**Отрывок из книги «Голос»**

«Иногда мне кажется, что и она не верит в мою болезнь. Конечно, ведь ни УЗИ, ни микроскоп не покажет концентрацию страха в крови. Но я его чувствую. Его будто впрыскивают в меня, и он бежит по венам, отравляя все внутри. И я ничего не могу сделать.

Когда твое тело выходит из-под контроля, силы взять неоткуда. Нет такого волшебного колодца, где все это хранится – вера, терпение, надежда, храбрость: бери ведро и черпай.

Мама все время напоминает: надо быть сильной, бороться, это не навсегда. А если навсегда? Я очень устала. Я просто оболочка для болезни, которая в тысячу раз сильнее меня.

Врачи не дают никаких гарантий. Медикаментозная терапия может затянуться на несколько лет. И всегда возможен рецидив.

Наверное, я сдалась. Но у меня правда больше нет сил».

**\*\*\***

«Стас убеждал нас в гениальности Кафки, как будто мы были присяжными в суде. Мы привыкли, что он входил в роль и переигрывал, но таким я его еще не видела. Удивительно, как сильно его волновала судьба мертвого писателя Кафки. Так говорят о тех, кого знают лично. Или о самих себе.

- Никто его не читал! Он все время болел, ненавидел свою дурацкую страховую контору, да еще и жил до тридцати лет с безразличной мамашей и авторитарным папашей-торгашом! Что это была за веселенькая жизнь, мы отлично знаем из "Превращения". Папаша ему даже жениться не давал. Любой бы уже повесился, а он знал, чувствовал, что литература оправдывает его существование. Все были против него, а он все равно писал. Ну насколько это круто – иметь такое зашкаливающее чувство внутренней правоты! Точно знать, зачем ты нужен на этом свете. Мне показалось, что птица на Стасовой шее ожила и мотнула клювом. Я читала, что "кафка" – это "галка" по-чешски. Отец Кафки даже сделал галку эмблемой своей галантерейной лавки. И вот она, эта самая птица, скакала у Стаса под ухом. Да и сам он – такой тощий, странный нескладный, нервный, напуганный… Прищелкивает длинными пальцами, в выпученных глазах дрожит нездоровый блеск, а лицо взмокшее, серое, словно по нему мечется какая-то тень…

Страшно и стыдно, оказывается, обнаружить вдруг, что заглядываешь кому-то в душу. Вот она, эта душа, перед тобой, открытая на нужной странице, - читай. И стало вдруг ужасно неуютно, неловко. Как будто мне лет десять, мы с родителями смотрим фильм, а там показывают что-то не предназначенное для детей, и я сама закрываю ладонями глаза».

**\*\*\***

«Я прекрасно осознаю, что со мной происходит, но мозг отказывается управлять телом. Механизм панических атак я знаю наизусть: ложный сигнал тревоги, запуск аварийной реакции, резкий выброс адреналина, организм ведет себя так, будто ему угрожает смертельная опасность. А потом наступает что-то вроде интоксикации. Паника поглощает все: лихорадочно стучит сердце, мысли обрываются, и все попытки взять себя в руки заканчиваются ничем.

Я успеваю добежать до туалета, прежде чем меня выворачивает. Мне хочется вытошнить весь этот страх, по-другому от него не избавиться. Я задыхаюсь, из глаз выдавливаются слезы. Слышу, как причитает мама. Между позывами я со страшным присвистом втягиваю в себя воздух, но его недостаточно, чтобы наполнить легкие даже до половины. Это пугает еще сильнее.

Самый страшный момент: я понимаю, что легкие отключаются, осталось два-три вдоха. И пусть. Зачем мне такая жизнь? И жизни я такая – зачем? Не могу больше, не хочу.

И вдруг какая-то частичка меня, маленькая и глупая, начинает сопротивляться. Паника угнетает ее, но одновременно подстегивает. Она бьется и трепещет отчаянно, как птенец в крокодиловой пасти. Я будто выныриваю из ледяного океана.

Я уговариваю себя дышать глубже и считать до десяти. Постепенно дыхание выравнивается, я беру у мамы стакан воды, полощу рот, выхожу и начинаю мерить шагами квартиру. Ходить, двигаться, согреваться. Я думаю только о том, как переставлять ноги. Сердце то набирает, то сбрасывает скорость, и шаги – единственное, что дает ощущение контроля.

