

ОЛЬГА ШИПИЛОВА

---

**АНА навсегда:  
ИСПОВЕДЬ ОТЛИЧНИЦЫ**

АНОРЕКСИЯ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

**Ольга Федоровна Шпилова**  
**АНА навсегда: исповедь**  
**отличницы. Анорексия**  
**длиною в жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24121382](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24121382)*

*ISBN 9785448518393*

**Аннотация**

История девушки, страдающей анорексией, рассказанная от первого лица. Ради худобы героиня проходит все круги ада, положив на жертвенный алтарь красоты любовь, карьеру, друзей, общение. Долгие годы девушка борется сама с собой, но, достигнув поставленной цели, понимает, что всю свою жизнь двигалась не в том направлении. Слепящие лампы реанимации, больничные стены, реабилитация и полная изоляция от окружающего мира. Роман рассчитан на широкий круг читателей.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Унижения. Сначала было слово. И слово было злом...	12
Глава 2. Отправная точка	35
Глава 3. Синдром отличницы	55
Глава 4. Лето без еды	83
Конец ознакомительного фрагмента.	92

**АНА навсегда:  
исповедь отличницы  
Анорексия длиною в жизнь**

**Ольга Федоровна  
Шипилова**

© Ольга Федоровна Шипилова, 2017

ISBN 978-5-4485-1839-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор: Ольга Шипилова

Название: Ана навсегда: исповедь отличницы

Жанр: психологический роман-откровение

Объем: 12.5 авторских листов

# Предисловие

*Жизнь – это бесконечное совершенствование.  
Считать себя совершенным – значит убить  
себя.*  
*Кристиан Фридрих Геббель*

Анорексия – тяжелое заболевание, являющееся расстройством психики, которое поступательно год за годом увеличивает процент смертности страдающих этим недугом девушек и женщин. Интернет-ресурсы пестрят шокирующими подробностями гибели представительниц прекрасного пола, сдабривая и без того тяжелую информацию яркими фотографиями живых мертвецов. Сводки о смертях как из зоны боевых действий. Беда, у которой огромные масштабы. Проблема нашего 21 века. Сотни роликов, телепередач, ток-шоу – но это лишь крупинки, верхушка айсберга. Девушки с томными глазами, высохшие изнутри, опустошенные, падающие в обмороки, развлекают требовательную публику, являются предметом для разговоров, насмешек и запугивания малолетних девочек фразами: «Если не будешь кушать – станешь как она!» Почти у всех заболевших анорексией девушек одинаковая история начала болезни, толчок, приведший к ней, течение болезни и внутренний излом. Исход болезни всегда разный.

Многие не воспринимают нервную анорексию всерьез,

недооценивают, считая ее проявлением детского максимализма либо всеми оттенками перфекционизма, присущего девочкам-отличницам. Даже самые опытные врачи еще не поняли стихийного бедствия медленного и жестокого самоубийства анорексией. Она никогда не приходит одна, если девушка будет слишком стараться выжить, вслед за анорексией непременно войдет булимия. Она по капле выпивает кровь, силы, желания, эмоции и, наконец, саму жизнь. Это заболевание всегда начинается незаметно, с невинного стремления похудеть, а заканчивается кладбищем или психиатрической больницей. Все анорексики подобны канатоходцам, идущим без страховки над пропастью. Самое страшное в этом безумии – достичь точки невозврата, когда обратного пути к привычной жизни больше не будет, а двигаться вперед – значит умереть.

Я много лет испытываю тяжесть этого недуга на себе. В этом сложно признаться, но я анорексичка. Часто я стою перед зеркалом, рассматривая свое испаряющееся тело, и задаюсь одними и теми же вопросами: «Что было бы, если бы это меня никогда не коснулось? Кем бы я была? Кем смогла бы стать? Чем бы занималась я сейчас, если бы мой мозг не правила „ана“? Если бы не моя обесзобия – боязнь потолстеть?» Но я та, кто я есть сейчас. Ничего уже больше не изменить. Зависимое поведение, отклоняющееся от норм, которые диктует нам общество. Кто-то зависит от алкоголя и наркотиков, такие как я – от таблиц с калориями, диет,

ощущения пустоты в высохшем желудке. Сначала мы хотим быть похожи на Барби, потом на бабочек, а после нам говорят, что это уже не модно, нужно быть сильными, спортивными, здоровыми, а мы уже больше не мы. Мы больше вне общества, мы сами по себе, замкнутые в самих себе, влюбленные в «ану». Ана – анорексия, так называем мы ее в своих узких кругах. В пятнадцать лет – чтобы тебя не уличили родители. В тридцать – чтобы тебя поняли двенадцатилетние. Это целая секта, адепты которой мы сами. Цель – достичь совершенства, став подобными легким бабочкам. Божество – смертельная худоба. Это целый культ, философия, мир со своими жестокими правилами. В этом мире нет желаний, сексуальных отношений, нет друзей и подруг. Психологи называют это аддикциями и девиациями. Но что нам теперь от этого? Как ее не назови, она все равно останется с нами.

У меня пищевое расстройство, которое корректирует всю мою жизнь, меня саму. Уже двадцать лет, как я не могу справиться с собой. Мне нужно думать о своей новой взрослой жизни, а я не знаю, как мне себя заставить делать это. День за днем я вынимаю из своего шкафа вещи, которые носила еще в 10 классе, примеряю, долго кручусь перед зеркалом и безумно радуюсь, если эти вещи смотрятся на мне идеально, если на моем животе нет даже грамма жира, если мои ноги такие же тонкие, как раньше. Я не хочу взрослеть, я однажды примерила на себя роль девочки-подростка, которая

одевается в отделах для детей, и хочу навсегда остаться ею. Я не хочу быть как все.

Мне кажется, что если я потолстею, то непременно предам свое тело, свои тоненькие ручки. Я не могу этого сделать. Потому что это однажды уже было со мной. Но теперь я другая. Я создала себя сама, свой собственный культ еды, вернее нееды. Я сотворила свою концепцию жизни, благоговения перед ней, поклонения земле и солнцу, поклонения природе. В моем мире нет крови, нет насилия, нет жира. Есть нескончаемая легкость, самолюбование и перфекционизм. В моем мире все должно быть совершенным, начиная домом и заканчивая чистотой поступков и мыслей. Это совершенство, конечно же, касается и моего тела. Я не всегда довольна им. Мне хочется добиться лучших результатов, из-за чего я по несколько раз в день качаю пресс, ноги, подтягиваюсь на турнике, отжимаюсь от пола. И все равно я собой недовольна. Мой вес 44 кг, мой рос 165 см. Мое тело медленно лижет анорексия: мышцы, кожу, обнажая тонкие кости и синие вены. Вены... Ими изрисовано все. Жира больше не осталось. Сеточки кровеносных паутинок даже на веках. Мое здоровье очень слабое, я сама тому виной и мои всевозможные диеты. Я очень хочу жить. Я дрожу под одеждой. Пальцы всегда холодные. Иногда я слышу, как замирает внутри сердце. В такие минуты я сижу, не шевелясь, и считаю про себя. Раз, два, три, четыре... Тишина. Потом слабый удар, второй, третий – смерть на сегодня отменяется. Я

слишком люблю жизнь, но глядя на еду, в голове тут же рождаются образы трупов животных, их глаза, запах крови. Беспощадный калькулятор в мозге уверенно подсчитывает количество жиров, белков, углеводов, калорий. Желудок протестует – и меня тошнит.

Все члены моей семьи вовлечены в эту нескончаемую борьбу за жизнь, включая пса Шольца. Они вынуждены выполнять определенные правила, которые диктует моя болезнь. Пища, приготовленная на пару, вызывает отвращение даже у моей немецкой овчарки, но я ничего больше не готовлю кроме паровых овощей, и пес научился благодарно доедать за мной остатки. Мама, стараясь угодить мне, проделывает немыслимые фокусы с белокочанной капустой, чтобы хоть как-то разнообразить скудное меню. Муж вынужден выслушивать долгие тирады о вреде колбасных изделий, которые неизменно приведут к раку, если их употреблять каждый день, и, кажется, уже начинает бояться пищевой промышленности. Дальние родственники звонят мне, чтобы проконсультироваться о составе крови после проведенного в поликлинике обследования, ибо со своим ослабленным иммунитетом я болела так часто, что знаю о медицине и фармакологии все. Детей у меня нет, потому что им неоткуда взяться, когда рядом со мной в постели лежит анорексия. Она, а не муж, гладит мое худое тело и заставляет стучать зубами всю ночь под двумя пуховыми одеялами. Работы тоже у меня больше нет, я не в силах просиживать

в кабинетах целый день из-за слабости, тем более выполнять какой-то тяжелый физический труд. Анорексия отнимает все: коллег, друзей, общение. Единственное, что оставляет она взамен, так это острый живой ум. Мозг способен производить сложнейшие вычислительные функции, схватывать все на лету, моментально реагировать на информацию. Многих девочек она учит быть изворотливыми и искусно лгать. Сейчас, находясь постоянно дома, я открыла в себе удивительные способности к освоению знаний, которых почему-то не было в школьные годы. Я с легкостью окончила курсы ландшафтного дизайна и была приятно удивлена своими навыками черчения, масштабирования и рисования. Раньше об этом я даже не догадывалась. Выразительность моих эскизов и проектов потрясала педагогов. Чтобы не тратить время зря я детально изучала составы цемента, его маркировки, способы укладки дорожек и тротуарных бордюров. Я выучила наизусть названия всех цветов на латинском, посадила собственный сад и вывела отменный сорт яблок. Из-за страха магазинной еды я начала употреблять в пищу лишь то, что вырастила сама в своем саду.

Летом, пока зреют мои урожаи, я часто лежу на покрывале под искусственной пальмой на палящем солнце. Я лежу в надежде согреться, но ничего не чувствую кроме постоянного холода. Мама показывает на градусник и просит уйти в тень. Я улыбаюсь: «Что там на твоём градуснике? Холодно, как зимой!» Она подносит стеклянную колбу к моим гла-

зам, и я еще больше удивляюсь: «Плюс тридцать, а я ничего не чувствую!» Оставаясь на своем покрывале, я подставляю солнцу ладошки и острые коленки. На свету я вижу свои тоненькие косточки в кисти руки. Они застыли в ней как в янтаре. Кожа на теле смуглая, как у негритянки, когда я снова выйду за пределы своей частной территории, прохожие как обычно будут на меня таращиться. Я лежу и лежу до тех пор, пока не начинаю ощущать тепло, пока солнечной энергии не становится во мне слишком много. Тогда я испытываю внутреннее насыщение и временами думаю: «Может вообще перестать есть?»

Со мной не должно было этого случиться. Я росла очень рассудительной девочкой, в моей жизни было слишком много задач и четкая цель впереди. И все это я променяла на одиночество и пустой холодильник, отсутствие голода и «анапблики». Единственное, что осталось теперь у меня – это возможность писать, анорексия не настолько хитра, чтобы отнять и это. Я не всегда была такой. Раньше все было по-другому. Почему я такой стала – моя история, исповедь моей души. Это нелегко, но я все же попробую, может быть кого-нибудь это сможет остановить у черты. Может быть, кто-то вовремя сумеет опомниться и пройти свой жизненный путь не разглядывая выпирающие кости, а восхищаясь миром вокруг себя, целуя детей и согреваясь ночами не под пуховыми одеялами, а в объятиях любимого человека.

# **Глава 1. Унижения. Сначала было слово. И слово было злом...**

Все началось в моей семье. Мама, бабушка и дед, заботившиеся обо мне с пеленок – это самые добрые и замечательные люди среди всех, кого я знала за свою тогда еще короткую жизнь. Но рядом со мной росла, взрослела и существовала целая куча двоюродных братьев и сестер. Они-то и послужили первым толчком к началу болезни. Их оскорбления, насмешки, издевательства изуродовали меня изнутри, сделали издерганной, замкнутой, подозрительной. Мне было тяжело рядом с ними. Я старалась следить за каждым своим словом, действием в их присутствии. Они приезжали на лето к моей бабушке и не давали покоя всей деревне, превращая мою жизнь в настоящий ад. Они словно отрезали меня от себя, выбрав предметом для потехи и принуждая ко всяческим мерзостям. Я родилась уже в этой атмосфере ненависти, нелюбви и неприятия. Но различать скверное отношение к себе я начала к трем годам, когда моя тринадцатилетняя двоюродная сестра Кира, катаясь на велосипеде, обманом заставляла меня бегать за ней по всей деревне. Она крутила педали и зло хохотала, приманивая меня как собачонку. Я неслась за ней, насколько мне хватало детских сил, пытаясь догнать, чтобы она меня прокатила. Но та лишь еще

громче хохотала и называла Каштанкой.

Однажды Кира все же сжалилась надо мной. Я была ей так благодарна, что целовала руки. Она брезгливо отталкивала меня, а я была настолько мала, что не могла понять, почему сестра со мной так поступает. Кира усадила меня на раму велосипеда. Какое-то время она, молча, ехала, потом стала упрекать, что я тяжеленная как корова, и, наконец, совсем потеряв самообладание, приказала мне спрыгивать прямо на ходу. Я боялась, просила остановиться и помочь спуститься на землю, но Кира еще больше выходила из себя. Она кричала и одной рукой, бросив руль, выталкивала меня с этой злосчастной рамы. Я схватилась за ее колено – Кира рассвирепела. Она резко остановила велосипед, я удержалась на нем. Тогда Кира, не зная, как еще мне досадить, сказала, чтобы я поставила свои босые ноги на цепь велосипеда. Я снова боялась. Дед говорил мне, что это опасно, можно пораниться. Однако Кира была убедительнее моего старого деда. Она уверяла, что ничего не произойдет, нужно поставить и все. Я поверила ей. И едва мои ноги оказались рядом с цепью, Кира с силой ударила по педалям. Острая боль в моей левой ноге, ощущение рвущихся сухожилий и фонтан горячей крови – я визжала от боли. Испугавшись вида крови, Кира не справилась с управлением, и мы упали. Тринадцатилетняя сестра всеми своими шестьюдесятью килограммами хлопнулась на мою обезображенную ногу. Всякий раз, года сейчас я смотрю на кривой шрам – вспоминаю

ехидную Киру, лгущую деду и бабушке о том, как я сама поранилась.

Кирин младший брат Матвей в издевательствах своих был изощреннее сестры. Он мог облить себя алой краской, растянуться на дороге и мычать. Я подходила к нему, трогала тихонько за руки и шептала:

– Что с тобой, братик?

– Меня сбил самосвал! – хрипящим голосом отвечал Матвей. – Я умираю, сестричка! Будешь ли ты вспоминать меня?

Я падала лицом на его грудь и рыдала, просила не покидать меня. Мне тогда даже в голову не приходило, что самосвалов на наших проселочных песчаных дорогах никогда не было. Матвей наблюдал за моими страданиями и ликовал. Он раньше других родственников заметил мою впечатлительность и ранимость, поэтому всячески этим пользовался, доводя до такого состояния, чтобы к вечеру я вся дергалась, а ночью во сне кричала. Вместе с Кирой они хохотали надо мной, а я никак не могла понять, почему мы не можем быть дружны между собой как остальные дети в соседских семьях.

Когда эта веселая, постоянно над чем-то хихикающая, компания переходила все допустимые границы в своих издевательствах, я шла за помощью к старшим. После моих душевных излияний дед с бабушкой подзывали Киру с Матвеем к себе и делали долгие строгие выговоры. Брат и сестра стояли перед ними, низко свесив головы, показывая как им

стыдно. Но я видела злые глаза, натянутые улыбочки и сжатый кулак Матвея. Внешне они казались раскаявшимися, а внутренний конфликт между нами лишь усугублялся.

