

БЕСТСЕЛЛЕР AMAZON
БЕСТСЕЛЛЕР THE NEW YORK TIMES

Зима не будет вечной

ИСКУССТВО
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПОСЛЕ
УДАРОВ СУДЬБЫ

Кэтрин
Мэй



Кэтрин Мэй
Зима не будет вечной.
Искусство восстановления
после ударов судьбы
Серия «Бестселлеры саморазвития»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66897363

Зима не будет вечной: искусство восстановления после ударов судьбы:

ISBN 978-5-04-162706-5

Аннотация

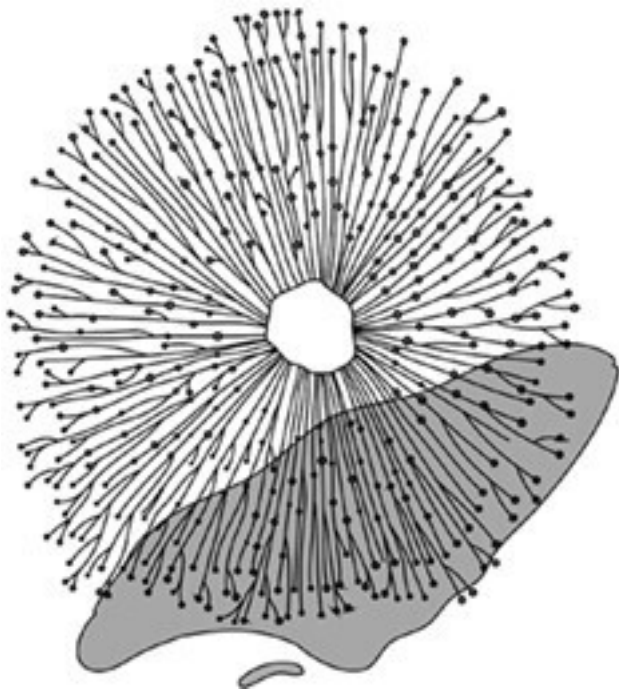
Когда судьба наносит неожиданный удар, приходится остановиться и принять перемены – будь то увольнение, тяжелое расставание или проблемы со здоровьем. Книга Кэтрин Мэй – это терапевтическая исповедь, которая помогает преодолеть болезненный этап и найти в нем источник сил и вдохновения. Автор рассказывает о собственном опыте «путешествия сквозь мглу». Ее слова обволакивают, утешают и дают надежду: зима не будет вечной, каждый шаг в темноте приближает нас к свету, каждый час зимы сокращает время до наступления весны.

В формате a4-pdf сохранен издательский макет книги.

Содержание

Сентябрь	6
Бабье лето	7
Октябрь	21
Подготовка	22
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Кэтрин Мэй
Зима не будет вечной:
искусство восстановления
после ударов судьбы



This edition published by arrangement with Madeleine
Milburn Ltd and The Van Lear Agency LLC

© Малышева А., перевод на русский язык, 2022

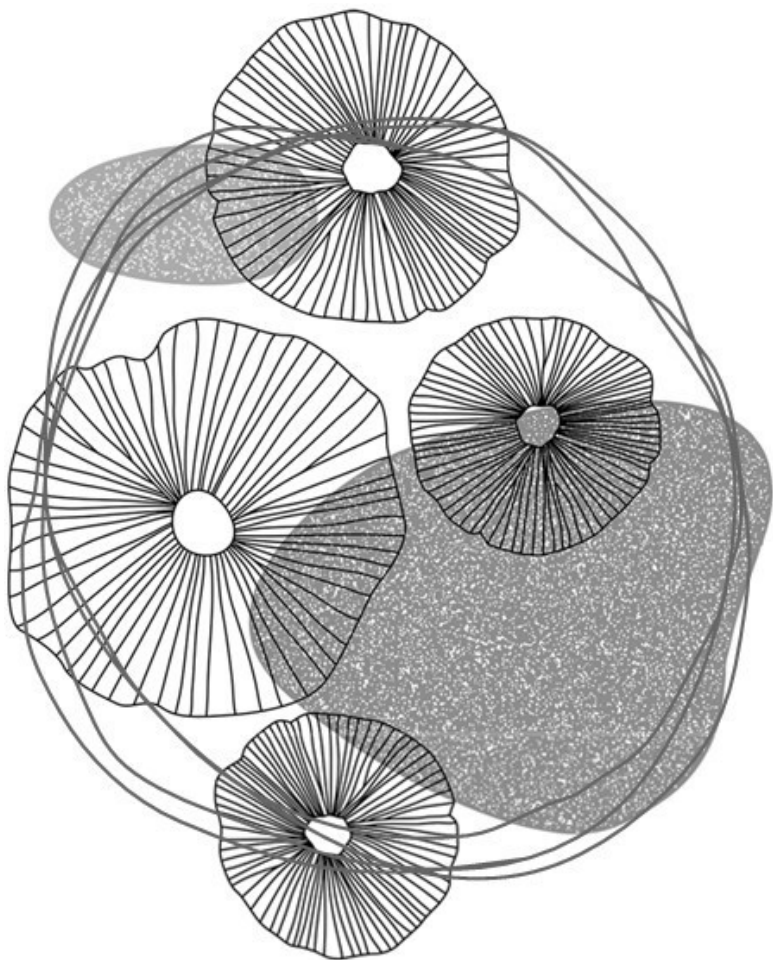
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Вот над землей с веснушками проталин
Грачи кричат и видят с высоты
Верхушки вяза, нежной, как цветы,
То, что пока внизу мы не узнали:
Зима прошла, и холод нас оставил.*

Эдвард Томас, «Оттепель»¹

¹ В переводе Карины Ан.

