

A tuning fork is positioned vertically on a wooden floor. The fork's tines are illuminated from above, creating a bright glow. Concentric, glowing ripples emanate from the top of the fork, suggesting vibration or resonance. The background is a dark, cracked wall, and the floor is made of wooden planks.

**ИНФРАСТРУКТУРА
РЕЗОНАНСА**

МАРК ЗАВЕТОВ

Марк Заветов

ИНФРАСТРУКТУРА РЕЗОНАНСА

«Автор»

2026

Заветов М.

ИНФРАСТРУКТУРА РЕЗОНАНСА / М. Заветов — «Автор»,
2026

Вы выходите из дома без наушников. Случайно. И вдруг слышите Себя. Свои шаги, дыхание и тонкую паузу, которую обычно заполняете подкастом, лентой, чужим смехом за стеклом экрана. И вам становится не по себе. Потому что в этой паузе — не тишина. В ней — вопрос, который не оформляется в слова, но бьётся где-то в солнечном сплетении: «Ты вообще здесь?» Почему мы платим тысячи за шумоподавление, чтобы не слышать, как внутри тихо воет кто-то очень важный? Почему продолжаем улыбаться, когда кипит гнев, и работать, когда тело ноет так, что не разогнуться? Это третья часть трилогии «Инфраструктура» - про обнажённые кончики пальцев твоей души. Здесь нет чертежей, инструкций и «пяти шагов к счастью». Только честный разговор о стыде, гневе, тревоге и о том праве на чистое «нет», которое мы так боимся произнести. У души нет кнопки «Reset». Но есть кнопка «Пауза». Осталось только нажать... Третья книга трилогии.

© Заветов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТОТ САМЫЙ ЗВУК, КОТОРЫЙ ТЫ ЗАГЛУШАЕШЬ КАЖДОЕ УТРО	6
ГЛАВА 2. ТО, ЧТО НЕ УМЕЕТ ВРАТЬ	8
ГЛАВА 3. РОВНЫЕ И НЕЖИВЫЕ	10
ГЛАВА 4. ЧУЖИЕ ГОЛОСА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

ИНФРАСТРУКТУРА РЕЗОНАНСА

*«Внутри меня живёт оркестр. Но я
не дирижёр. Я обычный человек,
который
забыл, куда положил билеты».*

Автор

ВВЕДЕНИЕ

У каждого из нас есть внутреннее пространство, куда мы сбегает время от времени. К смеющемуся беззаботному ребёнку. К ощущению безмятежности. К теплу материнских рук. К простому человеческому счастью — такому привычному, что мы его почти не замечаем. Иногда к случайным слезам, которые бегут по щекам непонятно от чего.

В этом пространстве звучит то раздражающая какофония роящихся мыслей, то тонкая гармония внутреннего согласия. Здесь нет вакуума. И никогда не было.

Ты смотришь в своё внутреннее зеркало каждый раз, независимо от ситуации. Обижаясь на собственную нерешительность. Радуюсь глотку свежего воздуха после болезни. Плача, потеряв ключи от дома. Гордясь своими маленькими победами над собой. В этом зеркале нет искажений. Оно отражает всё без прикрас.

Эта последняя книга трилогии — об интиме твоей души. О струнах, которым ты позволяешь звучать и резонировать. Порой тебе удаётся, как опытному дирижёру, управлять этим оркестром чувств и эмоций. Иногда ты просто не можешь совладать со слезами, потому что кто-то тронул твою самую звонкую и нежную струну. Струну, которой грубо коснулся смычок проходящего музыканта. А часто — самого близкого человека. Или мыслями самого себя.

В этой книге — внутреннее отражение твоего внешнего одиночества первой части трилогии и упругого давления жизненных связей из второй книги. Стены и мосты остались снаружи.

Внутри только ты и твои эхо.

Я сохранил наших с тобой живых персонажей. Они тоже заглянули в свои зеркала.

Алексей всё ещё ужинает один, но перестал считать это поражением.

