

Ольга Панина

ПОЛУМАРАФОН

ИСТОРИЯ ОДНОГО ПОБЕГА.
ОТ СЕБЯ



Ольга Панина

**Полумарафон: история
одного побега. От себя**

«Автор»

2023

Панина О.

Полумарафон: история одного побега. От себя / О. Панина —
«Автор», 2023

Стальные внутренности замка не отвечают привычной реакцией, ключ проворачивается и нелепо замирает в твоей руке. Нарушая сумеречную тишину, протяжно скрипят несмазанные петли. Дверь в прошлое открыта. Переступай порог. Чувствуешь, как в нос ударяет крепкий запах твоих детских обид и неудач? Видишь свисающие с потолка тени прошлого – боли и несправедливости? Замечаешь на стенах ажурную паутину из чувства стыда и навязанной вины? Посмотри вниз: на полу липкой лужицей разлилось и застыло что-то грязно-бордовое. Это кровоточат незалеченные душевные раны. А в углу, окруженная чудовищным хаосом, обхватив руками ноги и спрятав лицо в колени, сидит маленькая девочка в платье «Дружба». Это ты. Убегайте отсюда. Вместе. Книга «Полумарафон – история одного побега. От себя» поможет принять все грани своего сознания, превращая детские травмы в уникальный жизненный опыт, а комплексы – в несокрушимую силу и мудрость. Выведи себя из темной комнаты прошлого, плотно затворив за собой дверь.

© Панина О., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Часть 1. Старт	7
Глава 1. Герда и каменное сердце	7
Глава 2. Антистрессовый снежнягодник	11
Глава 3. Винни-Пух и день насмарку	14
Глава 4. Никотиновый путь и некупленный арбуз	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ольга Панина

Полумарафон: история одного побега. От себя

Введение

Кроссовки плотно касаются стартовой колодки. Ты медленно переводишь взгляд со своей беговой дорожки с нанесенной на нее цифрой «4» на сурового стартера, готового произвести выстрел. Ты сосредоточен и намерен показать свой лучший результат. Впереди короткая дистанция, требующая от тебя предельной концентрации на несколько минут. Всего несколько минут твоей жизни, замиксованных из максимальной скорости, правильной техники и холодного ума, отделяют тебя от победы.

Выстрел.

Старт.

Путь.

Финиш.

Выдох.

Ты победил.

А что, если ты бежишь марафон? Здесь собраться на пару минут – катастрофически мало. Нужна не только скорость и техника – важно правильно распределить свои силы. К тому же маршрут незнакомый. Покрытие совсем не такое, как на стадионе, и каждый камушек под ногами так и норовит сбить тебя с пути. Солнце жарит с такой силой, что ты чувствуешь, как от выступившей влаги начинают кудрявиться твои волосы.

В конце концов даже наушники последним выдохом сообщают свое безапелляционное решение: «Poweroff», и ты понимаешь, что с этого момента единственным музыкальным сопровождением будут твои мысли. А в беге на длинную дистанцию хватит времени, чтобы перевернуть весь архив прошлого.

И вот вместо камней и вязкой пыли под ногами тебя цепляет твоё темное прошлое, твои обиды и нереализованные мечты. Детские комплексы фантомными ручонками хватаются за твои ноги, добавляя веса. На спине вместо стартового номера участника забега приколот ярлык «Неудачница». А на груди эти цифры номера сложились в полную боли надпись: «Я. Никому. Не нужна». Через парцелляцию – для усиления драматизма.

Ты моргаешь, трясешь головой и выдыхаешь: «Фух, показалось». Но пережитая в далеком детстве несправедливость липким комом пристаёт к подошве твоих беговых кроссовок, не давая шанса на ускорение. Чувство вины и навязанного стыда, материализовавшегося так некстати именно сейчас, начинает резкими вспышками пульсировать в висках, отзываясь страшной головной болью.

Каждый шаг причиняет страдания, провоцируемые возникшей в твоей голове фразой, не попадая сказанной кем-то очень родным и так прочно засевшей в подсознании:

– У тебя все равно не получится!

Еще не пройдена и треть пути, а ты уже готов сдаться. Ты начинаешь жалеть себя, прикрываясь незнакомым маршрутом, неудобной экипировкой, жарой, политической ситуацией и широкой костью.

Ты замедляешь скорость и оглядываешься назад. Тебе кажется, будто пыль, которую выбивают твои кроссовки с беговой поверхности, разлетается вокруг черными крикливыми

угловато-карикатурными птицами. Они усаживаются вдоль маршрута наблюдать за твоим поражением.

Стоп!

