

Чужие мысли вслух



ПОСОБИЕ
ПО ВЫЖИВАНИЮ
— В себе —

Чужие Вслух

Пособие по выживанию в себе

«Автор»

2026

Вслух Ч. М.

Пособие по выживанию в себе / Ч. М. Вслух — «Автор», 2026

Я не знаю, как эта книга попала в ваши руки. И, честно говоря, мне немного страшно за вас. Потому что обычно такие вещи находят человека сами — в час, когда он меньше всего готов к тому, чтобы ему напомнили, где находится его настоящая рана. Я пишу это не для того, чтобы объяснить. Объяснять — значит делать плоскую карту того, что глубиной уходит в мантийный слой. Я пишу, чтобы предупредить: то, что вы сейчас держите, — не совсем книга в привычном смысле. Это вещь. Предмет. Артефакт, который собрался сам собой из того, что осталось после того, как время перестало быть линейным, а боль перестала иметь имя. Мне всегда казалось, что настоящее лицо находится не там, куда смотрят другие, а там, куда смотрит река. И если вы когда-нибудь ловили свое отражение в темной воде зимнего канала, вы знаете: там нет вас. Там — горизонт. Бесконечный, уходящий в никуда, перевернутый. И вы стоите на берегу один. Совсем один. С тех пор я смотрю на всё через эту оптику. И, кажется, уже не могу иначе.

© Вслух Ч. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвященное «С»	5
Любовь и память в языке.	5
Предисловие	7
День первый. О том, что остаётся в комнате, когда вы уходите.	9
День второй. О боли, что не имеет места в теле, но занимает вселенную внутри черепа.	11
День третий. О тревоге, которая стучится не в дверь, а в рёбра.	13
День четвёртый. О бессоннице, или Диалог с синим светом за шторами.	15
День пятый. Об отчаянии, или Кино для одного зрителя.	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Пособие по выживанию в себе

Посвященное «С»

Любовь и память в языке.

Итак, пред лицом пустоты, что, впрочем, есть лишь форма времени, мы раскрываем страницы. Не в поисках смысла — он всегда в бегах, как тень от низкого питерского солнца, — но в попытке устроить хотя бы подобие порядка. Или памятника. Что, в сущности, одно и то же.

Книга — это всегда диалог с отсутствующим. С тем, кто ушёл в сторону молчания, оставив после себя не тишину, а особый род гула — недоговоренных фраз, оборванных воспоминаний, будущего, которое не состоялось. Этот гул и есть материал, из которого лепится речь. Из которого и сложены эти тексты. Они — не столько о чём-то, сколько для кого-то. Для того, чьё имя растворилось в календаре, стало простой датой: двадцать девятое апреля тысяча девятьсот пятьдесят шестого.

Дата — это точка на линии небытия. Но для нас, обречённых помнить, это — целый мир. День, когда в пространство вошла частная вселенная. Со своим смехом, своими сомнениями, своим неповторимым рисунком морщин у глаз. Вселенная, законы которой нам теперь предстоит вычислять по обрывочным свидетельствам: по фотографии, по полустёртой записи, по тому, как шумят листья в определённый час определённого дня.

Между этим днём и днём восемнадцатого января две тысячи двадцать шестого — вся жизнь. Вся жизнь, которая теперь для нас — это не линия, а сфера. Огромный, замкнутый мир, где две эти даты — полюса бытия и небытия. На одном полюсе — вопль начала. На другом — молчание конца. А между ними — всё.

Я не успел рассказать тебе об этой книге. Это самое честное признание. Все наши монологи в конце концов оказываются обращены к тому, кто уже не может их услышать. Мы строим ковчег слов, когда потоп уже совершился. Но в этом — горький, единственно возможный триумф памяти над забвением. Ты не прочтёшь этих строк. Но они написаны для тебя. Тень, отбрасываемая отсутствием, стала пером.

Память — это сопротивление хронологии. Мы вырываем человека из последовательности цифр, из паспортного столбца, где первая дата — 29.04.1956, а последняя — 18.01.2026. Мы помещаем его в вечное настоящее языка. Где он смотрит на нас с детской фотографии и смеётся сквозь морщины одновременно.

Поэтому пусть это будет не эпитафия, а скорее — продолжение разговора, который ведётся иными средствами. Средствами языка, этого хрупкого и вечного инструмента против небытия. Я оставляю тебя здесь, среди этих глав и полей, как оставляют ключ в условленном месте для того, кто, как известно, уже не придёт. Но сам жест — важен. Сам факт, что ключ положен.

Листайте же эти страницы не как готовую историю, а как помеченную карту территории, которую один человек когда-то населял собой. Территории, чьи точные границы ныне

известны: от весеннего дня пятьдесят шестого до зимнего вечера двадцать шестого. И, встретив в тексте тишину между словами, знайте: это не пауза. Это — его присутствие.