Екатерина научилась сидеть за столом, а не у мойки.

Сергей Петрович превратил свой стук в стену в тихий ритм.

Лиза перестала переводить всех подряд и оставила за собой право на тишину.

Марк больше не сверяется с инструкцией. Он сверяется только со своим дыханием.

Они так же ищут счастье. Стали честными перед собой. И теперь они здесь, чтобы ты услышал не их, когда будешь читать. А себя.

У души нет чертежа. Нет инструкций — ни по эксплуатации, ни по ремонту. Истинные чувства, живые слова, искренние эмоции, яркие впечатления — их нельзя упаковать в систему, в чек-лист, изложить в методичку. Можно только войти в резонанс. Ощутить себя в этом обнажённом состоянии беззащитности и открытости. Когда нечем прикрыться и нечем врать. Да и незачем особенно самому себе.

Здесь только ты.

На обнажённых кончиках пальцев своей души.

Заходи. Не будем чинить. Будем вслушиваться, ощущать и чувствовать... Себя.

ГЛАВА 1. ТОТ САМЫЙ ЗВУК, КОТОРЫЙ ТЫ ЗАГЛУШАЕШЬ КАЖДОЕ УТРО

Ты выходишь из дома без наушников. Случайно. Забыл. Батарейка села, или ты просто не успел их надеть. И вдруг слышишь не шум города. Ты слышишь себя.

Свои шаги, которые отдаются в груди. Дыхание сбивчивое, как будто ты только что бежал, хотя просто шёл. Лёгкий скрип подошвы. Шуршание одежды. И паузу. Тонкую, почти незаметную паузу между вдохом и выдохом, которую обычно заполняешь подкастом, музыкой, голосом диктора из ленты, чужим смехом за стеклом экрана.

И тебе становится слегка не по себе.

Потому что в этой паузе — не тишина. В ней что-то живое. Тяжесть внизу живота. Лёгкое сжатие в горле. Вопрос, который не оформляется в слова, но бьётся где-то в солнечном сплетении: «Ты куда? Зачем? Ты вообще здесь?»

Ты не помнишь, когда в последний раз слышал этот звук без чужих голосов. Может, подростком, когда лежал на полу, смотрел в потолок и чувствовал, как внутри всё замирает. А потом кто-то сказал: «Не лежи без дела». И ты встал. И больше никогда не ложился просто так.

Знакомо? Конечно, знакомо.

Мы все так делаем. В метро — наушники. Дома — телевизор фоном. В очереди за хлебом — прокрутка ленты, чтоб не смотреть на лица. Даже когда едим, когда моем посуду, даже когда ложимся спать — что-то должно говорить чужим голосом. Лишь бы наша собственная тишина не начала говорить. Потому что у неё нет слов. У неё есть только сжатые челюсти. Каменные плечи. Пустота в грудной клетке, которую ты называешь «всё нормально».

«Почему ты опять согласился, хотя не хотел?»

«Когда ты в последний раз чувствовал, как сердце бьётся не от кофе?»

«Ты вообще жив или просто очень хорошо притворяешься?»

Мы не отвечаем. А включаем новый эпизод сериала.

Алексей, 34 года:

«Я купил дорогие наушники с шумоподавлением. Гордился. Сидел в полной тишине, слушал, как в ушах звенит от давления. А потом вдруг понял: я заплатил двадцать тысяч, чтобы не слышать, как внутри меня кто-то тихо воет, ругается и скоблит. Это не шумоподавление. Это самооборона от себя. И знаешь что? Оно не работает. Он всё равно прорывается. Особенно ночью. Особенно когда я закрываю глаза».

Ты так давно привык не создавать неудобств, что даже дыхание стараешься делать тише. Когда-то это было условием безопасности. Сейчас — просто привычка, которую ты не замечаешь. Но тело помнит: громкий — опасный. И продолжает сжиматься.