Дети живут в мире взрослых своей собственной жизнью. Эта жизнь несколько не соответствует тому, что родители думают о своих чадах. Отношения, игры, желания, борьба за лидерство – как у животных. Мир детей вращается вокруг них самих. Родители изначально воспитывают эгоистов и, впоследствии, когда ребенок попадает в круг себе подобных, начинает проявлять свое «эго», становясь похожим на зверя. Волчья стая – вот что такое дети. Каждый борется за свое место под солнцем, жирный кусок, уважение, признание и авторитет. Родители думают, что их ребенок самый замечательный, добрый, ласковый, умный. Возможно дома, в семье, так оно и есть, но только не на улице, среди своих сверстников – там настоящий хищник, готовый порвать любого, кто посягнет на его внутреннее «я». Особенно дети ненавидят слабых, убогих и инакомыслящих.

В детском саду, в школе мне удавалось защитить свой внутренний мир, сохраняя право первого и последнего слова, обеспечивая себе неглупой головой уважение, лидерство и авторитет. Среди старших по возрасту братьев и сестер я навсегда осталась белой вороной, блаженной, ущербной. В волчьей стае птицы не живут. Неумение издеваться над другими и нежелание участвовать в жестоких играх породили мнение, что я превозношусь над родственниками. А я,

на самом деле, сначала пыталась делать шаги для налаживания взаимоотношений, а после, почувствовав себя отверженной, начала сторониться своих братьев и сестер, считая их людьми пустыми и скверными.

Возвращаясь сейчас в свое детство, я понимаю, что была совершенно обычным ребенком. Я не вызывала в людях умиления, как это бывает с красивыми детьми. Более того я чувствовала, что многим взрослым не нравлюсь. Рано сформированные личностные качества, какое-то недетское суждение о жизни, заставляли меня постоянно лезть не в свое дело, вставлять реплики во взрослые разговоры, спорить о политике, комментировать чужие судьбы. При этом внутренне я была ранимой, любое замечание в мой адрес обращивалось трагедией. Мне всегда напоминали о моих заурядных внешних данных: короткие волосы – стрижка как у мальчика, пухлые губы, красные щеки. Мамины подруги часто недоумевали, как у такой красавицы родился совершенно некрасивый ребенок. Единственное, что меня выделяло среди сверстников, так это тяготение к одиночеству, старикам и поэзии. Часами могла наблюдать я за стадом пасущихся коров на наших полях, зеленых и сочных. Я придумывала для каждой буренки стихи, громко их декламировала, исполняла всевозможные песни собственного сочинения и была вполне счастлива. Детей я игнорировала, с ними мне было неинтересно, как и им со мной. В куклы я не играла, отдавая предпочтение машинкам, и всегда мечтала стать писателем,

молчаливым призраком создающим образы на бумаге. Писатели мне казались божествами, которых я никогда не видела, но точно знала, что они есть, коль существуют библиотеки, книжные магазины и святая святых – книги. Я вглядывалась в имена и фамилии на ярких обложках и пыталась представить человека, открывшего для меня целый мир, в который я погружалась холодными зимними вечерами. Еще больше я хотела стать причастной к удивительному таинству создания этого мира, населенного выдуманнными героями. Меня всегда завораживал и интересовал момент, когда ничего нет, кроме белого листа бумаги, и вот спустя минуты или часы раздумий выныривает из небытия целая жизнь, которую я могу держать в своих руках в твердом переплете, трогать странички, вдыхать их дурманящий запах и читать, читать, читать... Книги сопровождали меня в нелегком пути человеческого становления; воспитывали, убеждали, развивали воображение и силу духа. Я читала много и все, что попадалось мне на глаза, начиная бабушкиными отрывными календарями и заканчивая потрепанным Евангелие на старославянском, которое мне пришлось освоить в шесть лет. Я пыталась чтением заполнить пустоту внутри себя, вызванную неприкаянностью в собственной семье. Позднее на смену книгам пришла еда. Постоянно что-то жевать – это самый легкий и быстрый способ не чувствовать внутри зияющую дыру.

Все мое раннее детство проходило вдали от городской пы-

ли в маленькой деревне. Моя бабушка хорошо и много готовила. И я с удовольствием поедала ее гастрономические изыски. Любой наш завтрак, который в деревне назывался «снеданнем» начинался с горячих толстых блинов, жирного наваристого супа, приготовленного в печи, желтых румяных драников, а заканчивался снова блинами с вареньем и парным утренним молоком. На обед подавался красный борщ, в котором плавали огромные куски соленого свиного мяса с салом, каша на молоке с сахаром и запеченные ребрышки. А на ужин бабушка варила или жарила картошку, ставила на стол огромную сковороду с омлетом из шести домашних яиц, которые скворчали в сале, и целую трехлитровую банку молока. И это еще все сдабривалось кусочками тонкого бекона, ароматным хлебом, всевозможными разносолами и соленой речной рыбой. Благодаря бабушкиному кулинарному опыту я росла довольно крепким ребенком. Не могу сказать, что я была полной, моя комплекция ничуть не отличалась от комплекций детей той эпохи. У меня был отличный аппетит, я не любила сладкого, но мясо, соленая рыба – это то, без чего я не мыслила своей жизни. До определенного возраста я даже не задумывалась худая я или толстая, красивая или нет. Я словно не ощущала своего тела. Иногда я смотрелась в зеркало и спрашивала у своего отражения: «Кто я? Почему я родилась девочкой? Мальчик из меня получился бы гораздо симпатичнее!» У одной из моих двоюродных сестер Наты были великолепные длинные пшенич-

ные волосы, которые она красиво заплетала в косички, разноцветные резинки, заколки и банты, розовые платья и яркие полосатые колготки, поэтому она казалась мне миленькой. У меня всего этого не было, да и куда мне было завязывать банты с моей-то мальчишеской стрижкой? Заплетаться я не умела, посему этот мальчишеский образ еще долго сопровождал меня. Очень рано я была приобщена к тяжелому сельскому труду, и времени на всяческие девчачьи глупости мне не хватало, как и на раздумья о своей внешности.

Мое внутреннее падение и первичные симптомы подступающего недуга начались в десять лет. Это еще была не совсем она, анорексия, всего лишь ее первое дыхание, первый шепот, который с годами моего взросления превратится в истошный ор. Но все же она уже стояла со мной рядом. Я не знала ее имени, не знала, чем обернется ее присутствие. И вот именно здесь родные люди, семья могли бы не подпустить ее ко мне, защитить. Но этого не произошло. Никто не заметил, что со мной творится. Одно единственное слово, оброненное кем-то по поводу лишнего веса ребенка, может уничтожить последнего полностью, сжечь тело и разум, отнять душу. Близкие люди должны быть осторожны в своих шутках, замечаниях и словах. Никогда нельзя знать с четкой уверенностью, что поселилось в голове взрослеющего человека. Анорексиком можно быть и с весом семьдесят килограммов. Окружающие видят толстяка, а внутри у этого человека медленно все сгорает. Анорексия всегда очень мед-

лительна, она как черепаха, движущаяся по песчаному пляжу к воде, и как бы медленно она не двигалась – цель все равно будет достигнута.

Буквально за одно лето я сильно вытянулась. У меня стали длинными ноги и руки, и я никак не знала, куда деть последние. Вдобавок к этому мой организм вознамерился проявить свои первичные половые признаки, что страшно меня смущало и постоянно вводило в ступор с ярко-красными пятнами по щекам и шее. Мне не хотелось становиться женщиной в свои десять лет. Стремительно начавшийся процесс полового созревания мне не удавалось ни сдержать, ни скрыть. Отражение в зеркале больше не было мною. Лицо приобретало нежность, ресницы стали длинными и густыми, глаза влажно блестели, изменив свой серый цвет на зеленый. Волосы отрастали быстрее обычного, меня перестали стричь под мальчика. Внизу живота появились нескончаемые ноющие боли, голос стал мягче и ниже. Это была не я. Другой человек. Все чаще мне стали говорить комплименты в школе учителя и прохожие мужчины на улице. Мне было стыдно. Я пряталась под мешковатой одеждой и постоянно краснела. Я полукровка. Мой отец азербайджанец. Для кавказских девочек все это в порядке вещей, так как половое созревание у них начинается гораздо раньше, чем у европейек. Но я никогда не жила в Азербайджане, посему здесь, в Беларуси, мое тело стало привлекать к себе внимание, особенно пристальным оно было со стороны моих братьев и сестер. Что

они только ни говорили мне, каких мерзких пошлых слов ни сыпали в мой адрес! Кира всякий раз, завидев меня, норовила ощупать грудь, Матвей хватал за бока, ноги и часто дрался со мной. Чем больше мое лицо нравилось посторонним людям, тем с большей силой брат и сестра меня ненавидели.

Ситуация отяготилась появлением на свет еще одной моей двоюродной сестры. В результате ее рождения я перестала быть самым младшим ребенком в семье. Мое беспечное детство закончилось. Впереди замаячили безрадостные перспективы няньки и служанки. Я только и слышала: «Ты должна!», «Ты обязана!», «Ты здоровая корова!» Именно – здоровая! Что бы я ни делала, я всегда для всех оставалась здоровой коровой. Все заботы о груднике были переложены на меня, и пока родители ребенка развлекались на речке, я поила сестренку из бутылочки, стирала грязные пеленки и укачивала на руках. Я не любила детей, тем более таких крошечных, меня выворачивало наизнанку, когда девочка начинала плакать и сучить пухлыми ногами. Мне был противен даже запах моей сестры – приторно-сладкий. Я еще была совсем ребенком, а на моих руках уже лежал младенец. Все мои протесты семьей игнорировались, и я слышала лишь одно: «Ты должна, ты старшая!» Она не была мне даже родной сестрой, но ее родители привозили кричащий сверток в деревню к бабушке, а сами занимались лишь своими утехами. Все мои школьные каникулы до седьмого класса проходили в заботах о ребенке. Я научила сестру говорить,

ходить за руку, различать цвета, любить животных и справлять нужду в горшок. Самое печальное в этой истории то, что спустя много лет, став взрослой девушкой, она ничего не могла вспомнить. А я помню день, когда сестра, выросшая на моих детских неопытных руках, облокотилась о широкий ствол южной алычи в моем саду и что-то горячо рассказывала. Глаза бегали из стороны в сторону, тонкие пальцы с хищными красными ногтями совершали в воздухе замысловатые движения, а я стояла перед ней как высохшее деревце, как хрупкий подросток перед толстой директрисой в школе, и печально про себя думала: «Как жаль, моя девочка, что ты не помнишь самого главного, не знаешь о том, как отняла мое детство, которое я отдала тебе!»

К моим десяти годам вредная Кира успела выйти замуж, родить дочь и сильно похудеть. Она и сейчас остается довольно тощей, я думаю, что в ней не больше 47 килограммов. Кира занималась самолюбованием, выставляла напоказ свои тонкие руки и ноги и, конечно, этим очень гордилась. Иногда мы сидели на пороге нашего деревенского дома рядом, на моих руках спала маленькая сестра, на ее руках – дочь. Кира тяжело вздыхала, положив на мое плечо свою голову, и тогда мне казалось, что она наконец-то повзрослела. Я смотрела на ее уставшее лицо, на кожу рук, которая от постоянной стирки пеленок стала белой как пергамент, и жалела свою старшую сестру. Раннее замужество вытянуло из нее прежний азарт к жизни, глаза погасли, и она неустан-

но повторяла, как ей трудно, когда еще хочется развлекаться, а нужно смотреть за ребенком. Она так искренне рассказывала мне о своей семейной жизни, так была нежна ко мне, что я верила ей, верила в силу материнства, способную изменить человека. Но, к сожалению, люди не меняются. Едва в поле зрения Киры появлялся Матвей, как она снова начинала хихикать, издеваться надо мной, и даже позволяла себе отпускать шуточки в адрес своей несмышленной дочери. Матвей с возрастом стал груб, хитер и нагл. Он постоянно лез ко мне драться, будучи пятнадцатилетним парнем, показывал на мне различные приемы из «каратэ», заламывал руки, и однажды так сильно ударил меня ногой в живот, что последствия этого удара напоминают о себе на протяжении всей жизни.

Я так хотела, чтобы все это было неправдой, я заставляла себя думать, что Кира хорошая, что она издевается вместе с братом надо мной, не потому что она злая, а по причине негативного влияния Матвея на нее. Кира старше меня ровно на десять лет, но она выглядела тогда как подросток. Я стремилась во всем ей угодить, восхищалась ее безупречным телом, но в ответ слышала лишь насмешки. Она постоянно указывала на то, что я вовсе не соответствую комплекции десятилетнего ребенка, смеялась над моими ногтями и толстыми косами. Более всего меня ранило то, что она никогда не говорила мне это в глаза, а проделывала свои насмешки за моей спиной. Чем бы я ни занималась, я всегда

ощущала два лукавых глаза, которые внимательно изучают мою нескладную фигуру, а после смеются надо мной, но уже в сопровождении своего брата или их общей матери. Ночами я рыдала, мне не хотелось жить. Апогеем издевательств надо мной, стала ситуация, когда сестра попросила меня подойти к ней и встать рядом, как только я это послушно сделала, она тут же подозвала своего родного брата и сказала ему, встав позади нас, определить, чья «задняя точка» больше. Он заржал как лошадь и сказал, что, конечно же, моя, хоть таз все же гораздо уже. Я чувствовала, что надо мной надругались. Больше не смогла я простить этим хамам издевок над собой. С тех самых пор я перестала верить своей сестре. Она для меня умерла. Мой рост на тот момент составлял 153 см, вес – 48 кг

К одиннадцати годам мое тело приобрело все формы взрослеющей женщины, а вес неуклонно стремился к пятидесяти килограммам. Все девочки моего класса, кроме одной, были низкорослыми и худыми, их тела оставались еще детскими. Я же на их фоне смотрелась скорее практиканткой, чем школьницей. Внутренне я сгорала. Мне приходилось избегать всех детских забав, я даже не прыгала на скакалке, потому что наметившаяся грудь выдавала все признаки моего полового созревания. Одноклассницы с любопытством разглядывали меня, а я смущалась. Лишь в одиннадцатом классе, одна из них призналась, что сильно завидовала мне, потому что хотела тоже скорее стать женщиной,

а взросление тела никак не наступало. Мне хотелось быть незаметной среди них, ничем не выделяться. Но это было слишком тяжело. Я носила широкую одежду на несколько размеров больше, отчего выглядела еще старше. Помню, как одноклассница Светка подошла ко мне, резко дернув за руку, и прямо в лицо зло прошипела: «Тебе не одиннадцать, а все восемнадцать! Сейчас ты выглядишь старше нас, что же будет с тобой, когда тебе действительно исполнится восемнадцать?! Ты станешь похожа на старуху!»

