

# Девочка со шрамами. Истории, которые помогают жить

**Автор:**

[Ника Набокова](#)

Девочка со шрамами. Истории, которые помогают жить

Ника Набокова

#Psychology#KnowHow

Я не раз замечала, что мы как будто немного лечимся чужими историями. Наблюдая за тем, как другие люди переживают какие-то вещи, мы пересматриваем свой опыт, свой подход, мы чувствуем себя немного увереннее, и растерянность, страх, беспомощность перед лицом какого-то испытания отступают. Ведь... если смогла она, смогу и я.

Знаю, читать эту книгу будет не всегда просто. Возможно, тебе захочется вообще не знать, что с людьми такое случается.

Но, увы, шрамы – часть нашей жизни. Закрывать глаза на них = прятаться от реальности.

Я очень надеюсь, что кому-то станет легче, проще, понятнее жить и справляться со своей ситуацией. Опыт героинь чем-то тебя поддержит, поможет что-то понять, развернет какой-то твой личный опыт совсем другой стороной и укажет путь.

Ника Набокова

Девочка со шрамами

Истории, которые помогают жить

\* \* \*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Набокова Н., 2022

© Блинова К., фото, 2022

© Горбунова К., фото, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Посвящение

Я посвящаю эту книгу тебе.

Тебе, моя хорошая.

Тебе, моя красивая.

Тебе, моя чудесная.

Тебе, моя сильная.

Тебе, моя слабая.

Тебе, моя девочка со шрамами.

## Вступление

Как жить после...

Дальше каждый может подставить свой собственный страх. У кого-то это будет развод, у кого-то – смерть близкого человека, у кого-то – насилие, у кого-то – утрата свободы, у кого-то – болезнь, у кого-то – потеря ребенка.

Я не раз замечала, что мы как будто немного лечимся чужими историями. Наблюдая за тем, как другие люди переживают какие-то вещи, мы пересматриваем свой опыт, свой подход, мы чувствуем себя немного увереннее, и растерянность, страх, беспомощность перед лицом какого-то испытания отступают. Ведь... если смогла она, смогу и я.

Героини этой книги – мои подруги. Они согласились вынести свои истории на публику, чтобы кому-то после их прочтения стало легче, проще, понятнее жить и справляться со своей ситуацией. Их опыт – непростой, местами очень пугающий, но... как мне кажется, – вдохновляющий.

Я надеюсь, что знакомство с этими классными девчонками чем-то тебя поддержит, поможет что-то понять, развернет какой-то твой личный опыт совсем другой стороной и укажет путь.

Ну а последняя глава посвящена одному из моих шрамов. Думаю, после нее мы с тобой станем ближе.

## Глава 1

Июлина

Дребезжащая серая «буханка» («буханка» – это машина, по форме похожая на буханку хлеба) остановилась у ворот школы. Подождав несколько минут, рассерженный водитель двинулся было в сторону будки сторожа, но тот уже сам семенил навстречу, наскоро натягивая куртку.

– Эй, ты тут не проедешь! Ехайте вон прямо к коттеджу. Обогнешь забор, за ним налево, там заезд.

– Так крюк же! Жалко тебе пропустить, что ль?

– Жалко, не жалко, а дороги нет! Все, бывай. Некогда мне тут с каждым.

Ругнувшись, водитель вернулся в машину.

– Вить, ты уж прости за хлопоты эти. Мы, давай, может, сами дойдем? Что тут? Километр, не больше, – обратилась к нему пассажирка, молодая девушка, к которой прижималась девчушка лет шести.

– Да что ты, Сана, брось! Куда вы с котомками, вот еще, пойдете тут через заборы перелезть! Пять минут – и на месте. Бесит просто, что из вредности не пропустил.

Действительно, не прошло и пяти минут, как машина затормозила у симпатичного двухэтажного голубого дома. Выгрузив сумки, мама с дочкой двинулись к входу.

