



## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

### ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА ПОЯВИЛАСЬ ВООБЩЕ

Здарова, бандиты! Я Валя. Я решила (и решилась) кое-что вам рассказать. О себе и семье, о жизни и мечтах, о взлётах и падениях, о вере и ТикТоке, конечно. Вот моя книга.

Говорят, у тиктокеров аудитория не читает книг. Ну что ж, господа издатели, давайте проверим?!

### КАК ЕЕ ЧИТАТЬ

Я не хотела писать обычную книгу. Я хотела создать такое, чтобы вы не просто читали, а с каждой страницей в вас росла уверенность в себе, в своих силах; чтобы в будущее вы смотрели без страха. Вы можете больше, чем кажется. Я говорю так не потому, что я кое-что делаю в ТикТоке, а потому, что когда-то я была маленькой, робкой и многого очень боялась – взрослых, учителей, хейтеров, знакомых и незнакомых, их осуждения, но больше всего – что я ноль, и ничего из меня не выйдет.

Этот страх разрушает, я точно знаю. Но он не имеет ничего общего с правдой. Вы можете больше и лучше. Я хочу вам помочь идти в новое, классное, лучшее будущее.

Действовать мы будем так... В конце каждой главы я придумала нехитрые, в общем-то, упражнения. Если вам захочется махнуть на них рукой и перелистнуть страницу, то – бум-с! – это ваши страхи, бандиты, и лень. Да, лень тоже.

Так вот. Доходите до упражнений – и делаете их. Договор?

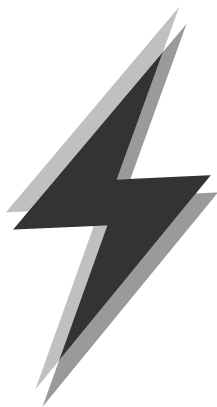
К концу книги увидите, как стало легче и свободнее.

Я знаю, о чем говорю.

Я проверяла.

Чао, бандиты!

Наслаждайтесь.



# ДЕТСТВО: САМОЕ СЧАСТЛИВОЕ И РАЗРУШЕННОЕ

## ГЛАВА 1:

### ВСЮ ЖИЗНЬ РЕБЕНОК СОБИРАЕТ ВНУТРИ СЕБЯ ДОМ. И ЭТОТ ДОМ СОСТОИТ ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ

Меня зовут Валя... Хотя я уже представилась в предисловии. Мне 18 лет. Я родом из города Ростов-на-Дону, но все детство прожила в селе городского типа под названием Батайск. Это в 40 км от Ростова.

Все мое детство мы жили бедно. Да, могу сказать, у меня была очень бедная семья. Бывало, что денег не хватало даже на хлеб. В школе все надо мной прикалывались из-за этого, издевались, подкалывали. Не отрицаю, друзья у меня тоже были, какие-то подружки, но в большей степени я всегда общалась с мальчиками, потому что с ними, я убеждена, дружить легче. Мальчики не умеют завидовать всяким девчачьим вещам, штучкам и тому подобному.

Когда мне исполнилось 13 лет, мой отец умер от рака печени. За неделю до своей смерти он лежал дома, никак ни на что не реагируя и отказываясь ехать в больницу. Типа все нормально. Но ничего не было нормально. 25 ноября, как раз после моего 13-летия, он умер.

Нам сообщили об этом ночью, мы были дома вдвоем с братом. Я лежала на кровати в розовой пижаме, на которой был нарисован медведь. Я не просто так сейчас говорю об этой пижаме. Теперь я ее ненавижу. Как-то так получилось, что эта пижама затесалась среди прочих старых вещей, которые пока что не выкинули. И каждый раз, когда ее вижу, я вспоминаю, как мне было страшно и плохо. Она напоминает о страхе, да.

Где-то в 2 часа ночи нам из больницы позвонила мама. Папу все-таки увезли туда силой. Мама сказала, что его больше нет. На следующий день мы все вместе быстро организовали похороны и после этого дня, точнее, после ночи 25 ноября моя жизнь разделилась на «до» и «после».