Марафон – это не про бег и не про почетное место в итоговой таблице результатов. Это всегда про жизнь. Ты можешь сдать прямо сейчас. А можешь добежать до финиша и рухнуть без сознания. Можешь сойти с дистанции, но чувствовать себя при этом самым счастливым человеком. Можешь улыбаться фотографу, сидя на асфальте в середине маршрута. Или биться в истерике от бессилия, уступив на финише бодрой даме элегантного возраста несколько решающих секунд. Главное, что **ТЫ МОЖЕШЬ**. И только ты решаешь исход своего марафона.

Эта книга пропитана горькими слезами детских обид и комплексов, заполнивших разум и определяющих поведенческие механизмы давно повзрослевшего ребенка. В ней нет пошаговой инструкции, как жить эту жизнь, если твоя душа умерла в детстве. Книга не сделает тебя успешным и жизнерадостным. Но она научит принимать все грани своего сознания, включая темное прошлое, неопределенное настоящее и поможет двигаться к светлому будущему, превращая страдания в уникальнейший жизненный опыт, а комплексы – в несокрушимую силу и мудрость. А успешным и жизнерадостным ты сделаешь себя сам. Потому что в своей жизни решаешь только ты.

Все, что вы хотели знать о себе, вы можете узнать за 26,2 мили.
Лори Калнэйн

Часть 1. Старт

Глава 1. Герда и каменное сердце

Было слишком поздно. Слишком поздно отменять регистрацию. Зеленая галочка на экране монитора уже известила об успешной оплате стартового взноса. Вслед за ней появилась надпись:

«Регистрация прошла успешно! Спасибо, что выбрали забег Бегового сообщества».

Телефон издал короткий сигнал, оповещая о новом входящем сообщении электронной почты. Письмо известило о необходимости добыть медицинскую справку о нахождении в живых, в добром здравии и холодном разуме и присвоило мне стартовый номер участника.

В нумерологию я никогда не верила, но магия чисел всегда пленила своей красотой:

«Ваш стартовый номер 4977».

Как произведение двух одинаковых множителей – выглядит лаконичным и завершенным. Умножать сложности – просто.

Не случайно говорят, что врата – самая длинная часть пути. Пока я решалась и раскладывала на слагаемые «успех» и «фиаско» свое потенциальное участие в забеге, благополучно завершилась регистрация на майский полумарафон, да и сам полумарафон давно прошел, оставив после себя лишь цифровой след публикаций в социальных сетях.

До нового старта оставалось чуть больше шести недель, и маховик уже был запущен – у таких событий своя динамика.

За пакетом участника нужно было приехать накануне. Торжественный обмен медицинской справки на светло-салатовый мешочек с символикой забега состоялся довольно быстро. Желто-зелено-красный стартовый номер со встроенным датчиком был похож на флаг Эфиопии.

Четыре крупные черные цифры «4977», пять мелких черных букв «Ольга» – можно приделывать номер к майке.

* * *

Утро выдалось дождливым, серое низкое небо оттенка «Cool Gray», как любит изъясняться институт цвета Pantone, извергало бесконечные потоки воды на головы спортсменов. Но в стартовом городке царил атмосфера бразильского карнавала: бойкий ведущий приветствовал участников и болельщиков, цветные пятна футболок, кроссовок и кепок сливались в одно бесконечное радужное море. Бегуны излучали мощь и энергию, демонстрируя свою спортивную, подтянутую и улыбчивую натуру.

Сказать, что мне было волнительно даже находиться посреди этого праздника, – ничего не сказать. Пульс начал учащаться за несколько дней до старта, стоило мне только подумать о забеге. И, откровенно говоря, я не была на сто процентов уверена в своих силах. Как максимум определила для себя выбежать из двух часов, целью-минимум было просто добежать до финиша. Не так уж и амбициозно.

Стартовый номер занял свое место на моей синей майке с поддерживающим эффектом. Хоть кто-то меня поддерживает в этом непростом испытании. Вернее – что-то.

В бесконечной веренице этого буйства красок и спортивных тел мой взгляд зацепился за ярко-оранжевый топ одной из участниц. Загорелые руки и шея, крепкие ноги в свободных черных шортах и короткая модная стрижка. Даме было никак не меньше 60 лет. Она активно разминалась и, казалось, светилась изнутри спокойствием и умиротворением, как будто участвует в подобных мероприятиях каждый день. Девочка-старушка в оранжевом. Смутные тревожные нотки пробежали вдоль позвоночника и разлились холодком по всему телу. Это что-то из детства. Прошлое – родина души человека.

* * *

– Нет, «снежинка» для нее слишком примитивно – ей нужна другая роль в этой постановке. Я думаю, что нужно сделать ее Гердой. Посмотри, какой характер, – она сможет сыграть убедительно! – музыкальный руководитель Елена Николаевна готовилась к празднованию Нового года в детском садике, распределяя роли. В этот раз выбор был сделан в пользу сказки «Снежная королева».

