкая вещь, чем саксонский фарфор или баккара, сломать ее не так уж и сложно. Почему-то многих взрослых это совершенно не волнует и не пугает. Может быть, потому что стоимость хрустального сокровища выражена во вполне конкретных цифрах, а жизнь и здоровье ребенка – величины относительные, для кого-то могут равняться нулю. Безусловно, у большинства родителей дети – бесценное сокровище. В таких семьях и не возникает проблем с заботой о психике ребенка. Ну, а есть и такие, для кого любая вещь в этом мире может быть гораздо дороже, чем какой-то там психологический комфорт детей. Любимые заклинания в таких случаях:

все так живут;

меня растили так же и ничего, жив;

нельзя потакать «страданиям» – пушай жизни учится;

и наконец: а что – у родителей время есть еще на всякий «хнык» дитяти реагировать?

А кто о родителях подумает?

Кстати, о последнем аргументе. Если вырастет здоровый и счастливый ребенок, он очень даже подумает о своих престарелых родителях. А если нет? А если он вообще никогда не вырастет, как та девочка? Так что, за «счастливое» детство вполне можно схлопотать такую же «счастлиую» старость.

Есть еще одна весьма «человеколюбивая» теория, как бы оправдывающая подобное отношение к детям. Она заключается в следующем: жизнь – борьба, так было от веку, выживает сильнейший. То есть, происходит естественный отбор – слабый гибнет, туда ему и дорога. Выживать должны сильные, здоровые, это полезно для человечества, государства и нации. Ничего не напоминает? В мою голову сразу приходят две аналогии, по-моему, очевидные: Спарта и Третий рейх. Разве нет? Разве могут быть хоть какие-то аргументы, доказывающие, что «наша теория» совсем не такая, какая была «у них». Абсолютно такая же. Даже в деталях.

Не потому ли, что среди нас так много «добрых» сограждан, возникает один из самых мучительных страхов – боязнь людей?

Теперь я знаю точно: если подрастающий человек подхватил бациллу страха, и бацилла эта, не встретив препятствий и не отравившись никакими лекарствами, прижилась в нем, укуреннлась, «прописалась» и «разжирела» в своей безнаказанности, постепенно начинает овладевать телом и управлять жизнью своего хозяина... Впрочем, нет: хозяйкой становится она – бацилла. Она растет и начинает множиться, производя на свет сотни и тысячи «бациллят», которые, в свою очередь, тоже с комфортом обживают и становятся главными в несчастном организме их жертвы. И настает день, когда вся эта орава мелких тварей объединяется в одну мощную армию вредителей, на знамени которой самыми крупными прописными буквами выведено слово «страх». Страх вообще, страх как таковой, страх всего, страх неконкретный. Он становится чем-то вроде еще одного основополагающего человеческого чувства сверх наших пяти: шестым, а скорее, наипервейшим чувством.

Откуда я об этом знаю? Прежде всего, из собственного много-многолетнего опыта. Я знаю про страх все. Я пережила его от и до. Я жила с этим шестым чувством внутри себя десятилетиями. Я знаю, как он выглядит, чем пахнет, каковы признаки наступления его буянства и какие надо принять меры, чтобы в очередной раз спастись от смерти... И, простите за «гордыню», но это вовсе не тот страх, который здоровые люди запросто переносят и живут себе дальше спокойно.

Я выросла в семье, удивительно гармонично сочетавшей в себе два свойства: равнодушные и самодовольство. С одной стороны, была абсолютная «зацикленность» родителей на себе. Соответственно, нехватка сил, времени, желания обращать внимание на какие-то душевные проблемы детей. С другой стороны – некоторая умственная недоразвитость: самодовольное нежелание ничего знать о детской психике, психологическом комфорте в принципе и, в частности, в семье, о том, как это важно для ребенка. Для моих папы с мамой все это было китайским языком, высшей математикой (а они – гуманитарии), а, стало быть, ничего не значащей ерундой.

Когда оба семейных свойства собрались воедино, естественным образом получилось, что родившаяся у таких родителей впечатлительная, эмоциональная дочь, не нарастившая защитную оболочку и живущая как бы без кожи, была обречена подхватить и невольно взрастить в себе эту жуткую бациллу страха. Так она (я) и росла, боясь всего на свете, шарахаясь от людей, трясясь перед экзаменами, постоянно опасаясь маминого гнева...

Со мной случилось то, что, видимо, должно было случиться: главной эмоцией, управляющей всей моей жизнью, стал страх. Не оставивший меня с утра до вечера и во сне по ночам. По поводу, а иногда и без. Нет повода – значит, просто неопределимая смутная тревога гложет мой мозг, который лихорадочно пытается ее материализовать, найти ей причину или, точнее, повод, который и сделать основой страха. Ну, например, так: через месяц предстоит волнующее событие... Значит, стоит уже сейчас, заранее о нем подумать и попсиховать? Кстати, это свойство осталось у меня и по сей день: я не привыкла жить без ужаса перед грядущим, и когда этого нет, я будто теряюсь и начинаю лихорадочно искать еще почему-то не замеченную мной причину для паники. Ведь для меня не может быть, чтобы все было спокойно. Так не бывает, так не живут. Раз нет страха – нет жизни! В моем возрасте уже чрезвычайно трудно научиться чувствовать и думать по-другому. Даже с помощью врачей и лекарств...