Сентябрь



Бабье лето



Бывает, что зима выдается очень солнечной. Вот и эта началась ослепительно-безоблачным сентябрьским днем за неделю до моего сорокалетия. Мы отмечали его с друзьями на фолкстонском² пляже, врезающемся в Ла-Манш, словно пытающемся дотянуться до Франции. Это было начало двухнедельного кутежа с шумными обедами и дружескими попойками. Я надеялась, что так мне удастся избежать необходимости закатывать один большой праздник, будет легче шагнуть в новую пору моей жизни. Теперь снимки, сделанные в тот день, кажутся мне абсурдными. Словно предчувствуя грядущие перемены, я запечатлела приморский городок, купающийся в лучах теплого сентябрьского солнышка. И прачечную со старинной вывеской, мимо которой мы случайно прошли по пути от стоянки до пляжа. И пляжные зонтики на бетонных опорах, выстроившиеся вдоль побережья. И наших ребяташек, прыгающих, взявшись за руки, через береговую линию – прямо в невозможно синее море. И ван-

² Фолкстон – город и порт в английском графстве Кент.

ночку с мороженым со вкусом «цыганского торта»³, которое я уплетала, пока они играли. Но нет фотографий моего мужа – Х. В самом этом факте нет ничего удивительного: я без остановки снимала своего сына, Берта, и море. Но удивительно то, что эта фотолакуна продолжалась ровно два дня и закончилась с фотографией Х. на больничной койке с вымученной улыбкой на лице.

Уже на этом райском пляже Х. стал жаловаться на самочувствие. Я не придавала этому особого значения: когда в семье есть маленький ребенок, нужно постоянно быть готовым к очередной атаке паразитов, вызывающих боль в горле, сыпь, заложенность носа и резь в желудке. Х. и сам не слишком паниковал. Но после обеда, когда ему кусок в горло не лез, мы отправились на игровую площадку на вершине утеса. Х. на некоторое время скрылся. Я сфотографировала Берта в песочнице – к его плавкам, словно хвост, прицепились водоросли. Вернувшись, Х. признался, что его вырвало. «О нет!» – помню, вскричала я, стараясь вложить в голос как можно больше сочувствующих ноток, но внутренне испытывая досаду. Теперь ему придется уехать домой и лечь спать. Х. держался за живот, но вид у него, учитывая обстоятельства, был не слишком обеспокоенный. Я совсем не торопилась уезжать, и, наверное, это было заметно, потому что я отчетливо помню свое потрясение, когда один из наших друзей – из тех, с кем мы дружили еще со школы, – тронув

³ Бисквитный торт, который готовится с использованием сгущенного молока.

меня за плечо, сказал: «Кэтрин, кажется, Х. совсем плохо». «Правда? – спросила я. – Ты и правда так думаешь?» Обернувшись, я увидела лицо Х., искаженное гримасой, с выступившей на лбу испариной. «Пойду за машиной», – сказала я. Даже к тому моменту, как мы приехали домой, я все еще отказывалась верить в то, что это не обычный норовирус. Х. лег в постель, а я попыталась чем-то занять Берта, которого так внезапно лишили веселья на пляже. Но спустя пару часов Х. позвал меня – спальня была на втором этаже, – и я увидела, что он одевается. «Кажется, мне нужно в больницу», – сказал он. От удивления я рассмеялась.

Х. сидел на пластмассовом стуле в приемной, с катетером в руке, и вид у него был совершенно несчастный.

Рядом с ним ждали своей очереди игроки в регби со сломанными пальцами, пьяницы с избитыми лицами, старики в инвалидных колясках, которых сиделки отказывались везти обратно в дома престарелых. Я оставила Берта на соседней, пообещав вернуться через пару часов, но вскоре написала сообщение с просьбой присмотреть за ним до утра. Домой я уехала уже за полночь, а Х. так и не определили в палату.

В ту ночь я не могла сомкнуть глаз. Вернувшись в больницу на другое утро, я обнаружила, что дела у Х. совсем плохи: его лихорадило, и он был совершенно потерян. За ночь боль усилилась, но самый пиковый момент пришелся на пересменок, и ему даже не дали обезболивающего. А потом у него

лопнул аппендикс. Он почувствовал это и закричал, но в ответ дежурная сестра лишь отчитала его за грубость и паникерство. Тут пришлось вмешаться его соседу по койке. «Бросили его, беднягу, в ужасном состоянии», – посетовал он из-за ширмы.