"Просто шагай, - говорю я себе, - больше от тебя ничего не требуется".

Когда накатывает паника, я повторяю про себя один и тот же стишок, снова и снова, пока слова не потеряют смысл:

Жил-был человечек кривой на мосту.

Прошел он однажды кривую версту.

И вдруг на пути меж камней мостовой

Нашел потускневший полтинник кривой.

Жил-был человечек кривой на мосту. Прошел он однажды кривую версту…

Через час, который тянется словно день, стишок начинает действовать. Как заклинание. Пульс приходит в норму, вспышки страха и покалывание в сердце становятся более редкими. Потребовался не один месяц, чтобы этому научиться. Меня все еще знобит и колотит, но я знаю, что мне уже ничего не угрожает».

**\*\*\***

«Я носила в груди это новое чувство – чувство благодарности. Оно было еще слишком слабым, чтобы меня вылечить, и я должна была помогать ему, беречь и растить, чтобы его не съели страхи и сомнения.

Я написала Глебу, и он мне ответил. Мы обсуждали "Птиц" и человеческие страхи.

"Ты чего больше всего боишься?"- спросил он.

Я задумалась. Смерти? Нет, не е. Страшен сам страх. Я боюсь паники, и от этого она становится еще сильнее.

И я ему рассказала. Печатать было легче, чем говорить вслух.

Я: Помнишь теракт в Москве 21 ноября? Я была в соседнем вагоне. После этого у меня начались панические атаки. Это очень сильные приступы страха. Когда не можешь нормально говорить, дышать, думать. Ладони потеют, сердце бьется на бешеной скорости, кажется, что сейчас разорвется. Вот этого я боюсь.

Глеб: У меня что-то подобное было на ярмарке. Я думал, это страх сцены.

Я: Это у многих бывает – слабее или сильнее, чаще или реже. Это может длиться одну минуту, полчаса, час. Может вообще случиться один раз в жизни. Главное – не подпитывать свой страх, не давать ему в тебе поселиться.

Глеб: Как ты с этим справляешься? Я даже не знал, что такое бывает.

Я описала ему свои приемы. Мысль о том, что я могу кому-то помочь, наполняла меня до краев чем-то… не знаю, как описать. Но казалось, что все не зря. Даже такая болезнь – не зря, если то, что я узнала о ней, кому-то поможет.

Глеб: Знаешь, по-моему, это какая-то ошибка. Ну, что у меня такой голос. Он должен был достаться кому-то другому.

Я: Не обязательно петь на сцене. Можешь записывать видео, можешь петь для себя, для друзей. Только ты сам решаешь».

**\*\*\***

«У белого камина нас всегда было пятеро, но казалось, что намного больше. Мы забывали, что персонажи из рассказов о смерти – всего лишь персонажи. Для нас они были членами нашего клуба: тощий доктор Кеворкян с его странной улыбкой и смертельной машиной, старик с Дурным глазом из "Сердца-обличителя" Эдгара По, мертвецы из "Открыток с того света" Франко Арминио, вещающие из-под земли: "День моих похорон был самым обыкновенным днем. И следующий день – тоже". Одних мы оправдывали, других обвиняли, одни нас шокировали, в других мы узнавали себя. Иногда мы спорили так, что казалось, отстаиваем самих себя, а не вымышленных героев.

Все наши разговоры вертелись вокруг сюжетов и персонажей, о себе мы говорили редко, но кое-что об остальных я все же узнала.

Яна мечтала стать актрисой, больше всего ее привлекали героини трагические: в студии английского театра она уже побывала Джульеттой, Русалочкой и Джейн Эйр. А еще она фотографировалась в красивых платьях для интернет-магазина вечерних нарядов, где работала ее мама.

Анечка жила виртуальной жизнью и общалась в основном с теми, кто говорил на языке программирования. Я не могла избавиться от ощущения, что она тоже прячется. Толстый слой макияжа, сережка в брови и высокие неудобные шпильки, удержаться на которых ей стоило больших усилий. Я постоянно беспокоилась, чтобы она не сломала ногу. Маленькая, тощая, с детским лицом и телом, она совершенно не выглядела на шестнадцать лет. Даже имя, "Анечка", - наверное, оно ее жутко раздражало. И я стала называть ее Аней. Может, мне только казалось, но, по-моему, ей понравилось. Ее глаза улыбались.