Я ощущала себя совсем маленьким ребенком, хотя мне было уже 13 лет. Вроде не малыш. Но это самый отстойный возраст, потому что он переходный, эмоции зашкаливают, сложно справиться с самой собой. Потом гормоны же, куда их денешь? И от этого тоже накрывает. Девочки влюбляются в мальчиков, первая романтика и так далее. А у меня случился ужасный ужас.

Первые две недели я жила в прострации, ничего не понимала, ничего не слышала. Как зомби. Все, что происходило вокруг, было как в тумане.

Помню, мы остались с мамой вдвоем с этой бедой. Мне так казалось.

У меня есть старшая сестра, ее зовут Катя. Ей 32 года. И старший брат Игорь, ему 28 лет. Но тогда в доме с родителями мы жили втроем — мама, папа и я, потому что брат и сестра были уже взрослыми и жили самостоятельно в городе.

Получается, после смерти отца я и мама остались вдвоем с этой проблемой. Я не знаю, как вообще описать то свое состояние. Не знаю, как я это пережила.

Я ношу в себе такой образ: вот ребенок, и он всю свою небольшую пока жизнь собирает внутри себя дом. Каждый кирпич — это какое-то воспоминание из детства. Допустим, родители купили тебе велик, ты упал, разбил коленку. Вот

тебе и воспоминания: сначала приятное (велик!), потом болочее (ссадина). Все это откладывается в голове и в сердце — как кирпичики. И вот вся жизнь ребенка состоит из таких кирпичей. Из них вырастает дом. Может получиться косой, кривой дом, а может — добрый и крепкий. Разные бывают дома, и они состоят из воспоминаний.

Я тоже строила такой дом внутри себя. Пускай у нас была бедная семья, пускай у нас не было каких-то ярких эмоций и воспоминаний — за все мое детство мы только один раз были на море, и то на три дня, так что я вообще не поняла, что такое море, — мне было классно, мы тогда всей семьей были вместе. И получилось так, что...

Я до сих пор считаю, что в ту ночь, 25 ноября, когда позвонила мама и сказала, что папы больше нет, в мой дом, который я все детство строила, попала ядерная бомба. Ничего не осталось, только руины. Все эти кирпичи раскололись, разбились, рассыпались, и собрать их как было уже невозможно. Дом рухнул, и время остановилось.

Подростки, с которыми я училась в школе, не понимали, что это такое, ведь у них такого не случалось. Я не виню их в том, что они меня не поддерживали, хотя, наверное,

**Я ДО СИХ ПОР СЧИТАЮ, ЧТО В ТУ НОЧЬ,  
25 НОЯБРЯ, КОГДА ПОЗВОНИЛА МАМА И  
СКАЗАЛА, ЧТО ПАПЫ БОЛЬШЕ НЕТ, В МОЙ  
ДОМ, КОТОРЫЙ Я ВСЕ ДЕТСТВО СТРОИ-  
ЛА, ПОПАЛА ЯДЕРНАЯ БОМБА. И НИЧЕГО  
НЕ ОСТАЛОСЬ. ТОЛЬКО РУИНЫ, ВСЕ ЭТИ  
КИРПИЧИ РАСКОЛОЛИСЬ, РАЗБИЛИСЬ,  
РАССЫПАЛИСЬ, И СОБРАТЬ ИХ КАК БЫЛО  
НЕВОЗМОЖНО УЖЕ. ДОМ РУХНУЛ, И ВРЕ-  
МЯ ОСТАНОВИЛОСЬ.**

мне нужна была какая-то помощь. Просто они с таким не сталкивались, не знали, как поддержать. Вместо этого они ходили, показывали на меня пальцем и говорили: «Вот, у нее папа умер. И у них бедная семья, они сейчас вообще забомжуют». Для них это было просто интересное событие что ли, новая тема для обсуждения. Еще раз повторю: мы жили в селе городского типа, там все друг про друга знают абсолютно все. Что бы ни произошло, моментально все узнают.