Казалось, никто и не собирается делать ему операцию. Х. испугался. Мне тоже стало страшно, словно в мое отсутствие произошло что-то ужасное и непоправимое. А ситуация между тем продолжала ухудшаться: врачи и медсестры сновали вокруг как ни в чем не бывало, как будто это нормально, когда у тебя внутри взрываются органы, – лежи и не дергайся. Внезапно я ощутила прилив ярости, а вместе с ней – страх, что могу его потерять. Было совершенно очевидно, что у его постели должен быть кто-то, кто смог бы его защитить. Что я и сделала. Я сидела рядом, наплевав на приемные часы, и, когда его боль стала совсем невыносимой, начала ходить по пятам за дежурной сестрой до тех пор, пока та не обратила на нас внимание. Обычно я стесняюсь даже пиццу заказывать самостоятельно, но тут было совсем другое дело.

Это было самое настоящее противостояние: либо я, либо они. Страдания и боль моего мужа против их жесткого графика. И я не собиралась сдаваться.

В тот вечер я уехала домой в девять часов и каждый час звонила, пока не убедилась, что он наконец лежит на операционном столе. Мне было все равно, что я не даю им покоя. Добившись своего, я легла в постель, но не могла уснуть,

пока мне не сообщили, что операция прошла успешно и он снова в палате. Хотя и после этого сон не приходил. В такие моменты, засыпая, как будто проваливаешься в черную бездну – лишь для того, чтобы потом рывком проснуться, судорожно озираясь в темноте, как будто силясь разглядеть что-то потустороннее. Но со мной были лишь мои страхи: невыносимая мысль о том, что ему больно, и боязнь остаться одной, без него.

Всю неделю я отвозила ребенка в школу, затем мчалась в больницу и не отходила от его постели, пока не наступало время забирать сына. Я слушала, как хирург рассказывает об уровне заражения его крови, и испытывала нечто вроде священного трепета. Я была рядом и не находила себе места, когда у Х. никак не спадала температура, а уровень кислорода в крови никак не восстанавливался до нормальной отметки. Вместе с ним я медленно ходила по палате, а потом смотрела, как он засыпает, иногда буквально посреди фразы. Я переодевала его в чистое и приносила еду – понемногу. Я старалась успокоить Берта, испуганно смотрящего на отца в паутине проводков, капельниц и датчиков. Внезапно посреди этой катастрофы словно образовалось параллельное пространство, сотканное из часов, проведенных за рулем машины по дороге из дома в больницу и из больницы домой. Из бесконечного бдения у постели Х., пока он спал. Из ожиданий в буфете, пока происходила смена медсестер.

Дни мои были одновременно напряженными и затормо-

женными: казалось, что меня разрывают в разные стороны, что я должна быть постоянно начеку, что я не имею права на сон и отдых, но сама я была как в тумане, всюду чувствовала себя лишней и нигда не находила себе места.

Я постоянно озиралась по сторонам, не понимая, что делать дальше, разум силился дать хоть какое-то определение происходящему, оценить ситуацию. В этом новом, образовавшемся пространстве стало совершенно ясно, что вот-вот случится неизбежное. Станный и невероятно сильный ураган уже ворвался в мою жизнь, и теперь я переживала лишь очередной его этап. Всего неделю назад я написала заявление об увольнении (тогда я преподавала в университете), надеясь начать новую, лучшую жизнь, вдали от постоянного стресса и шума современной университетской среды. Теперь же мне пришлось взять отпуск по семейным обстоятельствам в самые горячие недели начала семестра. Вне всякого сомнения, я рисковала и испытывала терпение руководства, но никто другой не смог бы разрулить сложившуюся ситуацию. Вдобавок только что вышла моя первая книга, над которой я работала целых шесть лет, а вскоре предстояло сдавать новую рукопись. Сын только-только вернулся в школу после длинных летних каникул, и я по-матерински беспокоилась о том, как у него пройдет процесс адаптации. Перемены шли полным ходом, а меня неотступно преследовала мысль о смертности и непостоянстве всего сущего. Эта мысль не постучалась робко в мою дверь, но вышибла

ее пинком ноги, как некая жестокая и бесцеремонная сила.

Свой тридцатый день рождения я умудрилась отметить на поминках.

Все началось с того, что мы с подругой договорились посидеть в пабе. Когда же я вошла туда, то обнаружила, что почти весь зал был забронирован для поминок после ирландских похорон. Все вокруг было в черном, а в углу две женщины играли на скрипках и пели народные ирландские песни. Разумеется, мне следовало развернуться и уйти – но я боялась, что подруга меня не найдет, да к тому же шел дождь. Сейчас я просто незаметно сяду у самой двери, подумала я. Хотя на самом деле не знаю, о чем я думала. Любой благо-разумный человек на моем месте ушел бы и написал подруге сообщение. Но я осталась, и, наверное, в некотором смысле мне повезло. Этот предвестник смерти как бы ознаменовал окончание беззаботной юности.

Появление подруги, однако, усугубило ситуацию: она была удивительно похожа на одну из участниц группы, к тому моменту покинувшую сцену. Казалось, это сходство заметила не только я, но и родственники покойного: они приняли ее за исчезнувшую скрипачку и стали наперебой обнимать, пожимать руку и всячески уговаривать остаться и выпить вместе с ними. Подруга, не имевшая ни малейшего понятия о том, что происходит, и решившая (как она призналась мне позже), что это просто проявление ирландского гостеприимства, согласилась и даже умудрилась отвечать на восторжен-

ные вопросы о собственном музыкальном таланте – с кажущейся скромностью, а на самом деле попросту его отрицая. Сбежать ей удалось лишь благодаря тому, что у нас при себе были билеты в театр как неопровержимое доказательство того, что нам пора в другое место. Весь этот эпизод напоминал самый настоящий фарс в стиле шекспировских пьес. Он был словно срежиссирован специально для меня. Однако, вспоминая об этом происшествии, я чувствую скорее облегчение.

