

ИМПУЛЬС ПРОБУЖДЕНИЯ



Юрий Адаменко

18+

Юрий Адаменко
Импульс пробуждения

«Автор»

2026

Адаменко Ю.

Импульс пробуждения / Ю. Адаменко — «Автор», 2026

Карлу 29 лет, и его жизнь — это бесконечный цикл. Программист по профессии, он давно откладывает всё важное на «потом», боясь начать что-то новое. Идеального момента нет, как нет и смелости починить старую розетку в собственной квартире. Случайная гроза, удар током и четыре минуты клинической смерти запускают необратимые изменения. Очнувшись в больнице, Карл обнаруживает, что видит мир иначе: перед глазами возникает полупрозрачный интерфейс, отображающий его параметры — здоровье, выносливость, а позже и загадочную «веру». Это история не о суперсилах, а о втором шансе. О маленьких шагах, из которых складываются большие перемены. О том, что настоящая сила рождается не в одиночку, а в поддержке других. И о том, что даже после четырёх минут тишины можно научиться жить по-настоящему. Современная мотивирующая проза с элементами ЛитРПГ о преодолении страха, поиске себя и удивительных последствиях одного случайного удара током.

© Адаменко Ю., 2026

© Автор, 2026

Юрий Адаменко

Импульс пробуждения

1

1

Будильник прозвучал ровно в 7:00 — стандартный системный звук, который я не менял года три. Наверное, потому что кнопка «настроить» требовала хоть какого-то решения, а в семь утра я способен только на одно: протянуть руку и отключить сигнал, чтобы ещё пять минут полежать в тишине.

Глаза открылись сами собой. Потолок моей квартиры — это первое, что я вижу каждый день уже пять лет. Обычный белый потолок с одной хитрой трещиной в углу, которая появилась после того, как соседи сверху затеяли ремонт. Я почему-то никогда её не заделывал. Наверное, как напоминание о том, что мир вокруг постоянно меняется, даже если я в своём расписании остаюсь статичным.

Тело поднялось по привычке, без участия сознания. Ноги нашли тапочки, руки включили чайник. Я действовал как автомат: ванная, душ, зеркало. В зеркале — обычное лицо. Тёмные волосы слегка растрёпаны, как всегда утром, глаза смотрят устало, но без недовольства. Просто констатируют факт: «Ты снова здесь, Карл. Снова утро, снова понедельник? Или вторник?»

Я всмотрелся внимательнее. Кажется, вторник.

Чайник закипел, кофейная капсула привычно зашипела, наполняя кухню запахом. Кофе — это единственное, что за последние полгода изменилось в моём утреннем ритуале. Раньше я пил растворимый, потому что быстро. Потом прочитал статью о том, как маленькие ритуалы улучшают качество жизни, и купил кофемашину. Теперь я пью зерновой, но тоже быстро.

За окном просыпался город. Мой район — спальный, тихий, с ровными рядами многоэтажек, похожих друг на друга как близнецы. Где-то внизу уже сигналили машины, где-то хлопала дверь подъезда, где-то лаяла собака. Обычная утренняя симфония мегаполиса, которую я слушал каждый день после переезда сюда.

Я налил кофе в термокружку, накинул рюкзак с ноутбуком на плечо и вышел.

Метро встретило привычным гулом и толпой. Вагон качнулся, унося меня под землю, и я поймал себя на мысли, что вокруг — сотни лиц, и ни одного по-настоящему знакомого. Мы все ехали в одном направлении, но каждый в своей капсуле. Я смотрел на парня напротив — он листал ленту, механически двигая пальцем вверх. Рядом девушка в наушниках смотрела сериал на телефоне, губы беззвучно шевелились, повторяя реплики. Чуть дальше мужчина в костюме перебирал бумаги, хмурия лоб.

И я такой же. Часть системы.

Раньше, когда я только устроился в веб-студию, эта мысль меня бесила. Я придумывал бунтарские планы: уволюсь, уеду, начну своё дело, напишу великий код, который изменит интернет. Но шли годы, проекты сменяли друг друга, клиенты были вечно недовольны сроками, дедлайны горели, а великие планы так и остались в заметках телефона, заваленных сотней других, уже забытых идей.

Поезд вынырнул на наземную станцию, и солнечный свет на секунду ослепил. Я зажмурился, а когда открыл глаза — увидел своё отражение в тёмном стекле двери напротив. Обычный парень, 29 лет, в джинсах и рубашке, с рюкзаком и трёхдневной щетиной, которую сбривать было лень.

И тут в голову пришла мысль, от которой я даже усмехнулся вслух, за что тут же поймал подозрительный взгляд соседки:

— Мой код жизни — это легаси-система, полная устаревших функций, — подумал я. — Всё работает, но без смелости на рефакторинг. Работает же? Работает. А могло бы работать в сто раз быстрее, чище, элегантнее. Но страшно трогать. Вдруг всё сломается?

Я вспомнил книгу, которую дочитал на прошлой неделе. Какой-то современный психолог, имя уже вылетело, но суть засела:

«Рутинa душиит потенциал не потому, что она плохая, а потому что она автоматическая. Вы перестаёте выбирать — вы просто выполняете».

Автор предлагал внедрять «переменные» — маленькие изменения, которые ломают паттерн. Например, чистить зубы другой рукой, или идти на работу другим маршрутом, или начинать день с пятиминутной медитации.

Я даже попробовал. Ровно один день. Пошёл другим маршрутом, опоздал на десять минут, и начальник сделал замечание. На следующий день я вернулся к старому маршруту. И к старому себе.

«Потому что перфекционизм, — подумал я. — Либо идеально, либо никак. Если я не могу медитировать 20 минут в позе лотоса, значит, не буду и пять. Глупость, конечно. Но это мой код, мой баг, который я никак не могу отладить».

Поезд затормозил. Моя станция.

Я вышел в поток людей, поднялся по эскалатору, вдохнул воздух, уже пахнувший бензином и уличной едой, и направился к офисному зданию из стекла и бетона. Таких зданий в городе сотни, наше ничем не отличалось: холл с охраной, турникеты, лифты, этажи.

Лифт пикнул, двери открылись, и я ступил на свой этаж. Впереди был ещё один день в бесконечном цикле.

Но где-то глубоко внутри, в той части сознания, которая отвечает за любопытство, уже шевелилась мысль: «А что, если сегодня что-то пойдёт иначе? Что, если вселенная добавит переменную без моего согласия?»

Рабочий день закончился так же незаметно, как и начался. Восемь часов растворились в мониторе, слившись в непрерывную череду строк кода, писем от клиентов и коротких перерывов на кофе, которые я проводил, уставившись в телефон. Интересно, это только у меня так? Приходишь утром, моргаешь — а уже вечер, пора собираться домой, и ты не можешь вспомнить, куда именно ушло сегодняшнее "сегодня".

Я закрыл ноутбук, сунул его в рюкзак и вышел из офиса. Лифт, холл, турникет — всё тот же автоматический скрипт, только в обратном порядке. На улице меня встретил воздух, который заметно изменился за те часы, что я просидел в кондиционированной коробке.

Он стал плотным, тяжёлым. Я поднял голову и увидел небо.

Ещё час назад, когда я последний раз выглядывал в окно, оно было обычным — светло-серым, городским, с редкими просветами. Сейчас же над головой набухла тяжелая свинцовая масса, которая двигалась медленно, но неумолимо, затягивая горизонт. Где-то вдалеке, над высотками делового центра, уже вспыхивали первые молнии — пока далёкие, почти беззвучные, как светомузыка без саундтрека.

Я остановился на секунду, глядя на это. Красиво. И немного тревожно.

Достал телефон, чтобы проверить, не писал ли кто. Пусто. Родители, друзья, коллеги — все, видимо, тоже заняты своими циклами. Я сунул телефон обратно в карман и вместо того, чтобы нырнуть в метро, решил пойти пешком. До дома отсюда минут сорок, если не спешить. Успею до дождя? Вряд ли. Но почему-то именно сегодня мне не хотелось торопиться.

Пешеходные улицы в этот час были заполнены людьми, которые, как и я, только что вырвались из офисов. Они двигались потоками — кто-то спешил к метро, кто-то к парковкам, кто-то просто шёл, уставившись в телефон, механически обходя препятствия. Я лавировал

между ними, чувствуя себя рыбой в косяке. Мы все плывём в одном направлении, но каждый сам по себе.

Витрины магазинов горели тёплым светом, зазывая ужином, одеждой, техникой. Я скользил по ним взглядом, не задерживаясь. Город готовился к вечеру, а я — к очередному вечеру, похожему на все предыдущие.

Где-то на полпути я вспомнил, что холодильник пуст. То есть совсем. Вчера я доел последний йогурт, а сегодня утром кофе варил на голом энтузиазме. Значит, нужно зайти в магазин. Я свернул к знакомому супермаркету с ярко-жёлтой вывеской — одному из тех, что открыты до полуночи и где продавцы уже не улыбаются, потому что к концу смены сил не остаётся ни на что.

Внутри было стерильно-светло, играла ненавязчивая музыка, пахло выпечкой из пекарни в дальнем углу. Я взял корзинку и побрёл между стеллажами, почти не глядя на полки. Руки сами тянулись к привычному: хлеб, нарезка, йогурты, вода, банка растворимого кофе (про запас, хотя дома есть зерновой). Я ловил себя на том, что даже продукты выбираю по шаблону. Те же самые марки, те же самые вкусы, те же самые упаковки.

«Интересно, — подумал я, беря с полки пачку пасты, которую покупаю уже года два, — если бы в этом магазине убрали все привычные мне бренды, я бы растерялся? Или нашёл бы что-то новое?»

Ответа не было. Как и желания экспериментировать.

В очереди на кассу я достал телефон и сам не заметил, как набрал номер Алекса. Друг детства, с которым мы виделись в последний раз недели две назад, но общались в основном в мессенджере смайликами и редкими голосовыми.

Трубку взяли почти сразу.

— Карл! — голос Алекса звучал бодро, как всегда. Казалось, он вообще никогда не уставал. — Ты как? Живой?

— Живой, — ответил я, выкладывая продукты на ленту. — С работы иду. Думал, может, на выходных пересечёмся?

— О, давай! — обрадовался Алекс. — Я как раз хотел предложить. Может, в парк съездим, шашлыки? Погода вроде норм будет.

Я посмотрел в окно супермаркета. Там небо уже окончательно почернело, и первая капля звонко ударила в стекло.

— Ну, судя по тому, что сейчас начинается, — усмехнулся я, — к выходным, надеюсь, распогодится. Давай в субботу, созвонимся ближе к делу.

— Договорились. Ну, бывай, Карл. Ты там не промокни.

— Постараюсь.

Короткие гудки. Я убрал телефон и понял, что разговор продлился от силы минуту. Мы обменялись стандартными фразами, договорились о стандартной встрече, и на этом всё. Ни «как ты на самом деле?», ни «что у тебя нового, кроме работы?». Просто скольжение по поверхности, как пальцем по экрану смартфона.

А ведь Алекс — мой лучший друг. Мы знаем друг друга лет двадцать. И всё равно разговор скатывается в протокол. Почему? Потому что некогда? Потому что неудобно начинать серьёзный разговор просто так? Или потому что мы оба привыкли, что «нормально» — это единственный допустимый ответ?

Кассирша пробила продукты, я расплатился картой, сунул пакет в рюкзак и вышел под навес. Дождь уже лил как из ведра. Не просто лил — обрушивался на город сплошной стеной, с такой силой, что вода отскакивала от асфальта обратно, создавая низкий туман над землёй. Люди жались под козырьки, кто-то перебежками нырял в метро, кто-то просто стоял и смотрел на потоп с философским спокойствием.

Я тоже остановился. Бежать всё равно бесполезно — промокнешь за первые же тридцать секунд. Поэтому я просто стоял, слушал грохот ливня по козырьку и смотрел, как потоки воды уносят в ливнёвки листья, окурки, фантики — весь этот мелкий городской мусор, который копится на асфальте днями.

И снова мысли потекли в привычное русло самоанализа.

«Дни сливаются в один поток, как логи на сервере, — подумал я. — Тысячи строчек в сутки, и все одинаковые: INFO: утро прошло, WARNING: обед затянулся, DEBUG: вечерняя прокрастинация. А где ERROR? Где CRITICAL? Где что-то, что заставит систему сбойнуть и перезагрузиться с новыми настройками?»

Я ловил себя на том, что постоянно обещаю себе начать. С понедельника. С первого числа. С нового года. Вот прямо завтра. Завтра я точно начну бегать по утрам. И читать не посты в соцсетях, а книги. И медитировать хотя бы пять минут. И звонить друзьям не для того, чтобы договориться о шашлыках, а чтобы спросить: «Ты как вообще, друг?»

Завтра. Завтра. Завтра.

Самое удобное слово для откладывания жизни. Оно звучит как обещание, но на деле — просто отсрочка приговора самому себе. Потому что «завтра» всегда есть, пока ты жив. И пока оно есть, можно сегодня ничего не менять.

А знаете, что самое смешное? Я ведь понимаю, почему не начинаю. Дело не в лени. Лень — это слишком простое объяснение. Дело в перфекционизме. В этой дурацкой установке, въевшейся в подкорку: либо делаешь идеально, либо не делаешь вообще. Если я начну бегать, я должен бегать каждый день, по правильной технике, в правильной экипировке, с правильным пульсом. А если я пропущу день — значит, я неудачник. Если я сяду медитировать, я должен просидеть двадцать минут с идеально прямой спиной и абсолютно пустой головой. А если голова не пустая — значит, медитация не засчитана.

Абсурд. Я же программист, я знаю, что идеального кода не существует. Всегда есть баги, всегда есть место для оптимизации. Но в коде я это принимаю, а в жизни — нет.

Я вспомнил одну из тех книг по психологии, которые читаю в метро. Там была глава про «маленькие шаги». Автор утверждал, что даже крошечное изменение, сделанное сегодня, — это семя, из которого вырастет большое дерево. Что не нужно начинать с часа в спортзале, можно начать с одного приседания. Что не нужно перекраивать всю жизнь за выходные, можно просто заменить один приём пищи на более полезный.