И вот мысль, в которой я нахожу точку опровержения небытию: я сохраню в этой книге твои шаги. Не сюжет, порождённый твоим уходом, а сам их мягкий, неуловимый отпечаток между строк. Отпечаток от первого крика 29.04.1956 до последнего вздоха 18.01.2026. Пусть буквы станут той землёй, по которой ты ещё идёшь. Пусть ритм прозы повторит твою походку. А паузы между главами — будут не концами, а лишь поворотами, за которые ты только что скрылся. Книга станет коридором, где я навсегда слышу эхо твоих шагов. И это всё — потому что люблю. Вот и всё.

Предисловие

Я не знаю, как эта книга попала в ваши руки. И, честно говоря, мне немного страшно за вас. Потому что обычно такие вещи находят человека сами — в час, когда он меньше всего готов к тому, чтобы ему напомнили, где находится его настоящая рана.

Я пишу это не для того, чтобы объяснить. Объяснять — значит делать плоскую карту того, что глубиной уходит в мантийный слой. Я пишу, чтобы предупредить: то, что вы сейчас держите, — не совсем книга в привычном смысле. Это вещь. Предмет. Артефакт, который собрался сам собой из того, что осталось после того, как время перестало быть линейным, а боль перестала иметь имя.

Мне всегда казалось, что настоящее лицо находится не там, куда смотрят другие, а там, куда смотрит река. И если вы когда-нибудь ловили свое отражение в темной воде зимнего канала, вы знаете: там нет вас. Там — горизонт. Бесконечный, уходящий в никуда, перевернутый. И вы стоите на берегу один. Совсем один. С тех пор я смотрю на всё через эту оптику. И, кажется, уже не могу иначе.

Я давно заметил: правильные вещи — те, что стоят прямо, текут вниз, отмеряют секунды ровно, — они чаще всего врут. Они убеждают нас, что порядок возможен. Что боль можно уложить в схему, а одиночество — залить лекарством. А я уже давно знаю: порядок возможен только в одном месте — там, где время становится географией, а каждый рукав ведет в никуда. Возможно, поэтому меня всегда тянуло к вещам неправильным. К тем, что делают что-то не так, как положено. Они — единственные, кто не участвует в заговоре молчания.

Я не придумывал реку, которая течет через эту книгу. Она сама проложила себе русло по страницам, когда я пытался писать о чем-то другом. И тогда я сдался. Я понял: нельзя написать книгу о городе, который стоит на этой воде, не пустив эту воду в кровеносную систему самой книги. А город, о котором я пишу, давно уже не столько место, сколько состояние. Он стал мыслью. Тяжелой, каменной мыслью, в глубине которой, как в коммунальной квартире, до сих пор горит тусклый свет, хотя все соседи давно уехали и вы остались один в длинном коридоре, и никто не выйдет на ваш стук.

Самое трудное для меня в этой книге — то, что в ней появились живые. Те самые, что с улыбкой, которую можно принять за иронию, а можно — за знание своего срока. Я долго не мог понять, зачем они здесь. Зачем эти существа гребут против течения, когда всё вокруг велит сдаться и плыть по нему. А потом понял. Это я. Или вы. Или любой, кто, зная, чем всё кончится, всё равно продолжает. Не потому, что надеется доплыть. А потому, что остановиться — значит окончательно признать, что боль была не напрасной, а просто была. И этого признания мы не выносим.

Я обращаюсь к вам сейчас не как автор к читателю. Я обращаюсь как человек, который однажды утром вышел на набережную и увидел, что город отражается в воде вверх ногами, и с тех пор не может смотреть на вещи иначе. Если, читая эти страницы, вы чувствуете одиночество — то самое, которое не лечится присутствием другого, — это не моя заслуга. Это вода нашла ваш берег. Если вы чувствуете боль, которая не проходит, а только меняет форму, — значит, вы уже бывали там, где время не идет, а стоит, и знаете, что в этом нет ничего страшного. Страшно другое: что никто об этом не узнает.

Поэтому я не зову вас за собой. Не предлагаю следовать нитью сюжета, которой здесь попросту нет. Я лишь оставляю дверь приоткрытой — ту самую, в которую входят не через порог, а через щель между реальным и возможным. И если вы ступите туда, вы узнаете кошку не по пятнам на шерсти, а по тому, как тень от её хвоста ломает параллельность полок, заставляя воздух дрожать, как струна. Картины там не висят — они прорастают из углов, как сталагмиты тишины. Книга на столе — уже не бумага, а кожа на молоке, тонкая плёнка, сквозь которую просвечивает иная хронология: та, где прошлое и будущее — просто левая и правая рука, сложенные на коленях в ожидании слова.