А потом наступила взрослая жизнь, в которой заглушать себя можно бесконечно. И мы заглушаем. Потому что страшно. Вдруг там, внутри, до сих пор сидит тот ребёнок и ждёт, когда его позвуют? А его так и не позвали. И он молчит. Или, что ещё хуже, тихо плачет без звука, и ты чувствуешь это в спазме между рёбрами.

Однажды ты всё выключаешь. Не в попытке стать «осознанным». Не из модной практики. Просто устал. Физически. Нет сил даже на подкаст. Ты падаешь на диван, телефон отсчитывает последний процент заряда. Тишина.

Сначала она давит. На уши. На веки. На горло. Ты слышишь, как кровь стучит в висках. Как сердце бьётся где-то в горле. Как внутри, глубоко, что-то ноет — не боль, а ощущение, что ты есть. Что ты не исчез, даже когда перестал быть нужным.

А потом ты слышишь не голос. Не мысль. Дрожь. Мелкую, едва заметную вибрацию, которая идёт откуда-то из солнечного сплетения. Она не говорит словами. Она просто есть.

Как память в кончиках пальцев. Как тепло, которое остаётся в ладонях, когда ты только что кого-то обнимал. Ты жив. Даже когда забыл об этом.

Екатерина, 42 года:

«Я включаю подкаст, когда мою посуду. Раньше я думала — мне интересно. А потом поняла: я боюсь, что, если я останусь в тишине, я начну думать. А если я начну думать, пойму, что устала. А если я пойму, что устала, мне придётся что-то с этим делать. А я не готова. Поэтому — подкаст. Лучшие про историю Древнего Рима. Римляне хотя бы не требуют, чтобы я меняла свою жизнь».

Но есть момент, когда заглушить не получается. Обычно это случается ночью. Ты лежишь в темноте, телефон на зарядке, подкаст дослушан, а сна нет. И тогда из-под всех слоёв привычной глухоты пробивается сигнал. Слабый, искажённый, но узнаваемый. Твой собственный. Из того дня, когда ты впервые понял: «Если я заплачу, никто не придёт. Надо привыкать».

Он не кричит. Он просто сжимает грудную клетку изнутри. Он напоминает. И в этом напоминании — не боль. Присутствие. Твоё собственное. То, которое ты так долго глушил, чтобы не чувствовать себя лишним.

Мы не слышим себя, потому что разучились. Нас отучили. «Тише», «Не мешай», «Потом». А потом мы выросли и продолжили сами себя затыкать. Из привычки. Из вежливости. Но больше из страха, что, если мы зазвучим в полную силу, нас снова попросят замолчать.

Но есть одна вещь, которую мы узнаём слишком поздно. Или не узнаём никогда. Тот звук, который ты глушишь каждое утро — он не враг. Он не упрёк. Не напоминание о том, что ты недостаточно хорош. Он — просто дрожь. Жизни. Твоей жизни. Которая идёт прямо сейчас, пока ты ищешь очередной способ её заглушить.

Ты не обязан его слушать. Не обязан разбирать на частоты. Не обязан что-то с ним делать. Просто знай: он есть. Даже когда кажется, что внутри выжженная пустыня. Даже когда ты в очередной раз надеваешь наушники и делаешь громче. Он есть. И не уйдёт.

Потому что это единственный звук, который не требует батареек.

И однажды, когда заглушать станет совсем нечем, ты заметишь, что этот звук внутри — не в голове. Он живёт ниже. В груди. В животе. В онемевших пальцах, которые давно забыли.

Каково это — чувствовать без причины. Оказывается, тело помнит то, что голова похоронила. И оно не умеет врать.

ГЛАВА 2. ТО, ЧТО НЕ УМЕЕТ ВРАТЬ

Ты сидишь за ноутбуком двенадцатый час подряд. Дедлайн поджигает, но дело не в нём. Ты просто боишься лечь в кровать. В кровати надо выключать свет и оставаться наедине с собой. Голова в темноте становится громкой. Тело — нет. Тело просто ноет.

