



JIRADYISWANN

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК
НЕ ВЫХОДИТ
ИЗ МЫСЛЕЙ

18+

JIRADY SWANN

**Почему человек не
выходит из мыслей**

«Автор»

2026

SWANN J.

Почему человек не выходит из мыслей / J. SWANN — «Автор»,
2026

Почему мы не можем забыть человека, даже когда понимаем, что всё давно закончилось? Почему память снова и снова возвращает нас к тем, кого уже нет рядом? И можно ли освободиться от этой невидимой связи? Эта книга соединяет нейробиологию, психологию и метафору, чтобы показать: привязанность - не слабость характера и не ошибка сердца. Это сложный механизм, который создаётся химией мозга, укрепляется памятью и поддерживается нейронными связями. Вы узнаете, почему одни люди продолжают жить внутри нас спустя годы, как формируются навязчивые воспоминания и почему попытки «просто забыть» чаще всего не работают. Но главное - книга помогает увидеть путь за пределы этой ловушки: понять происходящее, вернуть себе внутреннюю свободу и перестать быть пленником прошлого.

© SWANN J., 2026

© Автор, 2026

JIRADY SWANN

Почему человек не выходит из мыслей

Пролог. Анатомия чувств

Человеческое сердце – плохой учёный.

Оно путает прошлое с настоящим, запахи – с галлюцинациями, привычку – с любовью.

Оно не знает, что человек ушёл. Оно всё ещё ищет его в толпе, прислушивается к шагам на лестнице, ждёт сообщения, которое не придёт.

Но есть и другая правда.

Каждая наша «слабость» после расставания – это не проклятие, а просто работа механизма. Тысячелетнего, чёткого, биологического. Механизма, который когда-то помогал нам выживать, прижимаясь друг к другу в темноте.

Эта книга – не про то, как забыть.

Она про то, чтобы наконец понять.

Почему мы годами храним в себе людей, которых рядом нет. Почему тело помнит их запахи, голоса, прикосновения. И как не сойти с ума в доме, где поселились призраки.

Потому что призраки – это просто нейроны, которые ещё не получили команду «отбой».

Фантомы

Есть вещи, которые невозможно выключить.

Свет в холодильнике – если долго смотреть, начинает казаться, что он горел всегда. Открываешь дверцу, берёшь молоко, закрываешь, а в голове всё ещё стоит это ровное белое свечение. Никому не нужное, но существующее просто потому, что так устроено.

Шум дождя за окном – сначала мешает, потом привыкаешь, потом перестаёшь замечать. А когда он внезапно заканчивается, может наступить такая тишина, что становится не по себе. Оказывается, шум был частью тебя.

Голос в голове – тот самый, который повторяет одно и то же, – тоже не выключается по команде. Мы привыкли думать, что мысли – это мы. Что если думаем – значит, живём. Но иногда они становятся клеткой. Иногда одна и та же мысль бьётся о стенки черепа годами. Ты уже устал, ты хочешь тишины, но тишина не наступает.

Особенно если эта мысль – о человеке, которого больше нет рядом.

Наверное, у каждого есть такая история. Или не одна. Они случаются в разных городах, в разное время суток, с совершенно разными людьми, но почему-то всегда похожи друг на друга. Как будто написаны под копирку – меняются только обстоятельства.

Утро.

Женщина сидит в машине в бесконечной пробке. За окном мокрый асфальт отражает красные огни, и они текут по нему, как акварель по мокрой бумаге. Дворники ритмично стирают капли со стекла, и в этом движении есть что-то успокаивающее, почти медитативное. В руке у неё зажат телефон – экран погас уже давно, но пальцы всё ещё держат его легко и привычно, будто это не аппарат, а продолжение ладони. Она не ждёт сообщения, уже не ждёт, просто руки помнят: если держать телефон рядом, рано или поздно обязательно придёт то самое сообщение, которое она сможет увидеть сразу же.

Где-то внутри, в той части сознания, которая не подчиняется никаким командам, он снова садится на пассажирское сиденье. Поправляет зеркало заднего вида – хотя никогда его не трогал, это просто деталь, которую память придумала для объёмности картинка. Говорит что-то смешное про водителя слева. Она улыбается краем губ – привычка, оставшаяся без хозяина.

Человека рядом нет уже полгода, они разошлись, разъехались, разбежались по разным жизням, но в салоне автомобиля всё ещё пахнет его одеколоном. Точнее, не пахнет – это память так искусно подделывает запахи. Она знает это головой, но ноздри всё равно расширяются, втягивая воздух, в котором ничего нет.

Красные огни текут дальше. Она переключает передачу, машина еле ползёт вперёд, и пробка кажется бесконечной, как и всё в это утро.

День.