Для формирования «человека несчастного» (это такая разновидность людей: есть человек разумный – гомо сапиенс, а есть человек несчастный – гомо мизерабилис) используется еще один безотказный прием: впечатывание в мозг ребенка чувства вины. Оно, это чувство, ощущение, на мой взгляд, является этаким изошренной разновидностью страха – перед самим собой. Самое простое дело – это сформировать у малыша чувство вины за его глупость («ничего не соображаешь!»), слабость («неужели нельзя чашку в руках удержать?!»), бездар-

ность («а у Миши всегда „пятерки“ по математике!») и неблагодарность («выбиваешься из сил, чтобы заработать, а ты туфли снашиваешь за полгода!»). И вот, в довершение к уже раздражающим изнутри страхам, у ребенка возникает представление о собственной никчемности. Слишком тяжелым становится этот груз для слабой детской души, может случиться беда – болезнь. Например, как в рассказанной истории...

Помню один свой мучительный страх... Такой странный, возможно, необычный (хотя теперь уже даже не знаю, насколько была «оригинальна» – слишком много накопилось у меня от разных людей историй страхов, которыми, как мне казалось, страдаю я одна).

Этот кошмар можно назвать так: страх из-за собственного отсутствия там, где я должна быть. Вот я заболеваю и не иду в школу. С раннего утра все хорошо: я как следует высыпаюсь (это большая радость!), встаю, завтракаю... Ближе к полудню начинается он, кошмар. Меня мучает то, что я сейчас не в классе, а там без меня что-то происходит. Что?

Во-первых, я не услышала объяснения нового материала, а потом не смогу его освоить самостоятельно. Или сегодня была какая-нибудь контрольная. У учительницы ко мне будут большие претензии за то, что я пропустила контрольную, и меня заставят ее отрабатывать после уроков, в одиночку. А если она по математике? Брррррр...

Во-вторых, меня нет среди одноклассников... Что-то может случиться... К примеру, девочки станут обо мне сплетничать, злобничать и решат со мной не дружить. Хуже того – объявят бойкот. За что? Да не за что! Но я боюсь.

В общем, к тому времени, когда подружки приходили домой из школы и можно было им позвонить, чтобы узнать домашние задания, я пребывала уже в полубморочном состоянии от страха: у меня болело солнечное сплетение, руки-ноги были ледяными и мокрыми, подташнивало и немного трясло. Даже безо всякой температуры, она у меня могла вообще не повышаться. Кстати, когда я температурила, мне, представьте себе, становилось намного легче! Организму, очевидно, уже не хватало сил и на борьбу с болезнью, и на страх. Я просто лежала, маялась от жара и, к примеру, кашляла, но зато мне не было страшно... Но стоило болезни немного отступить, как тут же появлялся треклятый страх. И я уже едва досиживала дома до полного выздоровления от инфекции, мне не терпелось пойти в школу.

...Ха-ха, чтобы сменить один страх на множество других. Считается, что перемены весьма полезны для здоровья. Вот я и меняла время от времени страхи, «дири-дири-ямбель, как перчатки». Становилась ли я от этого здоровее? Ой, сомневаюсь...

## Страх ослепляющий: экзамен

Иногда я зажмуриваюсь и трясую головой, чтобы отогнать от себя совершенно реальную картинку с настоящими запахами, звуками, со всеми теми ощущениями, что испытывала в давно минувший момент жизни... Слишком реально! Так, что даже страшно. Страшно? Да, это слово главное.

Казалось бы, что плохого в таком воспоминании... Самое начало лета, только что прошла сильная гроза, но уже неуверенно проглядывает солнышко. Молодая зелень кругом, слышится шорох тяжелых капель, падающих с листвы. И запах... Кто не знает этот сумасшедший запах в большом городе, в самом начале лета, после дождя? Запах мокрого асфальта, листвы после обильного душа, чуть-чуть пробивающийся аромат озона – черт его знает, что это за запах такой, от которого юному организму хочется скакать на одной ножке, верещать, как малому дитенку, прыгать, танцевать и носиться по лужам! Но я уже взрослая, мне аж 15—16—17 лет. Поэтому я глубоко вдыхаю запах летнего дождя, дергаю за веточку дерева, чтобы на меня пролились холодные капельки, аккуратно обхожу лужи, прислушиваюсь к удаляющимся раскатам грома и веду себя исключительно прилично, как подобает возрасту. Я улыбаюсь. Мне хорошо, мне свободно и легко. Если не задумываться...

...Если отрешиться, не помнить о том, что... ну, обо всем, что так терзает меня без перерыва. И не может перестать, я ничего не могу поделать до тех пор, пока... Пока... В общем, лучше бы у меня не было дома, не было семьи, не было... близких. Эта испуганная мысль пробегает по краю сознания, и я ее гоню, гоню нещадно! Но я никогда уже не поскачу на одной ножке, не буду прыгать, танцевать и носиться по лужам. И вовсе не потому, что я взрослая... Я даже улыбаться перестану... уже перестала. Поэтому щенячье чувство восторга от ароматов и видов после прошедшей летней грозы сумело продержаться во мне минуты три, не больше. А потом снова навалилось то, что гирями висит на моих ногах, не давая прыгать и танцевать, булыжником лежит на моих плечах, не давая распрямиться и заставляя постоянно сутулиться, что занимает весь мой мозг и замещает все иные чувства... Это страх. Вполне конкретный страх. Можно назвать его страхом экзаменов – формально так оно и есть. Но по существу – это страх перед матерью, перед семьей, перед отчим (в первую очередь, материным) домом.