Спустя много лет я думаю о том, что могла бы не избежать участи изгоя в собственном классе. Одна единственная насмешка, острое замечание по поводу внешности, на которые ребенок не может вовремя правильно отреагировать, способны разрушить всю его репутацию, какой бы отличной она ни была, и сделать из него чучело. Я шла по лезвию бритвы, один неловкий шаг – и, возможно, ситуация в школе, в семье и лишний вес привели бы меня к попытке суицида. Но этого не произошло. В классе я была лидером, потому что хорошо училась, разрешала списывать и имела комплекцию позволяющую дать отпор. Светку я тогда раздраженно отпихнула от себя и сказала, что будущее покажет, кто из нас состарится раньше: «Ты будешь рожать одного за другим, а я учиться в университете! Ты будешь таскать по подъезду пьяного мужа, а я с любимым человеком путешествовать по миру! Ты будешь замазывать дешевой пудрой побои на лице, а я загорать под южным солнцем!» Светка расплакалась и больше ко

мне не подходила, а класс, не до конца поняв мои слова, посчитал, что я слишком умная и немного ведьма, если наговорила такого своей однокласснице. С тех самых пор Светку девочки стали избегать, полагая, что она прокаженная. Слова, яростно брошенные ей в лицо, преобразовались в действия. Светка действительно своею судьбою повторила сценарий, придуманный мной в порыве гнева.

В школьные годы каждый день приходится бороться за свой собственный суверенитет. Едва ты проявишь оплошность, как тебя тут же заключают насмерть. Тем труднее, если ты белая ворона, да еще не способная себя защитить. Мне приходилось ухищряться, чтобы мое тело не стало предметом насмешек ни со стороны мальчиков, ни тем более девочек. Особенно невыносимыми для меня были занятия физкультурой. Выполнение упражнений на брусьях, кувырки, прыжки через козла – это то, что сразу выявляет наличие лишнего веса. И вот ты уже не просто полный – ты толстяк! Толстяков дети не любят. Толстый – значит убогий, второсортный и некрасивый. Толстяков не любят учителя физкультуры: толстый – значит ленивый, неповоротливый, ни на что не годный. Я вынуждала сама себя дома отрабатывать все необходимые упражнения, чтобы в школе показать лучший результат. Это при том, что у меня были серьезные проблемы с сердцем. Помню, как на наши занятия по физкультуре приехали люди из спортивного комплекса. Физрук вывел весь класс на стадион и заставил бежать шесть кругов.

Ребята шептались: «Будут отбирать для занятий легкой атлетикой! Такой шанс!» Мы побежали. Я слышала, как внутри все обливается кровью, стучит в висках и во рту появляется вкус железа, но я бежала, извлекая из своего несчастного тела последние силы. Я пришла первой. Но мой результат никого не интересовал. Тело было преградой для спорта. Они выбрали самую худую девочку, пришедшую к финишу четвертой. Моя воля к победе была не нужна. Нужен был набор из костей, мышц и сухожилий.

Из-за своего тела я избегала посещений раздевалки и старалась явиться на физкультуру уже переодетой в спортивную форму, под которой были натянуты плотная майка и лосины, призванные скрыть мое взрослеющее тело. В 13 лет я весила уже 54 кг при росте 162 см. Сказать, что я переживала из-за этого – это значит, ничего не сказать. Мои ночные слезы перетекали в истерики, а истерики в нервные срывы. Я презирала сама себя. Ненавидела за то, что ем больше нормы и не могу остановиться. Чем больше я слышала замечаний в свой адрес, тем сильнее внутри меня сбивались механизмы регулирования пищевого поведения. Я все время что-то жевала. Каждый час залезала в холодильник и съедала все, что попадалось мне на глаза. Помню, как я выпила трехлитровую банку молока ночью. Просто так. От ненависти к себе. Утром следующего дня я впервые узнала, что такое отек лица, когда глаза невозможно открыть, губы, словно накачали силиконом, а щеки настолько большие, что образовыва-

ют жирную складку у самых ушей, в которую можно смело всунуть указательный палец и он там с легкостью скроется.

Я считала, что меня не правильно воспитывают, поощряя едой и радуясь моему аппетиту. Я не могла сама себя остановить, тем более решиться на посещение эндокринолога. Мама говорила, что я настоящая красавица, но для меня это был пустой звук. Все родители говорят такое своим детям, если искренне их любят. Вместо того, чтобы разработать щадящее диетическое питание, мои родные люди продолжали меня закармливать и уверяли, что все само собой пройдет вместе с переходным возрастом. Когда тебе 13, а твой вес больше, чем у твоих одноклассников – в это с трудом верится. Я себя ненавидела. Мамины подруги, завидев меня, тут же отпускали шуточки по поводу моей внешности, намекая, что с такой комплекцией мне впору выйти замуж и начать рожать детей. А я, слушая обидные слова, медленно умирала. Я все еще оставалась ребенком, которому хотелось идти по улице за руку с мамой, но едва я это проделывала, как маминых знакомых начинал обуревать смех.

В школе мне никто не говорил, что я толстая, лишь некоторые учителя аккуратно намекали, что я крупная девочка. Особенно пожилая учительница трудов, предмет которой я на дух не переносила. Ее занятия были по пятницам двумя последними уроками. Это единственные в моей жизни уроки, которые я прогуливала. Если все-таки мне не удавалось вовремя сбежать, то целых два часа я сидела, грустно рас-

смаатривая кусок материала перед своими глазами. Учительница заставляла нас шить. Шить я не умела, не хотела и даже не старалась научиться этому делу. Она меня просто сводила с ума своим шитьем – ночнушки, фартуки, юбки и косынки. Эти отвратительные изделия до сих пор лежат в моем шкафу. Я не сделала ни строчки, всю работу дома за меня выполняла мама, которая еще в моем далеком раннем детстве поняла, что швея из меня никудышная. Став взрослой, я по сей день не держу иголки в руках. Обязанности по пришиванию пуговиц себе и мне, штопанью носков, и ликвидации мелких дырочек на одежде с удовольствием выполняет мой умный, понимающий муж. На занятиях по трудам я хотела учиться печь пироги, правильно делать уборку, постигать все азы домоводства. Но учительница была настолько стара, что домоводство ей опротивело еще дома лет двадцать назад. А шитье нет. За шитьем можно было с легкостью скрыть начинающийся склероз, чего никак не сделаешь у плиты, когда на ней убегают молоко, а в голове легкая прострация.

Учительница приносила нам желтые, пахнущие стариной журналы «Бурда Мода» за 1978 год, в которых были потрепанные ей же самой выкройки, и мы всем дружным составом девочек выбирали из них что-нибудь эдакое. После кропотливой работы на стрекочущих швейных машинках, обозначенной заунывным девичьим пением и плетением косы, мы были призваны восхищаться окружающих готовым изделием на себе. Я не проявляла никакой инициативы. Сиде-

ла перед альбомом с цветными лоскутками, засиженными мухами, и равнодушно смотрела на суесящихся одноклассниц. Учительница не могла стерпеть моей бесхозяйственности и подзывала меня к себе. Я, молча, подходила.

– А что тебе здесь нравится? – заискивающе спрашивала она.

– Ничего! – холодно отвечала я, рассматривая серые линии выкроек.

– Ну, хоть что-нибудь да должно нравиться?! – раздражалась учительница.

– Ну, тогда это! – показывала я пальцем на первый попавшийся расчерченный листок.

– Нет, это тебе не пойдет. Ты у нас девочка крупная, а это совсем для детей!

Крупной я быть не хотела и потому вечером со слезами на глазах умоляла маму отвести меня к диетологу. В свои 13 я надежно вбила в голову, что имею ожирение, и больше никто меня не мог в этом переубедить. Масла в огонь добавляла моя племянница, она младше меня всего лишь на год, а комплекция ее была совершенно недоразвитой, больше походившей на изможденное тело ребенка из Освенцима. Если мы ходили вместе, моя огромная семья каталась по земле от смеха, называя меня «слоном» и «здоровухой». Как же я завидовала этому дистрофику, как мне хотелось поменяться с ней местами! Это была первая и единственная зависть в моей жизни. Достигнув вожделенной дистрофии, у меня даже

не остается сил, чтобы дышать, не то что смотреть по сторонам и кому-то завидовать.

Летом мы с мамой отправились отдохнуть на море. Такие поездки были неотъемлемой частью моей жизни, начиная с трех лет. Мама любила дорогу, поезда и самолеты. И едва я достигла возраста, позволяющего выдерживать утомительные путешествия, как она стала брать меня с собой. Раньше, будучи совсем несмышленной девочкой, я лазила по горам Кавказа следом за мамой, изучала окрестности или плескалась в соленом Черном море в Крыму во всех его мыслимых и немыслимых точках с единственной задачей: не потеряться, не утонуть, не обгореть. Но когда мне исполнилось 13, и мы отправились постигать местный колорит Феодосии, я поняла, что задач в жизни куда больше, особенно, если постоянно приходится ощущать на себе давление собственного недетского тела. Еще в поезде в мою голову пришли мысли, что изменилась я вся, начиная от восприятия людей в вагоне и заканчивая постоянным состоянием тошноты. Прежде все меня забавляло: поручни, верхние полки, веселые ребята в соседнем купе. Сейчас же обуревали раздражение к пассажирам, таскающимся туда-сюда с чашками и ложками, и негодование из-за кричащих детей и распивающих всю дорогу спиртные напитки их родителей. Путь, отнявший 28 часов моей жизни, казался сущим наказанием. Было жарко. Окна не открывались. Мамина подруга Таня, пожелавшая составить нам компанию на отдыхе, взяла с со-

бой жареную курицу: жирную с золотой корочкой. Курица была завернута в огромный лопух. Когда Татьяна извлекла ее из своей дорожной сумки, меня затошнило. Купе наполнил приторный запах сладковатого мяса, жира и специй. Я закрыла пальцами нос. Но Таня, весело подмигнув мне, начала разворачивать темно-зеленый лопух. Женщина отломала крупное бедро и протянула мне. Я с отвращением смотрела на блестящие Танины пальцы, измазанные пряными травами и чесноком: на обручальное кольцо прилипло тонкое куриное сухожилие. Меня выворачивало наизнанку, но я все же потянулась за куском, направленным в мою сторону. Потом за вторым и третьим. Мимо проплывали степные пейзажи, а я мучилась болями в животе и корила себя за съеденное. В вагоне было настоящее пекло. Туалет не работал. Потные пассажиры ели яйца. Я валялась на своей нижней полке, обхватив обеими руками раздутый живот.

Феодосия встретила нас влажными деревьями алычи и сырыми улочками, пахнущими известью с едким ароматом стиральных порошков, источаемого огромной прачечной, расположенной рядом с домом, который мы арендовали. Все время шли дожди, делать было нечего, и во мне проснулся какой-то совершенно дикий аппетит. Я в непомерных дозах поглощала соленую кильку, заедала ее жирным украинским салом и закусывала сладчайшими персиками. Если выпадало счастье прогуляться по широкой набережной курортного города вечером в сухую погоду, то я непременно ловила на се-

бе любопытные взгляды взрослых мужчин. Так заинтересованно обычно смотрят на женщин, которые согласны на все. Мне этого не хотелось. Я не желала становиться женщиной в 13, я ненавидела эти взгляды, ибо, невзирая на свое взрослое тело, в котором томилась моя закованная душа, я все равно ощущала себя маленьким ребенком, мечтающим заполучить толстого пупса из прибрежного магазина игрушек в голубом одеяльце с белыми рюшами.

По возвращении домой, сидя за большим деревенским столом, я слышала лишь насмешки над собой. Никому не было интересно, чем славится город Феодосия, все гадали, похудела я или все же опять поправилась. Чтобы хоть как-то реализовать себя, я начала писать рассказы и стихи, которые раз за разом публиковались в журналах и газетах и тем самым приносили мне небольшие, но все же гонорары. Мои литературные успехи еще больше раззадоривали семью, от чего подсчеты лишних килограммов на моем несчастном теле приобретали бухгалтерскую точность. Я очень страдала. С каждым днем во мне росла неприязнь к своему телу и к себе самой.

Постепенно я стала догадываться, что все мои беды не от наследственности, а от неумного аппетита: оттого, что я могу есть продукты, которые совсем не люблю, но продолжаю употреблять в пищу, наполняя желудок тысячами калорий. Я никогда не любила сладкое, но когда мама приносила с работы огромные мягкие сметанники, я их живо уминала.

ла перед ужином, даже не задумываясь, вкусно это или нет. Съедала все без остатка и не чувствовала никакого насыщения, потом нетерпеливо ждала новой порции еды. Мы сели ужинать с мамой перед телевизором. Я забрасывала в себя картофельное пюре с подливой и жареные котлеты, выпивала стакан молока, чашку чая и все равно хотела есть. После ужина меня терзало невыполненное домашнее задание. Чтобы не думать о нем я съедала еще один припрятанный мамой сметанник и отправлялась спать. Ночью я никогда не вставала, чтобы поесть, эта беда придет ко мне гораздо позже, и еще спустя какое-то время я узнаю, что это серьезное расстройство пищевого поведения, которое зовется компульсивным перееданием.

Каждое утро я отмечала про себя, что мое тело становится немного тяжелее, чем вчера, мои руки и ноги наливаются жиром и отеками, мне сложно выполнять упражнения на занятиях по физкультуре, и я все чаще хочу спать днем. Даже моя бабушка, после того как я приехала на каникулы в деревню, неожиданно подметила, что мое тело жидкое как кисель. Я очень расстроилась и съела целую кастрюлю жирного супа, обижаясь на слова пожилого человека и жалея себя. Но чем больше во мне становилось жалости по отношению к заплывающему жиром телу, тем быстрее нарастало раздражение к голове, допускающей беспричинные обжорства. С этим нужно было что-то делать. Мне исполнилось 14 лет. Мой вес составлял 62 килограмма.

## Глава 2. Отправная точка

Каждый человек в желаниях изменить к лучшему свою жизнь непременно ищет собственную отправную точку. Бросить курить – с нового года. Похудеть – с понедельника. Заняться спортом – с первого числа шестого месяца. Часто все попытки остаются четными: наступает понедельник, вторник, шестой месяц, седьмой, за ними – новый год, а в жизни ничего не происходит, никаких перемен к лучшему. Сигареты продолжают лежать в кармане пиджака, новые кроссовки пылятся в прихожей, а одна жировая складка лежит на другой. Но порой собственное бессилие и слабых характерность настолько делают невыносимыми и отвратительными для самого себя, что человек берет всю волю в кулак, совершает рывок на пути к своей цели, преодолевая боль, желания, потребности, и добивается блестящих результатов. Потом, спустя какое-то время он оглядывается назад и радостно вспоминает день и события в нем, послужившие отправной точкой. Для меня такой отправной точкой стала осень, в которую заболел мой родной дед. Эта осень перевернула мою жизнь, разделив ее на «до» и «после», на черное и белое, на жирное и обезжиренное.

Дед был единственным мужчиной, принимавшим участие в моем воспитании. Он заменил мне отца, которого я никогда не знала. Это единственный человек, не обращавший

внимания на мою фигуру. Я всегда оставалась для него красавицей – в три, когда окружающим напоминала кавказского мальчишку, и в четырнадцать, когда была противна самой себе. Дед восхищался мною, обожал и любил. Любил, не задавая вопросов, принимая со всеми недостатками. Любил так, будто я была его частью, его продолжением. И вдруг эта осень, которая медленно забирала его у меня. Я вспоминаю желтые листья на сырой земле, поблекшую траву, холодное солнце и вижу его глаза, которые смотрят на меня из прошлого и не узнают свою девочку. Я так хотела быть на него похожа. Я достигла своего. Мы стали похожими друг на друга: я живая напоминаю себе высохшую мумию в гробу – все, что осталось от моего деда.