А слово — это звук, который оставляет воронку, когда вода уходит в сток. Остаётся эхо формы. Так и здесь: сюжет — не нить, а её отсутствие в клубке. Вы держите не историю, а её отпечаток на ладони — лёгкий, как след от усов на подушке.

И если к концу этих страниц вы почувствуете, как комната стала цветной, значит, вы не читали, а дышали воздухом, где частицы пыли — это ноты забытой мелодии, что играла, когда мир был ещё плоским, как страница, и весна была просто весной, а не вечностью, растянутой на три строчки до рассвета.

А я просто оставляю эту книгу перед вами. Как оставляют на столе чашку с застывшим кофе — не для того, чтобы пить, а чтобы вы знали: вы не один в этом холоде. Даже когда кажется, что все мосты разведены и возвращаться не к кому.

P.S. Эту книгу не нужно ставить на полку. Она не выдержит соседства с теми, кто знает, как правильно. Положите её туда, где обычно лежат вещи без назначения: на подоконник, где давно никто не поливает фикус; в ящик стола, среди сломанных часов и ключей от замков, которые сменили десять лет назад; под подушку, если вам всё ещё снятся мосты.

Я не прошу вас ни понять, ни простить, ни даже дочитать до конца. Если на какой-то странице вы почувствуете, что воздух стал тяжелее, а тишина — звонче, — закройте книгу. Значит, она уже сделала то, ради чего писалась.

И ещё. Если когда-нибудь, в городе, которого нет на карте, вы увидите воду, которая течёт не туда, куда нужно, — знайте: это не наводнение. Это книга, которую вы держали в руках, нашла свой сток. Не корите её за это. Всё, что течёт против течения, однажды возвращается в море. Даже если этого моря никто не видел.

Набережная, которой не было
Март, которого не случилось
Год, когда время остановилось,
а мы этого даже не заметили.

День первый. О том, что остаётся в комнате, когда вы уходите.

Я проснулся от тишины. Не от её присутствия — от её веса. Она ложилась на грудь точной, холодной гирей, как забытая на подоконнике монета, вмёрзшая в лёд. Такую тишину не нарушить кашлем или скрипом кровати — она плотнее, она впитала в себя отсутствие шагов на лестнице, оборвавшийся телефонный звонок, пустоту почтового ящика, где должен был лежать конверт с синим штемпелем.

На кухне турка стояла на холодной плите — одинокая, как колокол без языка. Я зажёл газ, и синий огонь, зашипев, нарушил молекулярный строй тишины, но не её суть. Суть осталась — в виде пылинок, кружащих в косом утреннем луче, словно ищут, за кем лететь, и не находят. Заваривая кофе, я понял: одиночество — это не отсутствие людей. Это присутствие вещей, которые ждут не тебя. Стул ждёт чужого веса. Книга на столе раскрыта на странице, которую никто не дочитает. Даже я, положивший её туда, стал для неё чужим — я уже не тот человек, который вчера повернул эту страницу.

Кошка сидела на стуле, свернувшись в тугой бублик из меха и равнодушия. Она смотрела в стену так, словно видела в штукатурке целые галактики, недоступные мне. Её одиночество было иным — полным, самодостаточным, как шар. Моё же было рваным, с острыми краями, как клочок бумаги, вырванный из письма. Я взял перо, чтобы заточить его одиночеством, как точильным камнем. Но бумага на столе молчала, как зеркало, которое отражает только то, что стоит перед ним. А перед ним стоял я. Один. С пером в руке, которое было продолжением пальцев, но не мысли.

И тут я увидел свечи. Они стояли в подсвечнике — три восковых столбика, белые и немые, как забытые фразы. Их фитили были чисты, нетронуты огнём. И я понял вот что: одиночество — это и есть свеча. Она стоит, прямая и готовая, ждёт прикосновения спички, чтобы начать тратить себя на свет. Но свет этот будет виден только в темноте. И будет гореть ровно до тех пор, пока не сгорит дотла. А потом останется только потёкший воск, остывающий на блюде — памятник собственному горению, никому не нужный, кроме того, кто будет выскребать его ногтем утром.

Я не зажёл свечу. Я заварил кофе. Пил его, глядя в окно, где день разворачивался, как серая калька, наложенная на вчерашний день. Одиночество — это калька. Ты видишь контуры мира — дома, деревья, облака, — но они плоски и лишены цвета. И только когда с другой стороны ляжет другой лист, проступит объём. Но другой лист не ложится. И ты остаёшься с прозрачностью, сквозь которую видно всё, но нельзя потрогать.

К вечеру тишина сгустилась до состояния субстанции. Она наполнила комнату, как вода наполняет аквариум. Я плавал в ней, как рыба, не требующая собеседника. Кошка спустилась с подоконника и прошлась по моим бумагам, оставив на чистом листе лёгкий отпечаток лапы. Сначала я хотел стереть его. Потом передумал. Пусть останется. Это не слово, не мысль. Это просто след. Доказательство, что в этой комнате, в этот день, в этой тишине что-то двигалось. И не только пыль.