Вспоминаю, как приходило ощущение легкости, когда я представляла себе, что мне не надо идти домой, видеть этот привычный быт, родителей, свою комнату, которая с некоторых пор перестала быть убежищем от опасного мира. Чего же я боюсь? Я боюсь экзаменов. Кому-то смешно? Начало лето в юности – это вечная пора подобных испытаний, которые превращают мою жизнь в ад. И снова я ставлю мысленный эксперимент: у меня нет дома и родителей, но меня ждут все те же экзамены... Страх остается, но он ощутимо уменьшается! Настолько, что я вполне могу начать напевать песенку и, подтанцовывая в такт, элегантно огибать лужи. Но это – мысль-мгновение. Через секунду я возвращаюсь в реальность и снова тупо плююсь в асфальт, забывая даже удивиться чистоте воды в луже, где переливчато отражаются стоящая рядом многоэтажка и деревья.

Помню устный экзамен по русскому языку в восьмом классе. Мне вообще нечего было бояться, я была абсолютной отличницей по этому предмету всегда, и давался он мне так же легко, как уроки пения в начальной школе. Естественно, меня обожала наша учительница по русскому и литературе. И вот она увидела меня в то утро.

– Что с тобой? – ахнула она.

– Н-н-н-нич-ч-ч-чего, – едва слышно прошелестела я.

– Так, все понятно, – строго сказала она. – Будешь сидеть в классе и успокаиваться. Пока не успокоишься, не будешь сдавать.

Напрасно я тянула руку, чтобы меня уже вызвали тащить билет. У меня была одна мечта: побыстрее отстреляться. Но добрая учительница, видимо, из самых лучших побуждений, решила дать мне возможность прийти в себя и успокоиться. Думала, так будет лучше...

В общем, тянуть билет меня пригласили часа через полтора. Я ответила на «отлично». Но чего мне это стоило! После испытания я шла домой на заплетающихся ногах, держась за заборы, деревья – за все, за что можно было схватиться. Сил не было никаких, голова кружилась и дико болела, в глазах стояли слезы и туман. Я «пересидела» в своем кошмарном ожидании. Я истратила весь внутренний жизненный ресурс, который, возможно, отпущен мне был на пару недель, а то и больше.

## Детские страхи

*(из рассказов знакомых и друзей)*

*«Еще я боюсь учителей. Но я не постоянно их боюсь, а когда с ними сталкиваюсь. И школьных педагогов моих детей тоже боюсь, потому что они учителя. Мне даже самой смешно. Я же взрослая, а, идя на родительское собрание, вся трясусь. Вот зимой даже не ходила. Тогда я не смогла победить страх, что меня будут ругать. Учителя – это вообще отдельная история. Почему они позволяют себе издеваться над ребенком так, как издевались надо мной? Почему унижают, насмеваются? Ради чего? Чтобы школьник лучше учился? Нет... это они находят беззащитного ребенка, за которого родители не заступаются и унижают слабого».*

*«Самый мой страшный страх – атомная война. А „по-мелочи“: темнота, подьезды и лифты (после того, как педофил напал), занесенная для удара рука (до сих пор), плохие отметки, неудача, перемены, змеи (ну, тут специфика места, где дача была, кто там вырос, на травку без опаски никогда не наступит)...»*

Тот, кто не испытывал подобного, никогда не поймет, как это страшно: думать о том, что было бы лучше, легче жилось бы без родного дома, без самых вроде бы близких людей. С одной стороны, их любишь, очень любишь, а с другой – не хочешь, чтобы они были в твоей жизни. Не один раз в подростковом возрасте у меня возникали шальные мысли: а не бросить ли все на фиг и не уехать куда-нибудь подальше, начать жизнь с чистого листа, одной, самостоятельно? Совершенно явственно чувствовалось, что если порвать эту пуповину, прочь уйдет и страх. Но тут же приходили малодушные мысли: куда можно ехать из Москвы? Какой идиот сам, сознательно отсюда уезжает? Но главное: не причиню ли я таким поступком боль матери и отцу? Не спровоцирую ли очередной мамин сосудистый криз, тахикардию и все прочее, что с ней случается, когда я ее огорчаю? Нет, нет, нет, ничего не получится, придется покориться и жить дальше так, как сложилось. В вечном страхе.

Итак, каждое лето в начале июня я не видела белого света – в прямом смысле этого слова. Свет мерк, небо становилось... а я не знаю, каким я его не видела! Я даже не замечала, какая стоит погода. Мне постоянно было холодно, меня трясло и колотило. Все время держалась повышенная температура, а иногда ужасно тошнило. Потом, очень потом, я узнаю, что это признаки настоящей болезни, которую необходимо было лечить. А нелеченая, она превратилась в хроническую, в тяжелой форме...

Мысли о самоубийстве и маме не оставляли меня ни на минуту. При чем тут мама? – спросит кто-то. Как это – при чем? У меня к тому времени уже выработался условный рефлекс: экзамен (зачет) – мамины поджатые губы и сведенные брови – неудача – приступ у мамы какой-нибудь болезни или констатация того факта, что я никуда не поеду в этой жизни. Эта страшная и жутко болезненная цепочка преследовала меня, как змея, тащилась по мозгу, виделась в каждом углу, снилась по ночам...

В реальности я не завалила ни одного экзамена. Более того, за всю жизнь не получила ни одной «тройки». Это ничего не меняло. Страх выбивал меня из жизни на время экзаменов в школе или институтских сессий, выбивал так, что я не знала толком, что происходит вокруг, о чем говорят люди (если они не обсуждали сессию, естественно), что я ем и ем ли вообще...