Дед лежал на кровати, тяжело кашлял и время от времени поднимался, чтобы выпить горячего чая. Иногда он говорил, что скоро умрет. Но так бывало и раньше. Мой дед был стар. Я привыкла к его болезням и всегда была твердо уверена, что еще не срок нам прощаться. Но только не в этот раз. Сырая осень все переломила. Сначала дед колот дрова, высоко забрасывая над головой руки с топором. От тяжелой работы на его спине выступила испарина. Дед сбросил на землю легкую куртку. Бабушка стояла в сенях, глядя на него, и без конца упрекала за молодецкую удаль. Она просила его одеться, дед не послушался. Потом ночью начался сильный кашель. Наутро стало лишь хуже. Неделя с порошками и антибиотиками – и мой дед совсем слег.

Когда он совершал попытки к выздоровлению, и появлялась хоть маломальская надежда на жизнь, вся наша семья ликовала. Но накануне Рождества медленно стало приходить осознание того, что он не выкарабкается. Моему горю не было конца. Я настолько боялась его потерять, что внутри меня все дрожало и разрывалось. Это было похоже на тихую ампутацию жизненно важного органа, которая проводилась без анестезии. Страх первой в жизни потери, самой тяжелой на свете, самого родного человека превратил меня в голодное животное, которое только и делало, что ело. Дыра внутри меня увеличивалась с каждым днем. Я не могла ее заполнить ничем: ни просмотром телевизора, ни чтением книг, ни написанием текстов. Ночами я лежала, глядя сухими глазами в потолок, и ничего не чувствовала кроме боли и пустоты. Когда страдания становились невыносимыми, я шла на кухню, не включая свет, открывала холодильник и, освещаясь лишь крошечной лампочкой в нем, забрасывала в себя, все что видела. Меня тошнило. Я плакала. От рыданий желудок сокращался, и меня выворачивало наизнанку. В эти минуты я проклинала себя за то, что я делаю. Как я могла есть, дышать, ходить на занятия в школе, когда он лежал бледный с остановившимся взглядом, глотая слезы из-за нежелания уходить?

Любые чувства, будь то радость или горе, человек должен учиться проживать. Прорабатывать их в себе. Не прятать за масками серьезности и безразличия. Я не умела это-

го делать. Мне нужно было оставаться сильной. В школе я не имела права на слабость, на жалость по отношению к себе. С трудом мне приходилось готовиться к урокам, отвечать их у доски и всем улыбаться при этом, спрятав в глубине страдания. Придя домой, я ела. Много и без остановки. Я словно утверждала жизнь в себе, словно спорила со смертью. Я была частью своего деда, во мне текла его кровь. И если он отказывался кормить свое больное тело, то я кормила его ДНК в себе. Во мне начинало развиваться чувство вины. Оно и сейчас меня не покидает. Вина перед всеми. Вина во всем. Впоследствии, из-за этого чувства вины у меня развилась психическая анорексия. Это очень странная болезнь, при которой в состоянии радости, горя или обычного волнения отсутствует аппетит. Его вообще нет. Можно с легкостью забыть пообедать или поужинать. Более того, мысли о еде исчезают полностью, ты словно не нуждаешься больше в ней, не понимаешь, для чего существуют продуктовые магазины, и зачем люди туда ходят. Еда вызывает отвращение: ее цвет, запах, форма. Попытки накормить себя – бессмысленны. Кусок хлеба застревает в горле, потому что ты не помнишь, как глотать. И вся хлебная каша лезет обратно. После таких стараний лучше всего принять душ, чтобы отмыться от самого себя, ибо еда воспринимается как что-то мерзкое, неприличное и греховное.

Деду становилось все хуже, поэтому семьей было принято решение установить недельные дежурства в деревне воз-

ле постели больного, чтобы хоть как-то облегчить жизнь моей бабушки, вынужденной смотреть за лежачим больным, за домом и домашним скотом в одиночку. На улице стояли сильные морозы, и мой бедный дед страшно переживал, что, когда он умрет, будет сложно капать яму. Наше с мамой дежурство выпало на начало февраля. Эту неделю рядом с дедом я вспоминаю как одну из самых счастливых. Солнце заливало всю деревенскую хату с самого утра, и внутри меня, где-то очень глубоко, зарождалась надежда на благоприятный исход болезни. Дед, воспитавший меня с пеленок, не смотря на свое плачевное беспомощное состояние, постариковски радовался тому, что целых семь дней мы будем вместе: неразлучны и близки как никогда. Мне нужно было посещать школу, но я все забросила. Для себя я не видела большей значимости, чем находиться в деревне рядом с мамой, бабушкой и родным умирающим дедом.

Он совсем ничего не ел и таял на глазах. Его тело высыхало и желтело. Казалось, кто-то невидимый вводит тонкой иглой под его кожу желтый воск. Я подходила к нему близко-близко и так стояла долго подле него, пока он спал. Я рассматривала его худенькие черты: череп, туго обтянутый бледной кожей, тонкие пальцы на руках, посиневшие губы. Я находила его совершенным, безупречным и очень красивым. Именно тогда во мне родилось любовование увядающей красотой. Я навсегда сохранила его в себе. Часто, рассматривая лица прохожих, я ищу эту красоту в них, не делая никакой

разницы между юностью и старостью. Для меня важно уловить в людях штрихи смерти. Если я обретаю эти робкие, еле ощутимые краски, тотчас во мне вспыхивает желание смотреть в понравившееся лицо бесконечно. Я смотрю и смотрю, понимая, что веду себя неприлично, но продолжаю делать это, боясь даже вздохом спугнуть великолепие холодных теней, полуулыбку, печаль, незримую тонкую нить между реальностью и небытием. В этот час я чувствую, как смерть забирается мне в сердце, в мозг. Я слышу, как она дышит – я осязаю ее. Она совершенна, в ней нет изъяна. В ней ничего нет, кроме нее самой.

Иногда я долго стояла в дверном проеме и наблюдала, как дед обманывает бабушку, которая приносит ему еду и уходит, он кормит моего толстого белого кота, а после всем показывает пустую тарелку и уверяет, что сам все съел. Я с обожанием смотрела на его высохшие руки, совершенно идеальные, изысканные. Потом смотрела на свои ладони-лепешки и мечтала иметь такие же, как у деда. Мой родной человек рассыпался на моих глазах, я хваталась за его рукав и растерянно слушала, как жизнь убегает тонкими струйками желтого песка сквозь мои пальцы. Я настолько любила его, что хотела поменяться с ним местами. В его болезни таилась какая-то непередаваемое красота, странное очарование, какое бывает лишь багряной осенью. Смотришь на природу – все умирает, и все же чертовски прекрасен этот уход.

Во время своего пребывания в деревне возле постели

больного я продолжала очень много есть, будто этим я пыталась удержать слабую жизнь возле себя, или будто мое нескончаемое жевание могло отогнать мысли о смерти. Днем бабушка как обычно сутилась у печи, мама стирала, а я располагалась за большим обеденным столом с большой кружкой молока и вяленой рыбой, которую дед заготовил еще летом, и штудировала учебники по математике и русскому языку. Я очень боялась отстать в учебе от своего класса, поэтому сама себе установила режим занятий и проводила за книгами целый день. Бабушка удивленно смотрела на мою еду и лишь качала головой. А мне действительно очень хотелось свежего молока и соленой рыбы. Я могла есть все это в неограниченных количествах, в результате чего мой живот становился огромным, и я чувствовала, что поправляюсь как на дрожжах. Мое существо разорвалось на две части: одна хотела есть и жить, не замечать приторный запах смерти в доме, другая ненавидела свою физическую оболочку, заплывающую жиром и целлюлитом тогда, когда нужно было забыть о еде, забыть о себе полностью, заботясь лишь о страдающем ближнем. Полотняный мешочек с вяленой рыбой пустел, я смотрела на соленые крошки и длинные косточки в нем и понимала, что съела не просто рыбу, я съела последнее, что осталось в память мне о здоровом деде. Какой никчемной я была в собственных глазах, ненавистной самой себе, грешной! Я чревоугодничала, кормила свою мерзкую плоть. Душа моя терзалась невыносимыми муками, а тело

делало свое гнусное дело – боролось за жизнь, чтобы не чувствовать смерть рядом с собою.

Вечерами я забиралась на печь и оттуда слушала, как тяжело дышит мой дед. Он засыпал. Потом снова пробуждался, стонал, и все время разговаривал с покойниками. Мама гладила его по сухому лицу и говорила, что это ему все привиделось. А я слушала дедовы стоны, тихую мамину речь, тяжелые бабушкины вздохи и понимала, что никакой надежды больше нет, спасения ждать неоткуда. Я понимала: все, что мне показалось днем на солнце – осталось в этом солнечном дне, который уже прожит и уже ушел, так же, как жизнь покидает тело моего несчастного деда. Я понимала, что это я сейчас могу не придавать значения каждому дню, каждому вздоху, а для него это слишком важно. Слишком важно, что еще один день прожит, он больше не повторится, он больше не будет... Никогда... Никогда... Я падала лицом в пуховые бабушкины подушки и рыдала, рыдала так, чтобы дед не услышал, как я плачу. Когда слез больше не оставалось, я начинала судорожно молиться за дедову душу. Именно тогда я изучила весь псалтырь, но это не спасло меня от липкого запаха смерти, который навсегда остался во мне, с которым я долгие годы училась жить, а теперь, уже привыкнув, учусь жить без него.

Неделя пролетела слишком быстро. Пришла пора прощаться. Я тогда думала, что мы прощаемся на две недели. Но оказалось навсегда. Я стояла у зеркала, расчесывала свои

длинные густые волосы, а дед с любовью смотрел мне в спину. Он, как и прежде, считал меня красивой, хорошо сложенной, самой умной, самой доброй. Я обернулась и подошла к нему. Дед протянул мне свою тонкую руку. Я держала худенькое запястье в своей ладони, и снова меня посетило чувство, будто в меня вползает что-то странное, что-то, с чем мне придется мириться всю оставшуюся жизнь. Я смотрела на высохшее дедово тело и гадала, где именно в нем прячется душа, и если бы я все-таки смогла отгадать эту вечную загадку, то, наверное, попыталась бы удержать его душу живой.

Морозным серым февральским днем я вернулась из школы недовольная собой. Меня выводила из себя математичка, которая недоступно объясняла очередную тему по своему предмету. На уроке я сидела с остановившимся взглядом, как бестолковая корова, монотонно перемалывала жевательную резинку во рту и теребила прядь волос. Учительница смотрела на меня через прозрачные стекла своих очков и недовольно кривила тонкие губы. Ей хотелось ударить меня, я это чувствовала. Мое отсутствие в течение недели не прошло даром. Три «двойки» по математике – это слишком. Если меня вызывали к доске, я стояла, выпучив глаза на задание, написанное ровным почерком мелом, и ничего не могла понять. Если меня просили отвечать с места, я бубнила что-то невнятное, даже не извлекая огромную жевательную резинку изо рта. Класс почувствовал мою слабость. Я теряла авторитет. Все чаще в мою сторону начали сыпать-

ся колкие шуточки и смешки. Мне было безразлично. Я стала заторможенной и раздраженной одновременно. Но учительнице математики не было никакого дела до боли внутри меня. Ей важен был лишь ее предмет. Она склонилась надо мной и громко объясняла правило. Я плохо ее слышала. Казалось, она кричала мне в ухо непонятный набор пустых звуков. Учительница раздраженно спрашивала: «Теперь тебе понятно, как нужно решать эту задачу?» А мне слышалось лишь: «Бу-бу-бу». Я старалась разобраться если не в самой задаче, то хотя бы в том, что говорила учительница, но ничего не получалось.

Я вернулась домой в надежде самостоятельно посидеть над учебником и все же понять. Я листала сборник задач, желая найти нужный раздел, но этого никак не выходило. Так я провела минут двадцать, прежде чем поняла, что листы с темой вырваны. Отчаянье охватило меня, и я зарыдала. Я бросала книгу в стену, кричала, злилась и плакала. Впервые за столь долгое время я дала выход своей боли, позволила проявить агрессию, эмоции. Я заменяла внутреннюю боль физической: била кулаками в стены, чувствовала как опухают косточки, сдирается кожа, выступает алая кровь и перепачкивает обои. Мне нравилась боль, она была другой: острой, отчаянной, резкой. Душа болит иначе – ноет, саднит. Я устала от медленного угасания внутри. Я хотела уничтожить себя. Потом я успокаивалась, поднимала учебник, рассматривала и, убедившись, что нужных мне страниц

все же нет, снова швыряла книгу. Все это продолжалось бесконечно долго и могло бы, наверное, никогда не закончиться, если бы не телефонный звонок. Трубка сначала зашипела, а потом тихим маминым голосом сказала, что деда больше нет. Я медленно вернула ее на место, аккуратно сложила свои школьные принадлежности, поняв, что трудиться над непонятной темой по математике мне больше не придется, и дала истерике овладеть собою полностью. Я рвала волосы на голове, калечила себя о стены, выламывала пальцы на руках. Я не нужна была себе. Я не хотела жить. «Зачем, Господи, почему!?» – кричала я в равнодушный белый поток, кричала балкону и прохожим внизу. И лишь тишина была моей напарницей в этот час. Я валялась на полу, срывая с него ковры, из носа пошла кровь и лопнули все кровеносные сосуды в глазах. Я не умела жить без своего деда. Я не хотела оставаться живой без него.

Когда заплаканная мама вернулась с работы, мои глаза были сухими и красными. С тех пор при свидетелях я старалась больше никогда не плакать.

Вечером того же дня мы ехали в деревню всей своей большой притихшей семьей. Я боялась войти в дом. Все в нем стало каким-то другим. Родной дом, в котором прошли мои детские годы начал пугать меня, сделавшись зловещим и наполненным скорбью. Дед лежал на узеньком диване под самыми образами. Я не сразу узнала его. «Чепуха! – думала я. – Это не он! Кукла из воска, но точно не он!» Моя тетя

говорила о какой-то обуви, не налезавшей на ноги деда. Я не сразу поняла, о чем она ведет разговор. Звуки доносились, словно из другого мира. Я слышала странное эхо в своей голове. «Какая обувь, какие ноги, у кого?» – не понимала я. Тетя сказала, что пришлось разрезать. «Кого разрезать, ноги!?» Мама отвела меня в сторону:

– Не ноги, обувь, она не налезала!

– Кому не налезала, зачем?!

Голова горела, словно на нее вылили ушат раскаленного растительного масла. Я выбежала на улицу, небо было удивительно звездным, я смотрела в него, пока тошнота не накрыла меня и не началась рвота. Ползая по холодной земле, сквозь пелену на глазах, я увидела, как прямо в черный лес падают яркие звезды.

В доме было не топлено, холодно и неудобно. Я не знала где мне встать, куда сесть и что будет дальше. Я подошла к деду. Его руки спокойно лежали одна на другой. Один глаз слегка приоткрылся, и я видела, как в узкую щелочку он смотрит на меня. Я хотела коснуться его руки, но так и не решилась. Теперь я сама себе за это благодарна. Я помню его родные теплые живые руки. Они навсегда остались в моей памяти согревающими и крепкими. Даже в самые сильные морозы руки деда оставались горячими. Я просовывала в них свою ладошку и грелась. Если бы тогда я позволила себе коснуться его мертвых рук, мне нечем было бы согреть свою память сейчас.

