

ГАЛИНА
ИВЧЕНКО

КАЖЕТСЯ, Я
ПОБЕДИЛА

Галина Ивченко

Кажется, я победила

«Eksmo Digital»

Галина Ивченко

Кажется, я победила / Галина Ивченко — «Eksmo Digital»,

Моей дочери 15. И я борюсь за нее каждый день. Нет, её не хотят забрать у меня, и мы не боремся за жизнь против смертельного диагноза врачей. Мой враг - это вредоносный информационный поток, поступающий с просторов интернета, с которым не может справиться подвижная подростковая психика. Её разум разрушается на моих глазах. Её образ мыслей и поступки стали опасными для ее жизни и окружающих. Я неправляюсь. Я боюсь, что отклонения в психике уже необратимы, но продолжаю бороться за нее. Каждый божий день.

Письмо читателям

В этой книге неприукрашенная художественным вымыслом правда о жизни моей маленькой семьи из двух человек – моей дочери и меня. Я уверена, многие из вас узнают себя в нас. Нас таких с похожими проблемами очень много. Потому что мы не живем своими жизнями, как нам кажется, а живем так, как от нас хотят, на каждом шагу испытывая на себе все разновидности воздействия социальной инженерии. Кто и с какой целью манипулирует нашим сознанием – это отдельная история. А я просто рассказываю о нашей жизни, о моих сражениях за своего ребенка, и буду очень рада, если кому-то станет легче, даже если просто от мысли, что вы не одни.

Август 2018

Глава 1. Еда

– Я ненавижу еду, – приглушенно, смотря в пол, произносит Софи.

– Почему?

Мы сидим в креслах в полутемной комнате после очередного скандала и разговариваем. СКАНДАЛ – самое точное слово. Мы не ссоримся, не ругаемся. Мы скандалим. Очень часто прилюдно. Потому что не видим ничего вокруг кроме обиды. Всегда с ором в голос, слезами, соплями, грубыми оскорблениеми и обязательной кульминацией в виде физического протеста от дочери, типа убежать из дома, не идти спать всю ночь, не давать спать мне, наоборот остановиться по середине улицы и не идти дальше, если скандал застал нас в пути и неважно, что мы опаздываем на поезд и т.д. Сегодня скандал был по причине моего отказа в просьбе купить в магазине пряники.

– Потому что когда я стану есть, меня может разнести, и я стану противной для окружающих и себя, – лицо Софи кривится.

– Почему ты решила, что тебя может разнести? Ты никогда не была полной, среди твоих родственников нет полных людей.

Между нашими фразами слишком большие паузы. Каждая из нас подбирает слова. Она – чтобы точнее выразить свои чувства, я – чтобы не обидеть и не вызвать очередную агрессию и отторжение.

– Да, но я смотрела видео в интернете. (Пауза) Со мной может такое случиться. (Пауза). Сначала я просто хотела перейти на правильное питание. Я стала меньше есть и похудела. Сейчас мне нравится, как я выгляжу.

– Ты не очень хорошо выглядишь, Соня. У тебя впалые щеки, синюшный цвет кожи, тонусенькие непропорционально ручки и ножки с острыми выпирающими косточками, спинка совсем не держится ровно. Если ты хочешь хорошую фигуру, тебе нужно не перестать есть, а систематически заниматься физическими упражнениями. Еда нам нужна, чтобы в организме была энергия думать, что-то делать, жить. Ты сейчас делаешь какие-то упражнения для фигуры?

– Раньше делала. А потом у меня не стало сил....

Вот так и живем. О еде мне говорить запрещено. Этот диалог получился случайно, в момент редкого откровения. Ничего нового я для себя не открыла. Лишь попробовала использовать этот момент, чтобы еще раз объяснить, как она ошибается.

Отказала в просьбе купить пряники, потому что в интернете моему ребенку, который никогда не любил и не ел сладкое, четко объяснили, что сладости помогают от стресса, а стресс, по ее мнению и мнению интернет-авторитетов, сопровождает нас постоянно.

Поэтому имея пакет пряников, печенья, конфет, Софи съедает его за раз. А поскольку стандарт красоты для моего ребенка – это фигура кореянки – девочки – подростка, то после пакета печенья (пряников, вафель, конфет) большие она ничего не ест, и на следующий день тоже. Потом с голоду бежит в магазин и покупает новый пакет сладкого, чтобы «заесть стресс». И так по кругу.