Оно ноет уже месяц. Сначала затекла шея — так, что не повернуть. Потом заболела поясница — так, что не разогнуться. Потом перестал спать без таблетки. Ты покупаешь ортопедическую подушку. Ортопедический стул, матрас. Обкладываешься ортопедией, как блиндаж мешками с песком. А тело всё равно ноет. И однажды ты понимаешь: оно не просит подпорок. Оно просит, чтобы ты перестал врать.

Тело — не просто кости и мышцы. Это главный свидетель. Оно сдаёт тебя с потрохами, когда голова бодро рапортует: «Всё нормально». Оно запоминает каждое «я в порядке», сказанное сквозь зубы. Каждую улыбку, за которой пустота. Каждое «да», за которым — «нет». И потом, когда-нибудь ночью, оно предьявляет счёт. Не словами. Спазмом в горле. Комом между лопаток. Бессонницей в четыре утра. Чувством, что не можешь сделать полный вдох, хотя лёгкие пусты.

Ты знаешь историю. Один человек ходил к массажисту раз в неделю. Тот мял ему плечи и приговаривал: «Вы много на себя берёте». Он смеялся: «Я руководитель проекта, это норма». А потом у него отказала рука. Сначала онемели пальцы. Потом он не смог удержать чашку. Врачи сказали: неврология. Стресс. Надо отдыхать. Он ответил: «У меня сдача объекта». И рука отнялась окончательно. На три месяца. Объект сдали без него. Рука вернулась. Вместе с пониманием: тело не мстит. Оно просто перестаёт держать, когда ты перестал себя держать.

Сергей Петрович, 67 лет:

«Врач сказал: радикулит. А я ему: доктор, я сорок лет станки таскал, какой радикулит? А он мне: вы сорок лет спину держали, чтобы не согнуться. Теперь она устала. И я понял. Это не радикулит. Это сорок лет «всё нормально» вылезли в поясницу. Тело не дурак. Оно ждало, пока я на пенсию выйду, и сказал: ну всё, теперь лежи и думай. Ну вот, я лежу. Думаю».

Мы привыкли разделять «душевное» и «физическое». Как будто это разные вселенные. Но тело не знает такого разделения. Всё идёт в один котёл. Невысказанная обида ложится в челюсть, и вот она уже болит при каждом жевании. Страх будущего въедается в живот, и вот тебя тошнит по утрам без причины. Нежелание видеть заплывает глазами, и они слезятся на свету. Мы идём к врачу, ищем болячку, сдаём горы анализов. А в ответ — растерянный взгляд терапевта: «У вас всё в норме». В норме, значит, показатели не врут. Но тебе-то больно. Значит, норма — не про тебя.

Твоя авария случилась тихо. Стоял в очереди за хлебом. Обычная булочная, обычный вторник. И вдруг — раз! И перед глазами поплыло. Не обморок. Просто мир стал как старая плёнка: кадры дёргаются, звук отстаёт. Ты вцепился в прилавок. Сердце колотилось где-то в горле. Продавщица спросила: «Вам батон или ржаной?» Ты открыл рот и не смог вспомнить, зачем ты здесь.

Врач крутил твою голову, цокал языком и сказал гениальную фразу: «Вы голову-то давно поворачивали? Не в монитор, а по сторонам?» Ты задумался. И понял: нет. Ты смотрел только вперёд. В ноутбук. В телефон. В дорогу за рулем. Твоя шея забыла, что у неё есть право на вращение. Мир давно перестал быть объёмным. Осталась только плоская картинка перед глазами. Удобная. Контролируемая. Мёртвая.

Тебя выключили на минуту. Чтобы ты остановился. Чтобы ты вспомнил: у тебя есть не только голова, но и шея, которая эту голову держит. Что тело — не придаток к делам. Оно главный проводник. И когда проводник перегружен, он сходит с рельсов.