Я ужасно злюсь, когда сталкиваюсь с несправедливостью. Меня злит, что мир – такой. Только вот переделать его целиком и полностью у меня нет власти. Зато у меня есть возможность немного уравнивать плохое. Поэтому после каждой встречи с несправедливостью, неважно, касается она меня или кого-то другого, я делаю что-нибудь хорошее. Это помогает мне балансировать.

## #ЗАМЕТКИНАПОЛЯХ

На пороге их встречала женщина с аккуратно убранными волосами и незаметным макияжем, формально приветливая, но при взгляде на нее у

девочки сжалось сердце и подумалось: «Она как волк!» Захотелось прижаться к маме, но почему-то малышка лишь хмуро, исподлобья, смотрела на новую знакомую.

– Здравствуйте! Пойдемте, я покажу вам, где можно расположиться.

Внутри коттедж выглядел очень ухоженно. Светлые стены, много комнатных растений, ковровин, хорошая мебель, чистота. Миновав просторный зал и уютную кухню, гости поднялись на второй этаж и, пройдя по коридору, оказались в жилой комнате.

– Располагайтесь. Я позже к вам вернусь, – сказала строгая незнакомка и ушла, аккуратно прикрыв дверь.

Мама засуетилась, стала открывать сумки, вытаскивать вещи, что-то рассказывать, раскладывая их по полкам встроенного шкафа.

– Ох, ничего себе, смотри-ка, ящик для вещей и прямо в кровати есть, как комод. Вот же ж!

А девочка замерла. Она стояла, затаив дыхание, понимая: происходит что-то невыносимо пугающее, что-то, чего она очень-очень не хочет, а сделать ничего не может. Это что-то надвигалось, словно огромная волна, возвышалось над ней, и казалось, вот-вот накроет с головой, проглотит, утащит куда-то в зловещую глубину.

– Юля, ну что ты как истукан? Вот платье домашнее.

Мама протягивала новое домашнее платьице. Белое с лиловыми цветами. Юля видела его еще до отъезда, радовалась, что купили новое, представляла, как будет в него наряжаться.

Как это... Платье домашнее, а место – чужое?

Паника внутри нарастала и сжимала горло холодной, мерзкой, костлявой рукой. Начал болеть живот. Хотелось плакать. И кричать. И умолять, чтобы мама не оставляла здесь, в этой странной комнате с тусклыми стенами.

Но нельзя. В их семье было не принято перечить, распускать нюни и рассказывать, что тебе не нравится, что беспокоит.

– Послушай меня, доченька. Ты теперь будешь жить здесь. Жить и учиться. Ты прошла отбор, это твой шанс. У тебя талант, и нужно его развивать. Многие дети и мечтать о таком не могут. Я буду приезжать. Веди себя хорошо. Ну все, пора, а то там дядя Витя же ждет, неудобно. Ты переоденься в домашнее-то, чего в уличном ходить...

Наскоро попрощавшись, потрепав по щеке и чмокнув в макушку, мама ушла. Ушла как-то скомканно, поспешно, суетливо.

А маленькая девочка осталась в чужой, холодной, красивой белой комнате. Одна. В шесть лет. Волна, которая до этого надвигалась, захлестнула, закрутила и безжалостно рвала на части.

\* \* \*

Город Покровск – родной город Июлины (да, полное имя маленькой Юли – Июлина, но в детстве ее звали исключительно сокращенным вариантом) – место с длинной историей, тянущейся аж с 1682 года. Расположен он на берегу реки Лены, в 82 километрах от Якутска. Население чуть более 9000 человек, 4 школы, среди которых есть музыкальная и художественная. Жаркое, но короткое лето, и длинная, суровая зима, с температурой до ?50 градусов.

Из деятельности – несколько заводов, лесхоз, разведение серебристо-черных лисиц и соболей. Деревянные, типично деревенские дома соседствуют с современными панельными постройками, есть мемориалы и маленькая бело-голубая церковь.