Утро экзамена в институте. Оно проходит, как в болезненном сне: все вокруг будто в тумане, дурнота, грозящая перейти в рвоту, холоднящие руки и стопы, ужасная потливость. Не помню, как умылась, ни о каком завтраке и речи быть не могло. Еду в транспорте, не заме-

чая людей. Тупо пялюсь в крохотную дырочку в морозном узоре окна автобуса. Холодно, смертельно холодно. А ведь я, вроде как, оделась по погоде...

В институте я начинаю глохнуть от ужаса: окружающий шум становится тише и превращается в странный гул на одной и той же ноте. Поднимаюсь на тот этаж, где расположена моя Голгофа. Стою рядом с однокурсниками, они что-то говорят – я не слышу, меня трясет, перед глазами туман... Я могу долго рассказывать про это состояние, но зачем? Кто мучился так же, уже все понял и от ужасного воспоминания поежился. Кто не испытал – вряд ли поверит, а кто-то будет глумиться и издеваться.

Самое печальное в этой истории то, что вся молодая жизнь, которая должна была быть прекрасной и удивительной, оказалась подчинена этому страху. Он никуда не уходил и между экзаменами: в школе появлялся во время любых контрольных, в институте – на каждом семинаре.

...Мама. Ее глаза. Скорбная складка у рта. Вот она кусает губы, и взгляд делается несчастным. Это все из-за меня. Ей не нужна такая дочь. Лучше бы у нее не было такой дочери. Мама! Лучше бы тебя у меня не было! Ты напугала меня на всю жизнь, отравила мне детство и юность. Я не помню радостей этого времени. Я помню только страх перед учебой. И это я – «хроническая» отличница. Может, надо было стать двоечницей, и тогда ты отказалась бы от меня? Эх, не сообразила я вовремя...

Расскажу, как в институте проходили сессии для меня. Мне было плохо, очень плохо. Как правило, в этот период я не сильно реагировала на происходящее вокруг, если оно не касалось зачетов-экзаменов. Плохо за собой следила, почти переставала причесываться, одевалась, не глядя, во что попало. Иногда, надевая какой-нибудь жуткий застиранный, в прошлом зеленый свитер, грубо заправляла его в синюю юбку так, что она бугрилась комьями на талии, а мне на это было чихать сто тысяч раз. Забывала ухаживать за ногтями, за время сессии я их просто сгрызала под корень. Словом, выглядела так, будто сбежала из ближайшего приюта для бомжей. Наверное, именно так и смотрелась... Но помню плохо...

А училась я всегда очень хорошо. Очень. Но ушла из института, не в силах терпеть эти адовы муки, особенно во время сессии, дважды в год. Это было невыносимо! Мне не помогли никакие успокоительные. Я по-настоящему болела с температурой, давлением, тошнотой-рвотой и прочими «преlestными» симптомами, по которым ни один терапевт, ничего не мог ни понять, ни определить. Они лишь разводили руками и писали в зависимости от времени года – или ОРЗ, или вегетососудистый криз. Для ОРЗ годилась температура, для ВСД – давление. «У дядюшки Якова товару всякого». Рвота вызывала у докторов радостное подозрение на беременность, но я всякий раз их разочаровывала, объясняя, что, несмотря на наличие мужа, подобная вещь исключена категорически.

Когда я говорила кому-то из родных-близких о том, что мне очень-очень плохо от страха, в ответ неизменно слышала: волнуются всегда и все, так что возьми себя в руки. Мне, как и прежде, становилось безумно стыдно! Я думала о своих сокурсниках... Неужели им так же плохо, как и мне? Но почему же в таком случае они прямо перед самым экзаменом, сидя или стоя около двери в аудиторию, могут травить анекдоты и байки, хихикать и строить планы про «пойти вечером в кабак и оттянуться»? А некоторые девочки доставали зеркальца и начинали причесываться, подкрашивать губы... И руки у них при этом не тряслись. Что-то непостижимое для меня! Я не была в такие минуты способна ни на что. Мне лишь хотелось закричать громко-громко что-то вроде: «Помогите! Спасите! Мне страшно!»

Но раз мне говорят, что все так же, как и я, психуют, значит – это опять моя ничтожность, никчемность, мое уродство. Вот как успешно люди справляются со своим ужасом, даже не подумаешь со стороны! А я... Жалкое, отвратительное зрелище!

Когда я ушла из института, будучи почти абсолютной отличницей, мама мне сказала: «Ты просто лентяйка. Тебе лень учиться». Это ж надо так не знать свою собственную дочь! Вот уж лентяйкой я никогда не была. Но мне уже было наплевать, что думает обо мне мама. Инстинкт самосохранения был сильнее любого другого чувства, а я понимала, что если не уйду из института, не прекращу эту пытку сессиями, то однажды не выдержу. И шагну в окно с нашего десятого этажа. Я никогда никому этого не говорила, не пыталась никого «шантажировать» своим страхом, как могут подумать некоторые злобные читатели... Я молчала об этом. И просто спасала себя сама, спасалась, как могла, как умела. Я же была в полном одиночестве в своем кошмаре...

Когда же мне перестанут сниться экзамены? В старости? И даже лекарства не помогают. Примерно раз в неделю во сне я сдаю экзамен, и это всегда самая тяжелая ночь недели. Иногда снится период перед экзаменами, будто я опять в том юном возрасте, мне страшно и плохо. Рядом родители, и я умоляю их чуть не на коленях помочь мне. Но они, как и тогда, в реальности, воротят носы и фыркают. Меня начинает трясти, я рыдаю...