Я и не подозревала, что в случайно подслушанном обрывке фразы речь шла обо мне. Я буду Гердой! Гердой! Это же главная роль! Я сразу нафантазировала себе, как надену наряд героини, вспомнила, что в мультфильме у Герды была мягчайшая красно-белая муфта, и почти физически ощутила приятную щекотку на руках от ее прикосновений.

– Я буду играть, как настоящая актриса! – мечтательно произносила я, и счастью не было предела.

Дома в этот вечер я была настолько взбудоражена, что ходила по комнатам размашистыми шагами, воображая, как стремительно я приближаюсь к холодной и немного пугающей Снежной королеве. Или замирала, пытаюсь изобразить восторг от вида распустившихся на бабушкином подоконнике роз.

К репетициям подходила очень ответственно. Роль выучила еще в первый день. Детская память позволяла запомнить не только свои слова, но и реплики всех остальных персонажей – бабушки, Кая, Снежной королевы и придворного ворона, а также суфлировать текст забывчивым или растерявшимся начинающим актерам.

Я не играла эту роль, я проживала ее. И только один эпизод никак не хотел мне поддаваться. В самом начале сказки я, по сценарию, должна была сидеть и плакать, потому что Снежная королева увезла моего брата Кая. Плакать по-настоящему мне никогда не хотелось, а плакать понарошку я, как оказалось, не умела. Я недоумевала: почему нужно плакать? Я хотела веселиться и радоваться, ведь у меня была главная роль.

Воспитатели наперебой пытались показать мне, как изобразить слезы – наверное, им это было сделать легко. В их глазах нередко можно было увидеть грусть, даже когда они улыбались уголками губ. Но у меня тогда не было этой мудрой задумчивости внутри. Я радостно смотрела на то, как они изображают рыдания, и мне становилось смешно.

– Оленька, постарайся сделать вид, что ты плачешь! – не унимались они.

– Вот так, закрой ладошками лицо.

А я сидела на стульчике, покачивая ножками в такт их наигранному горю, и хитро прищуривала глазки под темными ресничками.

Однажды после тихого часа к нам на репетицию пришла девочка, которая должна была играть роль старушки-разбойницы. До этого дня ее слова произносила Елена Николаевна. Девочка была намного старше меня, она уже училась в школе. У нас была совместная сцена, в которой я обращалась к ней безукоризненно отчеканенной фразой:

– Старушка-разбойница, сжальтесь надо мной! Отпустите! Я ищу своего брата, его похитила Снежная королева. – Я складывала маленькие ручки на груди и делала бровки домиком, ожидая снисхождения лихой разбойницы.

Та девочка была в оранжевом объемном свитере, настолько не по размеру сидящем на ней, что казалось, будто в него могут поместиться еще трое. У девочки была короткая неряшливая стрижка и грозное выражение лица. Стояла она прямо передо мной, вызываясь упираясь руками в бока.

В ответ на мои слова школьница негодуяще выкрикнула свою реплику:

– Ах ты дрянная девчонка! Старушкой меня назвала?!

Громогласный звук поразил меня, я съежилась и втянула голову в плечи. Судорожно стала вспоминать, правильно ли я сказала свою фразу, точно ли там было упоминание старушки. Страх и паника моментально охватили меня, взгляд девочки метал искры негодования. Ужас застыл в моих глазах, и я поняла, что обидела ее – обидела по-настоящему, назвав старушкой. Мысли сумбурно пронеслись сквозным потоком в голове, я думала про себя: «Ну да, она, конечно, старовата, и стрижка у нее не такая, как у всех девочек, – никаких тебе косичек и бантиков, наверное, она и правда старенькая. А я указала ей на это. И вот она обиделась и кричит».

Не помню, сколько я простояла так: страх сменялся ужасом, румянец на щеках – бледностью, а ситуация казалась непоправимой. Хотелось обратить эту неловкость в диалог, но слова не шли с языка, и я так и застыла в немой сцене, с открывающимся и закрывающимся в беззвучном движении ртом.

И вот тогда я подумала, что, пожалуй, готова заплакать. И отрепетировать первую сцену сейчас было бы как нельзя кстати.

* * *

Спектакль перед зрителями разыграли накануне Нового года. Девочки надели белые гольфы и красивые платья снежинок. Наряды тогда украшались вручную заботливыми руками мам – к подолу пришивали мишуру и блестящий елочный дождик, крахмалили марлю и в несколько слоев собирали на резинку для пышности. Мишура была страшно колючая, но все девочки стойко принимали эти жертвы – красота требовала.

Мальчики были в костюмах зайцев с несимметрично лопухим картоном и ватой на голове, в черных шортиках и белых колготках. На ногах у всех красовались чешки, также нелепо украшенные кусочками мишуры.

Родители смотрели на своих нарядных малышей, тайком утирали слезы умиления, излучали восторг и продолжительно аплодировали.

Все родители радовались, гордились и улыбались.

Все.

Кроме моих. Потому что их в зале не было.