## ВАРИАНТ ЗАДАНИЯ:

Я верю, что у каждого есть такой дом. Не надо от него закрываться, бежать, он внутри, и от него не спрятаться. Как бы ни было больно, тревожно, грустно, надо посветить на него фонарем. Он есть. Отключи голову и дай волю рукам. Вырази свой дом здесь. Вот свободное место на странице, давай.

Хочешь — рисуй, хочешь — исчеркай все жесткими линиями. Вырази, что пожелаешь. Это никто не увидит, поэтому делай без оглядки на кого бы то ни было.

## ГЛАВА 2: И НА ЭТОМ МОМЕНТЕ ЗАКОНЧИ- ЛОСЬ МОЕ ДЕТСТВО

Мы с мамой остались вдвоем. Нам дали неделю отдыха. Она не ходила на работу, а я – в школу.

Мы с мамой каждое утро просыпались, но были как неживые. Я не знаю, как описать это состояние. Мы, наверное, просто просыпались и тупили. Смотрели в стенку, в потолок, на завешанные зеркала. Я до сих пор не понимаю, зачем завешивают зеркала, когда кто-то умирает.

Мы практически не разговаривали. У нас была, знаете, какая-то война тишины. Я не знаю, как еще это назвать. Внутри что-то происходило, но было такое ощущение, будто время вокруг замерло.

Прошла неделя. Я пошла в школу, мама – на работу. Конечно, мы не пришли в себя. Еще полгода мы не могли отойти от этой ситуации. Было тяжело.

Мама работала за 12–13 тысяч в месяц, а меня надо было одеть, накормить... Я вообще не понимаю, как она справилась с такой проблемой; как она, в такой беде и с ребенком, все это выдержала...

Я маму поддерживала, как могла. У меня и так было мало друзей, а мама мне была словно лучшая подруга. И все это время мы поддерживали друг друга, спали вместе, обсуждали что-либо. В общем, просто проводили это время боли вдвоем.

Каждый день после смерти отца я жила и думала, что это все шутка или сон. Вот ты сейчас проснешься, и все будет нормально. Тогда, в 13 лет, закончилось мое детство, в тот момент я это четко поняла. Прямо все, точка. Я сразу будто бы повзрослела лет на 20. Моей маме нужна была помощь,

**Я МАМУ ПОДДЕРЖИВАЛА, КАК МОГЛА. У МЕНЯ И ТАК БЫЛО МАЛО ДРУЗЕЙ, А МАМА МНЕ БЫЛА СЛОВНО ЛУЧШАЯ ПОДРУГА. И ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ МЫ ПОДДЕРЖИВАЛИ ДРУГ ДРУГА, СПАЛИ ВМЕСТЕ, ОБСУЖДАЛИ ЧТО-ЛИБО. В ОБЩЕМ, ПРОСТО ПРОВОДИЛИ ЭТО ВРЕМЯ БОЛИ ВДВОЕМ.**

поддержка, а никого не было рядом в эти трудные минуты. Ни родственников, ни родных, ни даже брата с сестрой: они были далеко, в другом городе.

Единственной моей отдушиной, наверное, был спорт. Я занималась легкой атлетикой четыре года. А школа... Школа меня не интересовала вообще. Я ходила в нее спустя рукава. Не училась, ничего не писала, сидела на задней парте и тормозила. Знаете, как в фильмах показывают: после какой-то трагедии подросток замыкается, забивается еще больше. На самом деле это так и есть. По крайней мере, у меня так все и произошло.

Каждый день после школы я быстро бежала домой, переодевалась, швыряла портфель в дальний угол и тут же забывала о нем. Иногда приходила в школу с несобраным портфелем, у меня не было учебников, тетрадей для подходящих уроков, потому что мне было просто плевать на все.

В пять часов вечера начиналась тренировка. Я приходила в зал и только там начинала жить. До этого мои мысли были только о черном, о плохих воспоминаниях.

Я приходила с тренировки, а моя мама все так же лежала и смотрела в стенку, каждый день. Она пыталась как-



то заглушить свою боль алкоголем: вином, водкой или коньяком. Я не могла это видеть, брала бутылки и выливала на улицу. Почему на улицу? Потому что у нас дома даже раковины не было, мы так бедно жили.