Свой сороковой день рождения я в конце концов встретила с только что выписавшимся из больницы Х., отменив все прочие празднования. В десять вечера Берт позвал меня на второй этаж, и его без предупреждения вырвало прямо на меня. Остаток ночи прошел относительно спокойно – хотя это было и не важно, ведь я уже привыкла бодрствовать.

Определенно, в нашей жизни уже произошел некий сдвиг. В канве повседневности существуют бреши, иногда они разверзаются, и ты проваливаешься в другое место. В этом месте время течет иначе, чем в привычном нам измерении. Это пространство населено призраками, невидимыми и лишь едва уловимыми в нашем мире. События там происходят с неким запозданием, и к этому ритму никак не получается адаптироваться. Быть может, я уже давно стояла на пороге в другое измерение, не решаясь переступить его. Теперь же я провалилась в эту дыру, как пыль меж половицами. И с удивлением обнаружила, что чувствую себя там как дома.

Зима наступила.



Все мы рано или поздно переживаем период зимовки. Для кого-то он и вовсе длится бесконечно. Это холодная пора жизни, когда ты будто бы отрезан от внешнего мира. Когда тебе кажется, что все тебя отвергли, забыли о тебе, ты вдруг превратился в изгоя и никак не можешь сделать шаг вперед. Причиной тому может стать болезнь или особое событие, такое как тяжелая утрата или рождение ребенка. Иногда подобное происходит вследствие унижения или ошибки. Быть может, вы находитесь в процессе перехода, провалившись в брешь меж двух миров. Иногда зимовка протекает медленно, сопровождая затяжные проводы отживших отношений, постепенное накапливание обязанностей по уходу за стареющими родителями, потерю уверенности в себе. А порой она наступает внезапно – например, когда обнаруживаешь, что твои навыки устарели. Компания, в которой ты работал, обанкротилась. А любимый человек влюбился в кого-то другого.

Как бы то ни было, зимовка всегда происходит против нашей воли и сопровождается одиночеством и пронзительной болью.

И все же процесс этот неизбежен. Порой нам кажется, что чья-то жизнь похожа на рай, а наша вина лишь в том, что нам

не удалось добиться того же. Мы мечтаем о теплых краях, озаренных солнцем, о бесконечном и неизменном лете. Но в реальности жизнь совсем не такая. С эмоциональной точки зрения нам гораздо привычнее знойное лето и хмурая зима с резким падением температуры, свет и тьма. Даже если в силу каких-то фантастических обстоятельств и невероятно-го везения мы получили бы полный контроль над собственным здоровьем и благополучием на веки вечные, избежать зимы не удалось бы. Наши родители однажды постареют и умрут. Друзья могут предать, а нам самим рано или поздно придется столкнуться с превратностями судьбы. В какой-то момент мы утратим контроль над ситуацией и в нашу жизнь неслышно прокрадется зима.

Сама я познала искусство зимовать еще в юности. Как и многие девочки моего возраста с неподтвержденным диагнозом аутизма, я провела детство в условиях постоянного холода. В семнадцать лет меня охватила волна депрессии – такой силы, что я несколько месяцев не могла пошевелиться и была уверена, что не переживу ее. Более того, я была убеждена, что и не хочу этого. Зима отрезала меня от мира, обнажив кровоточащую рану. И в этом белом безмолвии мне внезапно открылась новая сторона меня самой. С легким чувством вины я принялась за создание принципиально иного имиджа. Этот новый человек иногда мог быть грубым и не всегда поступал правильно, потому что глупое большое сердце не приносило ничего, кроме боли. И в то же время этот че-

ловек заслужил место в мире – потому что теперь ему было что отдать.

Много лет я твердила всем, кто готов был слушать: «В семнадцать лет произошел первый срыв». Большинство при этих словах смущались, но были и те, кто с благодарностью находил в наших историях общие черты. Как бы то ни было, меня не покидала уверенность в том, что об этих вещах следует говорить и что я, как пережившая подобное, должна поделиться своим опытом. Это решение не уберегло меня от дальнейших падений в пропасть, но с каждым разом процесс происходил все менее болезненно. Постепенно я привыкла к зимовке, к ее роли в жизни и общей продолжительности. Я знала, что это не навсегда, как и то, что нужно найти наиболее комфортный способ дожить до весны. Я знаю, что, поступая так, бросаю вызов вежливой условности. В современном обществе существует негласный запрет: нельзя отрываться от повседневной реальности. Никто не учит нас распознавать период зимовки и понимать его неизбежность. Напротив, она кажется нам унижительной, мы старательно скрываем ее, чтобы не слишком шокировать окружающих.

Мы надеваем общественно удобную маску, скорбим лишь наедине с собой. Мы делаем вид, что не замечаем страданий окружающих.

Видим в зимовке постыдную аномалию, которую нужно скрыть или оставить без внимания. Получается, что мы засекретили совершенно обычный процесс, а вместе с ним

объявили тех, кто его переживает, изгоями, вынудив отказаться от внешнего мира в попытке скрыть собственную ошибку. И все же мы платим за это огромную цену. Зимовка приносит с собой моменты глубочайших открытий в области человеческого знания и ощущений, и те, кто пережил этот период, обладают необыкновенной мудростью.