И в теории я с этим согласен. На сто процентов. В теории я гений саморазвития. На практике же я стою под козырьком супермаркета, смотрю на ливень и обещаю себе начать... ну, хотя бы с понедельника.

Гроза тем временем набирала силу. Молнии теперь сверкали совсем рядом, почти одновременно с громом, от которого вздрагивали стёкла витрин. Воздух вибрировал. Город на мгновение замер под этим ударом стихии, а потом продолжил жить — фары машин, спешащие люди, хлопающие двери.

Я посмотрел на пакет с продуктами. Хлеб, кофе, йогурты. Набор для ещё одного вечера, похожего на все остальные. И вдруг поймал себя на странном ощущении, которое не мог объяснить словами.

Это было похоже на... предчувствие. Как будто где-то глубоко внутри, на уровне интуиции, я знал: эта гроза — не просто погода. Это какой-то знак. Граница между «до» и «после».

Но я, как всегда, отмахнулся. Рационализировал. Сказал себе: «Карл, ты просто переутомился и начитался мистики. Гроза — это атмосферное явление, иди домой, разогрей ужин, посмотри сериал и ложись спать. Завтра будет новый день. Такой же, как этот».

Я поправил рюкзак на плече, поднял воротник куртки (бесполезно, конечно, но символически) и шагнул под дождь.

Вода обрушилась на меня мгновенно, холодными струями затекла за шиворот, промочила джинсы, хлюпнула в кроссовках. Через десять секунд я был мокрым насквозь. И вдруг... мне это понравилось. В этом было что-то настоящее. Что-то, что нельзя было запланировать, проконтролировать. Просто стихия, которая не спрашивает, готов ты или нет.

Я шёл по пустующим улицам, слушал гром, шурился от молний и впервые за долгое время чувствовал себя... живым. Не в рамках цикла, не в потоке логов, а здесь и сейчас — мокрый, замерзший, но улыбающийся сам себе под дождём.

Ключ провернулся в замке с привычным металлическим лязгом, и я переступил порог своей квартиры. Промокший насквозь, хлюпающий кроссовками, с пакетом продуктов, который за время бега под дождём превратился в мокрый комок целлофана. Дверь закрылась за спиной, отрезая меня от грохота ливня, и в прихожей повисла та особенная тишина, которая бывает только в пустых квартирах, когда снаружи бушует стихия.

Я стоял в прихожей, глядя на себя в зеркало. С волос стекала вода, рубашка прилипла к телу, джинсы потемнели и оттягивали ноги своей тяжестью. Из зеркала на меня смотрел человек, которого природа только что угостила холодным душем без предупреждения. И почему-то вместо раздражения я чувствовал странное удовлетворение. Будто вместе с этой водой смылось что-то липкое, невидимое, что копилось внутри весь день.

— Хорошо, — сказал я вслух сам себе. Голос прозвучал глухо в тишине прихожей. — Ты хотя бы почувствовал что-то настоящее. Даже если это просто мокрые носки.

Я разулся, стянул с себя мокрую одежду прямо в прихожей, бросил её на пол кучей, чтобы потом, когда-нибудь, закинуть в стиралку. Надел старые домашние штаны и растянутую футболку, в которой спал последние лет пять. Домашняя униформа человека, которому не перед кем отчитываться за свой внешний вид.

Первым делом я воткнул телефон на зарядку — батарея была на исходе, а я уже привык, что этот маленький прямоугольник всегда должен быть при мне, как кислородная маска. Потом побрёл на кухню разбирать продукты.

Пакет, когда я вытряхнул его содержимое на стол, явил миру печальное зрелище: хлеб слегка размок с одного края, пачка йогуртов была цела, а банка кофе стоически перенесла все тяготы пути. Я вздохнул, отрезал мокрый край хлеба, выбросил его в мусор и поставил чайник. Ужин предстоял простой, как пять копеек: разогреть вчерашнюю пасту, нарезать хлеба, налить кофе. Идеальный план для идеального вечера человека, живущего одного.

Микроволновка загудела, медленно вращая тарелку с макаронами внутри. Я смотрел на этот процесс через стекло дверцы, и почему-то он казался мне гипнотическим. Механическое, предсказуемое движение. Никаких сюрпризов. Нажал кнопку — получил результат. Если бы жизнь была такой же простой, как микроволновка, правда? Нажал «работа» — получил деньги. Нажал «отношения» — получил счастье.

— Эх, Карл, — вздохнул я, открывая холодильник за питьевой водой. — Если бы всё было так просто.

Пока еда разогревалась, я включил музыку. Не фоном, а специально, через колонку, которую купил в прошлом году, но пользовался редко. Телефон синхронизировался с колонкой по Bluetooth, и через пару секунд комнату заполнили спокойные инструментальные мелодии. Что-то из плейлиста «для работы» или «для чтения» — я уже не помнил, когда скачивал этот альбом, но звучало приятно. Пианино, виолончель, редкие удары барабанов. Музыка, которая не отвлекает, а создаёт настроение. Та самая, которую ставят, когда хотят казаться глубже, чем есть на самом деле.

Микроволновка пискнула, и я переложил тарелку на небольшой столик у окна. Отсюда, с девятого этажа, открывался вид на спальный район, сейчас залитый дождём. Фонари отражались в мокром асфальте, фары машин расплывались в оранжевые пятна, а редкие прохожие

казались маленькими тенями, спешащими укрыться. Гроза всё ещё бушевала, но теперь она была по ту сторону стекла, а я — внутри, с тёплой едой и музыкой. Маленький островок безопасности в океане стихии.

Я ел, глядя на этот пейзаж, и мысли текли медленно, как смола. Странное свойство у дождя — он выключает внутренний шум. Когда за окном грохочет, внутри почему-то становится тихо. Наверное, потому что внешний шум перекрывает внутренний, и мозг наконец-то получает разрешение не думать ни о чём важном.

Но сегодня разрешение не сработало. Сегодня важное само лезло в голову, как назойливая реклама.

Я доел, отставил тарелку и посмотрел на книжную полку, которая висела над маленьким диваном в гостиной. Книг там было немного — штук тридцать, не больше. Я никогда не был коллекционером, не покупал бумажные издания ради запаха и тактильных ощущений. Просто иногда попадались книги, которые хотелось иметь в физическом виде, чтобы можно было взять в руки, полистать, оставить закладку. Остальное я читал на планшете.

Взгляд зацепился за корешок, который торчал чуть выше остальных. Та самая книга по психологии роста, которую я купил месяца два назад после очередного внутреннего обещания «начать новую жизнь». Яркая обложка с оптимистичным заголовком: «Маленькие привычки: как микрошаги меняют реальность». Автор — какой-то американский профессор, имя которого я уже забыл, но в момент покупки оно казалось мне гарантией качества.

Книга стояла на полке с тех пор практически нетронутой. Я открыл её пару раз, пролистал первые главы, поставил закладку и... забыл. Как забывают о тренажёрном абонементе после первого визита. Как забывают о приложении для медитации после трёх дней использования.

«Книга лежит на полке, как неиспользованный модуль в коде, — подумал я с лёгкой усмешкой. — Я её импортировал в свою библиотеку, даже скомпилировал мысленно пару идей, но в рантайме она так и не запустилась. Просто лежит мёртвым грузом, занимает место и ждёт, когда я наконец вызову её функции».

Я встал, подошёл к полке и взял книгу в руки. Тяжёлая, качественная бумага, приятная на ощупь обложка. На первой странице — моя подпись и дата покупки. Два месяца и три дня назад. С тех пор я прочитал 47 страниц и остановился на главе «Почему мы откладываем на завтра».

Иронично, правда? Я даже не дочитал главу о том, почему откладываю, и уже отложил книгу.

Я плюхнулся на диван, включил настольную лампу и открыл книгу на заложенной странице. Музыка всё так же лилась из колонки, дождь барабанил по стеклу, а я читал.

Автор писал просто и убедительно. Без воды, без сложных терминов. Он объяснял, что человеческий мозг эволюционно не приспособлен к долгосрочным целям. Для древнего человека, который каждый день боролся за выживание, планировать на годы вперёд было роскошью. Наш мозг до сих пор живёт в каменном веке: ему нужна награда здесь и сейчас, иначе он теряет мотивацию.

Поэтому большие цели не работают. Худеть на 20 килограммов — слишком абстрактно, мозг не понимает, за что хвататься. А вот съесть одно яблоко вместо шоколадки — конкретно. И если сделать это сегодня, завтра, послезавтра, то через год ты станешь другим человеком, даже не заметив этого.

«Малые победы ведут к большим, — выделил автор жирным шрифтом. — Привычка формируется не силой воли, а повторением. А повторение становится лёгким, когда действие занимает меньше двух минут».

Я кивнул, соглашаясь. Логично. Рационально. Доказано исследованиями. Всё так, как я люблю — чётко, структурированно, с цифрами и графиками. В теории я готов был подписаться под каждым словом.

И даже нашёл для себя одну идею, которую можно применить прямо сейчас. Автор предлагал «правило двух минут»: любая новая привычка должна занимать не больше двух минут в начале. Хочешь начать бегать? Надевай кроссовки и стой у двери две минуты. Хочешь больше читать? Читай одну страницу в день. Хочешь медитировать? Просто сядь и сделай три глубоких вдоха.

«Это снимает барьер перфекционизма, — писал автор. — Когда задача смехотворно мала, мозг не сопротивляется. А потом, начав, ты часто делаешь больше. Главное — начать».

Я закрыл книгу и задумался. Теоретически это гениально. Практически... я знал, что не сделаю. Почему? Потому что в моей голове сидел внутренний критик, который говорил: «Три вдоха? Серьёзно? Это что, медитация? Ты должен сидеть хотя бы двадцать минут, с идеально прямой спиной, в тишине, иначе это не считается. Одна страница в день? Да ты за неделю даже главу не дочитаешь. Стоять у двери в кроссовках? Выглядишь как идиот, лучше уж сразу беги нормально».

Этот голос был таким привычным, что я почти не замечал его. Он стал фоновым шумом, как гул холодильника или шум машин за окном. Но сейчас, после книги, я вдруг осознал: это же и есть главный баг. Ошибка в моём внутреннем коде, которая блокирует весь прогресс.

В программировании это называется «преждевременная оптимизация» — когда ты пытаешься сделать код идеальным с первого раза, вместо того чтобы сначала запустить рабочую версию, а потом улучшать. Я знал сотни примеров, когда разработчики закапывались в архитектуру на недели, а потом проект умирал, так и не стартовав. Потому что идеальная архитектура не нужна, если продукт не работает.

В моей жизни было то же самое. Я не начинал бегать, потому что не мог бегать идеально. Я не начинал медитировать, потому что не мог медитировать идеально. Я не начинал писать книгу, потому что не мог написать идеальный первый абзац.

Перфекционизм — это не стремление к совершенству. Это страх неудачи, замаскированный под высокие стандарты.

Я отложил книгу на журнальный столик и потянулся к телефону. Экран загорелся, показав кучу уведомлений: кто-то лайкнул моё фото недельной давности, пришло письмо от клиента с правками, новостное приложение предлагало ознакомиться с главными событиями дня. Я машинально открыл новости.

Лента подгрузилась мгновенно: политика, экономика, скандалы, происшествия. Где-то война, где-то катастрофа, где-то знаменитость родила, где-то знаменитость развелась. Бесконечный поток информации, который нельзя остановить и невозможно переработать. Я скроллил ленту пальцем, не задерживаясь ни на одной новости дольше пары секунд. Мозг входил в режим экономии: быстро просмотреть, отсеять лишнее, не углубляться.

И вдруг мой палец замер. Очередной заголовок выделялся на фоне остальных: «Как клиническая смерть изменила жизнь предпринимателя».

Я нажал на статью.

История была стандартной для подобных материалов: мужчина, 40 лет, успешный бизнес, инфаркт прямо в офисе, клиническая смерть на шесть минут, врачи спасли, а после выписки он понял, что жил не своей жизнью. Продал бизнес, уехал в деревню, открыл эко-ферму, пишет книгу, счастлив.

Я читал и чувствовал знакомый укол — смесь зависти и раздражения. Зависти, потому что этот человек нашёл в себе силы изменить всё. Раздражения, потому что для этого ему понадобилась клиническая смерть. Неужели нельзя начать новую жизнь без таких радикальных мер?

Под статьёй были комментарии. Кто-то восхищался, кто-то писал «фейк», кто-то делился своими историями. Женщина из Казани написала: «После онкологии тоже пересмотрела всё. Теперь каждый день как подарок. Раньше жила на автомате, теперь — чувствую». Мужчина

из Москвы: «Авария на трассе, три месяца реабилитации. Теперь не пью, не курю, бегаю по утрам. Жизнь одна, и она короткая».

Я листал комментарии, и во мне росло странное чувство. С одной стороны, эти истории вдохновляли. С другой — обесценивали. Получается, чтобы начать жить по-настоящему, нужно сначала почти умереть? Или как?

Я жив, здоров, у меня есть руки, ноги, голова, работа, квартира. Всё, что нужно для счастья. Но счастья почему-то нет. Есть просто... существование. Поддержание системы в рабочем состоянии.

«А если бы я умер сегодня под дождём? — подумал я. — Если бы молния ударила прямо в меня? Что бы осталось? Несколько строчек кода, которые кто-то перепишет через месяц. Пара проектов, которые сдадут другие. Друзья, которые на поминках скажут: "Хороший был парень, жалко", а через год будут вспоминать только по праздникам».

Мысль была мрачной, и я попытался её отогнать. Но она зацепилась, как репей, и не отпустила.

Я отложил телефон и посмотрел на книгу, лежащую на столике. Потом на полку, где стояли другие книги — по философии, по программированию, по истории. Потом на гитару в углу, которую я купил два года назад, наученный брать аккорды на ютубе, и с тех пор не прилагивался. Потом на блокнот для идей, где были записаны десятки проектов, от приложений до стартапов, и ни один не реализован.

Всё это были семена. Посеянные, но не политые. Потенциал, который ждал своего часа.