## ВАРИАНТ ЗАДАНИЯ:

Если в твоей жизни происходит что-то тяжелое или страшное, важно найти то, что поможет тебе. Всегда (всегда!) есть что-то, что поможет вылезти: спорт, музыка, любое дело, которое тебя по-настоящему захватывает. Отметь из этого списка, что бы это могло быть, или допиши свое. И давай с завтрашнего дня попробуем начать. Выдели на занятие всего 15 минут своего дня. Это для начала. Но начать — самое важное. Каждый день по 15 минут. Когда почувствуешь, что хочется больше, увеличь время.

Что может тебе подойти:

Слушай музыку

Попробуй ее писать

Снимай видео

Танцуй

Дурачься (да, это по комнате попрыгать)

Выходи на улицу и гуляй

Занимайся спортом

Рисуй

Пиши книгу о себе

Учи японский

Напиши свой вариант \_\_\_\_\_

## ГЛАВА 3: ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ САМЫЙ ТУПОЙ, НО САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СОВЕТ, КАК ПЕРЕЖИТЬ БУЛЛИНГ

Помню такой случай. В школе была компания мальчиков старше меня на год. Они были типа самые классные. У них был самый крутой класс, богатые подростки и все такое. В общем, они не знали, что такое бедность.

И вот как-то раз иду по второму этажу школы, меня подзывает мальчик, его звали Сережа. Я подхожу к толпе таких же, как Сережа, ребят, его одноклассников. И Сережа говорит мне: «Слушай, а где вы газ берете? Вы, наверное, покупаете миллион зажигалок и из них газ сливаете, да?» А у нас дома была печка, мы дровами топили, и об этом все знали. И они знали. Вот такой приколы, все начали смеяться. Не знаю, почему так отреагировала, но я просто улыбнулась и сказала: «Ну да, прикольно, так и делаем».

Самый часто задаваемый мне вопрос — что делать, когда вокруг тебя один буллинг, когда над тобой издеваются, хотя обзывать, обидеть?

Вот взрослые говорят: «Не обращай внимания». Это самый тупой ответ, который может быть. Самый тупой, но и самый действенный совет. В детстве я никогда не обращала внимания и все пыталась перевести в шутку. Мне это помогало, хотя я сама тогда этого не понимала. Просто, правда, не обращала внимания. Я жила в своем мире, в нашем с мамой мире, где всегда были мечты и поддержка самого близкого человека.

Помню как-то раз, когда мне было, наверное, 4 или 5 лет, мама варила суп. Она ходила по кухне и ворчала: «Блин, у нас дома даже картошки чуть-чуть осталось, надо сейчас 11 рублей наскрести на хлеб, сходить в магазин и как-

**САМЫЙ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЙ МНЕ ВОПРОС – ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОКРУГ ТЕБЯ ОДИН БУЛЛИНГ, КОГДА НАД ТОБОЙ ИЗДЕВАЮТСЯ, ХОТЯТ ОБОЗВАТЬ, ОБИДЕТЬ?**

**ВОТ ВЗРОСЛЫЕ ГОВОРЯТ: «НЕ ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЯ». ЭТО САМЫЙ ТУПОЙ ОТВЕТ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ. САМЫЙ ТУПОЙ, НО И САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ СОВЕТ. В ДЕТСТВЕ Я НИКОГДА НЕ ОБРАЩАЛА ВНИМАНИЯ И ВСЕ ПЫТАЛАСЬ ПЕРЕВЕСТИ В ШУТКУ. МНЕ ЭТО ПОМОГАЛО, ХОТЯ Я САМА ТОГДА ЭТОГО НЕ ПОНИМАЛА. ПРОСТО, ПРАВДА, НЕ ОБРАЩАЛА ВНИМАНИЯ. Я ЖИЛА В СВОЕМ МИРЕ, В НАШЕМ С МАМОЙ МИРЕ, ГДЕ ВСЕГДА БЫЛИ МЕЧТЫ И ПОДДЕРЖКА САМОГО БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.**

то приготовить еду». А я ей в этот момент рассказывала историю: «Мама, у нас там в садике одной девочке такую куклу подарили, просто шикарную куклу». И мама мне говорит: «Ну ты потерпи, не в куклах же счастье». Как в «Карлсоне»: «не в пирогах счастье». Так и мама говорит: «Не в куклах же счастье. Когда-нибудь ты сможешь купить все, что хочешь, если будешь верить, работать, мечтать».