Тревога накапливается не в календаре. Она ждёт ночи, когда контроль ослабевает. И тогда садится на грудь и говорит: «Привет. Ты меня не звал, а я пришла. Давай знакомиться». И вы знакомитесь. Ты лежишь, дышишь и слушаешь, как колотится сердце. Не от болезни. От жизни. От того, что ты жив и делаешь вид, что не жив. Тело кричит: «Ты есть!» А ты затыкаешь его подушками, таблетками, новыми делами.

И ты заново учишься слушать. Не чтобы сразу бежать к врачу. Чтобы хотя бы замечать: вот здесь сжалось, когда подумал о встрече. Вот здесь потеплело, когда отменил планы. Вот здесь зануло, когда снова согласился, хотя не хотел. Тело — не предатель. Оно — единственный честный друг, который не умеет льстить. Оно говорит: «Мне больно». А ты учишься не отвечать «пройдёт». Ты учишься спрашивать: «Где? Почему? Что я делаю не так?»

Иногда ответ приходит не сразу. Иногда он лежит на поверхности: «Ты устал. Просто устал. Не надо ничего решать». И ты ложишься. Выключаешь свет. В темноте тело перестаёт быть врагом. Оно становится просто телом. Тёплым. Живым. Твоим.

Закрой глаза. Положи руку туда, где сейчас ноет. Не анализируй. Просто почувствуй, как тело дышит без твоего разрешения. Продолжим, когда ты почувствуешь, что ответ уже не нужен.

ГЛАВА 3. РОВНЫЕ И НЕЖИВЫЕ

Ты замечал, как научился улыбаться уголками глаз, чтобы выглядеть дружелюбно? Теперь ты похож на вежливого робота, у которого заканчивается смазка. Но это социально одобряемо. И ты продолжаешь. Потому что ровность — твоя валюта. Её принимают везде. В офисе. В чатах. В лифте, где вы молча смотрите в телефоны. Ровность — это когда ты никому не мешаешь. Даже себе, хотя отлично знаешь, что обманываешь.

В детстве тебя учили: не кричи, не плачь, не злись, не смейся слишком громко. Ты был послушным. Впитал это как единственно возможный способ существования. К тридцати годам ты стал идеально ровным. Не взрывался, когда тебя бесили. Не рыдал, когда было больно. Не хохотал в голос, чтобы не привлекать внимания. Ты стал удобным. Как диван из масс-маркета. Ровный, функциональный, без острых углов. На такой диван можно положить что угодно. И он выдержит. И не скрипнет.

Проблема в том, что ровные диваны не живут. Они просто стоят. И ты стоял. Годами.

Ты заметил это на совещании. Коллега сказал глупость. Ты улыбнулся. Потом ещё одну. Снова улыбнулся. Потом он перешёл на личности. А ты продолжал улыбаться. Уголки губ застыли в вежливом жесте, щёки болели от напряжения. Вечером ты сидел дома и не мог понять, почему тебя мутит. А мутило от улыбки. От того, что ты улыбался, когда внутри всё кипело. Ты сгладил углы. И вместе с углами сгладил себя.

Екатерина, 42 года:

«Я перестала плакать после развода. Не потому, что стало легче. А потому что поняла: если начну — не остановлюсь. И тогда придётся признать, что мне больно. А признавать больно — это слабость. Я же сильная. Справлюсь. И я справилась. Перестала плакать. Перестала смеяться. Перестала злиться. Осталась ровная. Как стол. На него можно положить что угодно. И никто не спросит, удобно ли столу. Я молчала. Пока не разучилась говорить. А потом однажды утром я смотрела в зеркало и не узнала лицо. Оно было гладким. Как наглаженная простыня. Ни одной морщинки. Ни одной эмоции. Красиво. Мёртво».

Ровность — это не сила. Это анестезия. Ты глушишь не только боль, но и радость. Не только гнев, но и нежность. Становишься удобным для других и невыносимым для себя. Потому что внутри, под слоем ровности, всё равно что-то клокочет. Просто ты перестал давать этому выход. И оно клокочет тихо. Как чайник, который поставил на плиту и забыл. Вода выкипит, чайник сгорит. А ты даже не заметишь. Потому что ты ровный.