И тогда в душе маленькой Герды впервые поселилась настоящая тоска, готовая вылиться наружу горькими рыданиями. Сердечко стучалось в каменный панцирь, выгибая ребра наружу, слезы царапали щеки, и это было гораздо страшнее гнева старушки-разбойницы, маскирующейся под девочку в оранжевом свитере.

Воспоминания избирательны, и из памяти напрочь стерлось, как и с кем я дошла до дома в тот день. Но вечер в кругу семьи запомнился навсегда. Дома разыгралась пьеса совсем другой тональности.

В квартире было как-то особенно угрюмо и напряженно. Меня разрывало от пустоты, одиночества и ненужности – никто так и не поговорил со мной. Мысли металась в хаосе, пытаюсь найти хоть какое-нибудь объяснение происходящему. А за закрытой дверью на кухне сидели родители и общались громким ядовитым шепотом. Тогда я впервые услышала это жуткое слово, звучащее вязко, безвольно и протяжно, словно пластилиновая жвачка для рук:

– П-Ь-Я-Н-Ы-Й.

А вместе с новым словом в моей беззаботной детской реальности начали будто подсвечиваться новые, неизвестные до этого состояния беспокойства, напряжения и тягучей серой тоски.

Глава 2. Антистрессовый снежнягодник

Волонтер – натура альтруистичная и хладнокровная. Всегда готовая оказать, даже «причинить» помощь нуждающимся. Своим большим и теплым сердцем согреть и зарядить других – причастных. Волонтерам не платят не потому, что они бесполезны, а потому, что они бесценны.

Одна такая изящная феечка-волонтер с фиолетовыми дредами, перехваченными темно-красным платком, стояла за стойкой с сувенирной продукцией. Она дарила всем неиссякаемый фонтан своей энергии и немного по-детски улыбалась, обнажая верхние десны.

Мое волнение начинало нарастать неконтролируемым импульсом. Нервозности добавила и эта дама в оранжевом, вызывающая спазмы фантомных рыданий в душе. Надо было подышать, выпрямиться и настроиться.

– 4–7–8, – кажется, так учили правильно дышать во время стресса. Вдох – задержка – шумный выдох ртом. Повтор.

На третьем цикле медитации я почти вплотную подошла к девушке с дредами. Вот у кого можно было одолжить спокойствие и уверенность.

Перед ней на стойке стройными рядами расположились сувениры с символикой забега и логотипами спонсоров – магниты, брелоки, значки и ручки. Такие милые вещицы всегда создают атмосферу.

– Чпуньк! – услышала я рядом звук лопнувшего пузырька пупырчатой пленки, заботливо укутавшей керамику. Видимо, не только мне волнительно. Захотелось взять в руки этот паке-тик и выкрутить его, как отжимают белье, услышав в ответ перебивающие друг друга хлопающие звуки.

Такой доступный релаксант – лопание пузырьков вкупе с тактильным ощущением и характерным звуком всегда генерировал детское состояние беззаботного веселья и игривости. Интересно, изобретут когда-нибудь «усовершенствованную» пленку, пузырьки которой не будут лопаться? Хотя какой в ней тогда смысл?

* * *

– Чпуньк! – глухо лопаются под ногами беленький плод снежнягодника. Раннее осеннее утро и дождливое небо. Тепло и сыро, а вокруг – желтая листва и запах увядающей природы. Времена года четко отличаются по запаху. И если ранняя осень визуально еще очень похожа на прохладное лето, то запах смены сезона все расставляет на свои места.

Мне чуть больше четырех лет. У меня на ногах красные резиновые сапожки в крупный белый горох. В руке крепко зажат зонтик со светлой пластиковой ручкой и розово-голубым геометрическим рисунком на куполе, словно цветная картинка в калейдоскопе. На асфальте скользкими дорожками растянулись длиннющие дождевые черви. Самые шустрые из них пытаются уползти и затеряться в ворохе листьев.

Сапожки бойко и озорно наступают в лужи, отчего брызги летят во все стороны. Сонные прохожие смотрят хмуро и неодобрительно, а мне радостно под дождем и осыпающимися с деревьев листьями. На земле рассыпались плоды снежнягодника – предвестники зимы. Какое же удовольствие наступать на белые горошины, слышать этот магический звук и видеть раздавленные белые лужицы, которые тотчас же смывает дождь. Кажется, что у взрослых любовь к воздушно-пузырьковой пленке сформировалась, когда они маленькими девочками и мальчиками ходили в осенний детский сад и самозабвенно давили упругие плоды подошвой ботиночка.

В одной руке у меня зонтик, а в другой – папина ладонь. Сегодня он ведет меня в садик. Его мягкие русые волосы красиво кудрявятся от влажного воздуха. Здание садика напоминает букву «Н», и нам нужно обогнуть одну из его длинных сторон, чтобы дойти до входа в мою группу. Железная массивная дверь туго скрипит, поддаваясь папиным рукам, и мы заходим в корпус.