Ближе к полуночи бабушка сварила картошку, и мы сели ужинать. В моей голове никак не укладывалось, как можно есть, когда в доме лежит покойник: тихий, голодный. Но я все же ела. Горячая дымящаяся картошка и рядом холод смерти. Члены семьи шумно барабанили ложками, тянулись то за хлебом, то за соленым огурцом, то за рюмкой водки. Спустя время все разомлели, и, кажется, напрочь забыли, по какому поводу собрались. Сестра Кира даже пару раз отпустила свои глупые шуточки и сама же посмеялась над ними. У тети к губам прилипла чешуя от рыбы, а руки стали жирными от сала. Я жевала черный кусок хлеба и пыталась совладать с приступами рвоты и отвращением к собравшимся за столом. Ощущение лишнего человека в семье не покидало меня. Я поворачивала голову и смотрела на молчаливого деда. Мне было жаль его и себя, единственных неприкаянных и забытых большой семьей. Я перестала чувствовать запахи вкусы, предметы и себя. Комната раскачивалась из стороны в сторону, и мне казалось, что она совершенно пуста. Только я и мой дед. Я не ощущала больше ничего кроме боли. Мой мир разлетелся на куски, которые стремительно падали в черную огромную дыру внутри меня. Больше я не хотела заполнять ее едой. Я больше ничего не хотела. Все перестало существовать, будто кто-то выключил свет. Будто кто-то погасил солнце. Мое солнце, которое согревало меня долгие годы.

В день похорон случилась оттепель, я про себя тихо ра-

довалась, что отошли морозы, которых дед так боялся. После кладбища мы вернулись в опустевший дом. Людей пришло слишком много. Мама и моя тетя накрывали столы. Бабушка слонялась без дела по большому дому и причитала. Я забралась на печь и оттуда наблюдала, как люди, что недавно рыдали на кладбище, потихоньку освоились, повеселели от алкоголя и с завидным аппетитом уминают все за столом. Мне делалось от этого противно, и я поняла, что больше есть не смогу. Причем на физическом уровне.

Моя бабушка всегда была набожным человеком. С раннего детства она приучала меня к религии. Я понимала и принимала бога, любила Христа и старательно кидала на себя крестики перед иконами. В три года это воспринималось как игра, в десять – как обязанность. В четырнадцать – как личная тайна. Через несколько дней после похорон бабушка села рядом и начала рассказывать о значении Великого поста. Она говорила о том, что дед в пост умер, значит – его любит бог, а мы все теперь можем помочь его душе очиститься и еще больше приблизиться к воротам рая, если попостимся за покойника. Я ухватилась за идею, предложенную бабушкой, как за единственный в огромном океане спасательный круг. Мне хотелось хоть что-нибудь сделать для деда. Я перебирала в памяти все моменты своей детской жизни, проведенной под его крылом, вспоминая, сколько всего хорошего он для меня сделал, и сожалела о том, что так редко я говорила ему за это слова благодарности. Бабушка поддержала

меня в желании поститься и детально объяснила, что и как следует делать. Спустя еще какое-то время, уладив все дела в деревне, мы с мамой вернулись в город. Ночами я лежала без сна, вспоминала родные черты своего деда, его улыбку и плакала. Единственное, что утешало меня – это возможность пройти путь физического и нравственного очищения во имя близкого человека.

Держать пост оказалось не так уж и сложно, более того в голоде я поняла некий высокий смысл жертвенности, покаяния, и моя душа в этот час ликовала. Впервые в жизни я смогла подчинить свой разум, свой аппетит, ситуацию, в которой я находилась. Мне нравилось ощущение значимости действий, совершаемых телом. Оно делалось тоньше, изящнее, эстетичнее. Еще больше я восхищалась возможностью контролировать свое пищевое поведение. Я начала придумывать собственный мир со своими строгими правилами, которым присягала следовать. Ночные походы к холодильнику закончились. Просмотры телевизора с котлетой в руках тоже. Я начинала себе нравиться, но никак не проявляла это на людях. Находясь в окружении собеседников, я продолжала всех уверять, что нисколько не похудела, лишь немного подросла. Это не было правдой, одежда висела на мне, появилась необходимость полностью сменить гардероб. День ото дня список разрешенных продуктов сокращался мной до минимума. К окончанию поста я уже позволяла себе лишь несколько клубней отварной картошки. Мой вес начал па-

дать, я таяла на глазах. Но этого было недостаточно. Я хотела стать худой, а не средней, больной, а не здоровой. На протяжении всей своей жизни я не выношу состояния усредненности и нормальности. Я не понимаю серого цвета, среднего достатка, нормального телосложения. Для меня существует лишь худой или толстый, холодно или жарко, черное или белое, богатство или бедность. Жить с таким пониманием действительности слишком сложно, еще сложнее, если мне приходится застревать где-то посередине.

В школе ситуация обострилась до предела. Я оказалась в зоне отчуждения. Любые слова, направленные в мой адрес, воспринимались как проявление агрессии. Класс стал мне противен. Учителей я перестала уважать. Мне казалось, что вокруг одни недоумки, которые хотят лишь зацепить меня, унижить, оскорбить. Я начала драться, стала ожесточенной, грубой. Учеба начала даваться с большим трудом. Я только и делала на уроках, что рассчитывала свое вечернее меню и придумывала наказания для себя, чтобы через мученичество приблизиться к деду. Иногда я сидела за своей последней партой, равнодушно глядя в окно, и слушала, как гудит на улице ветер. В этот момент в моей воспаленной голове постоянно рождалась странная мысль. Она возникала внезапно, как наваждение, и терзала меня до самой ночи. Я думала всегда об одном и том же: «А что если мы закапали живого деда? А он проснется и испугается!» Эта мысль сводила меня с ума, притом следом за ней тут же приходила другая еще

более навязчивая: «Нужно его откопать и посмотреть, проверить, чтобы все было хорошо. Поправить подушку, если он действительно умер. Обязательно все упорядочить в гробу!» Эта глупая мысль посетила меня еще на кладбище, когда деда опускали в яму. Гроб качался на веревках из стороны в сторону, и я испугалась, что все в нем перепутается, перемешается. Может, и дед перевернется на бок или сползет в сторону. Эта мысль так овладела мной, что я забеспокоилась. Нужно было все проверить, убедиться в правильности расположения вещей: дедовой палки, ордена Славы на его груди, любимой кепки. Когда меня оттаскивали от могилы, я махнула рукой: «А, ничего, завтра приду и все сделаю!» А потом, оказавшись дома, меня охватил леденящий ужас и начала бить нервная дрожь: «Вот, баранья башка, как же я все приведу в порядок, если деда-то закопали?!» С тех самых пор ко мне привязалась мучительная, страшная идея, во что бы то ни стало его откопать и проверить порядок расположения предметов в гробу и наличие самого деда в нем.

В моем дневнике все чаще стали появляться «двойки». Прежде такого со мной не случалось. А сейчас где-то глубоко внутри себя я признавала свое поражение. Тяжелые отношения с классом порождали мое бессилие. И чем больше низких оценок появлялось в моем дневнике, тем сильнее я злилась на себя и мечтала исправить ситуацию. Но сколько ни делала я попыток в сторону перемен, мое положение оставалось незавидным. Подруги держались в стороне, по-

смеиваясь надо мной. Мальчишки продолжали задираться, а учителя испытывали неприязнь, которую даже не пытались скрывать. Я находилась ежедневно в коллективе тридцати сверстников, но ощущала себя одинокой, забытой и покинутой всеми. Во многом это была моя вина, но я ничего не могла исправить. Мне необходимо было полностью измениться, чтобы заново строить отношения с классом. Как это сделать – я не знала, потому что переломить себя полностью я отказывалась, а научиться уважать своих сверстников пока еще не умела.

На Пасху мы приехали навестить бабушку, и она ахнула, увидев меня. Перемены, произошедшие с моим телом, ее смущали. Бабушка качала головой, разглядывая мои ноги, которые стали длиннее и тоньше, худые руки и огромные глаза. Она не могла поверить, что это я – ее когда-то полная внучка с рыхлым телом и заспанным лицом. Это действительно была я, но похудение не принесло мне ничего из того, о чем я мечтала и на что надеялась. Оно не сделало меня любимницей в семье и школе, оно не подарило мне никакой легкости, на которую я рассчитывала. Причина была проста: я похудела не ради себя, я похудела во имя внутренней боли, лишь для того, чтобы наказать свое тело. Окружающие люди говорили о моих великолепных результатах, а я внутренне тешила этим свое самолюбие. Мамины подруги перестали считать меня некрасивой девочкой, брат Матвей не смел больше трогать и пальцем, Кире стало неинтересно посме-

иваться надо мной. Но все вместе они продолжали видеть во мне ту, кем я была раньше. Худоба не принесла мне любви, о которой я мечтала с раннего детства.

Я хотела стать другой: лучше, успешнее, счастливее себя прежней. Для этого мне необходимо было переменить свое отношение к людям, свои мысли, восприятие жизни и перестать быть такой замкнутой. Но пока я думала о том, как изменить голову, мое тело снова протестовало и заботилось о получении дополнительных калорий. Вес начал возвращаться. Я принялась заново поглощать все, что видела в холодильнике. Пост окончился, а вместе с ним и самодисциплина. Иногда моя собственная лень тихо шептала на ухо: «Забудь, брось все! Тебе и так хорошо! Оставайся крупной, одинокой, нелюбимой девочкой! Ходи в школу, потом в институт, а после на работу, роди детей и живи в свое удовольствие! Еда – вот истинное счастье в жизни, пока ты любишь ее, она будет любить тебя. Весь мир не стоит того, чтобы отказаться от счастья насыщения. Никто не стоит этого! Пусть все смеются, пусть говорят свои глупости – а ты поешь и забудь о них, люди того не стоят, чтобы придавать им столько значения!» Но я легла в постель с набитым желудком и слышала другой голос. Это был голос совести: «Что же ты наделала, глупая?! Борись, сражайся сама с собой! Твой бой еще не проигран. Учись, добивайся, ты сможешь! Не отталкивай людей, они не плохие, учись понимать их. Страдай, люби, ошибайся, но продолжай свое сражение и никогда

не сдавайся!»

Голос совести был сильнее, чем голос лени. И я ступила на тропу войны против самой себя. Я поняла, что должна непременно стать совершенной: легкой, веселой, умной, интересной. Во мне начал развиваться перфекционизм. Он остался со мной на всю жизнь. Избавиться от него невозможно. И если, наблюдая за природой из окна своей квартиры, я принимала ее во всем многообразии, то наблюдая за собой в маленькое карманное зеркальце, я принимала себя лишь тогда, когда была худой, и другого здесь быть не могло. Я ждала, когда лопнет кокон, и я смогу явиться миру в новом облики. Мне предстоял долгий и нелегкий путь самопознания и самосовершенствования. Девочки в моем классе такими глупостями не страдали, их беспокоили лишь мальчишки, колготки со стрелками и туфли на платформе. Моей первой задачей стала необходимость разобраться в моде, разработать собственный стиль в одежде и во внешнем виде, вернуть на свои места сбежавших подруг и научиться говорить с ними на одном языке. Но еще важнее этого – изменить отношения с учителями и ситуацию в своем дневнике. После бессонных ночей, проведенных в раздумьях, я начала новую жизнь с четко поставленной цели – во что бы то ни стало добиться почетного звания отличницы.

## Глава 3. Синдром отличницы

В начальной школе я неплохо училась. Обычно в конце года у меня было 2—3 «четверки». Этого мне вполне хватало, чтобы удовлетворить свои потребности в успехе и порадовать маму. Она часто подчеркивала коллегам на работе, что я не проблемный ребенок, со мной не нужно «корпеть» до ночи над уроками, принуждать к учебе и вытаскивать за уши со двора. Я никуда не ходила, все время сидела дома за уроками или перед телевизором. Оставаясь в полном одиночестве, я могла быть собой, мне нравилось это состояние полного покоя. Я читала книги, рисовала, училась готовить простейшие блюда. В школе у меня были подружки, с которыми складывались доверительные, теплые отношения. Но вне школы мы не общались. Я четко разграничивала еще с семи лет дружбу с девочками в школе и дружбу с собой наедине дома. К себе в гости я никого не приглашала, а на уговоры сходить к какой-либо подруге домой поиграть в куклы отвечала резким отказом. Я боялась улицы, пешеходных переходов, темных подъездов, незнакомых людей. Едва звенел последний звонок, как я быстрым шагом мерила серый асфальт от школы по направлению к дому, вихрем проносила по бетонным ступеням многоквартирной девятиэтажки на свой третий заветный, быстро открывала дверь, потом еще быстрее захлопывала ее за собой и, наконец, мог-

ла выдохнуть. В школе за своей спиной я слышала, как ребята говорили, что я интересная девочка, но дикая. Дикость и боязнь города были обусловлены моими ранними детскими годами, проведенными в глухой деревне, где из друзей существовали лишь дед с бабушкой и ненавидящие меня двоюродные братья с сестрами.

Когда мама забрала меня из деревни и устроила в детский сад, я вела себя словно кошка, болеющая бешенством. Подойти ко мне могли лишь воспитатели, которых я знала, детей я вовсе сторонилась, проявляя агрессию к ним. Еще больше шокировала окружающих моя набожность. Если меня начинали упрекать в чем-то, я тут же пускалась в долгие размышления о каре господней, которая не заставит себя ждать, этим я так веселила воспитателей, что ровно через две недели стала всеобщей любимицей. Директор детского сада решила, что я одаренный ребенок, и раз за разом приглашала специалистов, чтобы те посмотрели на меня. Собиралась целая комиссия, дети шарахались от незнакомых людей в стороны, а я ходила за взрослыми хвостиком, показывая свои рисунки и декламируя стишки. Взрослых я любила больше чем детей. Меня усаживали на красный стульчик в центре группы и задавали вопросы на различные темы, я серьезно отвечала, размахивая в воздухе детской рукой, загибала пальцы, подсчитывала что-то в уме и если не знала ответа, с деловым, важным видом отвечала: «Эти истины мне незнакомы, все ответы у Христа, просите его и прощены бу-

дете!»

Постепенно я освоилась в своей дошкольной группе и смогла без стеснения общаться с ребятами. У меня даже появилась настоящая подруга Даша, которую я обожала и находила приятным, умным собеседником. Почти всей своей детсадовской группой мы оказались в одном классе, нареченным буквой «Г», и доучились до девятого. Мы с Дашей сидели за одной партой восемь лет, и мне тогда казалось, что наша дружба никогда не закончится. Даше была крупнее меня, я воспринимала ее как старшую. Но ей с каждым годом, проведенным рядом со мной, становилось все тягостнее. Даша имела потребность в постоянном взаимодействии с ровесниками. Она желала, чтобы общение протекало не только в плоскости школьных тем, но и в виде девчачьей дружбы вне стен нашего класса. Этого я ей дать не могла, и постепенно Даша начала меня избегать, отдав свое предпочтение более гибкой и веселой однокласснице Наташе, живущей с моей лучшей подругой по соседству.

Я страдала, чувствуя, как теряю свою Дашу. Она была единственным человеком в школе, который помогал мне пережить потерю родного деда. Вместе мы справлялись с любыми трудностями: будь то дать отпор мальчишкам, подготовиться к урокам или гордо принять от одноклассников насмешки из-за крупной комплекции. Но именно сейчас, когда я решила начать свою новую жизнь, наладить отношения с коллективом и исправить оценки, Даша меня броси-

ла. Я видела и раньше, как она все чаще меня сторонится, прячется. Мне трудно было в это поверить, я не хотела замечать очевидное. Все свое свободное время она проводила рядом с Наташей. Если я подходила к ним – они улыбались, вежливо отвечали на вопросы, но я понимала, что стала лишней. А потом Даша и вовсе начала холодно разговаривать со мной, даже забывая поздороваться. Я не понимала, в чем моя вина, за что она так со мной поступает? Я так нуждалась в ней! Мне столько нужно было ей сказать! Я так хотела, чтобы Даша помогла мне справиться с тяжелой ситуацией! Но она выбрала другую подругу, она меня предала! «Что со мной не так? – думала я. – Стоило уехать на похороны деда, как она тут же подыскала себе более подходящий вариант! Глупую девчонку, которая постоянно хохочет над Дашиными шуточками! Выходит, когда моя лучшая подруга вытирала мне слезы, у нее наготове был уже запасной вариант!» Я слишком долго оставалась в своей депрессии, и Даша заменила меня как ненужную отработанную деталь.

