

# ДЫШИ,

# УБЛЮДОК

РОМАН О ЛЮДЯХ,  
КОТОРЫЕ СЛИШКОМ УСТАЛИ  
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

РЕТРИТ  
НОВАЯ ЖИЗНЬ  
ТИШИНА  
ОСОЗНАННОСТЬ  
БЛАГОДАРНОСТЬ  
УЛЫБАЙСЯ  
ТЫ В РАЮ

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

АЛЕКСЕЙ КОРНЕЛЮК

18+

Грязное саморазвитие

Алексей Корнелюк

**Дыши, ублюдок. Роман о  
людях, которые слишком  
устали быть счастливыми**

«Автор»

2026

## **Корнелюк А.**

Дыши, ублюдок. Роман о людях, которые слишком устали быть счастливыми / А. Корнелюк — «Автор», 2026 — (Грязное саморазвитие)

Он приехал на элитный ретрит не за просветлением. Ему просто были нужны бесплатная еда, тишина и хоть какой-то шанс не сдохнуть в собственной квартире среди пустых бутылок. Виктору сорок три. Он бывший журналист, нынешний алкоголик и человек, который слишком долго делал вид, что ему всё равно. Вокруг — люди в белом, дыхательные практики, медитации, разговоры о травмах и дорогая индустрия «исцеления», где одиночество продают под видом трансформации. Но чем дольше длится ретрит, тем сильнее трещит идеальная картинка. За улыбками прячутся панические атаки, за осознанностью — страх, а за словами о любви к себе — люди, которые просто устали быть одни. «Дыши, ублюдок» — грязный, смешной и болезненно честный роман о выгорании, алкоголе, fake-self-help культуре и маленьких попытках остаться живым, когда внутри давно всё перегорело. Это история не про спасение. Это история про людей, которые однажды перестали убегать от самих себя хотя бы на десять минут.

© Корнелюк А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 5  |
| Глава 2                           | 8  |
| Глава 3                           | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

# Алексей Корнелюк

## Дыши, ублюдок. Роман о людях, которые слишком устали быть счастливыми

### Глава 1

#### Глава 1

Дождь шёл уже третий день. Не красивый дождь из фильмов, где люди становятся лучше и звонят бывшим. Нормальный дождь. Серый. С тухлым запахом подъезда и мокрых окурков. Вик проснулся на диване от того, что кто-то звонил в дверь. Он открыл глаза и сразу пожалел об этом. Во рту был вкус старых батареек. Телевизор работал без звука. На экране какая-то женщина продавала счастье за 3999 рублей в месяц. На полу лежала пустая бутылка. И ещё одна. И ещё. Он сел. Мир немного покачнулся, как старый алкаш в автобусе.

— Господи, — сказал он.

Но без особой надежды.

В дверь снова позвонили. Он встал, наступил на банку из-под пива и чуть не убился. На лестничной клетке никого не было. Только белый конверт. На нём золотыми буквами: «НОВАЯ ЖИЗНЬ».

— Отлично, — сказал Вик. — Похоже, секта.

Он вернулся в квартиру. В раковине лежала тарелка с чем-то зелёным. Возможно, когда-то это был суп. Телефон был мёртв. Холодильник тоже. Он открыл конверт.

«Поздравляем! Вы стали участником уникального трансформационного ретрита на Байкале...»

Он перестал читать. Там было слишком много слов вроде: «энергия», «осознанность», «перерождение». Люди всегда придумывают длинные слова, когда хотят продать тебе воздух. Но ниже было написано: «Всё включено». Вот это уже был язык, который он понимал.

Он пошёл на кухню искать сигареты. Сигарет не было. Зато нашлась половина бутылки виски за холодильником. Жизнь иногда всё-таки пыталась извиниться. Он сделал большой глоток. В животе стало теплее. На улице завывала сирена. Соседи сверху снова орал друг на друга.

— Ты обещал измениться! — кричала женщина.

— Я стараюсь! — орал мужик.

Вик засмеялся. Это был лучший стендап в городе.

Он снова посмотрел на письмо. Байкал. Десять дней. Бесплатно. Скорее всего, очередные психи. Но психи хотя бы кормят.