Почему фигура кореянки? Подростковое увлечение корейскими сериалами не прошло мимо Софи, а самая популярная тема дорам – романтика. В девочек из дорам влюбляются, ради них делают геройские поступки. Значит нужно быть такой же – худосочным плоским бревнышком. А идеалом мужской красоты у моей дочери сформировался образ типичного героя дорамы – маленького тоненького узкоглазого мальчика с длинной блестящей челкой, уложенной воском. Я вижу таких у нее на экране телефона и на рабочем столе компьютера. Такой мальчик не то, что не защитит, но и сумку с продуктами до дома не донесет. Для Софи – это эталоны красоты, а к эталону нужно стремиться. И пусть не достичь, ну хотя бы приблизиться. Вот и началось.

Причем началось все крайне безобидно. С периодичностью примерно раз в неделю мне объявлялись новые правила для закупки продуктов и приготовления блюд, соответствующие новой диете. Вариации были самые разные. Например:

- любая еда, кроме всего белого;
- никаких фруктов, ведь от фруктов полнеют;
- в каждой порции пищи должны быть обязательно бобовые;
- ни грамма соли
- и другой подобный бред.

Откуда она это берет? В интернете очень правдоподобно в видеороликах мальчики и девочки, «являющиеся» вдруг неоспоримыми экспертами, рассказывают о важности очередной предлагаемой диеты. Рассказывают так, что любые мои попытки опровергения преподнесенной видеоблогерами информации воспринимаются Софи, как мое желание навредить ей, а выслушать мои доводы до конца для нее вообще недопустимо. И она просто уходит, как только я начинаю говорить что-то против, бросив очередную обидную фразу в мой адрес на тему «как мне наплевать на ее здоровье» или угрозу, что вообще перестанет есть.

Потом мы проводили вечера высчитыванием калорий, жиров, белков, углеводов. Софи установила на телефон приложение, где даются суточные нормы потребления, и сколько чего в каких продуктах содержится. Кто составлял эти данные? На основе каких вводных это рассчитано? Насколько можно на них полагаться, если девочка с уже существующим недобором веса продолжает стремительно худеть? Мы сидим и считаем, какой продукт в каком количестве нужно съесть на один прием пищи, чтобы граммы жиров, белков и углеводов не превысили рекомендуемые приложением значения. Мне пришлось купить электронные весы, а Софи взвешивает каждую крошки.

Сейчас рацион Софи в день (если это не пакет сладкого) составляет: кусочек фрукта на завтрак, ложка гарнира (рис, капуста, гречка) и кусочек мяса/рыбы на ужин. Я очень счастлива, если между завтраком и ужином, Софи съест крабовую палочку, ломтик арбуза, погрызет фисташки или вообще хотя бы что-нибудь положит в рот.

Я часто размышляю и не могу найти ответ на вопрос: моя дочь сильная или слабая? Она отказывает себе в пище – не только базовой потребности организма, но и одном из сильнейших удовольствий жизни. Сколько людей, которые не могут устоять перед этим соблазном, подавляющее большинство людей, и я в том числе. Тут не поспоришь: нужна огромная воля, чтобы не есть. Или моя дочь слабая, потому что позволяет чужим людям с неизвестными намерениями забраться в свое сознание, навязать свои правила и стандарты красоты и здоровья, подавить естественный инстинкт самосохранения и способность рационально мыслить? Я не знаю ответа на этот вопрос.

Но я точно знаю, что мир перевернулся. Читая высказывания и произведения классиков давних времен, я не нахожу упоминаний об анорексии, булимии, орторексии. Возможно, бывали единичные случаи. Но основная проблема была в обратном – в излишестве употребления пищи. Смотрите:

Избыток пищи мешает тонкости ума. (Луций Анней Сенека (младший))

Не желудок ненасытен, как говорится в быту, а обжора. Лживо представление о желудке, как о чем – то,

не имеющим предела наполнения. (Эпикур)

За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка. (Мигель Сервантес де Сааведра)

Встав из-за стола голодным – вы наелись; если вы встаете наевшиесь – вы переели; если встаете переешли – вы отравились. (Антон Павлович Чехов)

Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру. (Абу-ль-Фарадж (Григорий Иоанн Вар-Эбрей)

Никогда не ешь больше, чем можешь поднять. (Генри Бирд)

Чем большие еды, тем большие болезни. (Бенджамин Франклайн)

Умерен будь в еде – вот заповедь одна,

Вторая заповедь – поменьше пей вина.