А иногда я уже на экзамене, тяну билет, сажусь за стол и с ужасом понимаю, что не знаю ничего вообще. Меня охватывает паника, и я думаю, ну почему я по сей день должна сдавать эти экзамены? Ведь столько лет прошло, у меня уже дочь выросла. За что? Почему?

Один психолог объяснил мне: это происходит потому, что я не смогла преодолеть тот страх, он так и остался победителем. Возможно... Очевидно, я обречена на эти сны до самой пенсии. Забавно! Согбенная старушка будет во сне со страхом тянуть билет и, поправляя выпадающую от волнения вставную челюсть, пытаться ответить на экзаменационный вопрос.

## Детские страхи

*(из рассказов знакомых и друзей)*

*«...Страх перед чужой рвотой – не могу видеть, до ужаса, до потери сознания... Это преследует меня везде: на улице, в транспорте... Стоит человеку закашлять, и я уже начинаю «стекать по стенке», вижу пьяного, или беременную, или просто кашляющего человека – перехожу, нет, перебегаю на другую сторону улицы, и плевать, что это может быть большой проспект – я уже просто не контролирую себя. Даже дома вечно боюсь, что муж чем-то отравится, боюсь нормально засыпать – а вдруг его вырвет? А вдруг моей кошке плохо? Боюсь нормально просыпаться – а вдруг кому-то плохо утром?»*

*Никогда не смогу помочь человеку, когда его тошнит, никогда. Более того, ужасно боюсь, а вдруг кому-нибудь станет плохо как-то по-другому, но это приведет к рвоте? Причем я не могу на это смотреть нигде: ни в жизни, ни на экране (и почему так часто показывают, как кого-то тошнит и рвет). Я не могу видеть даже «бльющий смайлик» в компьютере.*

*Все это меня умучивает и очень сужает мой круг общения. Часто людей укачивает в машине: для меня это конец – я уже с ними никуда не поеду, а если поездку невозможно отменить, то всю дорогу мучаю попутчиков вопросами: «Тебе не плохо? Не тошнит?» Один раз мужа в пробках укачало, я еле дождала до конечной точки, у меня потом еще час руки дрожали. Что ж говорить об общественном транспорте... Да я лучше пешком пойду через всю Москву, чем поеду рядом с пассажиром, которого тошнит.*

*Я почему-то думаю, что подобным страхом заражены многие, и поэтому всегда скрываю собственную тошноту. Я доползу до укромного места, но никому не позволю это увидеть.*

*Откуда взялся этот страх? Это с детства: меня мама била за то, что я смотрю на папу, когда ему плохо бывало после пьянки или после самолета. Она меня даже не била, она меня избивала, за волосы таскала, и вот это ее «Не смотри! Не смей смотреть, убью!» до сих пор во мне живет.*

*Да, когда я стала взрослой, мы с ней обсуждали это, и мама говорила, что просто хотела меня уберечь от жуткой картины валяющегося в собственной блевотине отца. Но вот перестаралась чуток, и это реально испортило мою жизнь.*

*Умом я понимаю, что бояться нечего, что ничего страшного не будет, но... Я даже пыталась рисовать свой страх, заставляла себя смотреть в фильмах соответствующие сцены, но эти жалкие попытки ни к чему не привели».*

## Первая попытка двадцать лет назад...

*Страх всегда был и будет самым верным  
средством обмана и порабощения людей.*

*П. А. Гольбах*

Когда мы собирались уезжать в Израиль, я перебирала свои архивы, до которых не доходили руки уже много лет... И с удивлением обнаружила нечто типа дневника, отпечатанного на машинке, совсем небольшого, немножко даже беллетризованного. Это было в 90—91 годах, боже ж мой! Для чего я писала это? Для кого? Ведь никак и никогда не использовала и даже забыла! А документик оказался весьма любопытным и полезным. Кто знает, может, если бы я вовремя показала его своему врачу, то она многое поняла бы обо мне сразу, без моих сбивчивых рассказов сквозь слезы. Но я напрочь забыла про эту рукопись. И обнаружила ее лишь перед отъездом.

Пришлось набивать текст в комп... Забытое занятие! Но ведь тогда никаких компов в нашем домашнем обиходе еще не было. Машинописные странички стали серо-желтыми, текст виден плохо, а потому даже о сканировании не было речи. Итак, я перечитала, перепечатала и, благодаря этому, многое осмыслила заново.

## Эй, кто-нибудь, дайте руку, или Жизнь среди призраков

*Свято место пусто не бывает.*

### *Пословица*

При моей лени все-таки начать писать – подвиг. Шучу... Мне кажется, это последняя и единственная возможность, во-первых, разложить по полочкам в моем воспаленном мозгу все то, что я за долгий период перечувствовала и передумала, к чему пришла и во что тупо уперлась; во-вторых, – это моя последняя надежда найти руку... Понятно будет потом.

Я долго думала, с чего начать. И в этих своих размышлениях-воспоминаниях шла назад все дальше и дальше. Где же оно, начало? Что достойно быть им? Наверное, болезнь...

### **БОЛЕЗНЬ**

Два с лишним года назад я заболела. Неизвестно чем, непонятно никому. При воспоминании о количестве выпитых таблеток меня и сейчас начинает тошнить. По-моему, врачи просто экспериментировали на мне за мои же деньги: а сколько человек может выдержать химии и не отбросить тапочки? Кстати, я догадываюсь, почему я заболела, точнее, что послужило толчком. Но если говорить и об этом, то надо идти еще дальше назад, чего не хочется, тем более что это уже не имеет абсолютно никакого значения.

Итак, я болею. Дочери год. Что это была за болезнь? Что мне плохо, не понимали даже близкие люди. По-моему, для некоторых я больше года валяла дурака.