Тут девочка родилась и росла до момента переезда.

Решение отдать Июлину в школу-интернат, за сотню километров от родного дома, принимала бабушка Настя. Негласная глава большой семьи. Властная, жесткая, она мечтала стать танцовщицей, и даже шанс выдался. Как-то в их деревню приехали сотрудники отдела культуры, устроили просмотр, в те времена это была обычная практика – ездить, выбирать дарования и предлагать

им обучение в большом городе. Настя понравилась, на нее обратили внимание и предложили поехать учиться в хореографическое училище.

Но ее мать, Июлинина прабабка, твердо сказала: «Никаких! Тут нужна, за малыши глядеть да по хозяйству помогать. Одна я без тебя не справлюсь!» Так мечту танцевать на большой сцене и быть артисткой пришлось похоронить. Ровно до тех пор, пока музыкальный руководитель из внучкиного детского сада не обронила: «У девочки вашей талант! Надо заниматься, надо развивать!»

Июлина действительно «жгла» чуть ли не с пеленок. В три годика она всю распевала «My heart will go on» на собственном варианте английского языка, к пяти уже могла наигрывать что-то на фортепиано и ярко светилась на всех детских утренниках. Музыка ей не просто нравилась, она в ней органично жила, существовала, словно рыба в воде. Но никакого особенного желания пахать, стремиться наверх, землю грызть, лишь бы вырасти большим артистом, у девочки не было. Хотелось просто гулять с корзинкой до магазина да петь в свое удовольствие.

Бабушкины же планы существенно отличались от детских желаний. И, узнав о наборе в высшую школу музыки, Настя тут же сказала дочери, Июлининой маме: «Без разговоров! Вези!»

И та послушалась, впрочем, как обычно. Материнское слово – закон. Не подумав ни о себе, ни о том, как она будет справляться с тем, что оставила дочь где-то, ни о Июлине.

Никто не спрашивал у малышки, хочет она туда или нет. Никто не обсудил с ней, как будет выглядеть новая жизнь, какие правила, какой сценарий. Никто не предупредил, что начинается другой этап. Никто толком не рассказал: зачем, ради чего, почему. И никого-никого не было рядом.

\* \* \*

Первый год в интернате получился, как говорит сама Юлинка, «сложным». Как кажется мне, стороннему слушателю, – страшным.

«Воспитки» (то есть воспитательницы) не чурались ни публичных выговоров, ни физических наказаний. Били не сильно, но очень обидно, наблюдая, как ребенку больно, как он съёживается под их агрессией. Отчитывали и унижали за малейшую провинность. Как-то вся группа подверглась публичному допросу, с тычками, за исчезнувшую маленькую конфетку.

В один из дней маленькую Юлю решили отвести к зубному врачу. Где без анестезии удалили за раз восемь зубов. Почему так? Ну а что такого! Подумаешь! Молочные же, да и потерпеть всего ничего. Ну поорет да перестанет. Она несколько раз вырывалась, убегала, пыталась спрятаться в туалете, в каких-то подсобных комнатах, но ее находили и волоком тащили обратно.

Маме никто ничего не сказал. Воспитатели не посчитали нужным, а может, и испугались, осознав, что натворили. А Юлинка и сейчас не знает, почему решила не рассказывать.

У меня, конечно, есть предположение. Не было возможности прийти и сказать: «Мне плохо, со мной сделали ужасное, страшное сделали». Потому что мама – недоступная. Вроде есть, а вроде нет. Вроде своя, а вроде уже чужая. Кроме того, мама почему-то приняла решение увезти подальше от дома, и вдруг, если начать ей жаловаться, она вообще пропадет. Так хоть какие-то редкие визиты.