«Что, если час никогда не настанет? — спросил я себя. — Что, если "завтра" так и останется "завтра" до самой смерти? Что, если в конце пути я оглянусь назад и пойму, что вся моя жизнь — это список того, что я собирался сделать, но так и не сделал?»

Внутри поднялась волна раздражения. Не на кого-то, а на себя. На этого уютного, удобного, предсказуемого Карла, который сидит в тёплой квартире, читает вдохновляющие книги, смотрит вдохновляющие истории и... ничего не меняет. Потому что страшно. Потому что неидеально. Потому что вдруг не получится?

Я сжал кулаки. Костяшки побелели.

— Это баг, — сказал я вслух. Громко, чётко. — Это критический баг в системе. Он не убивает систему, но не даёт ей развиваться. Он блокирует апдейты. И его нужно фиксировать.

Музыка всё играла, дождь всё лил, а я сидел на диване и смотрел в одну точку. В голове что-то щёлкало, перестраивалось. Не революция, нет. Скорее, осознание. Как будто я наконец-то увидел ошибку, которую искал месяцами, и теперь знаю, где править код.

Но знание — это ещё не действие. Можно знать, как починить, но так и не написать ни строчки кода. Можно знать, как начать бегать, но так и не надеть кроссовки.

Я посмотрел на часы. 23:47. До полуночи тринадцать минут. До завтра — тринадцать минут. До новой жизни — тринадцать минут, которые я могу провести как обычно: долить кофе, полистать ленту, лечь спать, проснуться и забыть это озарение к утру.

Я знал этот сценарий наизусть. Потому что прожил его сотни раз.

И всё же что-то в этот раз было иначе. Может быть, гроза. Может быть, книга. Может быть, история того мужика. А может, просто усталость от самого себя достигла критической массы.

Я встал, подошёл к окну и прижался лбом к холодному стеклу. Дождь стекал по нему ручьями, искажая свет фонарей. В отражении я видел себя — размытого, нечёткого, как будто не до конца прорисованного.

— С завтрашнего дня, — прошептал я. И тут же одёрнул себя: — Нет. Не с завтрашнего. С сегодняшнего. Прямо сейчас.

Я повернулся к книге, открыл её на той странице, где остановился, и... прочитал одну страницу. Всего одну. До конца. Вслух, по слогам, как в первом классе.

Это заняло минуты полторы. Ничего не изменилось. Мир не перевернулся. Музыка не заиграла громче. Но я сделал это. Я не отложил. Я сделал сейчас.

Маленькая победа. Смехотворно маленькая. Но она была.

Я закрыл книгу, улыбнулся своему отражению в окне и пошёл на кухню за новой чашкой кофе. В конце концов, даже маленькие победы нужно отмечать. Пусть даже просто чашкой кофе перед сном.

Гроза за окном начинала стихать. Гром гремел где-то дальше, молнии сверкали реже. Город переживал удар стихии, чтобы утром начать новый день. Новый день в бесконечном цикле.

Но я вдруг подумал: а что, если цикл можно прервать? Что, если не ждать чего-то, а просто... начать? С одной страницы. С одной минуты. С одного маленького шага, который никто не заметит, кроме тебя самого?

Я не знал ответа. Но впервые за долгое время мне захотелось его узнать.

Кофе остывал в чашке на столике, а я сидел в кресле, глядя на мерцающий свет. Лампа в углу комнаты вела себя странно — не мигала в привычном смысле, а как будто пульсировала, с едва уловимой периодичностью теряя яркость, а потом возвращаясь. Если бы я не смотрел прямо на неё, то вряд ли заметил бы. Но я смотрел. И это раздражало.

— Лампочка перегорает? — спросил я вслух, хотя в комнате никого не было. Привычка одиноких людей — озвучивать мысли, чтобы проверить, работают ли голосовые связки. — Или проводка?

Я встал, подошёл к лампе и пощёлкал выключателем. Эффекта ноль. Свет горел, но с этой странной пульсацией, от которой начинало рябить в глазах, если смотреть долго. Я выключил лампу и включил снова — та же история.

— Чёрт, — выдохнул я.

Гроза за окном всё ещё давала о себе знать — редкие раскаты грома, вспышки молний где-то над центром города. Дождь стих, превратился в мелкую морось, но небо оставалось тяжёлым, набухшим, готовым в любой момент снова обрушить на город потоки воды. В комнате было душно — я закрыл окно, когда начался ливень, и теперь воздух застаивался, пахло пылью и нагретой техникой.

Я посмотрел на розетку, в которую была включена лампа. Старая, ещё советского образца, с облупившейся белой краской и слегка обгоревшим краем одного из отверстий. Квартира, которую я снимал, была в доме постройки конца восьмидесятых, и розетки здесь, кажется, помнили ещё тех, кто въезжал в новостройки с ордерами. Хозяин квартиры обещал сделать ремонт «в следующем году» уже три года подряд. Я перестал верить.

Мигание лампы могло быть просто совпадением — старая лампочка решила добить свой ресурс именно сегодня. А могло быть проблемой с проводкой. А проводка в старом доме, во время грозы, с молниями, бьющими где-то рядом — это уже не просто раздражение, это потенциальная опасность.

Я стоял посреди комнаты и смотрел на розетку, как на врага. Рациональная часть мозга говорила: «Карл, вызови электрика. У тебя есть деньги, есть телефон, есть знакомый сантехник, который наверняка знает кого-то, кто шарит в проводке. Не лезь сам. Ты программист, твоя стихия — биты и байты, а не фазы и заземления».

Другая часть, та самая, которая всего час назад читала книгу про маленькие шаги и пыталась начать с одной страницы, вдруг встрепенулась: «А почему бы и нет? Ты же в юности паял, разбирал старые телевизоры, собирал простые схемы. Это же как велосипед — если научился, не разучишься. И потом, это же и есть действие. Не откладывать, не ждать "завтра", а взять и сделать».

Я вспомнил себя лет в тринадцать-четырнадцать. Тогда я был другим. Меня интересовало всё: как устроены вещи, почему они работают, что внутри. Я разбирал старые радиоприёмники, которые отец приносил с работы, выпаивал конденсаторы, пытался собирать простые схемы из журналов «Юный техник». Один раз даже собрал светодиодный мигатель — простейшая схема, которая заставляла диод пульсировать с заданной частотой. Я гордился этим мигателем так, будто изобрёл вечный двигатель.

А потом пришли компьютеры. Сначала старый «Спектрум», потом первый школьный класс с «УКНЦ», потом мой собственный ПК, собранный из запчастей. И мир электроники, пахнущий канифолью и припоем, уступил место миру кода — чистому, логичному, предсказуемому. В коде можно откатить изменения, если что-то пошло не так.

Жизнь в коде была безопасной. И поэтому я выбрал её.

Я подошёл к ящику с инструментами, который стоял в прихожей с момента моего заселения. Хозяин оставил его «на всякий случай», и я ни разу им не пользовался. Открыл — внутри лежали старые отвёртки с облезлыми ручками, молоток с заржавевшим бойком, пассатижи, которые, кажется, помнили ещё советский ГОСТ, моток изоленты, слипшейся в один комок, и пара ржавых саморезов.

Я взял отвёртку. Покрутил в руке. Лёгкая, неудобная, явно не для тонкой работы. Но другой не было.

— Не самое лучшее время для DIY, — сказал я себе, возвращаясь в комнату. — Гроза, старая проводка, кривые инструменты. Что может пойти не так?

Я усмехнулся собственной иронии. В моей голове уже запустился привычный процесс анализа. Я просчитывал риски, как если бы оценивал баг в коде перед деплоем на продакшен. Вероятность удара током? Если не лезть в саму розетку, а просто проверить контакты и подтянуть винты — минимальная. Вероятность сделать хуже? Выше, но если действовать аккуратно, не спешить — можно справиться. Вероятность того, что проблема не в розетке, а в проводке в стене? Тогда всё равно придётся вызывать электрика.

— Окей, — сказал я вслух. — План такой: отключаю питание на щитке, снимаю крышку, проверяю контакты, подтягиваю, если надо, собираю обратно. Звучит просто.

Звучало просто. Но внутри уже поселился лёгкий холодок — не страх, скорее, то самое предвкушение, которое бывает перед чем-то новым. Перед действием, которое выбивается из привычного цикла.

Я вышел в коридор, где располагался электрощиток. Открыл его — внутри ряд автоматов, подписанных неразборчивым почерком: «комната», «кухня», «свет», «розетки». Кто и когда это писал — неизвестно. Я нашёл автомат, отвечающий за розетки, и щёлкнул им вниз.

В комнате погас свет.

Я вернулся, включил настольную лампу (она работала от другой линии) и при свете маленького жёлтого круга подошёл к розетке. Отвёртка в руке казалась инородной, неправильной. Мои пальцы привыкли к клавиатуре, а не к инструментам. Но я справился.

Открутить, снять крышку. Внутри — старая проводка, алюминиевые жилы, потемневшие от времени. Я посветил телефоном внутрь и увидел, что один из контактов немного ослаб. Не критично, но достаточно, чтобы лампа начала мигать. Всё просто.

Я полез отвёрткой подтянуть винт.

И в этот момент за окном полыхнуло. Молния ударила где-то совсем рядом — настолько близко, что гром и вспышка произошли одновременно. Стекло задрожало, свет на секунду моргнул, а я вздрогнул и отдёрнул руку.

— Твою ж... — выдохнул я, чувствуя, как сердце ушло в пятки, а потом вернулось на место с удвоенной скоростью.

Я посмотрел на розетку. Потом на отвёртку в своей руке. Потом на окно, за которым снова сверкнуло, но уже дальше.

В голове шёл внутренний диалог. Две версии меня спорили друг с другом.

Голос рационалиста: «Карл, ты идиот? Ты что, не слышал, что гроза и электричество — смертельное комбо? Ты в старом доме, с алюминиевой проводкой, в руках у тебя металлическая отвёртка, а за окном молнии. Ты реально хочешь стать статистикой?»

Голос экспериментатора: «Но риск — это же и есть рост. Разве не в этом суть? Книжки, которые ты читаешь, фильмы, которые смотришь — везде герои идут на риск, и это меняет их. А ты сидишь в безопасной коробке и боишься розетку починить».

Голос рационалиста: «В книгах герои не умирают от тупых случайностей. А в жизни — ещё как. Ты программист, ты должен понимать вероятность. Шанс, что молния ударит именно в твой дом, мал. Но если ударит, и если скачок напряжения пойдёт по сети, и если ты в этот момент будешь ковыряться в розетке — ты просто исчезнешь. Без сохранения, без бэкапа».

Голос экспериментатора: «А если не исчезнешь? Если сделаешь и поймёшь, что можешь больше, чем думал? Если это и есть тот самый маленький шаг, который ломает паттерн? Ты же сам хотел начать с малого. Вот оно — малое. Починить розетку. Самому. Справиться».

Я замер с отвёрткой в руке, глядя на раскрытую розетку. Гроза за окном то затихала, то снова напоминала о себе раскатами грома. В комнате было тихо, только настольная лампа жужжала на одной ноте, создавая ощущение уюта, которого на самом деле не было.

— Разве не в риске рождается рост? — спросил я вслух. Голос прозвучал тихо, почти шёпотом. — Или это просто глупость? Как отличить одно от другого?

Вопрос повис в воздухе без ответа.

Я вспомнил одну из книг по психологии, которую читал в прошлом году. Там была глава про «зону комфорта» и «зону роста». Автор утверждал, что зона роста находится сразу за границей комфорта — там, где начинается лёгкий дискомфорт, но ещё нет паники. И что именно в этой зоне происходят все значимые изменения. Если слишком комфортно — ты не растешь. Если слишком страшно — ты ломаешься. Нужно найти баланс.

Я оценил своё состояние. Дискомфорт был. Лёгкое сердцебиение, чуть влажные ладони, напряжение в плечах. Но паники не было. Я контролировал ситуацию. Питание отключено. Инструмент есть. Я просто подтяну один винт и закрою крышку. Минута делов.

— Это не риск, — сказал я себе убеждённо. — Это просто действие. Которое я откладывал, потому что привык откладывать.

Я снова потянулся отвёрткой к винту.

Ирония ситуации не ускользнула от меня. Я, человек, который проектирует сложные веб-системы, управляет базами данных, пишет код, от которого зависят десятки тысяч пользователей, — я боюсь простой розетки. Как будто виртуальный мир, в котором я провожу большую часть жизни, стал для меня более реальным, чем физический. В коде я знаю, что делать с любой ошибкой. В коде я могу откатить изменения, если что-то пошло не так. В коде я — бог.

А здесь, в реальности, я просто парень с отвёрткой, который боится щелчка выключателя.

«Я — айтишник, мастер виртуальных миров, — подумал я с горькой усмешкой. — Но боюсь простой розетки, как бага в продакшене, который может сломать всё. Только в продакшене баг можно пофиксить. А здесь баг может убить».

Отвёртка коснулась винта. Я начал медленно закручивать, чувствуя, как металл входит в резьбу, как контакт становится плотнее. Один оборот, второй. Всё идёт хорошо. Ещё чуть-чуть.

За окном снова полыхнуло. Гром грянул так, что задребезжали стёкла. Я снова вздрогнул, но руку не отдернул. Винт был уже затянут. Осталось проверить второй контакт.

Я переставил отвёртку.

Время — странная штука. Обычно оно течёт равномерно, как вода в реке: секунды складываются в минуты, минуты в часы, и ты даже не замечаешь этого течения, пока не оглянешься назад и не увидишь, как далеко тебя унесло. Но иногда, в критические моменты, время сжи-

мается или растягивается, перестаёт подчиняться законам физики и становится чем-то иным — субъективным, тягучим, бесконечным.

В тот момент, когда отвёртка коснулась оголённого провода, время для меня остановилось.

Я не сразу понял, что случилось. Сначала было просто ощущение — странное, неправильное, будто я вдруг перестал быть собой и превратился в сгусток чистого восприятия, лишённый тела. А потом пришла боль.

Но слово «боль» здесь не подходит. Это было что-то иное, для чего в человеческом языке нет названия. Представьте, что каждая клетка вашего тела одновременно взорвалась и закричала. Представьте, что по всем нервам разом пропустили раскалённую лаву. Представьте, что ваше сердце, лёгкие, мозг — всё, из чего вы состоите, — вдруг перестало подчиняться вам и стало ареной для битвы титанов.