Я зажёл свечу всё-таки. Один фитиль. Пламя затрепетало, отбрасывая на стену гигантские, нелепые тени — мою, кошки, спинки стула. На мгновение тени сплелись в один узор, и казалось, что мы не одиноки, а нас много. Но это был обман света. Потом кошка ушла, тень её растворилась. Моя осталась. И тень стула. И тишина, которая теперь была не весом, а объёмом. И в этом объёме я сидел, с пером в руке, которое так и не опустилось на бумагу, потому что всё, что стоит сказать об одиночестве, уже сказано тишиной между ударами сердца. Которая длится чуть дольше, чем нужно. И в которой слышно, как где-то далеко, в другой комнате, может быть, в другой жизни, падает снег. Или переворачивается страница. Или кто-то зовёт тебя по имени, которое ты уже почти забыл, потому что его слишком давно не произносили вслух.

День кончился. Свеча догорела. На блюде — лужица остывшего воска. Завтра я её выскребу. А может, и нет. Может, оставлю, как напоминание: даже то, что сгорает дотла, оставляет след. Бесформенный, бесполезный, но — след. И это уже что-то. Уже не совсем одиночество. Уже диалог — с огнём, с воском, с самим собой, который утром будет решать: оставить или стереть.

Я выбрал — оставить. И лёг спать, прислушиваясь к тишине, которая теперь была не врагом, а собеседником. Молчаливым, как кошка. Глубоким, как ночь за окном. И своей. Полностью своей.

День второй. О боли, что не имеет места в теле, но занимает вселенную внутри черепа.

Боль физическую можно обвести мелом на полу — вот здесь, в правом боку, пульсирует. Можно прислониться лбом к холодному стеклу. Она локализована, как пятно сырости на потолке: видишь границы — там, где кончается вздувшаяся штукатурка. Боль души — иная. У неё нет эпицентра. Она везде и нигде. Ты пытаешься указать пальцем — «вот тут болит», а палец зависает в воздухе, показывая на всё сразу: на чашку с недопитым чаем, на сбившуюся набок тень от торшера, на пропущенный телефонный звонок, что маячит на экране красным укором. Болит не орган, а сам воздух между органами. Болит пространство, которое ты занимаешь.

Утром я вышел, чтобы убежать от тишины, но тишина вышла со мной. Она шла рядом, как вторая тень — неотстающая, чуть бледнее настоящей. Санкт-Петербург встретил меня не ветром с Невы, а странной приглушённой звуков. Звон трамвая на Литейном был не металлическим, а ватным, как будто его обернули в старую газету. Шаги по граниту — не звонкие, а вязкие, будто я шёл не по камню, а по тёплому асфальту. Город стал моделью моего внутреннего состояния: всё формы сохранены, но вещество подменено. Собор стоит, но он из папье-маше. Река течёт, но это не вода, а жидкий свинец. Боль делает мир муляжом.

Я зашёл в маленькую кофейню на Итальянской. Заказал эспрессо. Чашка была белой, фарфоровой, идеальной. Я смотрел на неё и думал: вот предмет. Он цел. Он имеет границы. Его можно разбить — и тогда он станет осколками, которые можно собрать, склеить. У душевной боли нет осколков. Есть только трещина, идущая сквозь всё. Сквозь воспоминание о смехе на этой самой улице три зимы назад. Сквозь запах жареных каштанов, который теперь пахнет пеплом. Сквозь отражение в витрине — лицо, которое ты с трудом узнаёшь как своё. Ты цел снаружи. Внутри — сплошная линия разлома, невидимая, как гравитационная аномалия. Она ничего не ломает, она лишь искажает траекторию всего, что пытается пройти сквозь тебя.

На столе лежала чья-то забытая газета. Я развернул её, не читая слов. Буквы плясали перед глазами чёрным строем, не складываясь в смыслы. Боль отнимает у языка способность означать. Слова становятся просто звуками, а звуки — просто шумом, который не может заглушить тихий, монотонный гул внутри. Этот гул — и есть она. Не крик, не стон. Фон. Перманентный низкочастотный фон, на который накладывается вся музыка мира, искажаясь, как чистая нота, сыгранная на расстроенном рояле.

Вернувшись, я нашёл кошку спящей на стопке бумаг на моём столе. Она лежала на боку, лапы вытянуты в немыслимой, грациозной небрежности. Её дыхание было ровным, живот поднимался и опускался с абсолютным, животным покоем. Я позавидовал ей. Не её безмятежности — а её способности к локализации. Если ей больно, она хромает. Если грустно — спит. Её страдание имеет чёткую форму, которую можно облизать, вылежать, переждать. Моё — бесформенно, как туман. Его нельзя переждать. В него можно только войти и блуждать, пока не промокнешь до костей насквозь, и не поймёшь, что это уже не туман снаружи, а ты сам стал сыростью и холодом.