Парень стоит в очереди в маленькой кофейне, где пахнет свежемолотыми зёрнами, слышно шипение кофемашины, а девушка за кассой устало улыбается каждому посетителю. Обычная суэта обычного дня. Он смотрит в меню, которое видел уже сотни раз – латте, капучино, раф, флэт уайт, – глаза скользят по строчкам, ни на чём не задерживаясь.

Подходит его очередь, и он говорит:

– Американо.

Девушка кивает, пробивает, отворачивается к кофемашине, а он стоит и смотрит на своё отражение в тёмном экране терминала оплаты и думает: «Почему американо?» Он ненавидит американо, всегда пил латте, с детства не любит горькое. Но она любила американо, его девушка, которая была с ним два года назад. Она говорила, что в нём есть честность – никакого сахара, никакого молока, просто вода и горечь. Что в кофе главное – не прятаться за добавками, а встретиться с настоящим вкусом.

Она ушла два года назад, но он всё ещё заказывает американо. Берёт стакан, отпивает, морщится, и в этой искажённой мимике – вся она. Её присутствие, её слова, её взгляд на жизнь, который стал его привычкой. Тюрьма, которую он сам себе построил из любви к ней и нелюбви к себе.

Он выходит на улицу. Стакан горячий, руки мёрзнут. Прохожие толкают плечами, солнце бьёт в глаза, мир вокруг живёт своей обычной жизнью, а внутри него живёт женщина, которой рядом нет.

Ночь.

Девушка лежит в постели. За окном тихо, только где-то далеко лает собака да слышно, как поезд проходит по мосту – низкий гул, уходящий в темноту. Она уже почистила зубы, выключила большой свет, оставила только маленький ночник в углу. В руке телефон, глаза слипаются, но палец продолжает скользить по экрану. Лента новостей, фотографии еды, чужих детей, котиков, закатов – бесконечное мелькание, мелькание, мелькание.

Потом стоп.

Фотография. Знакомое лицо. Чужие руки обнимают его за шею. Чужое счастье, упакованное в квадрат девять на шестнадцать. Сердце делает короткий кульбит и падает куда-то в живот, сердце сжимается. Она знает, что нельзя смотреть, знает, что будет больно, знает, что это мазохизм, глупость, слабость, но всё равно вглядывается, приближает пальцами, рассматривает детали – обои на стене за его спиной, кружку на столе, его улыбку, такую знакомую, что хочется зажмуриться. Она ищет подтверждение тому, что уже знает: он живёт дальше. А она – нет.

Она закрывает телефон, кладёт экраном вниз, выключает ночник. В темноте закрывает глаза и через минуту он садится на край кровати – как будто никуда не уходил, просто сидит и молчит. Она знает, что его там нет, но чувствует тяжесть на матрасе, слышит его дыхание. И это молчание громче любого крика.

Мы не знаем их имён. Они могли бы быть нами. Они и есть мы – люди, которые носят в себе других людей, как старые фотографии в намокшей сумке: выкинуть жалко, а смотреть

больно. Люди, у которых внутри поселился уже кто-то чужой. Тот, кто ушёл, но забыл оставить ключи.

А что, если представить себе дом? Не абстрактный, а самый обычный – свою квартиру, свою комнату. Стены, пол, окно, за которым всё время меняется свет.

А что, если представить, что когда-то в этом доме жил человек. Не просто приходил в гости – жил. Дышал этим воздухом, оставлял кружку на столе, забывал носки под кроватью, говорил по утрам сонным голосом, его присутствие въелось в обои, как запах табака или свежей выпечки.

Вы пили чай на кухне до утра, говорили обо всём и ни о чём. Вместе смотрели фильмы, вместе встречали рассветы. Казалось, так будет всегда.

В этом доме всё напоминало о нём. Его любимый сорт кофе стоял на полке, вечером ты машинально наливаешь чай в его кружку, просыпаясь ночью, прислушиваешься к дыханию – и оно есть. Рядом.

А потом человек ушёл.

Собрал вещи, забрал ключи. И только в прихожей остался забытый зонт – дешёвый, сломанный, с выскочившей спицей. Дверь закрылась, оставив тебя в тишине.

Прошло время. Много или мало – неважно.

Но ты всё ещё ставишь чайник на двоих. Всё ещё покупаешь тот самый кофе, хотя человек уже не придёт. Всё ещё просыпаешься ночью и прислушиваешься – но тишина.

Заходишь в комнату – теперь она как будто пуста. Ты заходишь туда снова и снова, протираешь пыль, проветриваешь, но не наполняешь её полностью своими вещами. Словно боишься, что если займёшь всё пространство собой, то закроешь путь для возвращения. Странно, правда?

Мы же не держим дома чемодан с вещами человека, который уехал навсегда. Не храним его зубную щётку в стаканчике. Не греем ужин, зная, что он не придёт. Это было бы безумием.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте 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.