Вот что я почувствовал в первую долю секунды.

А потом боль исчезла. Остался только свет.

Яркий, нестерпимо яркий, белый свет, который заполнил всё вокруг. Я не видел комнаты, не видел розетки, не видел своих рук. Я вообще ничего не видел, кроме этого света. Он был везде — надо мной, подо мной, внутри меня. Он проникал в каждую мысль, в каждый уголок сознания, выжигая всё лишнее.

Где-то далеко-далеко, на границе слышимости, я уловил звук. Низкий, вибрирующий гул, который нарастал, превращаясь в пронзительный вой, а потом резко оборвался. И наступила тишина.

Абсолютная тишина.

Не та тишина, которая бывает в пустой квартире или в лесу ночью. Это была тишина, в которой не существует ничего. Ни шороха, ни дыхания, ни биения сердца. Потому что сердца больше не было. Не было тела. Не было мира.

Был только я — или то, что от меня осталось, — и этот бесконечный белый свет.

Я попытался пошевелиться — и не понял, чем. У меня не было рук, чтобы пошевелить. Не было ног, чтобы встать. Не было глаз, чтобы открыть или закрыть. Я был просто точкой сознания, парящей в этом свете.

«Я умер?» — подумал я.

Мысль пришла легко, без паники, без ужаса. Просто констатация факта. Как будто я смотрел на себя со стороны и фиксировал: субъект прекратил физическое существование.

И вдруг, в этом белом безмолвии, меня накрыло. Это было не воспоминание, не картинка, а целый поток — вся моя жизнь пронеслась перед внутренним взором за долю секунды. Но не хронологически, а эмоционально. Я не видел событий — я чувствовал их суть.

Я почувствовал себя ребёнком, который впервые собрал работающую схему и зажёл светодиод. То восторг, то чистое счастье созидания, когда ты своими руками создаёшь что-то, чего раньше не существовало.

Я почувствовал себя подростком, который ночами напролёт писал первые программы, забывая про сон и еду. То погружение, ту страсть, когда код становится важнее реальности.

Я почувствовал себя студентом, который впервые влюбился — по-настоящему, без оглядки, с готовностью отдать всё за одну улыбку.

А потом я почувствовал, как всё это постепенно угасало. Как страсть к коду превратилась в рутину. Как любовь закончилась ничем. Как мечты о великих проектах сменились скучной реальностью дедлайнов и правок. Как я сам, своими руками, загнал себя в этот бесконечный цикл, из которого не мог вырваться.

Я увидел все те «завтра», которые обещал себе. Все те книги, которые хотел прочитать, но откладывал. Все те разговоры, которые хотел начать, но не начинал. Все те шаги, которые боялся сделать, потому что они могли быть неидеальными.

И в этот момент, паря в белом свете, я осознал самую страшную правду, которую только может осознать человек:

Я не жил. Я просто существовал.

Я поддерживал систему в рабочем состоянии, но ни разу не обновил её. Я писал код для чужих проектов, но ни разу не создал ничего своего. Я говорил «нормально» в ответ на вопрос «как дела», хотя на самом деле всё было... никак. Ни хорошо, ни плохо. Просто никак.

Вся моя жизнь была бесконечным циклом без точек входа и выхода.

«Если это конец, — подумал я, и мысль эта была горькой, как полынь, — то я упустил столько шансов на реальный рост. Как неиспользованный потенциал в коде, который мог изменить всю программу. Функции, которые я написал, но никогда не вызывал. Модули, которые импортировал, но не использовал. Переменные, которым присвоил значения, но забыл применить».

Я вспомнил все те моменты, когда мог сделать шаг — и не сделал. Когда мог сказать важное — и промолчал. Когда мог рискнуть — и выбрал безопасность.

Безопасность. Какая ирония. Я так боялся риска, так хотел стабильности, что в итоге получил... это. Смерть от розетки. От старой, облупившейся, советской розетки в дешёвой съёмной квартире.

«Смерть от розетки, — усмехнулся я про себя. — Поэтично. Электричество — метафора импульса, которого мне так не хватало. Я ждал искры, которая зажжёт во мне огонь. И получил её. Только, кажется, переборщил с мощностью».

Свет вокруг начал меняться. Белый цвет стал теплеть, наливаясь золотом, а потом вдруг резко сменился тьмой. Но не пустой, не враждебной, а какой-то... мягкой? Уютной? Как будто я проваливался в глубокий, долгий сон после тяжёлого дня.

Я чувствовал, как сознание угасает, как мысли становятся всё медленнее, как последние искры разума гаснут одна за другой. И в этой угасающей тьме я успел подумать ещё одну вещь — самую важную:

«Если бы мне дали второй шанс... если бы я мог вернуться... я бы не стал ждать "завтра". Я бы начал сегодня. Прямо сейчас. С одного шага. С одного слова. С одной попытки. Потому что... потому что жизнь — это не черновик. У неё нет функции "сохранить как". Есть только "сохранить" — и закрыть».

Тьма сгустилась, стала плотной, осязаемой. Я перестал чувствовать даже себя. Осталось только одно — вопрос, который я не успел задать вслух, но который эхом отдавался в пустоте:

«Это всё? Или... ещё не поздно?»

Ответа не было. Только тишина. Только тьма.

2

2

Сознание возвращалось медленно, как старая операционная система, которая грузится с механического жёсткого диска. Сначала появился звук. Далекий, неразборчивый, но настойчивый — ритмичное попискивание, которое пробивалось сквозь плотную вату, заполнявшую голову. Бип... бип... бип... Ровно, монотонно, как метроном, отсчитывающий время, которого я не чувствовал.

Потом пришло ощущение тела. Точнее, его отсутствия. Я попытался пошевелиться и понял, что не могу — или не понимаю, как это делается. Связь между мозгом и конечностями, кажется, оборвалась. Я был заперт внутри себя, как водитель в машине без руля.

Затем — свет. Он пробивался сквозь веки, окрашивая тьму в красновато-оранжевый цвет. Яркий, настырный, он требовал внимания, заставлял глаза открыться, даже если я был не готов.

И наконец — запах. Резкий, стерильный, неудобный. Запах больницы. Лекарства, антисептики, чистое бельё, которое пахнет не домом, а казённым учреждением. Запах, который въедается в кожу и не выветривается часами.

Я открыл глаза.

Первое, что я увидел, был потолок. Белый, ровный, с встроенными светильниками, от которых исходил тот самый яркий свет. Не мой потолок. Чужой. Больничный.

Попытался сфокусировать взгляд. Получилось не сразу — картинка плыла, двоилась, собиралась заново. Но постепенно мир обрёл очертания.

Я лежал на койке. Узкой, неудобной, с металлическими поручнями по бокам. Надо мной висели какие-то приборы, капельницы, трубки. Одна из них тянулась к моей руке — я проследил взглядом и увидел иглу, воткнутую в вену. Капельница мерно капала, отсчитывая секунды.

Рядом стоял монитор. На его экране пульсировали зелёные линии, мелькали цифры, которые я не мог разобрать из-за мутной пелены перед глазами. Именно он издавал это ритмичное бип... бип... бип... — кардиомонитор, отслеживающий сердцебиение.

Я перевёл взгляд на своё тело. Больничная рубашка, серая, с чужого плеча. Руки в ссадинах и синяках, которых я раньше не замечал. На груди — круглые следы от электродов, которые уже сняли, оставив красноватые отметины.

И боль. Не острая, а тупая, ноющая, разлитая по всей грудной клетке. Как будто по рёбрам прошлись тяжёлым ботинком. Я попытался вдохнуть глубже — и закашлялся, чувствуя, как лёгкие протестуют против любого движения.

— Очнулся?

Голос прозвучал справа. Я с трудом повернул голову и увидел медсестру. Молодая женщина в белом халате, с усталым, но добрым лицом. Она подошла к койке, взяла мою руку, посмотрела на часы, проверяя пульс. Её пальцы были прохладными и уверенными.

— Как вы себя чувствуете? — спросила она, глядя мне в глаза. В её взгляде было что-то особенное — не просто профессиональное внимание, а искреннее облегчение. Как будто она ждала этого момента и боялась, что он не наступит.

Я открыл рот, чтобы ответить, но из горла вырвался только сиплый хрип. Губы пересохли, язык казался ватным. Я облизнулся, попытался сглотнуть и повторил попытку:

— Где... я? — голос прозвучал тихо и надломленно, как у старика.

— В городской больнице, — ответила медсестра, отпуская мою руку и поправляя капельницу. — Вас скорая привезла. Удар током, клиническая смерть. Вы четыре минуты были без сознания. Сердце запустили дефибриллятором прямо в машине.

Четыре минуты.

Слова повисли в воздухе, медленно оседая в сознании. Четыре минуты. Четыре минуты, которых не было. Четыре минуты между жизнью и смертью.

— Четыре минуты... — повторил я вслух, пробуя слова на вкус. — Это много или мало?

Медсестра улыбнулась — устало, но тепло:

— Для клинической смерти — очень много. Обычно после трёх минут начинаются необратимые изменения в мозге. Но вы, судя по всему, везучий. Все показатели в норме. Даже странно.

Она проверила капельницу, записала что-то в планшет и снова посмотрела на меня:

— Как вы себя чувствуете? Голова кружится? Тошнит? Что-то болит?

Я прислушался к себе. Голова действительно кружилась, но не сильно, как после бессонной ночи. Тошноты не было. Болела грудь — тупо, но терпимо. И ещё руки — ладони, пальцы, будто их долго держали в кипятке.

— Вроде... нормально, — ответил я неуверенно. — Грудь болит. И руки.

— Ожоги, — кивнула медсестра. — Электрический удар. Ток вошёл через правую руку и вышел через левую ногу, судя по следам. Повезло, что не через сердце напрямую. Хотя... — она запнулась. — Хотя сердце всё равно остановилось. Так что повезло относительно.

Я попытался осмыслить её слова. Удар током. Клиническая смерть. Четыре минуты. Сердце остановилось. Запустили дефибриллятором.

В голове не укладывалось. Ещё недавно я сидел дома, читал книгу, пил кофе, собирался починить розетку. А теперь лежу в больнице, весь в трубках, и узнаю, что был мёртв.

— Розетка, — выдохнул я. — Я ковырялся в розетке. Гроза была. Молния...

— Скорее всего, скачок напряжения, — сказала медсестра. — В старых домах проводка не держит такие перепады. Вас ударило током, сердце не выдержало. Хорошо, что соседи услышали грохот и вызвали скорую. Врачи говорят — ещё минута, и было бы поздно.

Соседи. Я даже не знал их имён. Только здоровался в лифте. А они, оказывается, спасли мне жизнь.

Мысль была странной и немного сюрреалистичной. Моя жизнь висела на волоске, а оборвалась бы она или нет — зависело от того, услышат ли незнакомые люди грохот моего падения. Услышали. Вызвали. Спасли.

— Врач скоро подойдёт, — сказала медсестра, заканчивая записи. — Он всё подробно расскажет. А пока лежите, не двигайтесь. Вам нужно восстанавливаться.

Она ушла, оставив меня одного с монитором и капельницей. Тишина в палате нарушалась только ритмичным бипом и далёкими звуками больничного коридора — шаги, голоса, звонки.

Я смотрел в потолок и пытался собрать мысли в кучу. Они разбежались, как тараканы от света, не желая выстраиваться в логическую цепочку. Слишком много информации. Слишком много ощущений. Слишком много всего сразу.

«Это был конец? — спросил я себя. — Или перезагрузка? Как в системе после краша, где всё обнуляется, но с шансом на лучший запуск?»

Компьютерная метафора пришла сама собой, привычно, как старый друг. Всю свою сознательную жизнь я мыслил этими категориями — код, системы, баги, обновления. И сейчас, лёжа на больничной койке, я снова включил этот режим мышления. Потому что он был знакомым.

Представьте, что ваша жизнь — это программа. Она работает годами, иногда выдаёт ошибки, но в целом функционирует стабильно. И вдруг — критический сбой. Синий экран смерти. Падение системы. Всё, что вы делали, все несохранённые данные — всё исчезает в один момент.

А потом система перезагружается. Загружается BIOS, проверяет оборудование, запускает восстановление. И вы видите экран: «Windows восстановлен после неожиданного завершения работы. Желаете отправить отчёт об ошибке?»

Я — этот отчёт об ошибке. Я — дампы памяти, который вытащили из мёртвой системы. Я — тот самый случай, когда перезагрузка прошла успешно.

— Я выбирал кофе после работы, — прошептал я в потолок, чувствуя, как губы сами складываются в слабую усмешку. — А получил реанимацию. Вселенная явно с чувством юмора. Вот только меню нет. Нельзя выбрать другой вариант.

Усмешка вышла кривой, но она была. Значит, я ещё жив. Значит, во мне ещё теплится тот самый дух, который заставлял меня вставать по утрам и идти на работу. Тот самый дух, который позволял иронизировать над собой даже в самые дурацкие моменты.

Я снова посмотрел на свои руки. Ладони были замотаны бинтами — видимо, наложили какую-то мазь от ожогов. Пальцы слегка подрагивали, когда я пытался ими пошевелить. Инструмент моей работы — руки, печатающие код, — сейчас выглядел беспомощным и уязвимым.

Интересно, смогу ли я вообще работать после этого? Хватит ли у меня сил? И главное — хватит ли у меня желания возвращаться в ту жизнь, которая привела меня сюда?

Мысли потекли дальше, уже более осознанно. Я вспомнил всё, о чём думал перед ударом. Книгу про маленькие шаги. Историю мужика, который после клинической смерти перевернул свою жизнь. Свои собственные обещания — начать бегать, читать больше, не откладывать.

Я обещал себе начать с завтрашнего дня. Завтра наступило. И оно оказалось совсем не таким, как я планировал.

Но оно наступило. Я здесь. Я жив. У меня есть этот день — этот подарок, который мог и не случиться. И вопрос теперь не в том, что я должен был сделать вчера. Вопрос в том, что я сделаю сегодня.