Я взял перо. Окунул его в чернила. Поставил на бумагу точку. Она расплылась, превратилась в кляксу, в маленькое чёрное солнце с неровными лучами. Смотрю на неё. Вот он — символ. Бесформенное пятно. У него есть границы, да. Но внутри — только насыщенная чернота, равная самой себе. В ней нет деталей, как нет деталей в крике. Только интенсивность. Только факт присутствия.

Вечером я зажёл не одну, а три свечи. Поставил их в ряд. Смотрел, как три языка пламени колеблются каждый в своём ритме, но дым сливается в одну тягучую ленту, что ползёт к потолку. Физическую боль можно приглушить, погасив свечу. Задуть. Остаётся дым и запах гари — но пламени нет. Душевная боль — это не пламя. Это сами эти три свечи, горящие где-то в потаённой комнате, до которой нет доступа. Их не задует. Они горят на собственном воске, на веществе твоей памяти, твоих «почему» и «как бы». И светят они не тебе, а пустоте вокруг, подсвечивая лишь её безмерность.

Я вышел на балкон. Город горел огнями — жёлтыми, оранжевыми, холодно-синими от неона. Каждый огонёк в окне — чья-то жизнь без моей боли. И от этого становилось не легче, а только яснее: боль изолирует. Она делает тебя планетарием с одним зрителем — тобой. Ты сидишь под куполом своего черепа и смотришь на проецируемые картины прошлого, будущего, упущенных возможностей. Все они — о боли. И тишина здесь уже не вес, как вчера. Акустика совершенного пустого зала. Где каждый вздох отдаётся эхом, которое звучит как: «один».

Я лёг спать, не погасив свечи на столе. Пусть горят. Пусть этот маленький, бесполезный свет хоть как-то оспорит абсолютную темноту за окном и внутри. Кошка прыгнула на кровать, устроилась у ног. Её тепло — маленький, точечный источник реальности. Физический контакт. Осязаемый. В нём нет спасения, но в нём есть напоминание: я всё ещё здесь, в теле, которое может согревать и быть согреваемым. А боль пусть остаётся там, где она есть — везде и нигде. В геометрии, которая не поддаётся измерению. В душе, которая, вопреки всему, не кончается.

День третий. О тревоге, которая стучится не в дверь, а в рёбра.

Тревога — это не эмоция. Это физическое состояние пространства внутри тебя. Представь: ты в своей комнате. Всё на своих местах. Но атмосфера сгустилась, стала вязкой, как сироп. И ты понимаешь — вот-вот что-то произойдёт. Не знаешь что. Не знаешь откуда. Но тиканье часов звучит уже не как отсчёт времени, а как обратный отсчёт до чего? Неизвестность — вот горячее тревоги. Она не боится конкретного — падения метеорита, звонка из банка, плохих новостей. Она боится самой возможности новости. Боится следующей секунды за эту секунду. Она — постоянное ожидание удара в полной тишине.

Я проснулся от собственного сердца. Оно билось не учащённо — методично, туго, как будто пыталось продавить грудную клетку изнутри. Это был не страх. Страх имеет источник: тёмный переулочек, скрип половицы ночью. Тревога беспричинна. Её источник — сам факт существования в потоке времени, который несёт тебя к краю, к обрыву, к точке, где всё может измениться. Или не измениться. Что иногда страшнее.

Я встал, подошёл к окну. Утро было серым, статичным. Ничего не предвещало. В этом и был ужас. Тишина за окном казалась обманчивой, заговорщицей. Вот сейчас сорвётся ветер, или треснет лёд на крыше, или Да ничего. Адреналин, не находя выхода, гулял по кровеносным сосудам, как заключённый по тюремному двору. Ты на взводе, а мир вокруг упрямо, нагло спокоен. И от этого диссонанса хочется кричать.

Тревога — это гипертрофированное внимание к механике мира. Я варил кофе и прислушивался к звукам плиты: равномерному гудению газа, бульканью воды. Каждый звук был потенциальной ошибкой, предвестником поломки, взрыва, катастрофы. Мозг, лишённый реальной угрозы, начинает искать её в бытовых процессах. Ты становишься параноидальным зрителем собственной жизни, проверяющим, не дала ли трещина фундаментная балка, не засорилась ли труба, не исказился ли как-то свет от лампы. А кошка, свернувшаяся клубком на стуле, кажется подозрительно неподвижной. Вдруг она не спит? Вдруг она мёртвая? Нет, ухо дёрнулось. Слава богу. И тут же новая петля тревоги: а почему дёрнулось? Может, ей плохо?