Однажды я не могла больше смотреть на них вместе, это было невыносимо, я решила бороться за нее. Я подошла к ним и стояла, молча, некоторое время, Даша обернулась. Ее лицо, такое близкое и знакомое, с рыжими смешными веснушками было бледным и серьезным. Прядь волос у пала на высокий утонченный лоб, губы сжались от злости.

– Даша, нам нужно поговорить, – тихо сказала я, схватившись за ее руку.

– Уйди! – громко прокричала она на весь класс, от чего все повернулись в нашу сторону. И принялась выдирать из моей ладони свою руку. Я не готова была ее потерять, я продолжала хвататься за ее пальцы. Она злилась, но даже такая рассерженная, она все равно еще оставалась моей.

– Даша! Как ты можешь так поступать, ты же сама говорила мне, что Наташа бестолковая!

– Ну и что! Уйди! – еще громче кричала Даша, наконец, высвободившись из моей мертвой хватки.

– Уйди?! И это все? Объясни что случилось! – я готова была встать перед ней на колени.

– Да, реально, отойди, пожалуйста! – протяжно заныла испуганная Наташа. Но даже в страхе глаза ее победно блестели, а рука лежала на Дашином плече.

Я, опозоренная перед всем классом, отошла и больше к ним никогда не подходила. Но легче мне не стало. Они всюду маячили перед моими глазами, словно издевались, я не могла выносить этого. Боль перерастала в ревность, а ревность в желание отомстить. Воплотить свою месть в реальность я могла лишь одним доступным мне способом – найти новую подругу. Но не простую девочку, а ту, с которой Даша мечтала дружить еще с детского сада. Этой очаровательной девочкой была наша одноклассница Аня – как что-то нереальное, эфемерное, безупречное. Отличница, умница, гордость всех учителей. Я чувствовала внутренний надлом в ней. Если моя Даша, заласканная с детства отцом и ма-

терью, всегда оставалась собой довольна и не комплексовала по поводу лишнего веса, очередной тройки, сказанного и съеденного, то Аня была полной противоположностью.

Родители, весьма благополучные и состоятельные люди, воспитывали Анну в строгости, учили быть рассудительной, старательной и прилежной. В том же духе они воспитали и свою старшую дочь Ольгу, Анину сестру, которая уже оканчивала школу. Ане нужно было соответствовать ей. Часто учителя, изучая журнал, называли фамилию моей одноклассницы, она вставала из-за парты, заранее зная, о чем ее спросят: «Да, – говорила она заученными фразами, – Оля моя сестра. Да – родная! Да, я горжусь ей. Я постараюсь тоже окончить школу с золотой медалью. Нет, я никогда не запятнаю ее имени!»

Но чем больше Ольга делала успехов в учебе, тем труднее Ане становилось подтверждать свою состоятельность. Учителя их часто сравнивали, и моя одноклассница быстро поняла, что ей придется работать вдвое больше, дабы поддерживать статус фамилии прославленной на всю школу блестящими результатами своей умной, доброй сестры. Аня имела приятную для окружающих наружность: симпатичное лицо, великолепные глаза небесно-голубого цвета, худенькое тело и руки, от которых я не могла оторваться. Ее обаятельность, умение слушать, помогать очаровывали одноклассников. Мальчики были в нее влюблены, девочки обожали, все вместе хотели с ней дружить, ходить, сидеть и стоять. Она

была совершенством. Мне казалось, что Аня даже не ходит в туалет, настолько она напоминала божество, сошедшее с Олимпа. Аня не сквернословила, никогда не возмущалась, не обсуждала других, не сплетничала как все девчонки и не отказывала в помощи. Не человек – а великолепие, словно девочка из книги, которую я боготворила, выбрав предметом для подражания. Она напоминала мне смелую и справедливую Зою Космодемьянскую.

Подобраться к Ане было не так-то просто. Она всегда находилась в окружении преданных одноклассниц, обступавших ее на переменах плотным кольцом, и мальчиков-воздыхателей, которые больше досаждали своими дерзкими выходками. Один пытался дергать ее за волосы, другой шутить, третий вырывать из рук книги. Шумная свита девочек услужливо отгоняла от Ани мальчишек, но те, как назойливые мухи, липли к ней вновь. Если в школе было столпотворение, то значило это лишь одно – Аня следует в буфет, в библиотеку, в спортзал в окружении своей благодарной публики.

В один из дней я добавила себя в списки ее обожателей. Вместе с другими ребятами я стала сопровождать Аню везде. И, к великому удивлению, она, спустя всего лишь два дня, вычленила меня из толпы, сделав шаг навстречу и предложив дружбу. Теперь мое положение стало весьма перспективным в школе. Свита воздыхателей приумножилась, всем хотелось хоть одним глазком взглянуть на выбор Ани. Я

больше не исполняла роль точек на окружности, а стала второй точкой в центре нее. Однако в дружбе с Аней существовало одно «но» – если с Дашей я могла оставаться собой, то рядом с девочкой-мечтой я должна была ей соответствовать. В моей ситуации ничего другого не оставалось, как начать свой собственный путь совершенствования под крылом самого совершенного существа из живущих на земле, которых я могла знать. Выбора не оставалось: или я изменюсь, или навсегда останусь отверженной и опозоренной в собственном классе!

Аня очень стильно одевалась. Ее родители не жалели денег на умницу дочь и вещи часто покупали в самых дорогих магазинах столицы. Но при этом Аня никогда не позволяла себе придти в школу в короткой вызывающей юбке, обтягивающей блузке или на высокой шпильке. Она предпочитала сдержанный стиль в одежде, который скрывал ее половую принадлежность. Узкие джинсы, черная водолазка под горло и ботинки на тракторной платформе – эти вещи аккуратно подчеркивали хрупкую Анину фигуру, не мешали в учебе, не раздражали учителей. Я подумала о том, что если натяну на себя что-то похожее, то возможно, тоже смогу производить приятное впечатление на окружающих, которым не удастся рассмотреть за подростковой уни-секс одеждой во мне взрослеющую женщину.

Когда вечером я рассказала маме о желании сменить гардероб, она удивилась:

– Зачем тебе бесполоая одежда, как у Аннушки. Посмотри на свои блузочки, юбки, туфельки! Тебе так все это идет, ты такая женственная! Даша тоже одевается в платья, ты же сама говорила! А теперь вдруг джинсы, ботинки!

– Мама, не говори мне о Даше! Ее больше нет в моей жизни! – вздохнула я, вспомнив подругу, и на глазах тут же появились слезы.

– Что случилось? – еще больше удивилась мама. – Вы же дружили с пяти лет!

– Дружили, а теперь не дружим. Аня – моя подруга, пожалуйста, помоги мне с новым гардеробом! – сложив руки на груди, умоляла я.

Все воскресенье мы с мамой ходили по магазинам и, наконец, в понедельник утром я пришла в школу в новой модной одежде, больше всего в которой меня восхищали туфли на огромной платформе: итальянские, черные, как у девушек, скачущих на танцполе в телевизионных музыкальных шоу. Аня восхищенно осмотрела меня и протянула руку: «Дай пять, ты молодец! Очень идет!»

На большой перемене мы с Аней, окруженные шумными одноклассницами, шли в столовую. Аня взяла меня под руку, девочки завистливо глядели на ее руку. Потом одна внезапно подбежала ко мне и ухватилась вспотевшей ладонью за другую свободную руку. Я поняла, что значит быть такой как Аня. Улыбка застыла на моих губах. Проходя мимо зеркала в холле, я увидела Дашу, которую почему-то все еще считала

своей подружкой, хотя она давно перестала ею быть. Она стояла рядом с Наташей, отвернувшись ото всех спиной. Наташа что-то жарко шептала ей на ухо, Даша улыбалась. Когда мы поравнялись с ними, у Ани развязался шнурок. Я поддерживала ее за локоть, пока та его завязывала. Даша увидела нас в зеркало. Она обернулась, и ее лицо начало искажаться. Я улыбнулась ей и кивнула. Она кивнула в ответ, тогда я впервые отметила очень неприятное качество в моей бывшей подруге – она завидовала. Почти скрывшись в дверях столовой, я услышала, как Даша прошипела: «Не плюй мне в ухо! И отстань! Бесишь уже своими глупыми анекдотами!»

Сразу после уроков Аня пригласила меня к себе домой. Это было неожиданно и нарушало мою внутреннюю систему. Но я приняла ее приглашение. Впервые в жизни после занятий я пошла не в гордом одиночестве домой, а под руку с Аней в гости.

Аня позвенела ключами в замке и широко распахнула тяжелую деревянную дверь, пропуская меня вперед. Ее манеры приятно удивляли, показывая отличное воспитание. Я вошла первой в квартиру, она была просторной, украшенной декоративными цветами в напольных горшках, статуэтками и картинами маслом на стенах. В интерьере все было продумано до мелочей. Чувствовалась умелая мужская рука Аниного отца, которого у меня никогда не было. Я осмотрелась и подумала, что именно в такой идеальной квартире может жить такая идеальная девочка. Аня сняла обувь

и привела меня в свою комнату. Когда я расположилась, она убежала на кухню заваривать чай, в моем распоряжении было время, чтобы внимательно изучить мир, в котором жила моя новая подруга. В центре комнаты возле окна стоял синтезатор. О том, что Аня занимается в музыкальной школе по классу фортепиано, я знала, но синтезатор! На маленьком столике у зеркала лежали ноты. На прикроватной тумбочке сидела фарфоровая кукла с белыми кудрями. Вдоль стены на изящных полочках расположились персонажи сказок размером с мизинец. Я подошла к ним и присмотрелась: они были самодельными – Анина работа. Смешные, испуганные, разозленные – все разные, ни одна мордашка не повторяла предыдущую. На самой высокой полочке лежал пухлый альбом. Я встала на цыпочки и взяла его в руки: эскизы одежды, акварели, запечатленная кистью природа, лица, дома, улицы, фрукты, мультипликационные герои. Сколько увлечений в одном человеке! И все грамотно, профессионально. Как можно сочетать столько граней в себе? Успевать учиться, помогать родителям, общаться с одноклассниками, да еще найти время для новой замкнутой подруги? Кто она? Может инопланетный гость? Или ребенок-вундеркинд?

Мои раздумья прервало звяканье крошечных чашечек на подносе, который Аня внесла в комнату. Она улыбнулась мне и протянула чашку с бергамотовым чаем. Мне так нравилось у нее дома, я была рада своей новой подруге, хотя мысли о Даше терзали меня. Аня предложила сделать уроки

вместе. Мы расположились с книгами на полу, и Аня принялась объяснять мне задачу по математике, с которой у меня были проблемы. Я не понимала, как правильно ее решить, но Аня настойчиво, не повышая голоса, продолжала выводить на листочке возможные варианты решения до тех пор, пока меня не осенило. Как раньше я не додумалась до правильно ответа самостоятельно!

Глядя, как Аня готовится к урокам, я понимала, что могла бы заниматься и лучше, но часто мне в этом мешала несобранность. Моя первая учительница говорила, что золотой медалистки из меня не получится, при том, что я очень способная ученица. Однако стремиться к большему я все же всегда старалась. Если вдруг в школе я получала «тройку», то страшно переживала по этому поводу, работала в два раза больше и непременно исправляла ее на заветную «пятерку». Перейдя в среднюю школу, все мои старания были обречены на полный унижительный провал. Бесконечная череда сменяющихся учителей видела во мне лишь обычную посредственность, переростка с последней парты. Мои знания никого не впечатляли. Особенно невзлюбила меня математика, и как я ни старалась – выше «тройки» она мне ничего не ставила. Осознание того, что я больше не прилежная ученица сводило меня с ума, и я, во что бы то ни стало, решила, что добьюсь, звания отличницы, как Аня, и всему вопреки добуду золотую медаль. Мне очень мешал мой лишний вес, этим я вызывала у преподавателей какое-то непри-

язненное отношение к себе. Да и какое это отношение может быть, когда в пятом классе я выглядела как десятиклассница? Сейчас же в моей жизни появилась девочка, готовая помочь справиться с трудной ситуацией и, глядя на нее, я поняла, что одними знаниями дело не обойдется, мне нужно серьезно браться за свое тело.

Покончив с домашним заданием, я засобиралась домой. Аня провожала меня к выходу, обняв тонкой рукой за плечо. Когда мы проходили мимо спальни Аниных родителей, я увидела небольшие напольные весы.

– Анечка, можно я взвешусь? – спросила робко я.

– Конечно, зачем спрашиваешь? – весело ответила Аня. – Я тоже хочу!

Затаив дыхание я подошла к весам. Сердце бешено стучало в груди. Одна нога, вторая. О, боже, 61 килограмм! Словно и не было целого месяца поста, голода и потерянных сантиметров! Я снова превратилась в крупную девочку. И как я раньше не заметила, что на поясе моих обтягивающих джинсов весь этот день мирно лежала жировая складка! Какой стыд!

– Ну, сколько там? – спросила Аня.

– 61, – всхлипывая, ответила я.

– Нашла из-за чего переживать! Завтра спортом займемся.

– А ты взвешиваться не пойдешь? – показала я на весы.

– Ай, в другой раз как-нибудь, – ответила умная Аня, что-

бы своим низким весом еще больше не расстроить меня.

Вернувшись домой, я сидела в исступлении до самого мамино прихода. Мысли роились в моей голове. Как же так? Я была худой и снова полная?! Как я не заметила, что меня разносит во все стороны?! Еще обтянулась в узкую одежду! Вот, должно быть, позабавился сегодня класс, рассматривая меня. Ничего не сказали лишь потому, что рядом была Аня, а ее деликатность, конечно же, не позволила сделать мне замечание. Я собрала всю волю в кулак и дала себе слово больше не нарушать правил. Цель была выбрана и четко сформулирована – учиться отлично, как бы тяжело мне ни приходилось, не есть по ночам, заниматься спортом и верить в успех.

В восьмом классе, потеряв деда, лучшую подругу Дашу и прежнее похудевшее тело, я снова начинала свою жизнь с нуля. Аня помогала мне в учебе, стимулировала на занятиях по физкультуре, вместе со мной бегала шесть кругов по стадиону, отжималась и качала пресс. Мои оценки поползли вверх, на теле жир медленно сменялся мышечной массой, а авторитет в классе возрастал с каждым днем. Теперь с Аней мы были на равных. И я твердо верила в то, что когда одна из девочек берет меня за руку, это не потому, что другая рука Ани занята, а потому, что хочет держать именно мою руку. Я усиленно работала, день и ночь сидела над учебниками, и мои труды стали приносить медленные, но от этого такие желанные, сладкие плоды. Во многом меня спасало то, что я уже печаталась в газетах, которые выпи-

сывала наша школа. Учителя знакомились с моими рассказами и стихами, передавали газетные вырезки своим коллегам, обсуждали мое творчество в учительской и приходили к выводу, что девочке нужно помочь. Даже если мое домашнее задание не тянуло на твердую «пятерку», я ее все равно получала. И чем больше верили в меня люди и делали что-то хорошее, тем больше я старалась оправдать их веру в себя. Я заметила в себе удивительное качество – выжимать последние силы из своей головы и тела, если слышала похвалу. Чем больше меня хвалили – тем сильнее я старалась. Медленно шаг за шагом я приблизилась к заветной цели, когда уважение учителей перетекло в любовь ко мне.