Он сел за стол. Стол был липким. В какой-то момент вся его жизнь стала липкой. Он попытался вспомнить, когда в последний раз писал что-то кроме пьяных сообщений бывшей жене. Не вспомнил.

Потом он заметил в письме строчку:

«На территории ретрита работает авторский бар полезных напитков».

— Бар, — сказал он.

Вот так люди и погибают. Не от любви. Не от одиночества. От слова «бар».

---

Такси приехало через сорок минут. За это время Вик успел допить виски, потерять зарядку, найти её и почти отменить поездку три раза. Водитель молчал. Худой мужик с серым лицом человека, который уже давно не удивляется чужому дерьму. Из радио кто-то бодро

рассказывал, как «правильно начинать утро». Вик посмотрел на бутылку минералки в дверце машины и подумал, что люди, которые начинают утро правильно, обычно заканчивают жизнь очень скучно.

Москва была мокрой и злой. На остановках стояли люди с лицами, будто им уже сообщили плохие новости, но они пока делают вид, что всё нормально. Вик смотрел в окно и пытался понять, когда именно всё поехало по пизде. Не глобально. Не трагически. А тихо. Постепенно. Сначала ты просто пьёшь по вечерам. Потом начинаешь ненавидеть утро. Потом перестаёшь звонить людям. Потом тебе становится тяжело отвечать даже курьеру. А потом вдруг сидишь в такси в аэропорт на какой-то ретрит для психов.

В Шереметьево пахло дорогим кофе и человеческой усталостью. Люди тащили чемоданы так, будто внутри лежали запасные версии их самих. Мужик в костюме орал в телефон:

— Нет, Игорь, это не кассовый разрыв, это катастрофа!

Рядом ребёнок блевал в пакет. Вик почувствовал странное облегчение. Нормальная жизнь. Наконец-то.

Бар он нашёл почти сразу. У таких мест всегда один запах — алкоголь, кондиционер и чужие разводы. Барменша посмотрела на него профессионально-усталым взглядом.

— Вам как обычно тяжело? — спросила она.

— Нет, сегодня празднично тяжело.

Она кивнула так, будто это был диагноз.

Через десять минут Вик уже сидел с двойным виски и смотрел на самолёты за стеклом. Они взлетали один за другим. Люди всё время куда-то летят, будто география способна починить голову.

Рядом кто-то поставил сумку.

— Можно?

Женщина. Лег сорок. Чёрное пальто. Уставшие глаза человека, который слишком давно улыбается из вежливости.

— Если вы не коуч, то да.

Она усмехнулась и села.

— А если коуч?

— Тогда мне придётся выпить быстрее.

Она заказала красное вино. Утро. Красное вино. Вик сразу почувствовал уважение.

Некоторое время они молчали. В аэропортах люди либо слишком много говорят, либо молчат так, будто встретились после войны.

— Вы тоже на «Новую Жизнь»? — спросила она.

Вик посмотрел на неё поверх стакана.

— Уже даже звучит как ошибка.

Она тихо засмеялась.

— Лера.

— Вик.

— Первый раз?

— На ретрите? Да. В моральной катастрофе — нет.

Барменша поставила вино. Лера сделала глоток и долго смотрела куда-то мимо людей.

— Я была на восьми таких ретритах.

— Господи.

— Вот именно.

Он впервые внимательно посмотрел на неё. Не красивая в обычном смысле. Но была в ней какая-то дорогая усталость. Как в хороших отелях после сезона.

— И помогает? — спросил Вик.

Она пожала плечами.

— Теперь я умею плакать осознанно.

Это была хорошая фраза. Настоящая. Не пластиковая.

Он поднял стакан.

— За психические расстройства премиум-класса.

Они чокнулись.

За окном самолёт медленно отрывался от земли. Вик вдруг подумал, что люди вообще не созданы для полётов. Слишком много надежды для существ, которые даже себя нормально выдержать не могут.

По громкой связи объявили посадку.

Лера встала первой.

— Ну что, поедем лечить душу?

Вик допил виски.