Я вышел, чтобы развеяться, и это было ошибкой. Город превратился в поле мин. Каждый незнакомый взгляд был возможной агрессией. Каждый резкий звук — началом чего-то нехорошего. Скрип тормозов, громкий смех, плач ребёнка — всё это триггеры, запускающие внутреннюю сирену: «Внимание! Опасность!» Но опасность не материализуется. Она так и остаётся сгустком потенциала, висящим в воздухе. Ты ходишь по улице с постоянно включённой системой раннего оповещения о конце света, который откладывается снова и снова, но никогда не отменяется. Это изнурительно.

Вернувшись, я попытался работать. Но тревога съедала концентрацию. Каждое написанное предложение казалось ущербным, каждое слово — не тем. Перо в руке было не инструментом, а свидетельством моего бессилия. Я отложил его и просто сел. И тогда пришло осознание: тревога — это форма тирании будущего над настоящим. Будущее, это чистое поле возможностей, вместо надежды стало источать угрозу. Каждая нерасчерченная клетка на календаре — это ячейка для потенциальной беды. Жить в таком режиме — значит жить в вечном «до». До

катастрофы. До провала. До потери. Причём до потери чего угодно: ключей, рассудка, этого самого мгновения тишины.

Вечер. Я зажёл свечу. Обычный ритуал. Но сегодня пламя вызывало не успокоение, а тревогу. Оно колебалось. А если опрокинется? Если загорится занавеска? Я поставил свечу в раковину. И тут же стало тревожно за одиночество этого пламени в металлической белизне. Ты не можешь победить это чувство рационально. Оно дорационально. Оно сидит в стволе мозга, в том самом месте, что отвечает за выживание, и шепчет древним, рептильным шёпотом: «Опасность. Всё время опасность».

Кошка запрыгнула на стол и села передо мной. Уставилась своими зелёными, не моргающими глазами. В её взгляде не было тревоги. Было просто присутствие. Полное принятие данного мгновения. Она не боится будущего, потому что не проецирует себя в него. Она — здесь. В тепле от лампы, в запахе воска, в звуке моего дыхания. Я попытался, хоть на минуту, последовать за ней. Просто быть. Не сканировать горизонт внутренних и внешних угроз. А просто сидеть. Дышать. Чувствовать, как стул твёрдо стоит на полу. Как бумага шершава под локтями.

Не сразу, но волна начала отступать. Не потому что нашлась причина. А потому что я перестал её искать. Тревога питается поиском. Отключи поиск — и останется просто напряжение, которое постепенно рассеивается, как пар над остывшей чашкой.

Я погасил свечу не из страха, а потому что ночь кончилась. Тьма за окном уже не казалась враждебной — просто отсутствием света. Фонарь за углом рисовал на потолке знакомый узор. Всё на своих местах. Сердце билось ровно. Тревога не ушла. Она отползла в тень, свернулась калачиком в углу сознания и притворилась спящей. Я знаю, она проснётся. Но, может быть, в следующий раз я смогу просто наблюдать за ней, как за погодой за окном. Не как за хозяином положения. Не пытаясь её объяснить или оправдать. Просто как за данностью. За низким давлением души. Которое когда-нибудь обязательно сменится.

День четвёртый. О бессоннице, или Диалог с синим светом за шторами.

Бессонница — это не когда не можешь уснуть. Это когда сон становится другим измерением, куда утрачен пропуск. Ты лежишь, а сознание, это обычно послушное животное, вдруг сбрасывает поводья и начинает метаться по клетке черепа, натываясь на одни и те же прутья мыслей. Мысли эти неглубоки и неважны. Они — как сор, поднятый ветром в пустом дворе: обрывок мелодии, лицо прохожего с дневной улицы, ощущение от прикосновения к холодному крану восемь часов назад. Но в тишине ночи этот сор обретает вес и звон. Каждая мысль — гвоздь, брошенный в пустую металлическую бочку. Грохот стоит невообразимый.

Я уже не помню, какой это день. Время ночью течёт иначе. Оно не линейно. Оно пульсирует, сжимаясь и разжимаясь вместе с ударами сердца, которое ты слышишь слишком отчётливо, как будто оно бьётся не в груди, а в подушке у уха. Ты смотришь в потолок, и он не неподвижен. Он дышит. Тени от уличного фонаря медленно плывут по нему, как облака по ночному небу. Ты начинаешь видеть геометрию: трещину в штукатурке, которая похожа на карту неизвестной реки; пятно, напоминающее профиль; узор, который, если смотреть достаточно долго, начинает напоминать бесконечное уравнение, решению которого и посвящена твоя бессонница.