Садик всегда встречает ароматами завтрака. Где-то там, в недрах кухни, уже готовят для всех омлет и варят огромную кастрюлю горячего какао, отдающего синим цветом и обязательно с пенкой.

– Доброе утро! – приветствует нас Надежда Алексеевна.

– Здравствуйте, Одеждо-Лисевна! – радостно отвечаю я. Она добрая и всегда разговаривает со мной обо всем на свете. А я рассказываю ей, как мы с братом рисовали Микки-Мауса, какие вкусные блины печет наша мама, как я летом ела клубнику прямо с грядки, и какой смешной плюшевый заяц живет у меня дома.

Папа целует меня в щеку и уходит, а я спешу в группу, чтобы успеть помахать ему рукой через окошко. Вижу, как открывается входная дверь, и он спускается по ступенькам. Оборачивается, находит глазами нужное окно и машет мне в ответ. Я улыбаюсь своей детской очаровательной улыбкой с щербинкой между передними зубами.

Взрослые думают, что это они провожают малышей в садик, передают воспитателю и спешат на свою работу. Но тогда я точно была уверена, что все происходит совсем наоборот: я не просто провожала папу, а предсказывала, как пройдет его день, а значит, и вечер всей нашей семьи.

Мне, четырехлетнему ангелочку с кудряшками, уже был знаком тот не сравнимый ни с чем тяжелый сладковатый запах. Запах зависимости и безвольности. Запах пьяного папы. Я без труда угадывала шатающуюся походку, его неуверенный голос и изменившееся лицо. По звуку поворота ключа в замке подскакивала моя тревожность, и я могла догадаться, какого цвета будет наш вечер. А цветов тогда существовало всего два – черный и белый.

Целуя на прощание папу перед тем, как убежать в группу, я всегда шептала ему на ушко, как молитву, три самых заветных слова, вкладывая в них всю свою детскую искренность:

– Пиво не пей! – тихонько, чтобы не услышали ребята или воспитатель. Важно было это сделать шепотом – никто не должен был знать, что папа пьет. А папа пил. По праздникам – водку, а по будням – пиво. Почти каждый день. А я училась врать. Зависимость в семье стала отличной почвой для развития навыков замалчивания. Говорить неправду и скрывать семейную проблему стало почти автоматической реакцией. Ведь все взрослые в моем окружении так делали – говорили одно, а на уровне поведения происходило что-то совсем другое.

Я придумала свой собственный магический ритуал, отвечающий за состояние папы в момент его возвращения домой. И я искренне верила, что могу управлять этой ситуацией. Суть ритуала сводилась к тому, что я намеренно отказывала себе в удовольствии наступать на белые плоды снежнотопольника, разбросанные по всему асфальту, и тогда вечером дома не будет этого тяжелого запаха, а папа будет играть со мной и читать нам с братом перед сном книжку.

«И пусть это будет ценой, которую я заплачу, чтобы папа сегодня не пил пиво», – думала я, осознанно и старательно выбирая, куда поставить ногу...

* * *

С неба падали, кружась, желтые влажные кленовые листья, отражая свет уже зажившихся уличных фонарей. Я поднимала голову и завороченно смотрела на осеннее чудо.

Мы с Надеждой Алексеевной ходили вокруг садика и ждали, когда за мной придут. И так уютно было в этой осени – ее еще слегка теплое дыхание постепенно окрашивало разноцветным градиентом листву деревьев, первый иней ложился на зеленую траву хрупкими кристал-

лами, природа загоралась выразительными красками – ненадолго, лишь на несколько недель, чтобы потом успокоиться и заснуть под белой простыней до самой весны.

Я знала, какого цвета будет сегодняшний вечер – ведь за целый день мой сапожок ни разу не опустился на белую ягодку. Вечер будет светлым. Нет, в нем, конечно, будет присутствовать томительное ожидание – папа всегда приходил с работы поздно, но это было не страшно. Главная цель была, чтобы сбылись три волшебные слова, чтобы папа «не пил пиво».

Уходя из садика с мамой, я думала о том, что завтра на тротуарах будут ползать новые жирные червяки, в лужах лежать еще более красивые листья, а сочные плоды снежнягодника, как будто нарочно, будут заботливо разложены кем-то на асфальте, готовые лопнуть под маленьким детским ботиночком.

Поздно вечером того дня входная дверь открылась с пугающим грохотом. Ручка впечаталась в стену и оставила там вмятину на долгие годы. Шумно рухнуло на пол папино пьяное тело, а воздух в квартире мгновенно наполнился ароматом липкого пота и крепкого спирта. Задавать контрольный вопрос тогда не имело никакого смысла. Ответ был предельно очевиден, но я все же спросила:

– Ты пил пиво?