Вопреки устоявшемуся имиджу школ-интернатов с жесткими отношениями между детьми, в этом смысле можно сказать, что Юле повезло. Дедовщины, травли, «темных» у них не было. Конечно, присутствовал соревновательный момент, типа: кто лучше сдаст зачет по технике, ну и драки с тасканием друг друга за волосы тоже имели место, как и доля национализма. Не все дети говорили на якутском, и Юля в их числе, так как в ее поселке основным языком был русский. Большинство же воспитанниц интерната общались на якутском, из-за чего первое время девочку преследовало ощущение, что она – чужой среди своих. Но, смекнув, что к чему, Юля быстро освоила необходимый для разговора уровень языка, и стало полегче.



Говорят, что человек ко всему привыкает. Так случилось и с нашей героиней. После первого года Юля постепенно адаптировалась, обзавелась другом Егором и подружкой Соней. Сониная мама, Лариса Александровна, кстати, здорово поддерживала и принимала участие в жизни Юли. Она стала одной из тех женщин, которые в некотором смысле заменяли маму.

Второй такой опорой оказалась тетя Оксана. Она жила ближе, чем родители, и чаще навещала племянницу. Приходила на отчетные концерты, поддерживала.

Еще была преподаватель по фортепиано Ольга Ревовна. Она относилась к ученикам по-человечески и не просто следила за техникой, а являлась наставником, как музыкальным, так отчасти и жизненным.

В общем, время шло. Юля выросла, разбиралась с жизнью, целями, желаниями. Иногда приезжала «домой». Почему в кавычках? Потому что места в новом доме, куда семья переехала во время ее учебы, для девочки не нашлось. Не организовали ей комнату, какой-то собственный уголок. Едешь домой, а оказываешься в гостях. Да еще и с претензиями: сюда не ходи, туда не лезь, за младшими последи.

Ощущение дома чертовски важно для человека. И когда его нет, вся жизнь словно без опоры. Болтаешься космонавтом в холодном, пустом пространстве, зацепиться не за что. Неуютно. Тревожно.

Мама в интернат тоже приезжала редко. Поначалу раз в неделю, а потом визитов становилось все меньше, промежутки между ними все больше. Ее не интересовало, чем живет дочь, о чем мечтает, чего хочет. Жива-здорова? И хорошо. Дома – забот полон рот, какие уж эмоциональные близости да душевные разговоры.

Так прошли девять лет обучения. Можно было бы задержаться дольше, но случился конфликт с администрацией, директор настоятельно рекомендовала «на выход». Юля ненадолго вернулась в родной город, а потом поступила в колледж, после чего перебралась в Петербург, затем – в Москву. И начала постепенно, небольшими шагами строить музыкальную карьеру.

Широкая аудитория познакомилась с ней на Евровидении. Яркая голосистая девчонка с дредами из коллектива Манижи – это Июлина. Помимо работы в

группе, у нее собственный проект, в котором она и солист, и сонграйтер, и продюсер.

Уязвимость – это прекрасно. Показывая свою уязвимость, мы не выглядим слабыми или жалкими. Показывая свою уязвимость, мы позволяем себе настоящую близость. Мы позволяем людям увидеть нас. И это усиливает любовь во сто крат.

## #ЗАМЕТКИНАПОЛЯХ

И все идет хорошо. Небыстро, непросто, но хорошо. Публика принимает, рядом оказываются классные люди, которые верят, которые любят. И даже боязнь стоматологов удалось победить. Есть гастроли, есть сцена, есть дружба, и есть огромное желание разобраться наконец-то с детством, которое откликается острой болью и глухим чувством одиночества.

Долгое время эпизоды, которыми Июлина решила поделиться со мной, были белыми пятнами. Воспоминания начали всплывать во время рождения одной из песен. Сперва пришли строчки, а вслед за ними картинки. Картинки, от которых хотелось плакать и бежать подальше. Бежать домой. Только вот дома нет.

Всплыл тот день в комнате с тусклым светом и тремя кроватями, всплыло это беспросветное одиночество, детская растерянность и много-много вопросов, обиды, злости.