В современном мире, разрываясь между делами и обязанностями, мы постоянно стараемся отсрочить приход зимы. Мы не осмеливаемся даже ощутить ее приближение, показать, что ее присутствие разрушает привычную нам реальность. В этом случае гораздо эффективнее была бы резкая зимовка. Нужно просто прекратить думать о том, что подобный период в нашей жизни представляет собой банальный нервный срыв или связан с недостатком силы воли. Надо прекратить все попытки запретить себе подобные моменты. Они реальны, и мы должны научиться жить в них. Надо уметь впускать зиму в свою жизнь. Пусть эта пора приходит вопреки нашей воле, но в наших силах изменить отношение к ней.

* * *

Снег стал антуражем удивительного количества романов и сказок. Именно с зимой связаны самые сладостные воспоминания детства, со знанием о ней мы появляемся на свет. Ведь и все живые существа готовятся к холодным и голод-

ным месяцам, к спячке и миграции, а деревья сбрасывают листья. И это не случайно. Зимой окружающий мир переживает перемены, подобные алхимии. И все живое исполняет магический ритуал, направленный на выживание. Соня накапливает жир, прежде чем впасть в спячку. Ласточки летят в Южную Африку. Горят кострами деревья в последние осенние дни.

Всем нам хорошо в изобилии весенних и летних дней, но именно зимой можно наблюдать подлинное величие природы. Растения и животные не борются с зимой, не делают вид, что ее нет, не пытаются жить так же, как летом. Они готовятся к ней. Адаптируются. Проходят удивительную метаморфозу. Зимой мы удаляемся от мира, экономим ресурсы, замедляем ритм и как бы исчезаем. Но именно в это время происходит трансформация. Зима – не смерть всего живого, но пора испытаний.

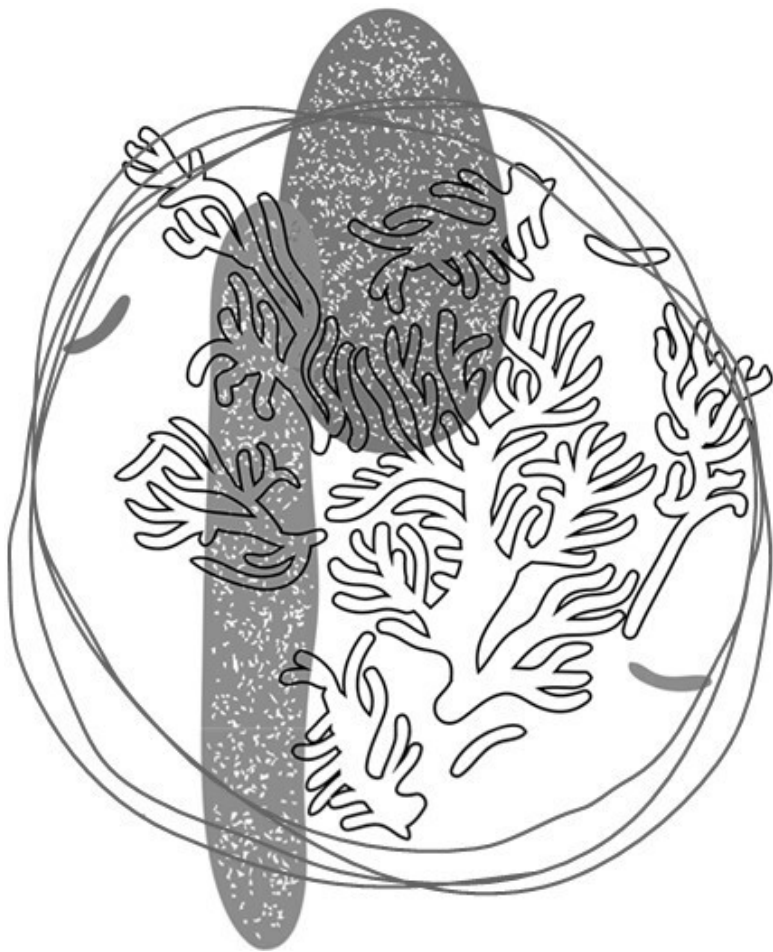
Как только мы прекратим жалеть о лете, зима подарит нам массу удивительного и прекрасного.

Именно в это время года мир обретает редкую красоту – даже земля под ногами сверкает и переливается. Это время размышления и восстановления, время медленного восполнения ресурсов, время наведения порядка в доме.

Сейчас эти крайне немодные вещи – высыпаться, отдыхать, замедлять ритм, позволять свободному времени просто течь – покажутся вам радикальной мерой, но она необходима. Все мы бывали на этом перепутье, все пережива-

ли момент, когда нужно было сбросить старую кожу. Сделав это, вы обнажите болезненные нервные окончания и поймете, что некоторое время надо поберечь себя. Если этого не сделать, то кожа огрубеет и потрескается. Пожалуй, это решение – одно из важнейших в вашей жизни.