— Душу уже поздно. Максимум печень.

И они пошли к выходу номер 14 вместе с остальными людьми, которые слишком устали, чтобы оставаться на месте.

## Глава 2

Самолёт трясло ещё до взлёта.

Вик сидел у окна и пытался не смотреть на людей вокруг. В аэропорту это ещё получалось. В самолёте — уже нет. Тут все слишком близко. Чужие локти, чужие запахи, чужие жизни. Как братская могила с ремнями безопасности.

Лера сидела рядом и листала какую-то книгу с закладками. Что-то про осознанность. Или про то, как правильно страдать за деньги. Вик не уточнял.

Через проход устроилась семейная пара в одинаковых бежевых худи. Такие люди всегда выглядят так, будто по утрам благодарят овсянку.

Мужик впереди сразу снял обувь.

— Господи, — пробормотал Вик.

— Что?

— Ничего. Просто человечество опять проигрывает.

Лера усмехнулась и продолжила читать.

Когда самолёт начал выруливать, в проход вышла девушка из команды ретрита. Лет двадцать пять. Слишком белая улыбка. Слишком спокойный голос.

— Друзья, пока мы не взлетели, давайте настроимся на наше путешествие...

Вик медленно повернулся к Лере.

— Она сказала «настроимся».

— Потерпи.

— Я уже чувствую, как исцеляется моя печень.

Девушка продолжала:

— Попробуйте сделать глубокий вдох и отпустить всё ненужное...

Где-то сзади кто-то действительно начал глубоко дышать.

Вик закрыл глаза.

Вот так и начинаются секты.

Никто не собирается вступать в секту. Люди просто слишком устали сопротивляться.

Самолёт резко дёрнулся вверх. Несколько человек нервно ахнули. Женщина через ряд вцепилась в подлокотники так, будто самолёт лично хотел её убить.

Турбулентность началась почти сразу.

Стюардесса улыбалась той профессиональной улыбкой, которой улыбаются люди, знающие статистику авиакатастроф лучше тебя.

Лера спокойно смотрела в окно.

— Ты боишься летать? — спросил Вик.

— Раньше боялась.

— А потом?

— Потом поняла, что внизу всё не сильно лучше.

Это тоже была хорошая фраза.

Вик заказал виски.

— Вам двойной? — спросила стюардесса.

— Я выгляжу как человек, способный остановиться на одном?  
Она не улыбнулась.

Профессионал.

Пока он пил, девушка из ретрита снова ходила по проходу.

— Мы подготовили для вас небольшую практику знакомства...

— Нет, — тихо сказал Вик.

— Ты даже не знаешь, что она предложит.

— Мне достаточно слова «практика».

Но было поздно.

Людей уже начали делить по парам.

— Повернитесь к человеку рядом и расскажите, чего вы по-настоящему боитесь.

В салоне стало неловко-тихо.

Одна женщина почти сразу заплакала. Как будто только этого вопроса и ждала последние десять лет.

Лера посмотрела на Вика.

— Ну?

— Что ну?

— Чего ты боишься?

Он сделал глоток виски.

— Проснуться в семьдесят лет и понять, что всё это время жил как мудак.

Она кивнула.

— Честно.

— Алкоголь экономит время.

— А ты? — спросил он.

Лера долго молчала. Самолёт снова тряхнуло.

— Что однажды мне станет настолько всё равно, что я перестану даже пытаться быть счастливой.

Вик посмотрел на неё внимательнее.

Вот она.

Настоящая причина всех этих ретритов, терапий, медитаций и дыханий.

Люди боятся не боли.

К боли все давно привыкли.

Люди боятся момента, когда внутри окончательно выключится свет.

Девушка из ретрита хлопнула в ладоши.

— Поблагодарите друг друга за искренность!

Несколько человек действительно захлопали.

Вик допил виски.

— Если они ещё немного поисцеляются, мы рухнем где-нибудь над Уралом.

## Глава 3

В аэропорту Иркутска пахло мокрой одеждой, дешёвым кофе и людьми, которые слишком долго не были дома.