Помнишь, как впервые после долгого перерыва заплакал? Это было не в кино. Не на похоронах. Ты смотрел в окно на детскую площадку. На самодельной карусели крутились дети — сами раскручивали, сами ускорялись. Их смех был громким, неровным, счастливым. И вдруг что-то сжалось у тебя в груди. Не боль. Не спазм. Просто память. Так и ты когда-то в детстве выходил во двор один, бесцельно шлялся по турникам и качелям, потому что было сыро и других детей не выпустили. Тот одинокий мальчик. Или та девочка с косичками, убранными под платок. Ты стоял и чувствовал, как по щекам текут слёзы. Без причины. Вернее, причина была. Просто она накопилась за годы ровности. И выбрала момент, когда ты не ждал.

Ты не стал вытирать слёзы. Дал им течь. Тёплые, солёные, живые. И это было странно. Не хорошо. Не плохо. Просто по-другому. Как будто внутри открылся клапан. Не для того, чтобы взорваться. А чтобы выпустить лишнее давление. И когда слёзы кончились, ты не стал ровнее. Ты стал живее. Угловатее. Неудобнее. Но собой.

Алексей, 34 года:

«Я не кричал лет десять. Серьёзно. Даже когда было с чего. Я думал, это зрелость. А потом наступил день, когда я не смог встать с кровати. Всё болело. Не было сил притворяться, что мне есть куда вставать. Я лежал и смотрел в потолок. И вдруг засмеялся. Сна-»

чала тихо, потом громче, потом уже в голос. Соседи, наверное, думали, что я сошёл с ума. А я просто впервые за десять лет разрешил себе звучать. И это было страшно. И смешно. И очень, очень живо».

Ты боишься своих эмоций, потому что тебя научили: они — помеха. Гнев мешает договариваться. Печаль мешает работать. Радость мешает быть серьёзным. Ты запихиваешь их в дальний угол, как старые игрушки, из которых вырос. Но они не исчезают. Они ждут. И когда-нибудь, в самый неподходящий момент, они вылезают. Не для того, чтобы отомстить. А чтобы напомнить: ты жив. И живое не бывает ровным. Оно дышит. Спотыкается. Плачет. Смеётся. Орёт. Молчит. Всё это — не сбой. Это просто жизнь. Неоткалиброванная, неровная, непредсказуемая.

Ты больше не хочешь быть ровным. Хочешь быть живым. Со всеми перепадами, неудобными паузами, внезапной дрожью в руках и неуместным смехом. С правом злиться, когда нарушают границы. С правом грустить, когда грустно. С правом смеяться громко, даже если это привлекает внимание. С правом быть неудобным. Потому что удобные — они для других. А ты хочешь быть для себя.

Твоё лицо снова стало гладким? Не страшно. Ты не забыл, как чувствовать. Просто отвык. Сделай медленный вдох. Задержи дыхание на секунду. Чувствуешь, как грудная клетка расширяется, принимая тебя целиком? Это не боль. Это напоминание. Мы ещё вернёмся к живым.

ГЛАВА 4. ЧУЖИЕ ГОЛОСА В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

Ты просыпаешься среди ночи. Не от звука. Не от кошмара. От голоса. Он звучит в голове чётко, ясно, как диктор в метро. «Ты забыл отправить файл. Завтра будет стыдно». Ты проверяешь телефон. Файл отправлен. Вчера. Голос ошибся. Но не извинился. Он уже переключился на другое: «А газ ты выключил?» Ты лежишь и слушаешь. И впервые задумываешься: а чей это, собственно, голос?

Он похож на мамин. Тот же ритм, та же забота, от которой сводит зубы. «Ты вечно всё забываешь», «Будь внимательнее», «Я же тебе говорила». Мама не живёт с тобой уже много лет. Но её голос прописался в твоей голове. Как старая песня, которую ты не включал, но слова помнишь наизусть. Ты не можешь её стереть. Да и не пытаешься — привык. Ты просто перестал замечать, что это не ты.

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.