Монитор пискнул, сообщая, что сердце бьётся ровно. Капельница капала, вливая в меня какую-то жидкость. За окном, которое я только сейчас заметил, начинался рассвет — серый, больничный, но всё же рассвет.

Новый день. Новая жизнь. Или старая, но с новым пониманием.

Я закрыл глаза, чувствуя, как усталость снова наваливается тяжёлым одеялом. Восстановление требовало сна. Но перед тем, как провалиться в темноту, я успел подумать ещё одну вещь:

«Четыре минуты тишины. Четыре минуты между жизнью и смертью. Четыре минуты, в которые я ничего не видел и не чувствовал. Но теперь, когда я вернулся, эти минуты стали самым важным, что у меня есть. Они — напоминание. Напоминание о том, что время не бесконечно. Что каждый вдох — это подарок. Что если я хочу что-то изменить — менять нужно сейчас. Не завтра. Не с понедельника. Сейчас».

Я уснул под ритмичный писк монитора, и впервые за долгое время мой сон был спокойным. Потому что я знал: я проснусь. И это будет второй шанс.

Сон был глубоким и пустым. Ни сновидений, ни мыслей, ни ощущений — просто провал в темноту, из которого я вышел так же внезапно, как вошёл. Открыл глаза и снова увидел тот же белый потолок, те же лампы, тот же монитор с его бесконечным бип... бип... бип...

Сколько времени прошло? Я посмотрел в окно — свет стал ярче, значит, утро уже разгорелось в полный день. Часов в палате не было, телефон остался дома, на тумбочке, где я его оставил перед тем, как полез в розетку. Я был отрезан от мира, и это ощущалось странно — одновременно пугающе и освобождающе.

В палату вошёл мужчина. Лет пятидесяти, высокий, с усталыми глазами и аккуратной сединой на висках. Белый халат, стетоскоп на шее, в руках — пластиковая папка с бумагами. Врач. Наверное, заведующий отделением или просто дежурный, но выглядел он так, будто видел в этой жизни всё, включая воскресших из мёртвых.

— Доброе утро, — сказал он, подходя к койке и мельком взглянув на монитор. — Ну-с, как наш пациент? Голова не кружится? Дышится нормально?

Он говорил быстро, деловито, но в голосе чувствовалась профессиональная забота. Та, которая появляется после двадцати лет работы, когда уже научился не привязываться к пациентам, но всё равно хочешь, чтобы они выжили.

— Вроде... нормально, — ответил я. Голос звучал уже лучше, чем утром, но всё ещё слабо. — Грудь болит. Руки.

— Это пройдёт, — кивнул врач, открывая папку. — Ожоги второй степени, лёгкие, заживут за неделю-другую. С грудью сложнее — там мышцы могло судорогой свести, плюс непрямой массаж сердца, который делали в скорой. Тоже заживёт. Главное, что сердце работает ровно.

Он вынул из папки несколько листов, испещрённых графиками и цифрами, и углубился в чтение. Я молча ждал, разглядывая его. Интересно, сколько таких, как я, он видел? Скольким сообщал, что они были на грани? Скольким — что они перешли эту грань?

— Итак, — врач поднял глаза. — По документам: электрический удар в бытовых условиях, предположительно из-за скачка напряжения во время грозы. Потеря сознания, остановка сердца. Бригада скорой прибыла через восемь минут после вызова. Провели реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца, дефибриляция. Сердце запустили с третьего раза. Время клинической смерти — приблизительно четыре минуты. В сознание вы пришли только сегодня утром. Всё правильно?

Я кивнул, хотя половина терминов пролетела мимо сознания. Четыре минуты. Опять эти четыре минуты. Они звучали в каждой фразе, как припев надоевшей песни.

— Вопрос теперь в последствиях, — продолжил врач. — Клиническая смерть — это всегда риск. Мозг без кислорода может пострадать. Но судя по первичным тестам, с вами всё в порядке. Рефлексы нормальные, зрачки реагируют, речь связная. Пока я не вижу отклонений. Но нужно полное обследование: МРТ, ЭЭГ, эхокардиограмма. Чтобы убедиться, что нет скрытых повреждений.

Он сделал паузу и посмотрел на меня внимательнее:

— Вы помните, что чувствовали? В момент удара, после? Какие-то ощущения, видения?

Вопрос застал врасплох. Я задумался, пытаюсь выудить из памяти хоть что-то. Но там было пусто.

— Свет, — сказал я неуверенно. — Был яркий свет. А потом ничего. Темнота. Пустота. Я даже боли не помню — только вспышку и потом... тишину.

Врач кивнул, записывая что-то в папку.

— Типично. Многие пациенты после клинической смерти описывают похожее — свет, тоннель, ощущение покоя. Но это, скорее всего, просто реакция мозга на гипоксию. Кислородное голодание вызывает галлюцинации. Ваш мозг четыре минуты работал в аварийном режиме. Что он там выдавал — загадка.

Я смотрел на врача и чувствовал, как внутри поднимается странное разочарование. Наверное, я надеялся на что-то большее. На откровение. На встречу с тем светом, о котором пишут в книгах. А получил просто медицинский факт: гипоксия, галлюцинации, ничего особенного.

— Значит, я ничего не чувствовал? — переспросил я. — Четыре минуты просто... пустоты?

— Для вас — да, — врач пожал плечами. — Для вашего тела — нет. Тело боролось. Сердце останавливалось и запускалось снова. Клетки умирали и восстанавливались. Но сознание... сознание, скорее всего, просто отключилось. Как компьютер, из которого выдернули шнур.

Компьютер. Опять эта метафора. Она преследовала меня весь день.

— Вы были мертвы на четыре минуты, но вернулись, — добавил врач, закрывая папку. — Это редкий случай. Статистика выживаемости при остановке сердца вне больницы — около десяти процентов. А с полным восстановлением — ещё меньше. Так что можете считать себя везунчиком.

Он улыбнулся — устало, но искренне. Видимо, такие случаи всё ещё радовали его даже после многих лет практики.

Я попытался улыбнуться в ответ, но вышло криво. Слишком много информации нужно было переварить. Слишком много смыслов крутилось в голове, не желая укладываться в стройную картину.

— Что я почувствовал? — спросил я вслух, скорее себя, чем врача. — Ничего, доктор. Как выключенный сервер. Без логов. Без сообщений об ошибках. Просто выключили и включили заново.

Врач посмотрел на меня с лёгким интересом:

— Вы программист?

— Веб-разработчик.

— Тогда вы поймёте, — он чуть наклонил голову. — Иногда после серьёзного сбоя система работает лучше. Потому что старые ошибки сбрасываются. Может, и с вами так будет.

Он сказал это будто в шутку, но я почувствовал в его словах что-то большее. Может, действительно сбой очистил кэш? Перезагрузил что-то внутри, что годами копило ошибки и тормозило работу?

— Насчёт психолога, — врач вернулся к деловому тону. — Я бы рекомендовал. Не потому что вы ненормальный, а потому что такие события — стресс для психики. Даже если вы его не осознаёте. Психолог поможет переработать опыт, адаптироваться. Чтобы потом не вылезло посттравматическое.

— Посттравматическое? — переспросил я. — От чего? Я даже ничего не помню.

— Неважно, помните вы или нет, — терпеливо объяснил врач. — Ваше тело помнит. Ваша нервная система помнит. Вы были на грани смерти. Это оставляет след. Иногда люди потом боятся выходить из дома, боятся темноты, боятся спать. Лучше проработать это сразу, чем потом лечить фобии годами.

Я кивнул, соглашаясь. В его словах была логика. И потом, разве не об этом я думал ещё до удара? О том, что нужно начинать с малого. Обратиться к психологу — тоже шаг. Тоже действие.

— Хорошо, — сказал я. — Я подумаю.

Врач улыбнулся и направился к двери. Уже взявшись за ручку, он обернулся:

— Отдыхайте. Завтра начнём обследования. Если что-то понадобится — звоните медсестру.

Дверь закрылась, и я снова остался один. Только теперь в голове было не пусто, а, наоборот, слишком много мыслей. Они кружились, сталкивались, порождали новые, и я никак не мог ухватить главную.

Я смотрел в потолок и думал.

Странное свойство у больничных потолков — они располагают к размышлениям. Может быть, потому что смотреть больше не на что. Может быть, потому что в этом вынужденном бездействии мозг наконец-то получает возможность заняться тем, на что вечно не хватает времени в обычной жизни: просто думать. Без спешки, без отвлекающих факторов.

Я думал о смерти. Не как о философской абстракции, а как о факте, который только что произошёл со мной. Четыре минуты. Двести сорок секунд. В масштабах жизни — мгновение. В масштабах смерти — вечность. Четыре минуты, когда меня не было. Четыре минуты абсолютного ничто.

И я вернулся.

Почему? Зачем? Просто повезло? Или в этом есть какой-то смысл, который мне только предстоит разгадать?

Я не знал ответов. Но знал другое: этот опыт что-то изменил во мне. Что-то сдвинулось, перестроилось, встало на другие рельсы. Старые страхи, старые отговорки, старые "завтра" — всё это вдруг показалось нелепым, детским, глупым.

Я вспомнил свою жизнь до удара. Бесконечные циклы: работа — дом — работа. Обещания себе: "с понедельника начну бегать", "с нового года сменю работу", "с первого числа займусь саморазвитием". И каждый раз — откладывание.

Как много я отложил на "потом". Как много планов осталось планами. Как много слов осталось несказанными.

"Четыре минуты тишины, — подумал я. — Это не просто пауза. Это возможность. Возможность переписать скрипт жизни. Добавить новые функции, удалить устаревшие привычки, оптимизировать код, который годами работал с ошибками".

Я представил свою жизнь как программу. Большую, сложную, разросшуюся систему, которую писал много лет без единого рефакторинга. В ней были функции, которые не использовались годами. Переменные, которые давно потеряли смысл. Циклы, которые крутились вхолостую, потребляя ресурсы.

И был баг. Критический баг, который вёл к системному сбою. Баг под названием "перфекционизм". Он работал просто: когда я хотел что-то изменить, он включался и говорил: "Это недостаточно хорошо. Подожди, пока не сможешь сделать идеально. Подготовься как следует. Собери все ресурсы. Дождись идеального момента". И я ждал. Годами. А идеальный момент не наступал.

Теперь, глядя в белый потолок, я видел этот баг с кристальной ясностью. Он был ошибкой в коде. Ошибкой, которая могла стоить мне жизни — не в переносном, а в самом прямом смысле. Потому что если бы я умер вчера, я бы умер с этим багом. Умер бы, так и не исправив его.

— Хватит, — сказал я вслух. Голос прозвучал тихо, но твёрдо. — Больше никаких "завтра". Только сегодня. Только сейчас.

Я закрыл глаза и начал мысленно составлять список. Не грандиозных планов на десятилетия, а простых, конкретных шагов. Маленьких действий, которые можно сделать уже сегодня, уже завтра, уже на этой неделе.

Первое: бег.

Я ненавидел бег. Или мне казалось, что ненавижу. На самом деле я просто никогда не пробовал по-настоящему. Пара неудачных попыток в прошлом — и ярлык "не моё" был наклеен намертво. Но теперь я смотрел на это иначе. Бег — это не про марафоны и олимпийские рекорды. Бег — это просто движение. Пять минут трусцой вокруг дома. Или даже просто быстрая ходьба. Главное — начать.

— Пять минут, — прошептал я. — Всего пять минут. Не нужно идеальной техники. Не нужно дорогой экипировки. Просто встать и пойти.

Второе: чтение.

Книги, которые я покупал и не читал. Книги по психологии, философии, саморазвитию. Они стояли на полке, как укор. Я покупал их, листал, ставил закладки и забывал. Потому что перфекционизм шептал: "Надо читать вдумчиво, конспектировать, анализировать. Надо выделить на это минимум час в день. А если часа нет — лучше не начинать".

Глупость. Можно читать по странице в день. Можно читать по абзацу. Можно просто держать книгу в руках и привыкать к мысли, что знания доступны здесь и сейчас, а не в абстрактном "потом".

— Одна страница в день, — сказал я себе. — Это меньше минуты. Это может сделать даже ребёнок. И я сделаю.

Третье: люди.

Друзья, с которыми я общался всё реже. Родители, которым звонил по праздникам. Коллеги, с которыми обсуждал только работу. Я откладывал глубокие разговоры, потому что они требовали времени и эмоциональных затрат. А времени вечно не хватало.

Но теперь я знал цену времени. И знал, что важные слова нельзя откладывать. Потому что завтра может не наступить.

— Позвонить Алексу, — записал я в мысленный список. — Не про работу, не про планы на выходные. Просто спросить, как он на самом деле. Рассказать, что со мной случилось. Быть честным.

Четвёртое: работа.

Не та работа, которая приносит деньги. А та, которая приносит смысл. Проекты, которые я откладывал, потому что боялся, что они недостаточно хороши. Идеи, которые записывал в блокнот и забывал. Код, который хотел написать для себя, а не для клиентов.

— Маленькие шаги, — напомнил я себе. — Не пытаться создать гениальный продукт за месяц. Просто начать писать. Десять строк кода в день. Пятнадцать минут. Этого достаточно.

Я открыл глаза и снова уставился в потолок. Список получался простым, даже примитивным. В нём не было грандиозных целей вроде "заработать миллион" или "изменить мир". Только маленькие, выполнимые действия. То, что можно сделать уже сегодня, если бы я не лежал в больнице.

И в этом была сила.

Я вспомнил концепцию "memento mori" — помни о смерти. Стоики использовали её, чтобы ценить жизнь. Они напоминали себе, что каждый день может стать последним, и поэтому каждый день нужно проживать осмысленно. Не в спешке, не в суете, а с пониманием ценности момента.

Раньше я думал, что это мрачная философия для пессимистов. Теперь я понимал: это самая жизнеутверждающая идея, которую только можно придумать. Потому что только осознание конечности делает жизнь бесконечно ценной.

Я улыбнулся своим мыслям. Лежать в больнице после клинической смерти и размышлять о стоицизме — в этом было что-то ироничное. Что-то очень "моё". Даже здесь, на больничной койке, я оставался аналитиком, программистом, человеком, который пытается всё систематизировать.