Я встаю. Ноги сами несут на кухню. Ритуал бессонницы: включить слабый свет под шкафом, не зажигая люстру, чтобы не спугнуть и без того ускользящую возможность сна. Поставить чайник. Но не чай — он бодрит. Просто воду. Пить тёплую воду и смотреть в тёмное окно, в котором отражаешься ты сам — бледный призрак в синем свете электронных часов на плите. 3:47. Пограничное время. Уже не ночь, ещё не утро. Время, когда город спит самым глубоким, предательским сном, а ты — нет. Ты страж у ворот, которые охраняют ни от кого.

Бессонница обостряет слух до болезненности. Ты слышишь не просто тиканье часов. Ты слышишь, как остывает чайник — тихий, тонкий звон сменяющегося металлом тепла. Слышишь, как в соседней квартире кто-то перевернулся во сне — глухой удар о стену. Слышишь гул холодильника, который кажется голосом самого дома. А за окном — неслышный шум света. Да, света от фонарей. Он тоже гудит, только на частоте, которую улавливают не уши, а нервы.

Я возвращаюсь в постель. Тело усталое, тяжёлое, как мешок с песком. Но сознание — лёгкое, прозрачное, жужжащее, как комар в стеклянной банке. Ты пытаешься обмануть его. Начинаешь считать. Не овец — это смешно. Ты считаешь собственные вдохи. Или пытаешься вспомнить все станции кольцевой линии метро по порядку. Но мысль сбивается на полуслове, цепляется за ассоциацию («Ботанический сад» — а ведь обещал себе сходить прошлой весной, но не сходил), и вот ты уже не спишь и думаешь о неисполненных обещаниях, которые выплывают в три часа ночи, как трупы на поверхность спокойной воды.

Кошка — единственное существо в этом доме, которое умеет спать профессионально. Она спит с полной самоотдачей, раскинувшись, демонстрируя живот, доверчиво и глупо. Иногда она вздрагивает лапой — ловит во сне мышь. Её сон — деятельный, насыщенный. Мой — если приходит — пустой и тревожный, как белый экран. Или не приходит вовсе. Я смотрю на

неё с тихой завистью. Как она может? Как она просто отключается, в то время как я, венец творения, заперт в камере собственного бодрствования?

Бессонница лишает тебя не отдыха. Она лишает тебя перехода. Ты не проживаешь плавного растворения дня в ночи. Ты падаешь в яму между ними. И лежишь на дне, глядя вверх, на края ямы, где ещё светит слабый отсвет вчера, а уже начинает брезжить холодный свет завтра. Ты — вне времени. Ты — в чистом, неразбавленном настоящем, которое длится вечно и мучительно, потому что не имеет ни вчера, ни завтра, только бесконечное «сейчас», состоящее из скрипа кровати и биения сердца.

Под утро, когда синий свет за шторами начинает теплеть до серого, наступает краткая, обманчивая истома. Веки тяжелеют. Сознание, наконец, измотанное собственной гонкой, спотыкается и падает. Но это не сон. Это провал. Обморок. И ты проваливаешься в него с благодарностью, даже зная, что через час-другой тебя вырвут обратно — в день, который начался ещё до того, как ты успел его встретить во всеоружии сна.

Ты просыпаешься разбитым. Не отдохнувшим, а опустошённым. Бессонница — это вампир, который выпивает не кровь, а сам факт отдыха, оставляя тебе только сухую шелуху усталости. И весь следующий день ты будешь ходить по городу, чувствуя себя призраком среди ясных, выпавшихся лиц. Ты будешь видеть всё сквозь лёгкую, дрожащую пелену недосыпа, как сквозь дешёвое стекло. И единственной мыслью, пульсирующей на заднем плане, будет: «Сегодня ночью. Сегодня ночью я усну». Но ты не веришь в это. Потому что бессонница — это не эпизод. Это знакомство. И, кажется, знакомство перерастает в долгую, мучительную дружбу.

День пятый. Об отчаянии, или Кино для одного зрителя.

Отчаяние — это не боль. Боль еще надеется на диагноз, на лекарство, на исцеление. Отчаяние — это когда врач разводит руками. Это констатация: корабль не тонет — он уже на дне. Давление воды достигло максимума, иллюминаторы треснули, свет погас, и ты сидишь в кресле капитана, прекрасно понимая, что всплытия не будет. Просто потому что не будет. И даже страх уходит. Остаётся только холодная, ясная, тотальная уверенность в тупике. Тупик не впереди. Ты уже внутри него. И стены этого тупика — это твоя собственная кожа.

Я вышел в кино, чтобы вырваться из тисков этой ясности. Кинотеатр днём в будний — идеальное место для отчаяния. Полутьма, лишённая романтики ночного сеанса. Пустые, бархатные кресла, пахнущие пылью и старым сладким попкорном. Горстка таких же, как ты, одинок, рассаживающихся с максимальной дистанцией друг от друга, словно стыдясь своего одиночества. Мы пришли смотреть на чужую, яркую, озвученную жизнь, потому что своя вдруг стала чёрно-белой и немой.