Исключением из правил была злобная математичка. Она твердо стояла на своем, считая, что без филологии прожить можно, а вот без алгебры и геометрии – никак. Ее интегралы сводили меня с ума. Вечерами я билась в истериках, пинала ногами учебник и вновь возвращалась к записям в тетрадях. Утром, стоя у доски, я прилежно отвечала заданный материал, но требовательная учительница умудрялась забросать меня кучей дополнительных вопросов и все равно поставить «тройку». Причем делала она это так ехидно, что я ощущала себя никчемным существом. Подсказки Ани с первой парты не спасали меня. Учительница рассерженно поднимала на нее глаза и громко, чтобы слышал весь класс, чеканила: «От кого, от кого Анна, но от Вас не ожидала! Хотите запятнать честное имя сестры?» Аня запятнать имя сестры не хо-

тела, поэтому замолкала, а на переменах, краснея, оправдывалась передо мной. Мне становилось ее жалко. Я видела, как сложно моей подруге оставаться верной мне и подстраиваться под капризных учителей одновременно.

Чтобы хоть как-нибудь угодить моей мучительнице, я даже записалась на ее дополнительные занятия, несмотря на то, что терпеть не могла ее предмет. Аня ходила на них вместе со мной, не испытывая при этом ни малейшей нужды в натаскивании своих математических знаний. На этих занятиях я сидела, широко раскрыв глаза, умно кивала в такт объяснениям головой и все время повторяла: «Да, да, Александра Павловна, вы как всегда правы!» И на мое удивление лед тронулся. Я заработала свою первую «пятерку» по предмету, который давался мне непосильным трудом. Я еще не знала, что именно с этой злосчастной оценки начнется он – мой постоянный нескончаемый ад, в котором Аня уже давно горела, но я еще не знала об этом.

Лишь однажды отведав сладость победы, великолепие этого ощущения не покидало меня больше никогда. Я поняла, на что именно променяла свое детство Аня, я поняла смысл ее жизни. Я словно заглянула в глубину ее души, которая жаждала обладать чем-то далеким и недостижимым; добиваться того, про что другие даже не мыслят; соревноваться, стремиться быть лучшей всегда и во всем; побеждать, пусть даже пальцы в кровь, пусть расшибиться на смерть, но все равно получить свое, особенно, когда в тебя никто

не верит. А когда все поверят в твою исключительность – начнется круг первый, в котором придется соревноваться с самим собой и ни разу не проиграть, чтобы оправдать свой титул, чтобы корона в виде безупречного звания самого отличного человека в школе не слетела с твоей умной гордой головы.

Я стала работать еще больше. Если я писала диктант, то обязательно каллиграфическим почерком, если я готовилась к алгебре, то мой ответ у доски носил маниакальное тяготения к блестящим выступлениям Нобелевских лауреатов. Мне нравилось, когда в начале первого ночи мама отнимала учебники и заставляла лечь спать. В этот была сладость и горечь одновременно. Утром я шла в школу с синяками под глазами, но это не мешало мне чувствовать себя замечательно, ибо я знала, что моя подруга придет в школу с таким же уставшим видом, как и я, и это нисколько не повредит процессу освоения новых знаний. Тогда мне казалось, что потенциалы моего мозга безграничны, и чем больше заниматься я буду, тем больше тайных уголков в своей голове смогу отыскать. О, как же сильно я ошибалась! Есть вещи, которых разум никогда не может простить.

Восьмой класс я окончила с одной «четверкой» по трудам. Неумение шить ночнушки не прошло для меня даром. Все лето мне пришлось ходить следом за пожилой учительницей, чтобы та помогла исправить эту оценку. Я ее повсюду преследовала: в опустевшей школе, на улице и в магазине.

Она, не выдержав напора, пошла мне навстречу и сказала, что весь девятый класс я буду посещать ее дополнительные занятия.

Перейдя в девятый, я со страхом ждала двенадцати часов дня вторника и пятницы. Я приходила на занятие, вытаскивала из пакета брюки и блузки, пошитые дома мамой, показывала своей наставнице, та рассматривала вещи и со вздохом говорила:

– Маме – «пять», тебе – «четверка»!

– Ну, как так?! – возмущалась я. – Да поймите вы, наконец, не получится из меня рукодельницы!

Но учительница была непоколебима. Полгода я ходила к ней, и когда мне нечего было достать из своего пакета, я выкладывала на стол конфеты и колбасу. Учительница протестовала и гнала меня из класса. Я настолько ей досаждала своими подарками, что она, наконец, исправила несчастную «четверку» на «пять» и попросила больше на глаза со своими пакетами не показываться. Я с радостью согласилась и с тех пор забыла о шитье на всю свою жизнь, как о самом страшном зле.

Весь девятый класс мы были с Аней очень близки, Даша несколько раз делала попытки заново начать дружбу со мной, но я уже научилась жить без нее, она мне больше не была нужна. После музыкальной школы, Аня забегала ко мне. Я убирала в квартире, ожидая ее. В своем занятии я пыталась подражать Аниному усердию, с которым она обычно

быстро и ловко наводила порядок у себя дома. Иногда, если я вовремя не управлялась, и Аня становилась свидетелем моих трудовых будней, она хваталась за веник или тряпку, чтобы помочь мне. Уговоры посидеть с журналом в руках на нее не действовали. Поэтому я изо всех сил пыталась покончить с домашними делами до ее прихода. Когда Аня поднималась на мой третий этаж, я уже стояла собранная у двери, слушая ее стремительные частые шаги. Мы шли к ней домой. Аня привычно заваривала бергамотовый чай, несла на блюде круассаны, которые я запрещала себе есть. «Половиночку», – думала я и отправляла маленький кусочек круассана в рот. «Ну, ладно, еще немножечко!» – и не замечала, как съедала один круассан, за ним второй и третий. Вместе с этими злосчастными круассанами медленно в мой желудок вползало чувство вины. О, как же я его ненавидела! Аня смотрела на меня своими небесными глазами и не понимала, что именно со мной в эту секунду происходит. А я словно погружалась вглубь себя и считала, сколько за день съела продуктов: хлеб с маслом – утром, салат из моркови и кусок черного хлеба – в школьной столовой, белый батон – после школы и теперь круассаны. Углеводы встраивались в меня, я чувствовала это, слышала, как трещит от натяжения моя кожа, она вот-вот лопнет! Какой ужас, что я натворила?! Я без разрешения неслась в комнату Аниных родителей и вставала на весы – 58. Минус три кг за год, это капля в море! Так я навсегда останусь толстой, пусть отличницей, с которой все

хотят дружить, но толстой!

Пока Аня нажимала клавиши синтезатора, сочиняя очередную мелодию к моим стихам, я все считала и считала в уме количество еды. Потом я вспоминала, что еще выпила бергамотовый чай с тремя ложками сахара, и волна жара моментально обдавала меня, от чего лицо становилось пурпурным.

В один из дней в школе случился неприятный инцидент, который как рентген обнаружил Анину болезнь и показал личины наших одноклассников. До этого дня я думала, что в том, чтобы хорошо учиться, нет ничего дурного, но после я поняла, что Аня тяжело и заразно больна, и я теперь вместе с нею. Вредная учительница математики, которая была благосклонна лишь к одной из своих учениц – Анне, задала на дом сложную задачу, в надежде отыскать среди нас математических гениев. Она изначально понимала, что в классе таких нет, и выдающимися учеными в области точных наук никто из нас не станет, но все же попытку на изобличение острого ума, способного на сложные вычислительные функции, учительница сделала.

– Эта задача дана вам для проверки знаний! Если не решите – ничего страшного, в школьную программу задача все равно не входит! – сказала она.

Класс облегченно вздохнул, но только не Аня. Ее глаза тревожно блестели, она заерзала на стуле и выровняла осанку.

– А если кто-то решит? – зачем-то спросила худошавая Оксана, которая по математике перебивалась с «двойки» на «тройку».

– Уж сильно я сомневаюсь в этом, особенно, что такое сможете сделать вы, Оксана. Но если все же кто-то и решит, я низко преклонюсь перед этим человеком.

Весь класс хотел увидеть, как Александра Павловна перед кем-то преклонится, когда она даже с директором школы разговаривала так, если бы он был рядовым дворником. Но надежды увидеть это зрелище никто не имел, задача была настолько сложна, что даже попыток к ее решению класс не делал.

Вечером на мой домашний телефон раздался звонок. Восторженная Аня быстро говорила в трубку, глотая слова. Я не сразу поняла, что случилось, и почему рассудительная Аня так беспокоится. Когда она пришла в себя, то, наконец, смогла мне объяснить, что ей удалось решить задачу. Это счастье Аня хотела разделить со мной и настоятельно просила меня взять листок и ручку, чтобы я тоже смогла постичь простоту и великолепие решения сложных вещей. Я вернулась к телефонной трубке с записной книжкой, и Аня пустилась в долгое объяснение правил и путей к поиску ответов. Я ровным счетом ничего не понимала в том, что говорила мне Аня, но старательно выводила цифры, словно это была не математическая задача, а цель всей моей жизни, которую Аня для себя уже постигла и теперь пытается рассказать мне.

Когда я вернула трубку на свое место, меня охватил жар, задача была недоступна мне, но ответ к ней я получила. Всю ночь я провела, переписывая задачу на чистовик и заучивая наизусть решение.

На следующий день математика у нас была последним уроком. Аня изводила себя нетерпением, ожидая своего звездного часа. Александра Павловна вошла в класс в привычном своем состоянии, которое называлось «не в духе». Она с презрением окинула нас взглядом и ехидно с кривой улыбкой на лице спросила:

– Ну, думаю, задачу спрашивать у вас не стоит, вы, конечно же, не решили ее?! Приступим к изучению нового материала!

Аня подняла руку.

– Что, Анна, вы хотели? – удивилась учительница.

– Я решила задачу!

– Не может такого быть! – рассердилась учительница. – Вы ошибаетесь, даже я, математик со стажем, провела над ней целую неделю.

– Но я, правда, решила, – робко парировала Аня.

Тогда к доске! – потеряв последнее самообладание, крикнула Александра Павловна.

Аня вышла к доске и начала уверенно решать задачу. Весь класс видел, как учительница занервничала – Аня отнимала ее авторитет. Александра Павловна не могла снести такой наглости и повела себя непристойно. Она одергивала Аню

на каждом слове, придиралась к ней и в завершение назвала «грубой выскочкой». Я видела, как острые Анины коленки задрожали, губы стали белыми, а на глазах выступили слезы. Аня не могла позволить себе расплакаться перед классом и не могла стерпеть унижения.

– Кланяйтесь, Александра Павловна! Вы проиграли! – хотнул со своей последней парты двоечник и задира Максим.

– Чего? Я не слышу! Что ты там сказал? «Двойка» – в четверти, нет, в году! – рассвирепела учительница.

– Да что я сделал? За что? Это же ваши слова!

– Вон из класса! Немедленно, щенок!

Максим покинул помещение. Весь класс сидел затаив дыхание, боясь даже пошевелиться.

– Садитесь, Анна – «три»! Вы слишком много мните о себе. Для начала учитесь уважать старших и не забывайте своего места. Вам еще много нужно учиться, прежде всего – изживать свою избалованность! Садитесь, не ожидала от Вас.

Аня обессилено села за парту, не вымолвив ни слова. Ей нужно было плакать, но она держалась, тем сильнее был пожар в ее груди. После уроков я шла с ней рядом. Она стала похожа на тряпичную куклу. Моя рука лежала на ее худом плече, но Аня не чувствовала меня, она сгорала в своей боли. Я видела, как дрожит ее тело, как искажено лицо. Какой ужас! Она сломалась. Учительница выбила словами из нее жизнь, как из ковра последние соринки. Впервые свита преданных поклонниц не окружала нас. Все смеялись над Аней,

и никто не осудил учительницу. Я видела, как девочки побежали на перемене к Александре Павловне и утешали ее. Учительница вытирала платочком слезы и шептала:

– Нет, правда, девочки, вы же сами видели, как она меня довела! Анна была моей лучшей ученицей! Какие вы добрые девочки! Где журнал? Это не в моих правилах, но каждой из вас ставлю по «пятерке».

Вчерашние двоечницы ликовали, одной даже хватило наглости забежать нам с Аней наперед и высказать все, что она копила долгие годы: как все дружили с Аней ради ее авторитета, ума и возможности списывать. Анина корона упала. Больше никто не хотел сопровождать Аню в столовую, библиотеку и спортзал.

Весь следующий день я звонила Ане домой, она не пришла в школу, раньше такого никогда не случалось. Даже больная, с высокой температурой Аня посещала занятия. Я звонила и звонила, но никто не брал трубку. А вечером этого же дня к директору школы явилась разгневанная Анина мама, которая требовала серьезного разбирательства и наказания для математички. Она сказала, что у Ани случился нервный срыв, и дочка пыталась наложить на себя руки. Аню поместили в клинику, и это все вина учительницы. Александру Павловну уволили, и постарались скорее забыть неприятный инцидент, пообещав Анечке золотую медаль.

Пока Аня лежала в больнице, я приходила в школу и ежедневно слышала ликования наших одноклассников, которые

с интересом обсуждали Анину беду. Никто ее не пожалел, все говорили лишь одно: «По заслугам! Так ей и надо!» Спихивать было не у кого, и лживая свита Аниных рабов перекинулась на меня. Если в школе было столпотворение – значит, я следовала в столовую, туалет или библиотеку. Придя домой, я не могла от них отмыться, они мне были противны. Я понимала, что наступит день, и я буду на Анином месте: брошенная, оплеванная, униженная.

Девятый класс я окончила с отличием, на горизонте маячила золотая медаль. Аня выписалась из больницы и нашла в себе силы никому не показывать своей слабости. Медленно к ней вернулась свита преданных слуг, жизнь потекла в привычном русле. Как только прозвенел последний звонок на школьной линейке, мы с Аней попрощались, получив свои грамоты за отличные знания. Наш класс расформировывали по профилям. Аня поступала в математический класс, в надежде отшлифовать свои вычислительные навыки и довести их до совершенства. Я – в филологический, полагая, что жизнь можно легко прожить и без интегралов, когда в кармане лежит маленький умный помощник – калькулятор.

На летних каникулах мои знания продолжили оттачиваться с каждым днем, я много читала, старалась узнавать больше. Порой мне казалась, что мозг взрывается и закипает, разрастается до гигантских размеров. И если внутренне я становилась лучше, то снаружи я все равно оставалась обычной

упитанной школьницей. С этим мириться было никак нельзя. И начались нескончаемые поиски путей, как взаимосвязать духовное «Я – стремлюсь к идеалу» и физическое «Я – опять хочу есть».

Однажды мне в руки попала замечательная книга, настоящий шедевр, написанная Демисом Руссосом и его близкой подругой Вероник «Проблемы лишнего веса». Она переломила мои привычные представления о еде. Я и по сей день считаю ее настоящим бестселлером, своей настольной книгой. Вечерами я стала изучать принципы раздельного питания, подсчитывать калории и выписывать себе в тетрадь диетические блюда из сельдерея. Я завела пищевой дневник, в котором отмечала все, что съедала за день. Я взвешивалась каждый день натошак у соседской девочки и сверяла свой вес с таблицами в книге Демиса, откуда следовало, что моя фигура остается плотной – рост 164, вес 57.