Октябрь



Подготовка



Я пеку бублики. Точнее, пытаюсь это делать, но терплю сокрушительное поражение. По рецепту должно получиться крутое тесто – так и было, пока что-то не попало в мой миксер, отчего он завизжал как ужаленный. Но я не из тех, кто легко сдается! Я достала тесто, положила его на стол и еще минут десять месила руками, после чего уложила в смазанную маслом чашу и оставила подниматься в теплом месте в гостиной – оно же любимое место кошки, ведь именно там под полом спрятаны целых три трубы центрального отопления. Прошел час, и на первый взгляд ничего не изменилось, поэтому я оставила тесто еще на час – после чего не выдержала и все равно нарезала его на кружочки. Лишь уложив их вариться (и в отчаянии глядя, как они у меня на глазах превращаются в бесформенные рогалики), а затем поставив в разогретую духовку, я догадалась проверить срок годности на упаковке дрожжей: январь 2013 г. Истек пять лет назад! Наверное, я купила их еще до рождения сына – именно тогда я в последний раз бросала взгляд в сторону сдобы. Бублики получились несъедобными – ничего удивительного! Не беда.

Я ведь пеку не потому, что голодна, а чтобы чем-то занять руки. Разумеется, булочки не должны быть такими твердыми (и трудными в приготовлении), но задачу свою они выполнили. Ведь именно благодаря им я заполнила зияющую дыру на том месте, где должна была быть работа, а заодно они позволили хотя бы ненадолго задвинуть в дальний угол мрачные мысли.

Х. выписался из больницы и с радостью вернулся к работе, а я все еще сижу дома. Много лет я крутилась как белка в колесе, и теперь уровень стресса в организме достиг невыносимых пределов.

Я ощущаю буквально физическое сопротивление при одной мысли о работе, как будто привязана к дому эластичной лентой, срабатывающей всякий раз, как я пытаюсь выйти наружу.

И это не просто каприз, а органическое отторжение. Какое-то время я пыталась с ним справиться, но потом что-то во мне будто бы оборвалось – возможно, в буквальном смысле. Пока Х. был в больнице, я стала замечать свербящую боль в правой части живота. Быть может, причиной ее стало то, что я чересчур прониклась его страданиями. Но шло время, а боль не утихала – напротив, по мере того, как мужу становилось лучше, она странным образом усиливалась. Я морщилась при малейшем усилии. Неделю назад я неожиданно для самой себя согнулась пополам прямо за своей преподавательской кафедрой, не в силах думать ни о чем, кроме этой

боли. Я села в автобус и уехала домой, и с тех пор почти не выходила.

Потом был непростой разговор с семейным врачом, в ходе которого я призналась, что уже около года старательно игнорирую все основные симптомы колоректального рака. После чего меня направили на срочное обследование, выдав больничный лист. Я не могу отделаться от мысли о том, что совершенно утратила контроль над стрессом, позволив ему начать разрушать мой организм; о том, что надо было обратиться к врачу раньше. С другой стороны, признаться в том, что я испытываю стресс и не в состоянии с ним справляться, стыдно. В глубине души я даже рада, что приходится бороться с этой болью, а не с более смутным и неясным ощущением собственной подавленности. Ведь физическая боль – куда более осязаемый противник. За ней можно спрятаться и сказать: «Видите, дело не в том, что я не справляюсь с нагрузкой. Я официально больна».

Теперь у меня много свободного времени и я постоянно размышляю об этом, мозг затуманен и неспособен думать о чем-то еще. С начала болезни я много готовлю. Это приятные хлопоты, а главное – дозированная нагрузка, о которой можно думать здесь и сейчас. Не то чтобы это занятие было мне совсем внове – мне всегда нравилось готовить. Но за последние несколько лет этот вид деятельности почти совсем исчез из моей жизни, а с ним и удовольствие от выбора и покупки ингредиентов. Мне все было некогда, недосуг, и

в повседневной суете и беготне эта сторона моей личности оказалась незаслуженно забыта и заброшена. Мне не хватало этого занятия, но я лишь пожимала плечами. Что поделать, когда и так приходится делать все самой?

Но вот такая штука: это самое «все» мало-помалу оборачивается «ничем». Остается лишь суматошный бег по кругу, безо всякого смысла. За воспитанием ребенка, написанием книг и штатной работой, порой переползающей с будней на выходные, время пролетело незаметно. Я и сама не могу в точности описать свои ощущения – вроде бы прошедшие годы еще не затянулись белой пеленой, слившись в безликую массу, но воспоминания о них уже довольно расплывчатые и странным образом лишены смысла, если не считать постоянных попыток просто выжить. Глядя на перевернутую баночку с дрожжами в своих руках, я мысленно пытаюсь восстановить в памяти события прошедших лет. Ощущение такое, будто бы все это время я летела по невысказанно глубокой шахте лифта и только что с шумом плюхнулась на самое дно.

Вокруг просторно, и эхо гулко отдается от стен, и я пока не знаю, как отсюда выбраться. Пытаюсь отыскать путь к какой-нибудь знакомой точке.