И вот всегда, когда мама готовила ужин, я то пела, то рассказывала какие-то истории. Я говорила: «Мама, я хочу

стать актрисой. Или певицей». А мама всегда говорила такую фразу: «Твои слова да Богу в уши».

Я маленькая была, не понимала, что это означает. Но мама, на самом деле, верила в меня. Мама — единственный человек, который тебя поддержит. Есть такая фраза: мама — это единственный человек, который будет тебя любить, когда ты красивый, некрасивый, когда тебе хорошо или плохо. В моей жизни все так и есть: мама — это самая большая моя поддержка. Если бы не она, не знаю, что было бы со мной.

Я говорила уже, мы жили очень бедно, но мама всегда говорила: «Представь, что это замок. Просто вот наш бедный дом — замок». И я раскрашивала его своим воображением. Хоть дом наш снаружи выглядел отвратительно, вот прямо ужасно, внутри мама создавала такой невероятный уют, что каждый гость, который к нам заходил, говорил: «Слушайте, а вот так даже не скажешь, что внутри здесь так хорошо, чисто и красиво».

Мама следила, чтобы у меня была чистая, выглаженная одежда. Пускай у меня будут штаны или кофта, которые уже десять раз зашиты, все в заплатках, но моя одежда всегда была чистая и без складок, заломов.

Помню, как-то раз я встречала маму с работы, и мы зашли в один магазин, потому что мне нужна была кофта, все мои уже износились. И я увидела там желто-черную кофту в полоску, как пчела. Она мне очень понравилась и стоила в то время то ли 600, то ли 700 рублей, но у мамы тогда денег не было, и она сказала: «Ну, потом купим».

Прошло где-то недели две, мама получила аванс. Я видела, как она идет с пакетом, а в нем лежит эта яркая желто-черная кофта. Я ее носила, не снимая. Мама ее часто зашивала, дети постоянно вещи протирают на рукавах. Так вот, мама ее чинила десять тысяч раз, а сейчас я понимаю, что таких кофт «пчелиных» я могу купить просто миллион штук и раздать их кому угодно.

Я, наверное, не была бы тем человеком, которым являюсь, если бы не моя мама. Она очень часто плакала по ночам от того, что мы так живем. Я, как могла, ее поддерживала,

а она меня — даже больше, наверное, чем могла. Каждое ее слово, а я помню почти все, давало мне нереальную мотивацию. Она верила в меня с самых первых лет.

И вот, когда я ушла из первого колледжа, она сказала: «Ладно, я тебе верю, я верю, что все у тебя будет классно и хорошо». Потом я ушла из второго колледжа, мама просто спросила: «Что дальше?». Я ответила: «Не знаю». Но тогда я уже начала снимать ТикТок.

## ВАРИАНТ ЗАДАНИЯ:

Даже если кажется, что в мире вообще нет поддержки, оглянись. Стань чуть внимательнее. Подумай, кто дает тебе еду. Ты же каждый день что-то ешь. Вот кто дает тебе еду, одежду? А крышу над головой? Это великая ценность, но ты можешь ее не замечать, хотя за нее можно и нужно сказать «спасибо».

Напиши имена тех людей, кто идет с тобой, кто помогает, как может. Пусть немного, возможно, этот человек и не может больше, но он как-то помогает. Словом или делом, неважно. Ты живешь в том числе благодаря ему. Выпиши этих людей, подумай, как они помогают тебе идти дальше, и напротив каждого имени напиши 1 слово — «спасибо».