– Нет, а что? Надо было? – отец раздраженно выдохнул и стало понятно, что мой детский магический ритуал дал сбой. А в душе прочно пустило корни чувство вины и самобичевания. Я не справилась с миссией, которую возложила сама на себя. Это я была виновата в испорченном вечере. Наверное, я не услышала и не заметила, как под моим красным в белый горошек сапогом лопнула со звуком избавления от излишнего кортизола маленькая упругая ягодка.

* * *

Иногда ритуал срабатывал. И это служило доказательством неразрывной связи между зависимостью папы и моим поведением. Требования к себе, четырехлетней, стали очень жесткими, а ответственность за происходящие неконтролируемые ситуации – невообразимо высокой.

Глава 3. Винни-Пух и день насмарку

Время – самая относительная величина. Незаметно пролетел час до старта в ожидании своей очереди: сначала в камеру хранения, затем для фото около пресс-волла и, наконец, очереди в заветную синюю кабинку длиной в полдистанции. Ироничной насмешкой чернели надписи на указателях:

«Кластеры А, В, С, D» – направо, «Кластеры Е, F и туалеты» – налево.

Я предусмотрительно заранее определила расположение кластера «F», из которого стартую. От стройного ряда туалетов его отделяет лишь небольшая дорожка. Окруженная плотным скоплением людей с такой же буквой на номере, я переместилась в свой кластер и приготовилась ждать.

Ведущий задорно объявил обратный отсчет для беговой элиты. Стартовал первый кластер – «А». Остальные участники переместились ближе к стартовой линии. До начала моего полумарафона оставалось десять минут. И они растянулись в бесконечное множество мгновений. Это было похоже на ожидание Нового года, когда стрелки часов замирают на «без пяти двенадцать» и ползут, как в замедленной съемке, чтобы ровно в полночь соединиться в вертикальном единстве.

Стараясь наполнить тягучие минуты смыслом, я стала рассматривать других бегунов. Впереди стоял викинг. С железным шлемом на голове и в бутафорских доспехах. Видимо, отсюда, из кластера «F», начинался его крестовый поход. Интересно, а его предупредили, что здесь все полумарафон бегут? Взгляд опустился вниз – обувь у него была подходящая. Осилит! А в броне, как в танке, – ничего не страшно. Вокруг собрались любители японских кроссовок Mizuno с узнаваемым фирменным логотипом. Я насчитала семь пар, включая свои – легчайшие, нежно-лавандового цвета, оказавшиеся накануне в заточении за закрытой дверью.

* * *

Вечером перед забегом я возвращалась домой, прокручивая в голове чек-лист необходимых предстартовых мероприятий. Выстраивала логистику и продумывала тайминг с поправкой на прогнозируемый дождь. Перед входной дверью автоматическим движением достала ключ и вставила в замочную скважину.

Ключ не повернулся.

Я извлекла его, протерла и повторила манипуляцию с чуть большим усилием и волнением. Без результата. Опустила ручку и потянула на себя – дверь не поддавалась. В этот момент в замке что-то едва слышно шелкнуло, а ключ на миллиметр повернулся и замер в таком положении, не желая больше перемещаться ни влево, ни вправо, ни наружу.

В квартире, по ту сторону двери, сиротливо стояли мои проверенные длинными дистанциями беговые кроссовки, а на тумбочке лежал стартовый номер участника и вся экипировка. Добраться до них я не могла. Пытаясь отключить эмоции и воспользоваться холодным рассудком, я стала беспорядочно дергать ручку, толкать дверь и пытаться вытащить ключ. Пыхтя от усилия и бессилия, не заметила, что на меня уже пару минут устало смотрит сосед.

– Ты тем ключом-то открываешь? – вопрос прозвучал максимально глупо, ведь у меня на карабине был только... два ключа. Черт. В суете подготовки к забегу я совсем забыла, что повесила на одну связку еще и ключ от офиса, который идеально входит, но, как оказалось, не так уж и замечательно выходит из замка.

Сосед оценил всю мою блондинистую сущность, закатил глаза и рукава, и спустя пару минут я уже прижимала к груди свои кроссовки. А эта комичная по своей нелепости ситуа-

ция напомнила мне, как сильно бывает нужна помощь, чтобы выбраться из затруднительного положения. И не только физическая.

* * *

Все детки уже собрались в группе, мы разбились по парам и шагали через весь коридор на урок физкультуры.

– Ребята, сегодня мы будем бегать на время. Каждый пробежит участок между флажками вот по этой линии, а я зафиксирую результат секундомером, – воспитательница по физической культуре поставила задачу и начала по списку вызывать нас.

– Оля! Большая Оля, выходи, – называет меня физкультурница.

У нас в группе две Оли. Одна «маленькая» – с братом-близнецом Колей. Они оба совсем маленькие, на полголовы ниже самого младшего ребенка в нашей группе. А я была «большая» Оля.