В книге Туве Янссон «Волшебная зима» муми-тролль случайно выходит из спячки слишком рано. Привыкший всю зиму спать, он с удивлением обнаруживает мир, укрытый снегом, и не узнает даже собственный сад. «Весь мир умер, пока я спал, – думает он. – Этот мир принадлежит ко-

му-то другому. Он не создан для того, чтобы в нем жили муми-тролли». Чувствуя себя ужасно одиноким, он идет в спальню и дергает маму за ухо, но мама не просыпается, а сворачивается клубочком. Вот так и я чувствовала себя этой зимой, во всяком случае, мне так казалось. Все вокруг уснуло, и только я бодрствовала, обуреваемая обострившимися страхами.

В такие моменты нужно стараться не стоять на месте. И я каждое утро медленно выходила из дома и брела к ближайшему магазину за ингредиентами для какого-нибудь блюда. Холодильник, который еще недавно был битком набит едой, что я покупала онлайн и часто даже не успевала съесть вовремя, теперь совершенно пуст. Я покупаю только самое необходимое, и мне даже стыдно за свое расточительство, еще недавно казавшееся неизбежным. Но понимание это приходит со временем. Ведь всегда можно ненадолго выйти из дома и прогуляться до ближайшей лавки зеленщика, чтобы посмотреть, что туда сегодня завезли. А если закончится хлеб, то сходить и купить. Можно взять у мясника ровно столько мяса, сколько нужно именно сегодня. Больше не надо замораживать курицу, размораживать ее неделю спустя, а потом, не успевая съесть, выбрасывать половину.

На этой неделе я делала жаркое из ягненка, моркови и тмина, выложив поверху кружочки картофеля. Кажется, будто бы я готовлю, чтобы позвать к себе в гости осень. На днях я купила коробку нежных фиников в вишневых обертках и

три дня ела их на завтрак, мелко нарезав в овсяную кашу. Еще я делала бархатный суп – пюре из бледно-зеленой тыквы с семгой, маринованной с солью, сахаром, укропом и свеклой, придававшей ей восхитительный алый цвет. К супу я делала салат из свежих огурцов. У меня было время, и все было возможно, и все стоило затраченных усилий.

Еще я с наслаждением обновила коробку с цветными карандашами, которые купила для Берта. Это немецкие карандаши под названием «Ли́ра» – как девочка-беспризорница из серии книг Филипа Пулмана «Темные начала»⁴. У них плотная текстура и яркие цвета – совсем не то, что дешевые аналоги, которые мы обычно берем не задумываясь. С ними рисунки Берта заиграли новыми красками, да и мне самой захотелось порисовать. Я готова простить им даже совершенно скандальную цену: никакие конкурирующие марки им и в подметки не годятся.

Я и не осознавала, что эти простые радости исчезли из моей жизни, их вытеснил круглосуточный бег, и теперь я всячески стараюсь к ним вернуться. К этой методичной, спокойной работе руками, и к легкой сосредоточенности, позволяющей мечтать, и к ощущению доброты, рождающемуся во время этого занятия. Вместе с Бертом я леплю пряничных человечков и с удивлением замечаю, с каким вниманием и заботой отдаюсь этому процессу, словно это куклы вуду, только добрые. Каждый из них как будто крошечный вы-

⁴ Трилогия английского писателя. М.: АСТ, 2019.

зов той жизни, какой я до недавнего времени жила. Я словно ухаживаю за мертвыми, аккуратно укладывая на покой набор ценностей, которые мне больше не нужны.

Дни становятся короче, и мы стараемся наполнить дом светом и прогнать призраков и чудовищ, притаившихся в темноте. Я переворачиваю шкафы в поисках свечей и вешаю по углам фонарики, вновь пересказывая собственную историю, даже если меня никто больше не слышит.

Это свойственно людям: мы придумываем и переделываем свои истории, отбрасывая те, что отжили свое, примеряя новые.

Сейчас я убеждаю себя в том, что ошиблась с выбором пути, потому что боялась, что не смогу отыскать свое место в мире после рождения сына. Я с трудом справлялась с окружающей реальностью во время беременности, и с появлением Берта ситуация не улучшилась, поэтому я вернулась к работе, чтобы хоть так попытаться выплыть к берегу. Попытки мои не увенчались успехом, зато в моей жизни появилась сфера, где я чувствовала себя востребованной.

Я работала целыми днями, планируя лекции во время утренних упражнений, и ложилась спать в обнимку с ноутбуком. На выходных проверяла контрольные, выставляла оценки и писала программу занятий, когда мне удавалось убедить мужа и ребенка заняться чем-нибудь без меня. Я снискала всеобщее восхищение своими достижениями. Это восхищение мне льстило, но в глубине души я чувствовала, что

на самом деле пытаюсь не отстать от остальных – тех, кто справлялся с этим бешеным ритмом гораздо лучше. Кто-то из моих коллег отвечал на электронные письма после полуночи, когда я уже видела десятый сон. При мысли об этом мне становилось стыдно. Я думала, что уж я-то никогда не стану настоящим трудоголиком. И вот пожалуйста: сама себя загнала настолько, что заболела. А самое страшное то, что я практически разучилась отдыхать.

Я чувствую вполне закономерную усталость. Более того, совершенно опустошена изнутри. Я легко раздражаюсь и выхожу из себя по пустякам, постоянно чувствую себя жертвой, все дела кажутся мне срочными, и никак не получается сделать достаточно. А в моем доме – моем милом, славном доме – поселился хаос, в котором все постепенно сломалось, износилось и пришло в негодность. Эти обломки и руины высятся в каждом углу, и я перед ними бессильна.