Куда ты меня везешь?

Нам же было так хорошо.

Ты говорила, что любишь,

Но вот уже и снег пошел.

А я в белых стенах, крича в

Полотенце, останусь одна.

В меня закрылась дверца.

Мама песню слышала. Но сначала ничего не сказала. Сделала вид, что не про нее, не про них. А Июлина чувствовала, что нужно поговорить, есть потребность высказаться и услышать, задать вопросы и получить ответы, попробовать нащупать хоть какую-то ниточку между ней и мамой. Но не знала, как подступиться. Начинать подобные разговоры страшно.

Говорят, что рано или поздно момент наступает. Так случилось и в этой истории. В один день совпали: обострившееся в карантин ощущение одиночества, интервью известной актрисы с похожей проблемой и мамин звонок. Плотину прорвало.

Будет ложью сказать, что после этой беседы все вдруг изменилось и отношения стали ближе. Нет, пока это не так. И пройдет еще немало времени до того момента, когда дистанция между Июлиной и ее мамой сократится.

Но стало понятнее. Стало прозрачнее. Стало яснее. Стало объемнее.

А это уже очень-очень много. Именно от понятности и видимости позиции второй стороны нам становится легче. Мама рассказала, что в тот день, оставив Июлину в интернате, она долго плакала по дороге домой, и ей тоже было страшно, грустно. Рассказала, что чувствовала вину и дома, и приезжая навестить дочь. Рассказала, что разрывалась между авторитетным мнением бабушки Насти, которой не смела перечить, и ощущением себя плохой матерью, оставившей ребенка.

Благодаря этому разговору из бесчувственной предательницы мама превратилась в живого человека, со своими слабостями, сложностями, чувствами и переживаниями.

Невозможно прожить жизнь и не столкнуться с болью, с потерями, с разочарованиями. Это неизбежность. Можно научиться с ними справляться. Худо-бедно, но справляться. Бывает так, что после одного предательства, сильно ранившего нас, мы отказываемся от отношений с другими людьми во

избежание риска. Наряжаемся в доспехи и живем в них. Грустим, но ощущаем себя будто под защитой. Это, конечно, иллюзия. Самообман. От всех потрясений на свете защититься нельзя. Так и так придется переживать что-то неприятное. А вот хорошему, светлому, важному не дается даже шанса подойти к нам.

Плохая стратегия.

## #ЗАМЕТКИНАПОЛЯХ

Июлина никогда не сможет ни забыть, ни смириться с тем, что ее вот так оставили когда-то, бросили в отдельную жизнь, словно щенка с лодки.

Нельзя просто взять и вычеркнуть такой объем неподъемных для ребенка переживаний. В какой-то части взрослой, успешной, классной и веселой девчонки всегда будет жить та маленькая, растерянная, брошенная девочка, ищущая маму в разных людях.

Но обходиться с этой данностью можно по-разному.

Июлина старается сделать так, чтобы история ее детства не была основополагающей в жизни. Многому приходится учиться с нуля: открываться, доверять, общаться, сближаться, прощать, отпускать. Она старается говорить про то, что случилось, выпускает это и ищет пути преодоления всей той боли и страха, одиночества, отвержения, что когда-то на нее навалились. И... получается. Появляются друзья, появляется доверие, появляется желание быть с кем-то, обустроить собственный дом. Это небыстрый путь, местами тернистый, но преодолимый.

В профессиональной зоне своей жизни Июлина абсолютно счастлива. Она яркая артистка, блестящая певица, классный композитор и текстовик, с ней хотят работать, ее хотят видеть, ее ждут на сцене. Она любит свое дело, и рада тому, что может делать его профессионально.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://telnovel.com/nabokova\\_nika/devochka-so-shramami-istorii-kotorye-pomogayut-zhit](https://telnovel.com/nabokova_nika/devochka-so-shramami-istorii-kotorye-pomogayut-zhit)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)