Вот как это бывало... Раннее утро. Я внезапно просыпаюсь, как от толчка: «А!» Сердце бешено колотится в груди, ушах, животе, пятках. Начинается и медленно увеличивается боль в солнечном сплетении. Это особая боль – несильная, но выкручивающая, выламывающая, какая-то издевательская. Когда говорят про ломку наркоманов, мне кажется, они испытывают нечто подобное, хотя сама я наркотики ни разу не пробовала. После начала боли появляется тошнота... И при этом всем в душе страх-ужас-отчаяние.

Просыпается малышка, зовет. Я доползаю до нее, кормлю, одеваю, сажаю в манеж и со стоном падаю на кровать, чтоб хотя бы на час забыться после 10—12 выпитых таблеток, без которых я бы вообще не смогла подняться... Эти таблетки мне вовсе не врач выписывал, это я сама себя пыталась привести в норму. А потому: одна таблетка – от боли, другая – от тошноты, третья – от страха (транквилизатор), четвертая – от напряжения мышц (но-шпа), пятая – от сильнейшей тахикардии... Где-то через полчаса некоторые лекарства приходилось принимать снова, потому что не было облегчения. Таким образом, количество выпитых таблеток иногда и доходило до 10—12 штук. Но я обязана была привести себя хоть в какой-то порядок! У меня на руках была крохотная дочка, за которой нужно было ухаживать каждую минуту.

Бывали дни, когда я не могла встать вообще – ноги не держали (как хорошо, что могу писать об этом в прошедшем времени, тьфу-тьфу-тьфу!). Когда становилось совсем невмоготу, я вызывала кого-то из близких. Ох, и ненавидели же они меня за это! Вроде и любили, и жалели, и помогали, и ненавидели. Да я и сама себя не выносила. Так продолжалось в течение года.

### **БОГ**

Нет, тогда еще не было четких и ясных мыслей о Боге. Были мысли о жизни и смерти. Зачем же я живу, кому это надо? Всем только плохо, и, прежде всего, мне самой. Дочь? А на хрена, извините, ей такая мать – беспомощная развалюха? До сих пор не знаю, что удержало меня тогда от последнего шага. Хотя, откровенно говоря, тогда я еще не была так близка

к последней черте, как это случилось несколько позже. Несмотря на физическую немощь, во мне еще жила какая-то внутренняя сила, и жизнь моя шла пока среди людей, а не призраков. Я еще не крестилась, церковь в нашей семье не была необходимостью, но мысли о связи моей болезни с Богом и его противоположностью у меня стали возникать...

### **МАМА**

– Ты должна взять себя в руки. Ты ничем не больна! Внуши себе это! Нельзя так распускаться! Кроме тебя, самой тебе никто не поможет!

Святая мамина вера в силу человека, его духа. В чем-то это результат советского воспитания, идеологической мифологии. А в чем-то свойственное русской интеллигенции фанатичное следование кумирам и слепая вера в них. Мама тогда была под большим влиянием Солженицына. Если кумир сказал: «Не верь, не бойся, не проси», значит так и надо жить. Всем!!! Никогда не просить, не жаловаться. Интересно, что при этом такие люди, как мама, всегда помогают встречным и поперечным – и материально, и морально, и как только могут, но ежели родной ребенок вдруг поднял лапки и сказал: «Сдаюсь!» – это все. Гроздя гнева! Полное непонимание: «Ты же моя дочь! Ты же умная!» Это приговор.

### **МУЖ**

- Что я могу для тебя сделать?
- Не знаю. Помоги мне...
- Я не понимаю, чем ты больна. Что у тебя конкретно болит.
- Ну вот здесь что-то...
- Что, желудок?
- Да нет, не то...
- Я не понимаю...

\*\*\*

Прервусь. Отложу в сторону. Вспомню...

Да, теперь, спустя более чем двадцать лет, понимаю, что прошла в одиночку тяжелейший путь борьбы с болезнью, имени которой у нас никто тогда не знал. А это была уже и депрессия, и огромное тревожное расстройство. Хорошему врачу не понадобилось бы много времени для постановки диагноза, но где они были, хорошие врачи? И разве приходило хоть кому-то в голову предложить мне пойти к доктору, если, по их мнению, я «валяла дурака»? Для близких все происходящее должно было быть несомненным сигналом того, что мне нужна помощь, что мне очень-очень плохо. Но такие уж у меня в семье были «близкие». Мою боль они близко к сердцу (да и к разуму) не принимали.

Однако сейчас я хочу рассказать о другом. В основе моей болезни, в ее основании, в самом фундаменте лежал дикий страх. С него нездоровье и началось, он и наметил началом долгий тяжкий путь в никуда. Это было то самое первобытное чувство, благодаря которому любые существа на земле могли выживать. Бояться надо было постоянно: быть бдительным, внимательным, напряженным и готовым к тому, что на тебя нападут. И напряженное ожидание чувства опасности было единственным способом вовремя среагировать и остаться целым. Именно это первобытное чувство захватило меня в плен с самого детства. Поскольку мне не надо было бояться нападения дикого голодного зверя, страх нашел другие причины и поводы не покидать меня никогда, тем более что поводы эти мне «заботливо» подкидывали самые близкие люди.