Авиценна [Абу Али Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина]

Я включаю телевизор. И сразу попадаю на вечернее ток-шоу с 30-килограммовой анорексичкой в качестве героини программы. Я захожу на ютуб и в разделе «Рекомендованные» на первом месте мне предлагают посмотреть сюжет «

5 звезд, страдающих от анорексии. 5 celebs, suffering from anorexia

»

Недоеданье не по вынужденным причинам, а в связи психическим расстройством – болезнь нового века, по скорости распространения страшная, как чума, поражает наше общество, надрывает здоровье молодого поколения, и, согласно Википедии, в 10% случаев без лечения приводит к смерти в результате необратимых изменений внутренних органов.

А изменения нарушения пищевого поведения в виде негативных последствий у Софи видны невооруженным глазом. Сбой функционирования организма очевиден. Серьезно скачет менструальный цикл. И каждый раз, когда нет месячных по два – три месяца, я молюсь, чтобы «они» пошли, потому что не стать матерью для женщины – это трагедия жизни.

У Софи постоянно кружится голова. Я часто вижу, как она стоит с закрытыми глазами, облокотившись на коробку двери и ждет, пока головокружение пройдет и можно идти дальше, куда собиралась.

У Софи появился гастритный запах изо рта и боли в животе. Проблемы с работой желудочно-кишечного тракта. Она не ходит в туалет по-большому неделями. Высыпания на коже не проходят.

Господи, это мой ребенок. Я покупаю ее любимые продукты, которые мне не особо по карману: креветки, крабовое мясо, семгу, манго, авокадо, дыни, арбузы. Что угодно, только ешь. Я слишком долго держу эти продукты в холодильнике, не притрагиваюсь к ним сама, надеясь, что Софи поест. Но через время они отправляются в мусорный мешок уже негодными к употреблению.

Я вытаскиваю Софи в продуктовый магазин, надеясь, что она увидит что-то из вкусной нормальной еды и захочет съесть. В магазине в любом случае выбор больше, чем дома, а значит и шансов разбудить аппетит больше. Но мы часами стоим у прилавков, читаем

составы продуктов. Везде есть соль, сахар, эмульгаторы, стабилизаторы. Софи отказывается брать что-то. В отчаянии, в слезах и с пустой корзиной она идет на выход. А я хочу выть от чувства вины, что заставила ее страдать, показав голодному ребенку продукты, которые не купила.

ВЫТЬ – это очередное точное слово. В такие моменты я ВОЮ внутри себя. ВЫТЬ – это совсем не плакать и не реветь. ВЫТЬ похоже на нескончаемый, зависший во времени, ужасающий до немоты крик с картины Мунка. Никто его не слышит, но я ощущаювой боли, исходящий из области грудной клетки. Беззвучный ВОЙ, давящий на каждую клеточку моего организма, вот-вот разорвет меня на части. Мое дыхание сбивается. Я стараюсь взять себя в руки. Она ребенок. Я взрослая. Я должна помочь. Кто ей поможет, если не я. Я смогу.

И вот я вымотанная после работы, провожу вечера на кухне, изошряюсь в блюдах, а потом сама же их и ем по несколько дней. Украдкой добавляю в блюда соль и капельку масла, потому что эти продукты запрещены «авторитетными специалистами из интернета» к употреблению.

Я накладываю блюдо в тарелку и оставляю на кухне. Надеюсь, что Софи будет идти мимо, увидит и перехватит ложку другую.

Пока ничего не получается.

В лучшем случае мои усилия не приводят ни к чему, в худшем я провоцирую очередной СКАНДАЛ. Как обычно, громкий, с серьезными обвинениями в мой адрес, со слезами и со всем прочим.

Но жизнь идет. И вокруг происходит много прекрасного. Я говорю себе, что я счастливая женщина, потому что я не одна. У меня есть С. Мы вместе пять лет. Мы вроде, как муж и жена, и в то же время как чужие – раздельный бюджет, раздельные проблемы и раздельные мечты.

Замуж он меня не звал никогда. В прошлом С. уже был женат, его брак продлился ровно месяц, растет дочь.

Раньше я считала прошлый негативный опыт брака причиной того, что С. никогда не предлагал мне официальную регистрацию.