– На старт, внимание, марш! – щелкнул и затикал секундомер, и я побежала.

Это первая в моей жизни скоростная шестидесятиметровка яркой вспышкой осталась в памяти. Я бежала и смотрела на себя будто со стороны – у меня высокий хвост на затылке, туго перетянутый резинкой, волосы от движения раскачиваются, как маятник, из стороны в сторону. Бежала красиво и быстро, представляя себя спортсменкой на соревнованиях.

В четыре года маленькому человечку кажется, что он самый лучший, самый талантливый и красивый. Нет необходимости сравнивать себя с другими и думать, как на их фоне выглядит его результат.

* * *

Во время обеда у нас с девочками было традиционное обсуждение – кто остается на полдник и прогулку, а кого забирают сразу после сна.

– За мной мама сейчас придет, – радостно заявила Ира.

– И меня заберут, – подхватила Катюша.

Я печально вздохнула, потому что всегда оставалась и на сон, и на полдник, и на прогулку, поэтому мне хотелось, чтобы девочки оставались со мной. С ними было весело и интересно. Но в тот день коротать послеобеденное время мне пришлось в одиночку.

На улице было пасмурно и сыро, но снега было много. Ребята разбрелись по веранде и площадке.

Мне было скучно. От игры в снежки варежки быстро промокли, и нужно было согреть руки и чем-то себя занять. На территории нашей группы стояла железная шведская стенка, которая всегда манила меня. Я очень хотела перелезть ее сверху и спуститься с противоположной стороны.

«Самое подходящее время», – подумала я и направилась к цели.

На мне была серая шубка, теплая и пушистая. Около стенки снег был притоптан, и мне было легко забраться на первую ступеньку. Вторая. Третья. Я легко карабкалась вверх, перехватываясь руками и переставляя ноги. Я уже ощущала себя победителем, нужно было только схватиться рукой за верхнюю перекладину и перелезть на другую сторону. Но что-то пошло не по плану.

Почти на самом верху лесенки было круглое отверстие, и оно привлекло меня больше, чем первоначальная цель. Я решила, что пролезть в него сейчас гораздо важнее покорения вершины.

Разочарование наступило сразу. Оценить и соотнести габариты своей шубки с диаметром отверстия я смогла только тогда, когда оказалась в безвыходном положении. Железный ободок

плотно сковал меня в своих объятиях так, что голова и руки у меня свисали с одной стороны конструкции, а ноги болтались с другой. Я пыталась выбраться из плена, как Винни-Пух. В панике думая то «я лучше назад», то «нет-нет, я лучше вперед». Но ни назад, ни вперед вылезти уже не получалось.

Нашли меня висящей и поникшей. Прошла, казалось, целая вечность с момента, как я поставила себе цель, и до извлечения меня из железных тисков. Воспитатели тянули меня, как репку, приговаривая:

– И как тебя угораздило так застрять!

Но говорили по-доброму, едва сдерживая смех. Не ругали и не кричали.

В группе мне налили горячего какао и дали печенье. Руки давно отогрелись, а снежные колтуны на варежках потихоньку таяли в сушилке. Было по-домашнему уютно сидеть на стульчике, хрустеть сладким печеньем и запивать ароматным густым какао.

А на шубке в это время бесповоротно и фатально уже зияла прореха – от моих усилий и взмахов левый рукав отделился от спинки. Не сильно и не критично – ровно по шву.

– А это еще что такое?! – орал дома отец. – Я работаю, покупаю тебе красивые вещи – ни у кого нет такой шубки. И что? Что это за дырка? Ты как себя ведешь? Тебя вообще где воспитывали, матрешка?

Слова били остро и оставляли глубокие пульсирующие раны на душе.

Детство – это особый уровень нормы. Это вера в Деда Мороза, счастливый билетик и исцеляющую силу подорожника. Это убежденность, что весь мир вращается вокруг тебя, а чудеса случаются, если очень этого захотеть. В тот момент я хотела бы снова оказаться на дневной прогулке и строго-настрога запретить себе лезть на эту стенку. Я ведь все равно ее не покорила, только рукав порвала. Утренняя уверенность в своей неотразимости во время бега сильно покачнулась. Гневные окрики отца забивали гвоздь моей самооценки по самую шляпку.

Через полчаса он уже храпел, сидя в кресле перед включенным телевизором, а я пила на кухне невкусный остывший чай и кирпичик за кирпичиком выстраивала глухую стену нового уровня своей детской «нормы», в которой уже не было места веселым приключениям и спонтанности.

* * *

Постепенно я становилась ребенком, не похожим на других детей, быстро и безвозвратно теряя детскую непосредственность. Я выглядела как обычный ребенок, и другие люди не замечали ничего особенного. И только при близком общении они могли разглядеть гнетущую тоску в моих глазах и недетскую озабоченность.