Я прекрасно понимала, что вес, который незначительно снизился за полтора года – это всего лишь подарок обстоятельств, где вместо жирных котлет были учебники. Это не моя заслуга, а лишь ситуация, заставившая уйти сантиметры с талии и бедер. Поменяйся она – и ненавистные килограммы с такой же легкостью вернутся на свое привычное место. И как ни протестовала мама против начала моих диет, я с ней в корне не соглашалась. Она уверяла, что я сильно изменилась и похудела после смерти деда, но для меня этого было недостаточно. Я хотела кости, а не мышечную массу,

я хотела кубики там, где должен быть нежный девичий живот, я хотела весить 52, а не 57. Я хотела, а значит, могла, ибо ничто не смело больше сдерживать меня на пути к совершенству.

И путь этот я начала с уборки своего письменного стола. Я выбрасывала оттуда все ненужное, так же, впоследствии, я стану сбрасывать свой ненавистный вес, не оглядываясь уже назад и не сожалея о потерянных шикарных волосах, мышцах и испаряющемся здоровье. Второе, что сделала я на пути к совершенству, взяла за правило содержать нашу с мамой квартиру в идеальном порядке. Пока она была на работе, я металась как сумасшедшая с тряпкой по всем комнатам, натирала до блеска полы, посуду и сантехнику и впервые в жизни ощутила прелесть стерильности. Потом необходимость этой самой стерильности медленно перебралась на мою одежду, затем на все предметы, которыми я пользовалась, а после и на меня саму. Я купалась в ванной по пять раз в день, не потому, что была грязной, или мне было жарко, таким образом, я старалась стать лучше. Если обычные люди соблюдают свою гигиену два раза в день, то я непременно сделаю это пять раз, вот уж такая специфическая особенность, которая не покидает меня и по сей день.

Все вещи я складывала в определенном порядке, уборку в квартире совершала по заранее спланированному графику, начала проявлять странную любовь к красивым канцтоварам, испытывая слабость перед пухлыми тетрадами лишь

с идеально белыми листами, мягкими стерками и тонкими простыми карандашами. Карандаши я всегда выкладывала в строгой последовательности, один за другим, совершая при этом лишь мне известный ритуал. Я еще не знала, что сама себя загоняю в тиски, в которых мне придется жить всегда. Тяготение к совершенству уже больше никогда меня не оставляло. Признаюсь честно, это тяжкий, непосильный труд – ежедневно жить в условиях и требованиях, которые ты сам к себе предъявляешь. С каждым днем их становится все больше, следовательно, работу свою (не важно, какую именно, будь то работа по дому или в офисе) ты должен выполнить лучше, чем вчера. Для окружающих ты становишься настоящей находкой, а сам для себя – медленно умираешь, сгорая, как свеча, от непосильной ноши, которую сам на себя взвалил, и никто тебе в этом не виноват. Лишь ты один тому виной, но без этого уже никак, ибо в этом весь ты. Ты и твой перфекционизм. Так было раньше, так остается и сейчас.

И лишь приведя мир вокруг себя в идеальное состояние, я принялась за свое тело. Впереди было целое лето и новый класс из совершенно незнакомых мне людей. Я должна была подчинить ситуацию себе, чтобы первого сентября придти на занятия королевой.

## Глава 4. Лето без еды

Анорексия – особый стиль, образ жизни и мышления. Быть анорексиком – это то же самое, что быть спортсменом, писателем или художником. Ты живешь в обществе, и в то же время ты сам по себе, вне его. У тебя свой собственный мир, своя программа на день, свои подсчеты, планы и труды. И ты честно не понимаешь, как можно жить по-другому. Неужели было время, когда ты был привязан к стрелкам часов: 8 – завтрак, 13 – обед, 18 – ужин. Нет, это все не про тебя. Ты не зависишь от еды, она больше не нужна тебе, это полная свобода. Ты ешь лишь иногда, для того, чтобы жить. Все, что ты съедаешь, должно быть полезным, обезжиренным, эстетичным и растительным. Это даст легкость, не перегрузит твой вычищенный до блеска желудок и не родит в голове лишних мыслей о подсчете калорий. Ты духовное существо, сотканное из тончайшей материи, солнечной энергии и света. Ты не будешь никогда есть мясо, оно – убивает. Анорексия делает тебя сентиментальным – постоянное чувство вины перед съеденным будет гложить тебя. Потом ты начнешь жалеть всех животных, будешь переживать из-за них и часто рыдать ночами, представляя жестокость, исходящую от человека во вселенских масштабах. Ты начнешь бороться за права дельфинов и китов, потому что тебя поистине беспокоит эта проблема. Как раньше ты не задумывал-

ся об этом? Постепенно твое трогательное отношение к природе перейдет на насекомых, и ты станешь мучиться дилеммой – кого тебе больше жалко муху или паука. А спустя еще какое-то время, ты будешь слезно просить прощения у салата, который готовишься сорвать, чтобы употребить в пищу. И даже, возможно, ты станешь заниматься самобичеванием, ибо почему твоя жизнь важнее жизни салата? Пройдет еще время, и ты перестанешь вообще испытывать чувство голода. Натощак – это твое естественное состояние. Более того, если ты поешь, то не сможешь даже думать. Это сложно! Все сыты, а ты – натощак. И вот оно! Твое новое кредо! А потом ты начнешь открывать в себе все новые и новые таланты. И будь уверен, ты поймешь, что можно питаться солнцем, не причиняя смерти и боли, не срывая и не беспокоя больше природу. Ты – иное, высшее существо, ты не как все, ты паришь над миром, тебе больше не нужны деньги. Поздравляю – ты освободился!

Какой тяжкий труд совершен на пути познания бытия и самой себя! Как сложно все и запутанно теперь в моем мире, и в то же время свято, чисто и кристально. Весь этот храм из прозрачной кожи, тонких костей, голубых вен, имя которому – тело. Оно досталось мне слишком дорогой ценой, ценой собственной жизни. Я не могу допустить даже мысли, чтобы опорочить его, осквернить необдуманном помыслом, действием или поступком. Это есть святилище мое!

А ведь все начиналось банально просто – с огурца. Само-

го обычного соленого огурца, из-за которого моя болезнь, молчавшая с десяти лет, обличила себя и перешла в наступательную атаку. Был самый разгар летних каникул. Я поступила в десятый профильный филологический класс, выдержав тяжелейшие экзамены. Будущая перспектива изучения языков очень радовала меня. Но еще больше я восхищалась нашей новой классной руководительницей, преподавателем со стажем, успевшей написать десяток научных трудов и выпустить собственный сборник поэзии. Мой новый класс был сформирован из десяти учеников нашей школы, которых я знала, и тринадцати ребят из других школ города, пожелавших изучать языки и успешно справившихся с экзаменационными вопросами. Я, рассматривая вывешенные списки на школьном стенде, отметила, что в классе всего лишь семь парней, остальные девчонки, включая Дашину подружку Наташу. Даша поступила в математический класс, следуя по пятам Ани. Как глупая Наташа оказалась в моем углубленном классе – для меня оставалось загадкой. На экзамене ее не было, и сдать его со своими интеллектуальными способностями она никак не могла. Ребята в школьном коридоре говорили о том, что к директору приходил ее отец и очень просил за дочь, будущим которой он был обеспокоен. Умолял дать шанс, чтобы девочка не прозябала в базовом классе среди двоечников.

До начала занятий оставался месяц, который я твердо решила провести с пользой для дела, и полностью изменить се-

бя. Больше мириться со своим телом я не хотела и поставила перед собой цель кардинальными мерами довести его до болезненной худобы. Тогда мне было совершенно безразлично, что здоровье может пошатнуться. Особенно на меня не действовали мамины уговоры о будущих детях, моих тридцати годах, в которых я стану инвалидом. Это казалось смешным, дети мне не были нужны, а между тридцатью годами и старостью стоял знак равенства. Я выбрала день, пожелала себе удачи и приказала не срываться. Я думала даже заклеить себе рот скотчем и отбить руки, если только потянусь к холодильнику за едой.

В этот день я решила голодать, примерно 24 часа. После чего планировала в пищу употреблять лишь йогурты, я предполагала, что таким образом смогу неплохо почистить организм и сбросить несколько килограммов для начала. Мне исполнилось 16, мой вес составлял 57 кг. Утром я проснулась в прекрасном расположении духа. Солнце заливало всю квартиру, пыльный каштан у распахнутого окна дотягивался своими ветками до легких занавесок. День только начинался, а мир по ту сторону моей квартиры уже изнывал от жары. Я потянулась и сделала несколько приседаний. Колени болели. Я осмотрела их на свету – мягкие, с синими венками. Они мне не нравились, как раньше я не замечала, что у меня такие пухлые, похожие на две лепешки, колени? «Ну, ничего! – подумала я. – Месяц истязаний и самодисциплины, и ничего не останется кроме костей!»

Два часа я убирала квартиру, и пока я это делала, все время думала о своей диете. Чем больше я о ней думала, тем больше мне хотелось есть. Мысль о еде с каждым часом становилась все навязчивее, я больше ни о чем не могла думать. Еда. Еда. Еда. Я смотрела на предметы интерьера, но везде видела лишь запрещенные продукты. О, как мне хотелось есть! Чтобы не думать об этом, я включила телевизор, там транслировали показ мод. Я на время отвлеклась, разглядывая истощенных девушек-моделей. Они вызывали во мне восхищение и отвращение одновременно. «Как можно довести себя до такого состояния? – думала я. – Неужели они могут дышать, двигаться, ходить в магазины, когда сквозь глубокие вырезы на одежде видны все органы?!» Одна из девушек, продефилировав, покидала подиум. Она была одета в короткие шорты, и растянутую майку. Я впиалась глазами в ее худые ноги-ниточки. Ни грамма жира, кости и сухожилия. Никакого целлюлита. Я подскочила и побежала к большому зеркалу в прихожей, в котором я могла рассмотреть себя во весь рост. «Ой, что это? – сорвалась я на крик, рассматривая свои бедра. – Они же полностью одеты в апельсиновую корку, в мои-то шестнадцать! А что будет со мной, когда стукнет тридцать? Нет уж, лучше быть инвалидом, но худым!»

Занятий с Аней на стадионе было недостаточно. «Значит, я не старалась! Упала, отжалась, глупая корова!» – сказала я себе и принялась выполнять упражнения. Я качала пресс,

поднимала поочередно ноги, совершала бег на месте до тех пор, пока у меня не затряслись руки. Волна голода вновь накрыла меня. «Есть, как же хочется есть!» Не помня себя, я проследовала на кухню, открыла холодильник и первое, что попало мне на глаза – это начатая банка с солеными огурцами. Трясущейся рукой я потянулась к ней, вытащила холодный стеклянный сосуд из холодильника, опустила в него руку и незаметно для себя проглотила огурец. Всего один. Боль моментально обожгла весь желудок. Вкус соли, уксуса, горчицы и чеснока. Какой мерзкий! Я взглянула на часы – без четверти три, вот и все мое чудо-голодание! Сорвалась! Ничтожное существо. Я села на табурет и расплакалась. От слез стало совсем плохо, меня мутило. Позыв на рвоту, сокращение желудка – и зеленая огуречная каша плавает в унитазе. Во рту неприятное ощущение кислоты и соли. Я полоскала рот содой, вытирая опухшие глаза, и в этот час словно что-то хлопнуло внутри меня, так бывает когда лопается воздушный шарик. Я выпрямилась и ощутила чье-то присутствие. Не в квартире – у себя в голове. Это была она! Моя болезнь. Моя анорексия. «Ты больше не сможешь есть! – кричал голос в голове. – Ты потеряна для еды. Видела, как это больно? Хочешь повторить? Слушай меня, ты станешь совершенной. Тебе никто больше не нужен! Пусть весь мир отдыхает. Мы создадим свой, новый, моя милая, послушная девочка, моя будущая медалистка, моя чемпионка, моя отличница!»

Вечером мама вернулась с работы с полными пакетами продуктов. Чем больше я убеждала ее в начале своей диеты, тем сильнее она стремилась накормить меня. Мама выкладывала на стол ванильные булочки, мои любимые круассаны, колбасу и фарш для котлет, а меня охватывало отчаяние и злость – зачем она это делает, словно спорит со мной, словно хочет навредить мне. «Не ешь, – шептал голос в моей голове, – это яд для тебя. Смотри, как твои родные люди хотят твоей гибели! Станешь как жирный кусок сала, тогда они будут счастливы, все этого только от тебя и ждут!» Я отвернулась от стола, мне было жаль себя. Жаль, потому что никто в меня не верил, в силу моего характера. Еще больше было от того, что у меня нет союзников. Я ушла к себе в комнату, села за письменный стол и открыла книгу Демиса: раздел «Десерты, калорийность». Круассаны – 406 ккал на 100 гр. Это слишком много. Калорийность йогурта – 72 ккал. Йогурты могли решить все мои проблемы. Сделав нехитрые подсчеты в уме, я пришла к выводу, что для того, чтобы быстро похудеть, должна питаться на 300 ккал в день, при этом имея возможность съесть большую баночку молочного продукта. Почему именно 300? Все очень просто! Если взрослая женщина прекрасно худеет на питании в 1200 ккал, то я как истинная чемпионка во всем должна показать лучший результат. И пока эта женщина будет медленно сбрасывать по 200 граммов в день, я легко смогу терять полкило. Я еще полистала любимую книгу и нашла раздел «Ху-

деть быстро или медленно?» Врачи строго предупреждали о вреде и последствиях быстрого похудения. Меня их воззвания не убедили, и я захлопнула книгу: «Да что они во всем этом понимают? Я одна хозяйка своему телу, и кто как не я лучше всех знаю себя?» Много лет я терпела унижения из-за лишних килограммов, которые школьная медсестра, взвешивая нас, назвала «временными». Время шло, а мои «временные» килограммы покидать меня не имели намерения. Посему слушать мнения окружающих людей я больше не собиралась, моя жизнь – мои правила!

Пока я размышляла о планах на будущее, с кухни начал доноситься сладкий запах свиного жареного сала и вареной картошки. Я встала из-за стола и на цыпочках направилась в сторону кухни. Мама выложила на большое блюдо выпечку, засервировала стол для двух персон и, стоя у плиты, лопаткой переворачивала шипящий бекон на чугунной сковороде. От запаха жирной пищи в носу защекотало, и выделилась слюна.

– Садись! – сказала мама, накладывая на огромную тарелку пюре и бекон для меня. – Будем ужинать!

– Я не буду! – запротестовала я, сделав два шага назад.

– А я буду! Сиди голодная!

Я присела на табурет, глотая слюну. Мама ела из моей тарелки. Она не верила, что мне хвати сил сидеть и смотреть на нее. Я внимательно следила за каждым ее жестом, видела, как двигаются руки и челюсти, слышала, как она глотала.

ет хлеб. Я ела вместе с ней, носом и глазами. Раньше я даже не догадывалась, что так можно питаться. Через пять минут я почувствовала сытость и позыв на рвоту. Чтобы не испытывать свой желудок я убежала к себе в комнату и легла на кровать. В животе урчало, а во рту вновь появился соленый вкус огурца. Меня сильно тошнило. «Тебе плохо? – спросил внутренний голос. – Терпи! Ты молодец!»

# 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.