Вик вышел из самолёта последним. Голова была тяжёлой, как будто внутри черепа кто-то сушил бетон. Лера шла рядом молча. После перелётов люди всегда становятся честнее. Организм слишком уставший для притворства.

У выхода их уже ждали. Трое молодых волонтеров в белых худи с надписью: «НОВАЯ ЖИЗНЬ». Будто старая где-то продавалась отдельно.

— Добро пожаловать! — слишком радостно сказала девушка с дредами. — Как долетели?

— Пока не разбились, — ответил Вик.

Она засмеялась чуть громче, чем требовалось. Такие люди всегда смеются так, будто проходят кастинг на доброту.

У автобуса стоял высокий парень с планшетом.

— Имя?

— Виктор.

— О-о-о... — парень посмотрел в список. — У вас special participation.

Вот это Виктору уже не понравилось.

— Это что ещё за херня?

— Ну... вам одобрили бесплатное участие по программе внутренней трансформации.

— Звучит как диагноз в психушке.

Парень не понял шутки.

Автобус был почти полон. Люди сидели с одинаковыми тканевыми сумками, бутылками для воды и лицами, будто уже начали духовно расти. Одна девушка фотографировала дождь за окном и быстро печатала что-то в телефон. Наверняка: «Вселенная уже говорит со мной».

Вик сел в конец автобуса рядом с Лерой.

Через минуту в проход вышел ещё один волонтер. Борода. Бусы. Голос человека, пережившего слишком много подкастов.

— Друзья, впереди нас ждут четыре часа дороги до центра...

Вик медленно повернулся к Лере.

— Четыре?

— Поздно бежать.

— Мы просим вас использовать это время как возможность немного замедлиться и побыть в тишине...

Сзади кто-то сразу начал шелестеть орехами.

Автобус тронулся. Город быстро закончился. Начались серые дороги, мокрые деревья и редкие посёлки, выглядевшие так, будто жизнь забыла их лет двадцать назад.

Вик смотрел в окно. Россия вообще удивительная страна. Здесь либо золотые рестораны с устрицами, либо мужик продаёт бензин из бутылки возле леса. Ничего среднего.

Лера спала, прислонившись к стеклу. Вик снова заметил эту странную усталость у неё на лице. Не обычную. Не «много работала». А такую, когда человек слишком долго пытался быть нормальным.

Через два часа автобус остановился возле придорожного кафе. Название было: «У МЕДВЕДЯ».

Внутри пахло котлетами, мокрыми куртками и безнадежностью.

— Наконец-то место с настоящей энергетикой, — сказал Вик.

За соседним столом мужчина в льняной рубашке рассказывал двум девушкам про «денежный поток». Девушки смотрели на него так, будто он лично изобрёл кислород.

Вик заказал пельмени и сто грамм водки.

— Алкоголь только до пяти вечера, — сказала официантка.

— А потом что случается?

— Потом драки.

— Разумно.

Она всё-таки налила.

Когда он вернулся за стол, Лера смотрела в окно.

— Ты правда думаешь, что такие места могут помочь? — спросил Вик.

Она долго молчала.

— Иногда людям не нужна помощь.

— А что?

— Иногда людям просто нужно место, где можно ненадолго перестать держать себя руками.

Это была хорошая фраза. Слишком хорошая для этого кафе.

Дорога становилась всё хуже. Автобус трясло. Кто-то впереди уже обсуждал практики дыхания. Какая-то женщина рассказывала, что после прошлого ретрита «наконец простила отца».

Вик закрыл глаза.

Люди всю жизнь пытаются кого-то простить. Родителей. Бывших. Себя. А потом всё равно умирают с напряжённым лицом.

Когда Байкал появился впервые, в автобусе стало тихо. Даже слишком.

Огромная серая вода уходила куда-то за горизонт. Безразличная. Холодная. Настоящая.

Не «место силы». Не «энергия природы».

Просто что-то настолько большое, что человеческие проблемы рядом с ним выглядели почти смешно.

Вик смотрел в окно и вдруг почувствовал странную вещь.

Не спокойствие.

Скорее ощущение, что впервые за долгое время мир не пытался ему ничего продать.

## **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.