Фильм был какой-то цветной, громкий, полный быстрых монтажей и простых решений. Герои любили, сражались, побеждали. Каждый кадр кричал: «Выход есть! Смысл есть! Двигайся!» А я сидел, и эти крики разбивались о стеклянный купол моего отчаяния, не долетая. Отчаяние — лучший критик. Оно разоблачает любую фабулу как детскую ложь. Ты смотришь на экран и видишь не историю, а механизм: вот здесь вставили конфликт, здесь — любовную линию, здесь — катарсис. И знаешь, что в твоём сценарии эти детали сломаны. Сценарий написан, но автор забыл про хэппи-энд. Или, что хуже, хэппи-энд был в первой редакции, а потом кто-то его вычеркнул.

Я смотрел на вспышки света на лицах актёров и думал о том, что отчаяние лишает цвет не только мир, но и память. Вспоминаешь счастливые моменты — и они кажутся не своими. Как будто смотришь домашнее видео с участием своего двойника. Тот человек улыбался, надеялся, верил. А ты, сегодняшний, сидишь в этом кресле и не понимаешь, как это вообще было возможно. Между тобой и тем «я» пролегла не временная дистанция, а экзистенциальная. Ты стал другим видом. Видом, который не умеет надеяться. А надежда, как выясняется, была не чувством, а органом восприятия. И теперь этот орган атрофировался, и мир предстаёт в своём истинном, беспощадном виде: как последовательность случайных событий, лишённых высшего смысла и направленности.

Когда фильм кончился и зажглись тусклые светильники, я не двинулся с места. Встать означало вернуться. Вернуться туда, где на плите стоит немытая турка, на столе — недописанная страница, а в воздухе — это самое отчаяние, которое не рассеялось, а лишь терпеливо ждало моего возвращения, как верный пёс. Оно не требовало внимания. Оно просто было. Факт. Как гравитация. Как то, что за окном снова вечерет.

Я вышел на улицу. День был пасмурным, но не мрачным — просто бесцветным. И это было созвучно. Люди спешили по своим делам, и их спешка казалась мне какой-то трогательной и глупой игрой. Зачем спешить? Всё равно в конце концов окажешься в своём личном

кинозале, в полутьме, перед экраном, где титры твоей собственной жизни давно прошли, а новый сеанс не начинается.

Вернувшись, я не зажёл свет. Сидел в темноте, пока глаза не начали различать очертания. Кошка пришла и уткнулась мокрым носом в ладонь. Её беспокойство было простым и конкретным: миска пуста. Я встал, насыпал корм. Услышал довольное хрустение. Вот её мир: голод — еда. Боль — вылизывание. Опасность — шипение. Простые уравнения с чёткими решениями. Моё уравнение не решалось. В нём не было неизвестной «Х», которую можно найти. В нём константа равнялась нулю. И любое действие, умноженное на этот ноль, давало ноль.

Отчаяние — это и есть этот ноль. Не пустота, а активное, поглощающее всё значение. Ты думаешь, пишешь, пьёшь кофе, смотришь кино — а результат один: ноль. Ноль изменений. Ноль смысла. Ноль движения вперёд.

Я всё-таки подошёл к столу. Не чтобы писать. Чтобы просто положить руку на стопку бумаг. Почувствовать их вес, шероховатость. Они были реальны. И кошка, трущаяся о ногу, была реальна. И тяжёлое, глухое биение в висках — было реально. Может быть, отчаяние — это не конец. Это новая, чудовищно неудобная форма реальности. Как ампутация. Ты не становишься неживым. Ты становишься иным. И теперь тебе предстоит научиться жить с этим отсутствием, которое стало самой ощутимой частью присутствия.

Я не нашёл надежды. Я даже не искал. Но в какой-то момент заметил, что сижу и просто слушаю, как кошка ест. Ровный, методичный звук. И в этом звуке не было отчаяния. Была просто жизнь, занятая своим прямым делом — поддержанием себя. Может, и мне стоит занять её чем-то столь же прямым. Например, дыханием. Или наблюдением за тем, как темнота в комнате постепенно перестаёт быть однородной, в ней проступают детали: край зеркала, спинка стула, бледный квадрат окна.

Отчаяние не ушло. Оно заняло своё законное место, как мебель в комнате. Ты можешь спотыкаться об него. А можешь — обойти. Сегодня я спотыкался. Завтра, возможно, попробую обойти. Не потому что станет легче. А потому что даже на дне океана есть своё течение. И даже если ты не всплывёшь, ты можешь позволить этому течению нести тебя. Просто чтобы посмотреть, куда.

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.