— Смерть — лучший коуч, — усмехнулся я. — Никаких отмазок, только пункты к выполнению и сроки.

Смех вышел тихим, но он был. Значит, я действительно возвращаюсь. Не только физически, но и ментально. Чувство юмора — хороший индикатор того, что мозг работает нормально.

Я посмотрел на свои руки. Когда снимут бинты, я смогу писать. Смогу печатать. Смогу делать эти маленькие шаги. А пока — лежать и думать. Тоже полезно. Тоже часть процесса.

Вспомнился ещё один стоик — Эпиктет. Он говорил, что в нашей власти только наши мысли, суждения и действия. Всё остальное — внешние обстоятельства, которые мы не контролируем. И мудрость в том, чтобы спокойно принимать то, что от нас не зависит, и мужественно менять то, что зависит.

Сейчас от меня зависели только мои мысли. И я менял их. Целенаправленно, осознанно, шаг за шагом.

Старые установки: "Я не могу", "Это сложно", "Начну с понедельника".

Новые установки: "Я попробую", "Это просто маленький шаг", "Начну сегодня".

Разница была колоссальной. Как между программой, которая падает при первой ошибке, и программой, которая обрабатывает исключения и продолжает работу.

— Четыре минуты тишины, — повторил я. — Четыре минуты, которых не было. Но они стали самым важным, что у меня есть. Потому что они дали мне паузу. Дали возможность остановиться и увидеть свою жизнь со стороны. Увидеть ошибки в коде. И понять, как их исправить.

Я представил, как выйду из больницы. Как вернусь в свою квартиру. Как снова увижу ту розетку, которая чуть не убила меня. Интересно, что я почувствую? Страх? Благодарность? И то, и другое?

Наверное, я поставлю на неё заглушку. Или вызову электрика. Или просто заклею изолентой и больше никогда не буду к ней прикасаться. Но это неважно. Важно другое: я буду помнить. Каждый раз, проходя мимо, буду вспоминать этот урок.

Урок о том, что жизнь хрупка. Урок о том, что откладывать нельзя. Урок о том, что маленькие шаги работают лучше, чем грандиозные планы.

Я закрыл глаза, чувствуя, как усталость снова наваливается. Организм требовал отдыха — слишком много всего произошло за последние сутки. Но перед тем, как провалиться в сон, я мысленно пробежался по своему списку ещё раз.

Бег. Чтение. Люди. Работа.

Четыре пункта. Четыре направления. Четыре обещания самому себе. Никаких "если" и "но". Только "сделаю".

И главное — никакого перфекционизма. Неважно, как именно я это сделаю. Важно, что сделаю. Пусть криво, неидеально, пусть с ошибками. Главное — действие.

Потому что действие рождает веру. Вера рождает реальность. Монитор пискнул в последний раз, и я провалился в сон. Спокойный, глубокий, без сновидений. Сон человека, который наконец-то понял, зачем просыпаться.

Я не знаю, сколько проспал. Может, час, может, три — время в больнице течёт иначе, растягиваясь и сжимаясь по непонятным законам. Очнулся от звука шагов в коридоре — быстрых, решительных, не похожих на медленную поступь медсестёр. Кто-то шёл прямо к моей палате.

Дверь приоткрылась, и в проём просунулась голова. Взлохмаченные русые волосы, широкая улыбка, чуть прищуренные глаза, которые моментально обежали палату и остановились на мне.

— Карл! Живой, зараза!

Алекс ворвался в палату, как ураган. В одной руке — огромный букет цветов, завернутый в целлофан, в другой — пакет, из которого аппетитно выглядывали апельсины, бананы и виноград. Он был в своей привычной одежде — джинсы, футболка с логотипом какой-то рок-группы, лёгкая куртка нараспашку. От него пахло улицей, свежим воздухом и жизнью — той самой, обычной, которая осталась за стенами больницы.

— Ты чего орёшь? — улыбнулся я. — Тут люди отдыхают.

— Да какие люди! — Алекс поставил цветы на тумбочку, плюхнул пакет с фруктами рядом и уставился на меня. — Я тут, понимаешь, звоню ему, звоню — абонент недоступен. В скорую звонить думал, уже панику наводить. А мне вчера вечером соседи твои звонят — мы, говорят, ключи нашли, скорую вызывали, Карл в больнице. Я чуть инфаркт не получил!

Он говорил быстро, эмоционально, размахивая руками. Я смотрел на него и чувствовал, как внутри разливается тепло. Друг. Настоящий. Который примчался, как только узнал. Которому не всё равно.

— Ну, извини, — сказал я. — Не планировал. Так вышло.

— Так вышло! — Алекс всплеснул руками. — Ты, блин, гроза-мэн! Решил проверить, работает ли розетка методом непосредственного контакта? Или ты там с электричеством на "ты" решил перейти на более близкие отношения?

Я рассмеялся — и тут же закашлялся, потому что грудь отозвалась болью.

— Тише ты, — Алекс сразу стал серьёзнее, пододвинул стул и сел рядом с койкой. — Сильно досталось?

— Нормально, — ответил я, откашлявшись. — Четыре минуты мёртвым полежал, очухался. Врачи говорят, повезло.

Алекс присвистнул:

— Четыре минуты? Серьёзно?

— Ага. Клиническая смерть. Сердце запускали заново. Как старый компьютер.

Он смотрел на меня с таким выражением, будто видел впервые. Смесь тревоги, облегчения и какого-то нового, незнакомого раньше уважения.

— Ну ты даёшь, Карл. Я думал, у меня жизнь нервная — сделки, клиенты. А ты тут со смертью в гляделки играешь.

Я пожал плечами — насколько позволяли капельницы и трубки:

— Не специально. Просто гроза, старая проводка, дурацкая идея починить розетку самому.

— Самому! — Алекс закатил глаза. — Ты же программист, твой инструмент — клавиатура! Зачем ты полез в электрику?

— А ты в спортзал когда в последний раз ходил?

Вопрос застал его врасплох. Алекс моргнул, открыл рот, закрыл, снова открыл:

— В спортзал? При чём тут спортзал?

— При том, — сказал я. — Мы оба мастера откладывать. Ты — спортзал, я — розетку. Только меня это чуть не убило.

Алекс задумался. Провёл рукой по волосам, взъерошил их ещё больше.

— Ну... месяц назад ходил. Или два. Не помню. Абонемент есть, а времени нет.

— Времени нет, — повторил я. — Знакомая песня. А если бы времени больше не было? Совсем?

Повисла пауза. Алекс смотрел на меня, и я видел, как до него доходит. Не сразу, не полностью, но первые проблески понимания уже появлялись в глазах.

— Ты это серьёзно сейчас? — спросил он тише.

— Серьёзнее некуда. Я четыре минуты был там, где нет ни спортзалов, ни розеток, ни абонементов. И знаешь, о чём думал, когда свет гас?

— О чём?

— О том, сколько всего не сделал. Сколько отложил на "потом". Сколько раз говорил себе "завтра начну". А завтра могло и не наступить.

Алекс молчал. В палате было слышно только пиканье монитора и далёкие больничные звуки.

— Ты меня напугал, бро, — наконец сказал он. Голос его звучал непривычно серьёзно. — Реально напугал. Когда соседи сказали про больницу, у меня сердце в пятки ушло. Я думал... ну, сам понимаешь, что думал.

— Понимаю.

— И рад, что ты здесь. — Алекс сжал мою руку чуть выше бинтов. — Очень рад.

Я посмотрел на его руку — сильную, загорелую, с парой шрамов от детских приключений. Рука человека, который работает с людьми, продаёт, договаривается, убеждает. Рука, которая держала меня в детстве, когда мы лазили по стройкам, и поддерживала в юности, когда случались первые взрослые проблемы.

— А раз рад, — сказал я, — сделай кое-что для меня.

— Всё что угодно, — выдохнул Алекс.

— Иди в спортзал. Завтра же. Не с понедельника, не со следующего месяца — завтра.

Он уставился на меня:

— Ты серьёзно?

— Серьёзно. И сходи туда. Хотя бы на полчаса. Просто чтобы поставить галочку. Чтобы не откладывать.

— Карл, ну какой спортзал, у меня работа...

— У тебя всегда работа, — перебил я. — И всегда будет. А жизнь — нет. Я только что проверил это на себе. Жизнь может кончиться в любой момент. И если она кончится, а ты так и не сделаешь то, что обещал себе годами — будешь жалеть. Сильно жалеть. Поверь мне.

Алекс молчал, глядя в пол. Я видел, как в нём борются привычные отговорки и что-то новое, что мои слова зацепили.

— Ты прав, — наконец сказал он тихо. — Я ведь реально годами собираюсь. И спортзал, и английский, и поездка в горы. Всё "завтра" да "потом". А потом бац — и друг в больнице после клинической смерти.

— Бац, — подтвердил я.

Он поднял глаза:

— Ладно. Завтра пойду. Обещаю.

— Не мне обещай, — сказал я. — Себе. И запомни это чувство — сейчас, когда ты решил. Потому что "завтра" оно притупится, и мозг начнёт придумывать отмазки. Так всегда бывает. Но если ты запомнишь этот момент, эту ясность — сможешь возвращаться к ней.

Алекс усмехнулся:

— Ты прям философом стал. Раньше проще был.

— Смерть меняет, — ответил я. — Даже если всего четыре минуты.

Он кивнул, принимая. Потом вдруг хлопнул себя по колену:

— Слушай, а ведь я с цветами пришёл! — Он кивнул на букет, сиротливо стоящий на тумбочке. — Думал, в больнице положено.

— Ты пришёл с цветами? — я изобразил удивление. — Я ещё не в гробу, бро. Лучше б кофе принёс, чтобы отметить возвращение. Больничный — гадость редкостная.

Алекс расхохотался:

— Кофе! Точно! — Он хлопнул себя по лбу. — Ну я дурак. В следующий раз принесу нормальный. А цветы пусть стоят, пахнут. Хотя бы не больницей.

— И то верно, — согласился я.

Мы помолчали. Хорошая, спокойная пауза, когда уже всё сказано, но расходиться не хочется.

— А ты сам? — спросил Алекс. — Ты-то что теперь будешь делать? Ну, когда выпишут?

Я задумался. Хороший вопрос. Что я буду делать? Возвращаться к старой жизни? Продолжать тот же цикл? Или...

— Я тоже начну, — сказал я. — Бегать по утрам. Читать книги, которые откладывал. Говорить с людьми по-настоящему, а не "как дела — нормально". Работать над тем, что действительно важно.

— Ого, — Алекс присвистнул. — Прямо новая жизнь?

— Не новая, — поправил я. — Обновлённая. Как программа после большого апдейта. Баги пофиксили, функции добавили. Интерфейс тот же, но работает быстрее.

— Ну смотри, — Алекс поднялся. — Только не перестарайся. Апдейты тоже с умом надо делать.

Он подошёл, осторожно, чтобы не задеть трубки, обнял меня. Крепко, по-мужски, но бережно.

— Выздоровливай, бро. Я завтра ещё зайду. И в спортзал пойду. Обещаю.

— Верю, — сказал я.

Он ушёл так же быстро, как появился — ураганом, оставив после себя запах улицы, яркие цветы на тумбочке.

Я смотрел в потолок и думал о том, что только что произошло. Я не просто разговаривал с другом. Я передал ему частицу того, что понял сам. И это что-то уже начало работать — я видел это в его глазах, слышал в голосе. Он ушёл другим. Может, чуть-чуть, но другим.

«Интересно, — подумал я, — это и есть цепная реакция? Один человек меняется и меняет другого. Тот — третьего. И пошло-поехало, как вирус, только хороший?»

Раньше я не верил в такие вещи. Считал, что каждый сам за себя, что изменить можно только себя и то с трудом. Но сейчас, лёжа в больничной палате, я чувствовал: это работает.

Мои слова зацепили Алекса. Мой опыт стал для него уроком. Моя смерть — почти смерть — стала для него напоминанием о жизни.

— Если так, — прошептал я, — значит, всё не зря. Даже четыре минуты тишины.

Цветы на тумбочке пахли свежестью. Розовые, белые, с зелёными листьями — маленький кусочек жизни в стерильной больничной палате. Я протянул руку, дотронулся до лепестка. Мягкий, нежный, живой.

Как и я теперь. Живой. И готовый жить по-настоящему.

Три дня в больнице растянулись в вечность. Три дня обследований, анализов, МРТ, ЭЭГ, эхокардиограмм. Три дня белых стен, пищащих мониторов и казённой еды, которая даже на вид не вызывала аппетита. Три дня, в течение которых я успел перечитать все книги, что Алекс принёс из моей квартиры, пересмотреть все мысли в голове и, кажется, впервые за долгое время просто побыть наедине с собой.

Врачи были довольны. Удивлены, но довольны. Никаких повреждений мозга, никаких скрытых патологий сердца, никаких осложнений. Моё тело, вопреки всем прогнозам, работало как часы. Будто те четыре минуты без кислорода не оставили вообще никакого следа.

— Медицинский феномен, — сказал на прощание тот самый врач с сединой на висках. — Я за тридцать лет практики такое видел раза три. Обычно после клинической смерти люди восстанавливаются месяцами. А вы — как новенький. Даже странно.

— Может, я робот? — пошутил я. — Просто масло не залил вовремя.

Врач усмехнулся, протянул мне выписной лист и рекомендации:

— Отдых, покой, никаких физических нагрузок минимум две недели. Никакой работы с электричеством. Вообще никакой. И наблюдайтесь у кардиолога раз в полгода для профилактики.

— Есть, сэр, — я принял бумаги, чувствуя, как внутри поднимается волна предвкушения. Свобода. Наконец-то.

Я переоделся в свежую одежду, которую Алекс привёз из дома. Джинсы, футболка, лёгкая куртка — простая, привычная, моя. Оставил в палате больничную рубашку и тапки, попрощался с медсёстрами, которые за эти дни стали почти родными, и вышел в коридор.

Шаги гулко отдавались в больничной тишине. Лифт, первый этаж, холл с охраной, стеклянные двери, которые разъехались в стороны, впуская внутрь солнечный свет.