Чем дольше мы вместе, тем чаще и чаще думаю об этом. Теперь я прихожу к мысли, что если мужчина не предложил dame замужество в первые месяцы знакомства, то не предложит никогда, и причина не в прошлых неудачных союзах. Причина в том, что он просто не испытывает к женщине чувство, которое я называю «Чувство трех «Н» – «Никому Никогда Не отдам». Не чувствует С., что я его женщина, навсегда, не чувствует готовность отвечать за меня, защищать и берегать меня всю жизнь. Только поэтому и не спешит оформить свои права, чтобы никто другой не посягнул на его сокровище. А если этого не произошло, по разным причинам, в первые месяцы знакомства – до полугода, когда еще не привык, когда испытываешь эйфорию и восхищение, узнавая человека – то, значит, и не возникнет позже.

Но я хочу верить, что у нас семья. Я не могу по-другому. Если я с мужчиной, значит я его целиком и полностью.

Периодически мы ссоримся – миримся, расходимся – сходимся. Но никогда С. не говорит о нас, о будущем, о нас в будущем. Я хочу слышать от него что-то вроде «Если тебе трудно на работе, ты не бойся, увольняйся и знай, что ты не одна, у тебя есть я, не пропадем» или «А давай присмотрим себе домик за городом и будем там жить на пенсии». Я хочу, чтобы он разговаривал с моей дочерью, объяснял ей то, что у меня не получается, разряжал обстановку во время скандалов, вместе мы бы справились. Но ничего подобного. Даже планы на выходные каждый из нас двоих строит самостоятельно. А без планов, куда двигаться, вот и стоим мы с С. на месте. Непонятно кто друг другу по факту.

С другой стороны, а что хуже: не слышать от мужчины планов на себя в будущем или слышать, но сомневаться в его искренности и в итоге разочароваться. Некоторые так сладко

поют, а на деле... Так что да, пусть лучше молчит. А я придумываю себе планы на будущее с С. сама. И домик за городом с большим садом, и прогулки по Праге, держась за руки, и предложение руки и сердца на одном колене.

Меня устраивает такое решение на время. Я любима, и я счастлива.

А счастье безусловно, только, когда оно в прошлом, либо, когда оно мгновенно. Эти мгновения абсолютного счастья я называю чудесами жизни. Почему мгновения? Потому что, понимая, что ты счастлив сейчас и можешь произнести: «Я счастлив», в следующий миг ты уже добавляешь к предложению условие «только если б еще не проблемы дома», а в следующее мгновение появляется еще какое-либо условие и т.д. И в эти последующие секунды, кроме первой, уже совсем не то счастье, и не то парящее состояние души.

Я пытаюсь поймать мгновения абсолютного счастья и подольше удержать их в себе. Я завела записную книжку и назвала ее «Чудеса моей жизни». Она лежит на кухне, я делаю в ней записи:

«Магнитик Greece на холодильнике и волна воспоминаний о Греции»

«Доча поставила рядом с комнатой, где я спала, кружку с кофе, чтобы запахом кофе меня разбудить» – в один из выходных, когда я не могла заставить себя выбраться из постели.

«Прийти на работу и увидеть на столе букет цветов»

«Дочитать хорошую книгу Джона Ирвинга «Покуда я тебя не обрету»

«Живая музыка в метро»

Музыка – это вообще чудо. В моей голове постоянно крутится фрагмент – пара тактов какой-нибудь музыкальной темы из прошлого – популярной в моем детстве песни или мелодии, разучиваемой мной будучи ребенком в музыкальной школе.

В один из дней в записной книжке Сониным почерком появляется запись:

«Я вновь осознала, что очень сильно люблю свою дочурку! Больше жизни! И появление ее на свет – это самое большое и значимое мое чудо в жизни»

Я задумываюсь о том, что, возможно мало говорю дочери о своей любви и записываю:

«Прочитала запись выше – и это ЧУДО».

Сентябрь 2018

Глава 2. Окружение

– У меня есть одна мечта, о которой я никому никогда не говорила, – произносит Софи без всякого вступления.

Я напрягаюсь, так как боюсь оттолкнуть ее, что возможно самой безобидной фразой или тоном.

– Расскажи мне, – стараюсь как можно спокойнее.

– Я хочу, чтобы у меня были друзья: мальчики и девочки. Мы вместе дружили, собирались и ... танцевали.

– Сонечка, у тебя все это будет, попозже. Я тоже мечтала о верных и добрых друзьях, и я их встретила, правда позже.

Софи меняется в лице. Я продолжаю:

– Чтобы были друзья, нужно...

– НИКОГДА В БУДУЩЕМ НЕ ГОВОРИ, ЧТО У МЕНЯ БУДЕТ. МЕНЯ ЭТО НЕ УСПОКАИВАЕТ.