Стаса зачислили на факультет филологии без экзаменов, по результатам олимпиады. Он острил, что литература – единственный предмет, который он вообще учил в школе. Яна подкалывала его, называя солнцем русской поэзии, на что Стас возражал: таких лавров ему не надо, он же прозу пишет, так что вполне удовлетворится Нобелевской премией.

Однажды Яна все-таки уговорила Глеба спеть. Глеб покосился на меня с некоторой опаской, как большой застенчивый сенбернар, который прикидывает, стоит ли показывать трюк незнакомцу. Потом шмыгнул носом и набрал в грудь литров пять воздуха. Как в него столько уместилось? И вдруг без единой запинки протянул глубоким басом:

- Ой то не вечер, то не вечер…

У него был потрясающий голос. Как у оперных певцов или бояр из исторических фильмов. Этот голос накрыл нашу половину читального зала, как мягкое облако.

Куда пропало заикание? Оно всегда пропадет, когда поешь? Это у всех так или только у него?

…

А я впервые за восемь месяцев не чувствовала себя странной. Здесь я не была чьей-то сумасшедшей одноклассницей, пациенткой психиатра и дочерью, не оправдавшей отцовских надежд. Я была обычным человеком, которому нравятся книги. Пожалуй, я даже была обычнее остальных».

**\*\*\***

«Я вжалась в сиденье. Жвачка была мятная до остроты. В голове колотилась лишь одна мысль: сейчас начнется приступ.

Пальцы вмиг стали мокрыми, голодная тошнота усилилась. Страх почувствовал свое превосходство надо мной, что-то холодное и вязкое заволокло внутренности, как будто решило обездвижить сердце. Я надавила ногтем на подушечку пальца. Не помогло. Воздух поступал в легкие как через соломинку. Ребята сочиняли сообщение Глебу, но я не могла к ним присоединиться, мне сейчас и слова не выдавить. Я уже за чертой.

Надо попросить водителя остановить, выйти на воздух. Все нормально, в сумке гигиенические пакеты – нужно только выйти, чтобы никто не увидел. Но я не решаюсь обратиться к водителю, больше всего я боюсь привлечь к себе внимание.

Терпи, терпи, терпи!

Я словно против воли делаю шаг со скалы, сердце ухает вниз. Мне страшно пошевелиться, со стороны я кажусь парализованной, а внутри все взрывается. Паника захватывает меня целиком – в один миг.

Дрожащими руками я разворачиваю оранжевый бумажный пакет. Он шуршит, привлекает внимание.

Стас оборачивается:

- Саш, тебе плохо? Остановите, пожалуйста, тут девушке плохо!

Я отрицательно трясу головой и кашляю в пакет. С утра ничего не ела. Специально, чтобы не тошнило. Но когда тошнить нечем, это гораздо хуже, больнее, потому что тошнит желчью. Надо было поесть.

Водитель оглянулся:

- Укачало? Сейчас остановимся.

Все застыли и смотрят: их взгляды – иголки, а я – игольница.

- Не надо, - выдыхаю я.

Если сейчас выйду, обратно уже не вернусь, пойду пешком. Лучше скорее доехать.

- Точно? – покосился на меня водитель.

- Саш, давай остановимся, - забеспокоился Стас.

- Нет, нормально, - с трудом повторила я.

- Смотри сама, - сказал водитель и прибавил скорости.

- Саш, вот водичка, - Анечка протянула мне бутылку, но я не взяла.

- Отравилась чем-то? – спросила Яна. Краем глаза я видела, что она смотрит на меня точно так же, как тот мальчишка в самолете.

Анечка гладила меня по руке своей крошечной теплой ладошкой, браслеты позвякивали на ее запястье. Стас давал советы: смотри прямо, дома выпей активированного угля, по одной таблетке на каждые десять килограммов массы тела. Я ожидала, что они скривятся, отпрянут, создадут вокруг меня "мертвую зону". А они меня обступили, загородили от чужих глаз.

Яна не знала, как помочь, поэтому принялась ругать ярмарку – орущих детей, вонючие хот-доги и тупого человека-медведя. Спасибо ей, она тоже отвлекала от меня внимание. Ее недовольства хватило до самого города, и это размеренное брюзжание успокаивало и по чуть-чуть возвращало к жизни**»**.

**\*\*\***