Не понимаете? Это элементарно, Ватсон! Когда с живым организмом постоянно происходит что-то не то, когда его слишком интенсивно эксплуатируют и «кантуют», заставляя постоянно пребывать в стрессе, он начинает «сбоить», быстро изнашиваться, а какие-то его детали вообще летят в тартарары к чертовой матери. Попробуйте любую машину неправильно эксплуатировать, заставлять работать в неверном режиме, трясти и пинать почем зря, засовывать в механизмы гвозди, да при этом еще и не чинить, не приводить в порядок, никак о ней не заботиться. Долго прослужит? Дудки! А разве человек прочнее машины? Он ведь даже не из металла сделан, «настройка» его систем архисложная, тонкая, любое грубое вмешательство может легко повредить нормальное функционирование всего организма.

Постоянный стресс, непроходящий страх – еще какая нагрузка! Я не буду вдаваться в медицинские пояснения, я не врач, хотя для дилетанта весьма глубоко изучила вопрос. Но любой читатель может и сам, обратившись к Интернету, узнать и разобраться в том, как все это устроено и каким образом происходит ломка организма с помощью стресса – страха. Я лишь резюмирую: здоровье ребенка неумолимо разрушается, если он постоянно боится и нервничает. И очень жаль, что огромное количество взрослых людей этого либо не знают, либо ни за что не хотят с этим считаться. На мой взгляд, это сродни преступлению. Преступлению против будущего.

И вот оно наступило – мое будущее – после детства, проведенного в постоянном страхе. Я так и не разобралась в себе к 25 годам, не поняла, что нужно бежать к врачам, а не пытаться найти понимание среди «своих»: если уж не нашла его за все детство, то о чем говорить тогда, когда ты уже взрослая, живешь самостоятельно и у тебя есть дочь? Ты больна? Да ничем ты не больна, все с тобой о'кей, как и было всегда. Естественны бесконечно повторяемые мамины слова «возьми себя в руки». Непонимание мужа тоже понятно: откуда и что может знать дурно образованный, хоть и с инженерным дипломом, молодой мужчина, гражданин СССР, особенно про психику? Ха-ха-ха!

У меня даже нет к ним, темным моим родным людям, каких-то претензий по поводу их незнания, невежества и мракобесия – большинство жителей нашей страны отличалось тем же. Но отсутствие страха за дочь, жену, отсутствие жалости к ней – вот это уже серьезней. Собственно, это главное и есть... Адская смесь невежества и равнодушия.

Не найдя никакой поддержки и опоры у близких, не понимая, что страх сделал свое дело, и я уже больна, вполне естественно было появление в моем воспаленном мозгу размышлений о Боге. Может быть, многие люди приходят к Богу именно из-за отсутствия в своей жизни любви и медицинской помощи? Тогда чем меньше врачей и знаний, тем больше у церкви прихожан. Во всяком случае, все, что происходило дальше со мной, было обусловлено именно этими факторами.

Вернемся к чтению дневника.

## Встреча с Викой

Она сыграла в моей жизни намного большую роль, чем это могло показаться сначала.

Шло лето. Болезнь меня источила. Я весила уже 48 кг при росте 167 см. Практически ни дня я не чувствовала себя нормально, почти ничего не ела.

И вот появилась Вика. Спокойная, самоуверенная, безапелляционная. Она очень серьезно отнеслась тогда ко мне, посочувствовала и даже предложила помощь: подарила настойку какого-то золотого корня.

Вика первая стала говорить мне о Боге и сглазе. Шут с ним, со сглазом – дело темное, хотя и вполне вероятное. А вот Бог, крещение... Как выяснилось позже, Вика не такая уж и набожная. Бог и церковь для нее, скорее, традиция, атрибут нормальной светской жизни. Но все это меня не касается, это ее личное дело. Главное, что именно от Вики я впервые услышала: крестись. Где-то в глубине души ее я и считаю своей крестной матерью, хотя она этого и не знает (вот бы удивилась). Жаль, что потом у нас как-то не сложились отношения, кстати сказать, исключительно по моей вине: спокойная, всегда выдержанная Вика, совершенно очевидно, не могла в больших количествах выносить вечно чего-то боящуюся, нервную подругу. Стоило мне откорректировать свое внешнее поведение, как опять дела пошли на лад... Но это все позже, позже...

Итак, благодаря Вике я крестилась. Но была еще одна вещь, чрезвычайно важная, связанная с этой женщиной. Я безумно позавидовала («по-белому», конечно) гармонии, царящей в ее доме, рождающейся, как мне кажется, именно из Викиных спокойствия и уверенности. Домовитость, чистоплотность, ухоженность дома и детей. При этом – все время какие-то люди в гостях, вроде бы шумно, но никакого крика, никаких нервов, голос не повышается вообще. Вроде бы умная женщина, зато любит поболтать о тряпках, а всякой фигне, разговаривать о которой прежде я считала ниже своего достоинства. А почему? Какая же я дура была зашоренная!

Словом, я позавидовала и захотела жить так же, ну хотя бы почти. У меня появился идеал поведения, идеал дома и семьи. И одному богу известно, что вылечило меня: золотой корень, крещение или вот эта эмоциональная встряска. В любом случае и то, и другое, и третье исходило от этой маленькой женщины, благодаря которой кончилась моя болезнь.

## ПОЧТИ ПОЛГОДА ПОЧТИ СЧАСТЬЯ

И настал светлый период. Хотя начался он с воспаления легких (цирк!). Но даже это я вспоминаю как-то по-хорошему. Подумаешь, температура, подумаешь, кашель! Зато ноги ходят, глаза смотрят, не тошнит, сплю без трех-четырех таблеток снотворного. А главное – появился мир и покой внутри меня (Аве, Вика!). Тогда же я с легкой душой плюнула на университет и на журналистскую карьеру – все ушло и померкло перед идеей спокойной, уютной домашней жизни, просто для семьи, просто для себя. И еще фильм... Черт, забыла название. Про человека, попавшего вдруг в прошлое, к своим молодым родителям в сталинское время... А, «Зеркало для героя»! Не понимаю почему, но этот фильм завершил «строительство покоя» и здоровья во мне, хотя он был совершенно о другом. Может, он нес в себе какой-то очень положительный заряд? Не знаю...