Ну вот и поговорили.

У дочери действительно нет реальных друзей. Но есть виртуальные переписки с какими-то людьми в социальных сетях. Она очень оберегает это общение от меня сложными паролями и никогда не рассказывает.

– Вчера у подъезда я встретила Роберта из класса. Он сказал «Привет», я сказала «Привет» и отвернулась, сделав вид, что мне отвратительно.

– А почему ты отвернулась и не поговорила?

– Я стесняюсь.

Она не сказала, что не хотела с ним поговорить. Словом «стесняюсь» Софи выразила другое: она не может и не умеет общаться с людьми. Виртуальный мир наших детей – это иллюзорная замена живого общения. Чем больше ребенок погружается в виртмир, попросту говоря в сухой информационный поток цифр или букв, как хотите называйте, тем меньше он умеет общаться в живую, а потребность в живом общении, как обмен энергией, сохраняется. Живые реакции, выражения глаз, тональности голоса, мимика, жесты – как без этого понимать людей?

Софи поддерживает отношение с родным отцом. Наш развод с Сашей состоялся, когда ей было 6 лет. Она любит его и боготворит безмерно. Хотя, чем старше становится, тем больше понимает, что и он не образец для подражания. Все чаще обещания Саши пустые, интерес к ребенку поверхностный, помочи никакой. Саша не знает наших проблем и не хочет знать, у него другая жизнь, да и новая жена не одобряет общения с дочерью. Удивительная история, мужчины, я допускаю, что у многих из вас отсутствует родительский инстинкт заботы о потомстве, у некоторых есть, но слабо выражен. Но как бы то ни было, вы – кому наплевать на своих детей, как они живут, что они едят, от чего улыбаются, о чем мечтают, кем хотят стать, о чем переживают, вы не мужики – вы – манная каша, самая отвратная, холодная, в комочках, размазанная по стенкам кастрюльки. Но для Софи ее отец – почти Бог.

У меня есть два друга и ни одной подруги. Серега П. и Денис И. – я их знаю больше половины жизни. Они живут в других городах. Мы не видимся по много лет, подолгу, бывает, не общаемся и не обижаемся друг на друга. Но я считаю их своими друзьями. Потому что: а) я восхищаюсь уровнем их духовного развития, заряжаюсь от них и хочу до них тянуться; б) могу рассказывать им про себя все как есть, не думая, что они подумают про меня плохо, и знаю, что они переживают за меня и всегда поддержат. Хотя, может это совсем не так, но я просто верю в это.

Я их люблю и благодарна им, что они есть в моей жизни.

Забавно, но, мне кажется, С., с которым я много лет, не знает о существовании моих друзей. Хотя тут нечего скрывать, я бы с удовольствием рассказала, если бы спросил.

В одно воскресное утро С. едет в автосервис, а появляется только во вторник вечером, как ни в чем не бывало. Для него норма, а в моем понимании в семье так люди не поступают. Наступил очередной момент столкновения моего придуманного мира с С. и реальности. Мне больно. Как два зубчатых колеса с разным шагом зубьев где-то в районе сердца со скрежетом не зашли в зацепление. У меня не выходит проглотить обиду и вести себя так, будто ничего не произошло. Я срываюсь:

– Чем сегодня отличается от вчера? – спрашиваю его, он не понимает вопроса и мне приходится уточнять:

– Почему вчера меня не было в твоей жизни ни на звоночек, ни на сообщение, ни на секунду, а сегодня мы родные люди? ЧЕМ СЕГОДНЯ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВЧЕРА? – я фактически кричу ему из души, что мне нужна уверенность и стабильность, но он слышит в моих словах упреки и претензии.

– Если мы семья, то я должна знать, что с тобой все в порядке, где ты и чем занят. Просто позвонить или написать – это совсем не трудно. Но ты постоянно делаешь так. Почему? Я не прошу у тебя звезд с неба, я прошу просто информировать. – ответа не следует, и я предлагаю выход:

– Если мы не семья, тогда давай просто встречаться, проводить вместе изредка время, когда и тебе и мне удобно и хочется этого.

С. обижен моим выпадом. Молча, не касаясь друг друга, ложимся спать.

С утра я не надела его кольцо на руку. Мне просто не захотелось. Он, конечно, не заметил. Он спал, когда я уходила. Больше я его не видела.

Через три дня я нашла его комплект ключей у себя в сумке. Он оставил ключи, значит ушел навсегда еще три дня назад, а я не знала.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.