Глава 4. Никотиновый путь и некупленный арбуз

Ночь перед забегом была беспокойной. Я собрала целый сет из наречий, которые мешали мне уснуть: неудобно, жарко, душно, страшно, шумно – так было до полуночи. Холодно, голодно и бессмысленно стало ближе к рассвету. Поспать удалось три часа, пока беспардонный звон будильника не выдернул меня из тревожного забытья. Я, окутанная синдромом джетлага, с трудом присела на кровати. В таком состоянии на дистанцию не выходят. В голове стучала мысль «зачем это все?», и был огромный соблазн, сославшись на слабость и плохое самочувствие, укрыться одеялом и проснуться, когда уже финиширует самый последний спортсмен, а по перекрытым набережным снова запустят автомобильное движение. Ведь если ты не бежишь – ты не можешь проиграть, а если ты не добежал – это фиаско.

Настроение качало, походка качалась, но я, медленно раскачиваясь, иррационально собиралась на забег. Все это было похоже на ситуацию, когда тебе нужно куда-то идти, ты не хочешь, но за тебя все решили. А отказаться или сопротивляться ты по каким-то причинам не можешь.

* * *

Конец лета всегда окрашен ностальгическими багровыми закатами чего-то уходящего и предвкушением забот и тревог. Один из таких вечеров мы с братом проводили за просмотром мультиков и поеданием сливы. Руки от нее приобретали красноватый оттенок, а ногти становились темными и неопрятными. Но она была настолько вкусной и сочной, что мы иногда даже не обращали внимания на поселившихся в ней червячков.

Ключ в замке повернулся, послышался щелчок выключаемого света в общем коридоре, что-то грохнуло, толкнулось, врезалось, и по доносившимся звукам и проникающим запахам стало очевидно, что с работы вернулся отец, пьяный и нервный.

Мы притихли и не выходили из комнаты. Он прошел на кухню, задевая стены и двери, и принялся там чем-то греметь и бубнить. Заглянул в комнату со своим традиционным раздражающим приветствием:

– Мужики... и бабы тоже, у меня сигареты закончились, пойдём в магазин.

Нам даже в голову не приходило, что мы можем отказаться или возразить. Мы послушно собрались, быстро-быстро, чтобы лишний раз не злить его, и вышли все вместе на улицу. Шли нехотя и с отвращением. Хотелось быть в любом другом месте, только не сейчас, не здесь и не в этой компании. Маршрут до магазина пролегал по узкой дорожке между двумя детскими садиками, и путь занимал не более пяти минут.

Сигареты были куплены быстро, а вместе с сигаретами – пиво в темной стеклянной бутылке с зеленой этикеткой. На выходе из магазина нам встретились какие-то папины знакомые. Все они выглядели неопрятно, в расстегнутых рубашках и оттянутых на коленях спортивных штанах. Мужики поприветствовали друг друга и стали обсуждать какие-то чрезвычайно важные вопросы. Мы стояли поодаль и чувствовали себя максимально лишними, ненужными и оказавшимися здесь по нелепой случайности.

– Пап, пойдём, – первая робкая попытка утащить пьяного отца домой. Разговоры начинали выходить за рамки «о погоде – о природе» и приобретали острый налет.

– Замолчи, мелюзга, – резко и грубо ответил папин приятель.

Я вздохнула и посмотрела вниз – вокруг была разбросана шелуха от семечек, валялись рядом с урной металлические крышки от бутылок, кто-то сморкался, кто-то сплевывал. Мужики курили, ругались, доказывали свою пьяную правоту, смеялись над глупыми шутками, а мы стояли и ждали. Ждали, нервничали, не находили себе места посреди происходящего

абсурда. И испытывали невероятный стыд, виновато улыбаясь прохожим, которые слышали эти невразумительные пьяные дебаты.

– Пап, ну пойдем, – брат взял отца за рукав и потянул в сторону дома.

– Иди, Володь, тебя дети ждут! – прозвучал самый трезвый и разумный голос из уст соседа по подъезду.

Разговор на этом прервался, а мужики, кряхтя и стряхивая с себя семечки, разошлись по своим делам. Отец кивнул нам, будто вспомнив про наше существование, и мы поплелись домой. Пять минут – и мы будем дома.

На пригорке перед лестницей отец остановился и нечеткими движениями пытался прикурить, заслоня горящую спичку от ветра. Его лицо покраснелось, кадык остро выпирал вперед, ворот рубахи с одной стороны завернулся внутрь, но он этого не замечал. Руки дрожали, и он никак не мог справиться.

– Пап, ты скоро? – вопрос звучал как мольба. Находиться здесь, с пьяным и некрасиво себя ведущим отцом, на глазах у всех прохожих – знакомых и не очень – было просто невыносимо. Наконец сигарета была прикурена, а спичка затушена и выброшена в траву.

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.