



---

# Тихий выдох для храбрости

---

Универсальная сказка

6 минут чтения

TuckBook



— Я не пойду, — сказал Лёва и крепко обнял подушку, будто она могла спрятать его целиком. На стуле уже лежала синяя куртка, а рядом мама держала его маленький рюкзак с машинкой внутри. Сегодня им нужно было идти к зубному врачу, и от этих слов у Лёвы становилось тесно в груди.

Мама не стала торопить его и просто села рядом на ковёр. Лёва смотрел на свои носки и представлял белое кресло, яркую лампу и звуки, которых ещё даже не было, но они уже будто прятались где-то за дверью. Больше всего ему не нравилось неизвестное: что врач скажет, что попросит сделать и получится ли у него открыть рот.



— Можно взять машинку, — сказала мама. — И можно попросить врача объяснять каждый шаг. Лёва кивнул, но внутри всё равно хотелось стать маленьким-маленьким и укатиться под кровать, где никто не спрашивает про зубы. Он положил машинку в рюкзак, надел куртку, проверил пальцами застёжку и всё время держался за мамину руку. Так было чуть легче: мама была рядом, а машинка ехала вместе с ним.

В дороге Лёва почти не разговаривал. Колёса автобуса шуршали по улице, мама тихо рассказывала, что после врача они зайдут за тёплой булочкой, а рюкзак мягко толкался ему в бок. За окном проплывали дома, деревья и знакомый магазин, но Лёва смотрел на них так, будто видел впервые. Лёва слушал мамин голос, но каждая остановка казалась слишком быстрой: вот ещё одна, и они уже у клиники.



У двери Лёва остановился, хотя мама уже взялась за ручку. Внутри пахло чистотой и чем-то мятным, а из дальней комнаты донёсся короткий жужжащий звук. В коридоре стояли стулья, на столике лежали журналы, но Лёва не хотел ни садиться, ни листать картинки. Лёвин живот сжался так сильно, что он перестал чувствовать голод, и пальцы сами собой вцепились в мамину ладонь.

К ним вышла доктор Инга в зелёной рубашке и присела, чтобы её глаза оказались напротив Лёвиной улыбки, которой пока не было. Она не стала сразу звать его в кабинет, а показала маленькое круглое зеркало и сказала, что сегодня они сначала просто познакомятся. Лёва спрятался плечом за маму, но одним глазом всё-таки посмотрел на зеркало.

Доктор Инга пригласила их внутрь и показала кресло, лампу и стаканчик для полоскания. Потом она объяснила, что сначала посмотрит на зубы зеркалом, а Лёва в любой момент сможет поднять руку, если захочет остановиться. Слова про руку немного помогли, но когда кресло тихо двинулось назад, у Лёвы снова перехватило дыхание.

Он поднял руку ещё до того, как доктор успела приблизить зеркало. Мама сжала его плечо, а Лёва почувствовал, как в ушах громко стучит собственное сердце. Ему хотелось плакать не потому, что было больно, а потому, что всё происходило слишком близко и слишком быстро, даже если на самом деле никто не спешил.

---



Лёва опустил глаза и заметил на полу маленький зелёный круг от света лампы. Он попробовал медленно выдохнуть на него, будто хотел остудить горячую кашу в ложке. Он представил, как воздух тихо добирается до зелёного кружка, не толкается и никуда не торопится. Первый выдох вышел коротким, второй — длиннее, а на третьем плечи чуть опустились, и стук в груди стал не таким громким.

— Я придумал, — тихо сказал Лёва. — Сначала выдыхаю, потом вы открываете рот, а если мне нужно, я поднимаю руку. Доктор Инга улыбнулась и спросила, можно ли попробовать только один раз, без спешки. Лёва посмотрел на маму, сделал свой медленный выдох и открыл рот ровно настолько, насколько смог.

Зеркало коснулось зуба совсем легко, словно маленькая ложечка проверяла, не осталась ли там крошка. Доктор Инга называла каждое движение заранее, а Лёва повторял свой выдох перед каждым новым шагом. В какой-то момент он заметил, что уже слушает не жужжание за стеной, а спокойный голос врача и тихое урчание колёсиков кресла.

Когда доктор закончила, Лёва поднялся и потрогал языком зуб, который так долго представлялся ему самым страшным. Ничего ужасного не произошло: зуб просто оказался зубом, а кабинет — комнатой с креслом, зеркалом и добрым объяснением каждого движения. Лёва не стал хвастаться, что совсем не боялся, потому что боялся, но всё равно смог остаться.

---



На улице мама взяла его за руку, и они пошли за тёплой булочкой. Лёва нёс рюкзак впереди себя, а машинка внутри подпрыгивала на каждом шаге. От булочной пахло тестом и корицей, и Лёва вдруг снова почувствовал, что проголодался. Он иногда делал медленный выдох просто так, не потому что было страшно, а чтобы запомнить: маленький выдох может открыть место для следующего шага.

---

---

« Спокойной ночи. Завтра этот добрый  
мир снова будет ждать тебя. »

**Спокойной ночи.**

---

Создано с любовью в TuckBook  
[tuckbook.app](https://tuckbook.app)