С самого начала своего больничного я была вынуждена сидеть на диване и часами созерцать эту разруху, не понимая, как так вышло. Ни одно место в доме не вселяет в меня покой и утешение, чтобы можно было просто сесть и отдохнуть, не вспоминая о том, что нужно срочно что-то вымыть или починить. Окна затянуло пыльной пеленой после нескончаемых ливней. Краска на половицах облупилась и отстала. Стены истыканы гвоздями, на которых не хватает картин, или попросту испещрены дырами, которые нужно законопатить и закрасить. Даже телевизор висит как-то косо.

Забравшись на стул, чтобы навести порядок на полке шкафа, я вспоминаю о том, что за последние несколько лет раза три собиралась сменить шторы в спальне и всякий раз аккуратно сворачивала купленную ткань и укладывала на полку, чтобы потом напрочь о ней забыть.

То, что я замечаю все это только сейчас, когда ничего не могу поделать, сродни изоощренной пытке мстительных греческих богов. Но такова моя зима. Открытый призыв к более осмысленному и рациональному образу жизни, к восстановлению утраченного контроля над хаосом. Момент возврата к одиночеству и созерцанию. И в то же время – отказа от прежних союзов, ослабления дружеских уз, пусть даже и ненадолго. За свою жизнь мне не раз приходилось переживать подобные моменты. Навыки зимовки достались мне нелегко.

Пусть я и не уловила вовремя приближения зимы, все же мне удалось своевременно ее заметить.

Теперь я твердо намерена осознанно пережить этот период, превратив в своего рода духовную практику по самопознанию.

Я не хочу вновь повторить старые ошибки. Как знать, быть может, мне даже удастся получить удовольствие от процесса – если, конечно, сумею как следует подготовиться. Я чувствую, как надвигается кризис, и знаю, что на одной стряпне долго не протяну. Постепенно мне будет становиться все хуже, я буду медленно погружаться во тьму, в одиночество, и даже рацион мой будет мало-помалу беднеть. Вот почему я

заранее готовлю соломку – чтобы было не так больно падать. Хочу заранее все предусмотреть.

* * *

Неожиданно мне приносят целую сумку айвы – подарок от подруги; никогда еще, говорит она, дерево так щедро не плодоносило. Не знаю, когда начинается этот процесс, причина ли тому плодородная весна или лето, в течение которого сохранился правильный баланс сухости и влажности, только слива у меня в саду тоже принесла немало плодов, впервые за девять лет своей жизни. Вдоль побережья кусты ежевики ломаются от ягод, а живые изгороди усыпаны алыми плодами шиповника, похожими на китайские фонарики. Уходящее лето щедро осыпает нас подарками.

Моя мама постоянно делает заготовки на зиму, и я отчасти унаследовала от нее эту привычку. Раз в год мы совершали набег на тетушкин сад, где собирали терносливу, яблоки Брамли⁵, сливы и шелковицу. Во время сбора наши голоса не умолкали, а пальцы были перепачканы ягодным соком. Наши трофеи отправлялись в бабушкину кастрюлю для консервирования и превращались в варенье и яблочный чатни⁶. Кастрюля эта жива до сих пор. Дедушка солил собственный лук-шалот, а мама закрывала банки ярко-желтых пикулей и

⁵ Популярный сорт яблок в Англии и Уэльсе.

⁶ Индийская овощная или фруктовая приправа.

вишнево-красной цветной капусты. Все эти заготовки доживут до Рождества, а потом их откроют в День подарков⁷ и разложат содержимое по тарелкам.

Весь процесс заготовки еды на зиму подчиняется неписаному правилу: нельзя платить за главный ингредиент.

Нужно добыть его из собственных запасов, которые по той или иной причине нельзя употребить иначе. Или же принести с охоты, где без вашего вмешательства он бы все равно зачах и умер. Не нужно далеко ходить – достаточно вспомнить недавнюю историю, чтобы осознать всю важность пополнения ресурсов в зимние месяцы. Хотя сегодня я занимаюсь этим из чистой солидарности, не желая жертвовать таким аспектом моей личной культуры. Я аккуратно достаю банку с чатни, хотя у меня почти не бывает времени на нарезку, помешивание и стерилизацию банок. К тому же мне совсем не нравится резкий запах уксуса и сырого лука, который потом еще несколько дней держится в доме.

Нет, у этой внезапной потребности в консервации совершенно практическая цель. Для начала я собираюсь законсервировать только то, что мне интересно, – просто любопытно, что получится. В этом году я замариновала японский редис дайкон, который нашла за десять пенсов⁸ в супермарке-

⁷ Праздник, который отмечают в Великобритании, Австралии, Новой Зеландии и Канаде на следующий день после Рождества.

⁸ Чуть больше 10 рублей.

те и не удержалась; немного огурцов, которые тянутся к воде; и пару пригоршней солероса европейского, собранных во время прогулки в приливе волнения и отчаяния. Все это мне не нужно, и я наверняка буду смотреть, как содержимое банок медленно плесневеет, а потом просто их выброшу. Похоже, что мое внимание привлекают только самые неаппетитные вещи. Недавно я поймала себя на мысли, что с любопытством изучаю рецепт консервирования крылаток – семян ясеня, возвышающегося над моим садом.

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.