Я вышел на улицу. И замер.

Воздух. Свежий, живой, пахнущий бензином, пылью, цветущими деревьями и сотней других запахов, которые обычно не замечаешь, но после трёх дней больничной стерильности ощущаешь каждой клеткой. Ветер коснулся лица, шевельнул волосы, заставил прищуриться от яркого солнца.

Я стоял на крыльце больницы, сжимая в руке пакет с выпиской и мелкими вещами, и вдыхал. Глубоко, полной грудью, как будто пытался надышаться за все те дни, когда лёгкие работали на автомате.

— Живой, — сказал я вслух.

Слово прозвучало странно. Обычно, легко, но в нём было столько смысла, что я чуть не рассмеялся. Живой. Дышу. Чувствую. Вижу солнце. Слышу птиц. Всё это было, было всегда, но только сейчас я понял, какой это подарок.

Я спустился с крыльца и медленно пошёл по больничному двору к остановке. Не спешил. Спешить было некуда и незачем. Я просто шёл, смотрел по сторонам и чувствовал.

Вот старушка с палочкой медленно бредёт по аллее. Вот мама с коляской кормит голубей, а ребёнок тянет ручки к птицам. Вот парень на скамейке читает книгу, не отрываясь, полностью погружённый в историю. Всё это было всегда. Но раньше я проходил мимо, не замечая. Сейчас видел каждую деталь.

«Теперь каждый день — бонусный уровень, — подумал я. — Уровень, которого не должно было быть. Дополнительная жизнь, которую я получил непонятно за какие заслуги. И я могу играть по-новому. Не как раньше, на автомате, а осознанно, внимательно, смакуя каждый момент».

Я вспомнил свой список. Бег, чтение, люди, работа. Маленькие шаги, которые я обещал себе делать. Теперь у меня есть шанс. Настоящий, реальный шанс.

На остановке я сел на лавочку и просто сидел, глядя на проезжающие машины, на спешащих людей, на облака, плывущие по небу. Мир жил своей обычной жизнью, и я снова был частью этого мира. Не наблюдателем, не тенью, а участником.

Рядом приземлился голубь, покосился на меня чёрным глазом и деловито заклевал что-то в асфальте. Я улыбнулся.

— И тебе привет, брат.

Голубь не оценил, улетел по своим голубиным делам. А я вдруг почувствовал, как внутри разливается странное тепло. Благодарность. Просто благодарность за то, что я здесь. За этот воздух, это солнце, этого голубя, за всё.

Раньше я не умел так. Раньше я принимал всё как должное. Солнце? Ну, солнце. Воздух? Дышим и дышим. Жизнь? Живём, как все. А теперь... теперь каждая мелочь отдавалась внутри тихим звоном. Как будто мир настроился на другую частоту.

Подошёл автобус. Я вошёл, приложил карточку и сел у окна. Автобус тронулся, покатил по городу, а я смотрел в окно и не мог насмотреться.

Вот знакомые улицы, по которым ходил сотни раз. Вот магазин, где покупал продукты. Вот парк, где иногда гулял в одиночестве. Всё знакомое, привычное, но какое-то... новое. Словно я смотрел на мир через линзы, которые раньше были грязными, а теперь их протёрли.

— Странное чувство, — прошептал я. — Как будто заново родился.

Автобус остановился у моего дома. Я вышел, подошёл к подъезду, набрал код. Дверь щёлкнула, открылась. Лифт, этаж, дверь квартиры.

Я вошёл внутрь.

Квартира встретила меня тишиной и знакомыми запахами. Пыль, старый ковёр, остывший кофе в чашке на столике. В углу комнаты — та самая лампа, которая мигала. Розетка, из которой торчали провода. На полу валялась отвёртка, которой я ковырялся.

Я подошёл, наклонился, поднял отвёртку. Посмотрел на неё, потом на розетку. Та самая. Убийца. Спасение. Ирония судьбы в чистом виде.

— Ну, здравствуй, — сказал я розетке. — Чуть не убила меня, да?

Розетка молчала. Но я чувствовал к ней странную благодарность. Не за сам удар, конечно, а за то, что за ним последовало. За эти три дня. За новые мысли. За другое отношение к жизни.

Я аккуратно завернул провода изолентой, закрыл розетку заглушкой и решил, что вызову электрика. Хватит геройства. Больше никакого DIY с электричеством. Я усвоил урок.

Прошёл в комнату, сел на диван. Взгляд упал на книгу по психологии, которая так и лежала на столике открытой на сорок седьмой странице. Я взял её в руки, полистал.

— Теперь дочитаю, — пообещал я себе. — Всю. До конца.

Отложил книгу, посмотрел в окно. Солнце клонилось к закату, окрашивая небо в оранжево-розовые тона. Красиво. Раньше я редко замечал закаты. Всё времени не было. А сейчас смотрел и не мог оторваться.

«Больничным кофе был ужасный, — подумал я с усмешкой. — Но жизнь после смерти — на вкус лучше. Как будто вкусовые рецепторы улучшили. Или не рецепторы, а что-то другое. Что-то внутри».

Я откинулся на спинку дивана, закрыл глаза, вдыхая знакомые запахи своей квартиры. Дом. Я дома. Живой. Здоровый. С новым пониманием.

В голове крутились планы. Завтра — позвонить Алексу, напомнить про спортзал. После завтра — начать бегать, хотя бы пять минут вокруг дома. На неделе — встретиться с родителями, давно не виделись. И читать, читать каждый день, хотя бы по странице.

Маленькие шаги. Маленькие победы. Из них вырастет большое дерево. Я верил в это теперь.

Я открыл глаза. И замер.

В углу комнаты, возле той самой розетки, на долю секунды мелькнуло что-то странное. Полупрозрачная, едва заметная тень. Или не тень — строка. Как будто в воздухе проявилась и сразу исчезла надпись.

Я моргнул. Ничего. Пустой угол. Обычная стена.

— Показалось, — сказал я вслух. — Усталость. Три дня в больнице, стресс. Мозг дорисовывает.

Но где-то глубоко внутри, на самом дне сознания, шевельнулось сомнение. Строка была слишком чёткой, слишком реальной, чтобы быть просто галлюцинацией. И она мелькнула не где-нибудь, а именно там, где случилось... то самое.

Я потряс головой, потёр глаза. Встал, подошёл к углу. Ничего. Обычные обои, обычный плинтус, обычная розетка с новой заглушкой.

— Карл, ты просто переутомился, — сказал я себе строго. — Иди спать. Завтра всё пройдёт.

Я вернулся на диван, но сесть не успел. В углу снова мелькнуло. Теперь чётче. И я успел прочитать.

[Система загружается...]

Строка висела в воздухе секунду, может, две. Полупрозрачная, словно нарисованная на стекле. А потом исчезла, растворилась, как утренний туман.

Я замер, боясь пошевелиться. Сердце забило быстрее — монитор в больнице сейчас бы запищал.

— Что это было? — прошептал я.

Ответа не было. Только тишина квартиры, закат за окном и странное, щекочущее чувство внутри. Не страх. Любопытство. Острое, жгучее любопытство.

Я подождал минуту, другую. Ничего. Комната оставалась обычной комнатой.

— Показалось, — повторил я, но уверенности в голосе не было.

Я лёг на диван, уставился в потолок. Тот самый, с трещиной. Смотрел долго, ждал. Но ничего больше не появлялось.

— Ладно, — сказал я наконец. — Завтра разберёмся. Если это было — повторится. А если нет — значит, мозг шалит после реанимации.

Я закрыл глаза. Мысли путались, но спать хотелось невыносимо. Три дня в больнице вымотали сильнее, чем казалось.

Последнее, что я подумал перед сном:

«Если это система... то интересно, что она умеет? И главное — зачем она мне?»

3

3

Солнце пробивалось сквозь неплотно задёрнутые шторы, рисуя на стене золотистые полосы. Я открыл глаза и несколько секунд просто лежал, прислушиваясь к себе. К своему телу. К мыслям. К тишине.

Это было странное утро. Не такое, как все предыдущие. В нём не было привычного автоматизма — встать, умыться, кофе, бежать. Вместо этого было чувство... новизны. Как будто я

проснулся не просто после ночи сна, а после долгого отсутствия. Вернулся в родные стены, но они казались чуть другими. Или я сам стал другим.

Я потянулся. Тело отозвалось лёгкой ломотой в груди и руках — последствия ожогов и реанимации, но боль уже утихала, превращаясь в просто напоминание. Я сжал и разжал пальцы. Работают. Согнул ноги в коленях. Работают. Сел на кровати, свесил ноги. Голова не закружилась.

— Хороший знак, — сказал я вслух.

Встал, подошёл к окну, отдёрнул штору. Город просыпался. Машины, люди, голуби на карнизе — всё как всегда. Но сегодня это "как всегда" не раздражало, а радовало. Я здесь. Я вижу это. Я могу это чувствовать.

Прошёл на кухню, включил чайник. Пока вода нагревалась, достал кофе — тот самый, зерновой, который купил месяц назад и почти не пил. Смолот свежую порцию, заварил в турке. Маленький ритуал, которому раньше не находилось времени. А теперь время было. И желание.

Запах у кофе был божественный. Я сел за стол, обхватил кружку ладонями, греясь, и смотрел в окно. Мысли текли медленно, спокойно. Три дня в больнице — они многое изменили. Внутри что-то перестроилось, улеглось, встало на свои места. Страх перед смертью ушёл, оставив вместо себя странную лёгкость. Как будто я сдал самый страшный экзамен и теперь могу просто жить.

«Тело — как машина после капитального ремонта, — подумал я. — Двигатель перебрали, электрику проверили, колёса отбалансировали. Теперь нужно обкатать, протестировать в деле, понять, где предел, а где — запас прочности».

Я допил кофе, поставил кружку в раковину и задумался. Что дальше? Лечь на диван и пролежать весь день, оправдываясь больничным? Или начать уже сейчас, не откладывая, то, что обещал себе?

Ответ пришёл сам собой.

Если я буду ждать идеального момента, идеального самочувствия, идеальных условий — я никогда не начну. Так было всегда. Перфекционизм убивал инициативу на корню. Но теперь у меня было новое оружие против него — понимание, что "идеально" не существует. Есть только "сделано" и "не сделано".

Я пошёл в спальню, открыл шкаф, достал спортивные штаны, футболку, кроссовки. Всё это лежало без дела месяцами, если не годами. Кроссовки были почти новыми — надевал раза три, и то не для бега, а просто погулять.

Переоделся, посмотрел на себя в зеркало. Из отражения глядел человек в спортивной форме, который явно давно не бегал. Чуть бледный после больницы, с замотанными бинтами ладонями, но с живыми глазами.

— Ну что, Карл, — сказал я отражению. — Поехали.

Вышел из квартиры, спустился пешком (лифт решил не ждать) и оказался на улице. Воздух был свежий, утренний, ещё не прогретый солнцем. Я глубоко вдохнул, размялся прямо у подъезда — пара наклонов, приседаний, вращений руками. Выглядел, наверное, глупо, но мне было всё равно.

Маршрут выбрал простой: вокруг квартала, по знакомым улицам, где мало машин и много зелени. И побежал.

Первые сто метров были самыми трудными. Лёгкие запротестовали, ноги казались ватными, сердце забило быстрее. Я сбавил темп, перешёл на очень медленный бег, почти трусцой. Главное — не останавливаться. Главное — продолжать.

Мимо проплывали дома, деревья, скамейки с пенсионерами, которые провожали меня удивлёнными взглядами. Я бежал и чувствовал, как тело постепенно включается в работу. Как мышцы разогреваются, как дыхание выравнивается, как пот выступает на лбу.

Пробежав круг (минут десять, не больше), я остановился у скамейки в сквере. Отдышался. Сердце колотилось, но ровно, без перебоев. Ноги слегка дрожали, но это была приятная дрожь — мышцы просыпались после долгой спячки.

Я смотрел на небо, на деревья, на просыпающийся город, и чувствовал себя... живым. По-настоящему живым. Не в переносном смысле, а в самом прямом. Каждая клетка тела вибрировала, каждый вдох наполнял лёгкие свежестью, каждая мысль была ясной и чёткой.

— Это и есть счастье? — спросил я себя. — Просто бежать трусцой по утреннему городу и чувствовать, что ты есть?

Наверное, да. Или часть его. Та самая маленькая победа, из которых складывается большая жизнь.

Я встал, пошёл пешком домой. Не спеша, смакуя каждую минуту. Зашёл в магазин у дома, купил свежий хлеб, молоко, яйца. Решил, что завтрак должен быть полноценным — я заслужил.

Дома принял душ, переоделся, сел завтракать. Яичница с беконом, тосты, свежий кофе. Вкуснее ничего в жизни не ел.

День только начинался, а я уже сделал больше, чем за многие предыдущие недели. Маленький шаг. Крошечная победа. Но она была.

И в этот момент, когда я доедал яичницу и смотрел в окно на солнечное утро, в углу комнаты снова мелькнуло что-то странное.

Я замер.

Строка. Полупрозрачная, едва заметная, но вполне реальная. Она висела в воздухе возле розетки — той самой, — и на ней было написано:

[Здоровье: 98/100]

Строка мигнула раз, другой и исчезла, растворилась в воздухе, как не было.

Я сидел с вилкой в руке и смотрел в пустой угол. Сердце забило быстрее. Не от страха — от удивления.

— Это уже не показалось, — сказал я вслух. — Это было.

Я отложил вилку, встал, подошёл к углу. Пощупал стену — обычная стена. Провёл рукой по воздуху — пусто. Никаких проекций, никаких экранов, ничего.

Но я видел. Чётко, ясно, как вижу сейчас свои руки. Там была надпись. И цифры. 98 из 100. Моё здоровье?

— Или у меня галлюцинации, — пробормотал я, — или случилось что-то, чему нет объяснения.

Я вернулся за стол, сел. Аппетит пропал. Мысли лихорадочно заметались. Галлюцинации? Последствия клинической смерти? Повреждение мозга? Но врачи сказали, что всё в норме. МРТ чистое, ЭЭГ без отклонений.