Что вспоминается? Во-первых, цвет того периода: почему-то, когда я думаю о нем, то всегда возникают перед глазами спокойно-коричневый и теплый красный цвета. Еще вспоминаю наши вдруг случившиеся очень кучно походы в рестораны. Дважды с Викой и ее мужем, дважды с Сашкиными немцами. Было очень весело, приятно и спокойно. Да, именно спокойно. Сашина поездка во Францию – недолгая, а посему безболезненная и... спокойная (для меня). Рождение коммерческого канала на телевидении – смешно, но тоже запомнилось, все-таки что-то новое, интересное – телевизор работал весь день.

### *БОГ*

Вот тогда подумалось: я крестилась, и мир пришел ко мне. Значит, да, значит, есть! Радость, счастье – все теперь в моих руках, потому что я – божий человек. Но я не стала набожной, не стала молиться, не бросилась изучать Библию. Просто наслаждалась снизошедшей на меня благодатью. Может, в этом и была ошибка...

Не могу сказать, что все было абсолютно безоблачно. Помню, что порой какие-то досадные мелочи слегка отравляли жизнь. Но, ей-богу, на общем фоне покоя это забылось.

Это время отсутствия конфликтов с родителями, это время мира и лада в моей семье. Это время прошло.

\*\*\*

Очень посмеялась в этом месте! Ну да, конечно, «божий человек». То есть дурачок, блаженненький, юродивый. Даже не понимала, что пишу... А примерно так и обстояло дело: радовалась, что полегчало, и благодарила боженьку. А благодарить надо было ремиссию и все равно искать врача.

Вспоминаю Вику... Не видела ее уже черт знает сколько лет. Пару раз до меня долетали вести, что не все ладно в ее жизни. Очень жаль. Я изо всех сил желаю ей только самого хорошего! Несмотря на то что путь, предложенный ею, был ложным, она искренне старалась мне помочь, она не было равнодушной. В отличие от самых близких людей.

Итак, хороший период закончился. Теперь уже могу пояснить почему: закончилась ремиссия.

## СТРАХ СТУКНУЛ В МОЮ ДВЕРЬ

Когда точно это произошло? Кажется, в феврале. Но сначала надо сказать, из чего, по моему убеждению, страх вырос.

Значит, было хорошо, покойно. И вот появляется предательская мысль: а насколько прочно все это? Не угрожает ли моему счастью, моему мужу, моей дочери нечто? Поначалу такие мысли легко отгонялись. Но чем лучше казалась мне жизнь, тем назойливее и упорнее мысли кусали мне мозг... Я вбила себе в голову, что Алисиному здоровью, жизни угрожают ужасные болезни – дифтерия, столбняк, скарлатина и даже простой грипп, но с жуткими осложнениями. Ведь не может быть такой благополучной моя прелестная, единственная малышка!

Я убедила себя в том, что нашу квартиру ограбят и испоганят; слишком я обожала ее, сделанную мной с любовью; да плюс уверенность, что если в доме появилось благополучие, обязательно «отымут».

Я с ужасом ждала мужа с работы: такой красивый, видный, добрый и любящий, да его же зарежут, убьют!

Вспоминается Карнеги. Когда я прочитала у него фразу «Не бойтесь быть счастливыми», только плечами пожала, мол, заумь какая-то. Но как я понимаю это теперь! Это же про меня. Я боюсь быть счастливой. Может, это типично советское – стыд за хорошую жизнь, за «невыстраданное»? А скорее, вот что: человек, нагрешивший, не имеет права, по божескому разумению, чувствовать себя хорошо.

### *БОГ*

«Обидевший да будет наказан страхом господним». Эти слова церковной молитвы я услышала много позже, а нутром поняла, прочувствовала их еще тогда. Значит, я – грешница. В чем же? Я не грабила, не убивала, не прелюбодействовала... Я – грешница в отношениях с людьми.

Да, тут я во многом виновата. Была недобра к людям, злобствовала, желала им зла. Порой я их ненавидела и не очень-то это скрывала. Пришла пора платить по счетам! И когда я это поняла, я сказала Богу: «спасибо тебе, что ты вразумил и наказал меня таким способом – страхом, а не реальным, страшным несчастьем».

Но это было только начало.

\*\*\*

Чувствуете, как болезнь под названием «страх» набирает обороты? Читая себя двадцатилетней давности, я преотличнейшим образом вспоминаю те свои ощущения, вплоть до холодка ужаса где-то в солнечном сплетении. Пламенный привет из детства!

## Детские страхи

*(из рассказов знакомых и друзей)*

*«Мне 5—7 лет, я живу с бабушкой. Каждый раз, когда бабушка входит в магазин, оставив меня на улице (ей так удобнее, возражения не принимаются), меня трясет от того, что она уйдет через «черный ход», а меня оставит. Со временем я научусь понимать бабушкины ценности и стану высчитывать «ценность» оставленных со мною сумок. То есть, если в сумке кочан капусты, им можно пожертвовать и «потерять» меня. Если есть «полный продуктовый набор», включающий мясо или колбасу, значит, бабушка точно вернется.»*

## **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.