Тогда что это? Я закрыл глаза, глубоко вздохнул, постарался успокоиться. Паника — плохой советчик. Нужно анализировать.

Система. Строка. Цифры. Это похоже на интерфейс из компьютерных игр. Полоска здоровья. HUD. Откуда он взялся в моей квартире?

— Может, я сплю? — спросил я себя.

Ущипнул руку. Больно. Не сплю.

— Может, сошёл с ума?

Тоже вариант. Но безумие обычно не начинается с чётких, структурированных галлюцинаций. Тем более с цифрами, которые имеют смысл. 98 из 100 — это почти полное здоровье. Что соответствует действительности: я чувствую себя хорошо, ожоги заживают, сердце работает.

Логика подсказывала: если это галлюцинация, то она должна исчезнуть, когда я перестану думать о ней. Я решил проверить.

Встал, убрал посуду, включил музыку, попытался отвлечься. Но краем глаза всё время косил на угол, где появилась строка. Больше ничего не возникало.

Прошёл час. Я сидел за ноутбуком, проверял почту, отвечал на редкие сообщения. Всё как обычно. И вдруг, когда я потянулся за чашкой с чаем, краем глаза снова заметил движение.

На этот раз строка появилась прямо перед глазами, чуть выше уровня взгляда:

[Здоровье: 98/100]

Я замер. Не дёргался. Просто смотрел.

Строка висела в воздухе, полупрозрачная, но чёткая. Зелёные цифры на прозрачном фоне. Как в компьютерных играх, когда выводится статус персонажа.

Я медленно повернул голову влево — строка сместилась, оставаясь перед глазами. Повернул вправо — то же самое. Она была привязана к моему взгляду? Или к голове? Как настоящий HUD.

— Это не галлюцинация, — прошептал я. — Это реально.

Строка висела секунд десять, а потом медленно растаяла.

Я сидел, боясь пошевелиться. В голове бушевал ураган. Что это? Откуда? Почему я? Ответов не было. Только вопросы и растущее, как снежный ком, любопытство.

— Ладно, — сказал я наконец. — Если это реально, значит, это можно исследовать. Тестировать. Понять, как работает.

Я встал, подошёл к окну, выглянул на улицу. Ничего необычного. Люди идут, машины едут.

— Проведём эксперимент, — решил я.

Вышел из квартиры, спустился вниз, вышел во двор. Встал на дорожке, глубоко вздохнул и начал отжиматься. Десять раз. Встал, подождал.

И строка появилась снова:

[Выносливость +0.2]

Я чуть не закричал от восторга. Это работает! Оно реагирует на действия!

— Ну здравствуй, — сказал я, глядя в пустоту перед собой. — Похоже, у меня появился новый интерфейс. Строка исчезла, но я знал: она вернётся. И впереди много экспериментов.

Я пошёл домой, чувствуя себя первооткрывателем, который только что ступил на неизведанную землю. Страх ушёл, осталось только жгучее любопытство и предвкушение.

Что ещё умеет эта система? Какие у неё функции? И главное — зачем она мне?

Утро разгоралось медленно, как будто тоже не торопилось после выходных. Я вышел из подъезда и глубоко вдохнул воздух, который уже начал прогреваться, но ещё хранил ночную прохладу. Парк был в пятнадцати минутах ходьбы — небольшой зелёный островок среди многоэтажек, с прудом, старыми липами и асфальтированными дорожками, которые горожане облюбовали для пробежек.

Я шёл не спеша, разминаясь на ходу. Вчерашний эксперимент с отжиманиями во дворе оставил после себя лёгкую крепатуру в плечах — приятную, напоминающую, что тело живое и откликается на нагрузки. Но главное — он оставил после себя вопросы. Много вопросов.

Та строка. [Выносливость +0.2]. Я видел её совершенно отчётливо. Не привиделось, не померещилось, не показалось. Она была. А потом исчезла. И больше не появлялась, сколько я ни ждал. Может, сегодня повторится?

Я вошёл в парк через центральные ворота. Дорожка убегала вглубь зелени, огибая пруд, где плавали утки и голуби нагло выпрашивали хлеб у редких прохожих. Несколько бегунов уже наматывали круги — кто-то в дорогой экипировке с наушниками в ушах, кто-то в простых шортах и майках, как я.

Я встал на старт воображаемой трассы, сделал глубокий вдох и побежал.

Первые минуты всегда самые сложные. Тело просыпается, лёгкие привыкают к ритму, сердце разгоняет кровь по сосудам. Я бежал медленно, экономя силы, и смотрел по сторонам. Деревья, скамейки, мамы с колясками, пенсионеры с газетами — обычное утро обычного парка в обычном городе. Ничего необычного.

Ровно до того момента, пока я не пробежал первый круг. Я как раз поравнялся с большим дубом у пруда, когда в поле зрения, чуть выше линии горизонта, возникла она.

Строка.

Полупрозрачная, светло-зелёная, с чёткими символами, которые невозможно было не заметить, даже если очень захотеть.

[Здоровье: 92/100]

Я споткнулся. Буквально — нога зацепилась за асфальт, и я едва не растянулся на дорожке. Остановился, тяжело дыша, и уставился в пространство перед собой.

Строка висела в воздухе. Не на облаке, не на дереве, не на воде пруда — именно в воздухе, на расстоянии вытянутой руки, чуть выше уровня глаз. Она была полупрозрачной, сквозь неё просвечивали ветки и небо, но сами символы читались идеально.

Я моргнул. Раз. Два. Три.

Строка не исчезла.

Я потряс головой — так, как будто пытался вытряхнуть воду из уха после купания. Волосы хлестнули по лицу, шея хрустнула, но строка осталась на месте. Висела себе спокойно, как будто так и надо.

[Здоровье: 92/100]

Девяносто два из ста. Что это значит? Почему не сто? Я чувствовал себя нормально — усталость после пробежки, лёгкая боль в обожжённых ладонях, но в целом — хорошо. Почему девяносто два?

— Это галлюцинация, — сказал я вслух, чтобы услышать свой голос и убедиться, что я в сознании. — Последствия клинической смерти. Или лекарства. Или...

Я не договорил. Потому что строка вдруг мигнула и изменилась.

[Здоровье: 91/100]

Я похолодел. Сердце забило быстрее — и строка снова мигнула.

[Здоровье: 90/100]

— Что за чёрт? — выдохнул я.

Я стоял посреди парка, тяжело дыша после пробежки, и смотрел, как цифры на призрачной панели падают в такт моему сердцебиению. 90... 89... 88...

А потом я понял.

Это пульс. Вернее, не сам пульс, а какой-то показатель, связанный с нагрузкой. Чем быстрее билось сердце, тем ниже падало "здоровье". Я сделал глубокий вдох, постарался успокоиться. Сердце замедлило бег. Цифры остановились на 87, подождали секунду и поползли вверх. 88... 89... 90...

Я смотрел на это как замороженный. Панель реагировала на моё состояние в реальном времени. Когда я дышал ровно, цифры росли. Когда задерживал дыхание — замирали. Когда напрягался — падали.

— Фитнес-трекер, — прошептал я. — У меня в голове фитнес-трекер. Премиум-версия. Без подписки и без рекламы.

Мысль была настолько абсурдной, что я чуть не рассмеялся. И тут же строка снова мигнула, как будто отреагировав на мою реакцию. Но ничего не изменилось — просто висела, показывая текущее значение.

Я поднёс руку к глазам, пошевелил пальцами. Рука была обычной, плотной, реальной. Я потрогал лицо — щетина, тёплая кожа, капельки пота на лбу. Всё на месте. Всё нормально.

Кроме этой чёртовой строки.

Я огляделся. Бегун в синей майке пробежал мимо, даже не взглянув в мою сторону. Пенсионерка на скамейке читала книгу. Утки кричали на пруду. Никто не обращал на меня внимания. Никто не видел того, что видел я.

— Значит, это только у меня, — сказал я тихо.

Строка висела, не реагируя на мой голос.

Я сделал шаг влево — она сместилась, оставаясь перед глазами. Шаг вправо — та же история. Закрыв глаза ладонями — в темноте её не было, но стоило убрать руки — и она снова возникла, как ни в чём не бывало.

— Это не галлюцинация, — сказал я себе. — Галлюцинации так не работают. Они не привязаны к физиологии. Они не реагируют на пульс.

Я попытался вспомнить всё, что читал о посттравматических синдромах, о галлюцинациях после клинической смерти, о побочных эффектах лекарств. Ничего похожего. Люди видят тоннели, свет, умерших родственников. Люди слышат голоса. Люди теряют память. Но никто не описывал интерфейсы с цифрами, которые показывают здоровье в реальном времени.

— Может, это мозг так адаптируется? — подумал я. — Визуализирует данные, как в виртуальной реальности? Я же программист, я всю жизнь работаю с интерфейсами. Может, мозг решил, что так удобнее?

Теория была слабой, но другой у меня не было.

Я решил проверить ещё одну вещь. Сосредоточился, попытался мысленно приказать строке исчезнуть. Сжал кулаки, зажмурился, представил, что она тает, растворяется, уходит.

Открыл глаза.

Строка висела на месте, чуть насмешливо показывая

[Здоровье: 94/100].

— Не слушаешься, значит, — усмехнулся я. — Хорошо. Тогда давай знакомиться.

Я сел на ближайшую скамейку, чтобы не стоять столбом посреди дорожки. Строка послушно переместилась вместе со мной, оставаясь в поле зрения.

Я смотрел на неё, а она смотрела на меня. Вернее, показывала цифры, которые медленно росли, пока я отдыхал. 95... 96... 97...

— Здоровье восстанавливается в покое, — прокомментировал я. — Логично. Как в играх.

В голове начал выстраиваться план. Если это система, значит, у неё должны быть правила. Надо их выяснить. Экспериментально, методом тыка, как я исследую новый код.

Я встал, сделал несколько глубоких приседаний. Строка отреагировала мгновенно — цифры качнулись вниз, на 95, потом вернулись к 96. Значит, кратковременные нагрузки не критичны.

Побежал на месте. Пульс участился — здоровье упало до 92. Остановился — поползло вверх.

— Зависимость прямая, — записал я в мысленный блокнот. — Чем выше нагрузка, тем ниже показатель. Чем спокойнее, тем выше. Максимум — 100. Интересно, что будет, если упадёт до нуля?

Я решил не проверять. Хватит с меня.

Строка висела перед глазами, уже почти не раздражая. Я начал привыкать к её присутствию, как привыкают к новому приложению на телефоне — сначала бесит, потом перестаёшь замечать.

— Значит, так, — сказал я вслух. — Ты — мой персональный монитор здоровья. Будешь следить, чтобы я не перегружался. Договорились?

Строка не ответила. Но мне показалось, что она чуть ярче мигнула. Или просто солнце выглянуло из-за облака.

Я посмотрел на часы. Пора домой. Завтрак, душ, а потом — исследования. Надо выяснить, что ещё умеет этот "глюк". Показывает только здоровье? Или есть другие параметры?

Я встал и медленно пошёл к выходу из парка. Строка послушно плыла перед глазами, не мешая, но и не исчезая.

[Здоровье: 98/100].

Почти полный заряд.

— Интересно, — подумал я, — а у других так бывает? Или я один такой "везунчик"?

Вспомнился разговор с врачом: "Редкий случай, полное восстановление". Может, "полное восстановление" включало не только тело, но и... это?

Я вышел из парка на оживлённую улицу. Люди спешили по делам, машины сигналили, жизнь кипела. Никто не обращал внимания на парня, который шёл и смотрел в пустоту перед собой.

А я смотрел. Потому что в этой пустоте висела строка. Моя строка. Мой личный интерфейс.

— Ладно, — сказал я себе. — Буду считать, что это бонус. Дополнительная опция в комплекте со вторым шансом. Не жаловаться же.

Я улыбнулся своим мыслям. Ирония ситуации была слишком очевидна: программист, который всю жизнь создавал интерфейсы для других, теперь сам получил интерфейс в собственное тело. Вселенная любит шутить.

Но если это шутка, то с ней можно работать. И я собирался выяснить все её правила.

Строка исчезла так же внезапно, как и появилась. Просто растаяла в воздухе, оставив после себя лёгкое послесвечение на сетчатке и ворох мыслей, которые требовали немедленного осмысления. Я стоял посреди парковой аллеи, чувствуя, как адреналин всё ещё гуляет по крови, а сердце бьётся быстрее обычного — теперь уже не от пробежки, а от осознания, что только что произошло что-то из ряда вон выходящее.

— Так, Карл, — сказал я себе вслух, чтобы успокоиться. — Давай по порядку. Ты видел строку. Она показывала здоровье. Она реагировала на твоё состояние. Она исчезла. Но это не значит, что она не вернётся.

Я огляделся. Парк жил своей обычной жизнью — бегуны бежали, утки крикали, пенсионеры читали газеты. Никто не обращал на меня внимания. Я был просто одним из многих, кто вышел на утреннюю прогулку. Никто не знал, что у меня в голове только что загрузился интерфейс, которого быть не должно.

Может, это просто последствия стресса? Или кислородного голодания? Или мой мозг, который всю жизнь работал с цифрами и интерфейсами, решил пошутить?

Я сел на ближайшую скамейку, чтобы привести мысли в порядок. Деревянные планки были ещё влажными от утренней росы, но я не обращал внимания. Главное было — понять, что дальше.

Если это реальность — а я склонялся к тому, что реальность, потому что галлюцинации обычно не длятся так долго и не реагируют на физические параметры так чётко, — значит, это можно исследовать. Тестировать. Изучать.

Я вспомнил, как в университете мы писали курсовые на незнакомых языках. Метод был один: пробуешь, смотришь на реакцию, анализируешь, делаешь выводы. Итерация за итерацией.

— Эксперимент, — сказал я вслух. — Нужен эксперимент.

Я встал со скамейки и огляделся в поисках подходящего места. Рядом, метрах в десяти, стояла лавочка — обычная парковая скамейка, чуть дальше от дорожки, почти скрытая кустами сирени. Уединённое место, где никто не будет мешать и задавать лишних вопросов, если увидят, как взрослый мужчина отжимается от скамейки с видом сумасшедшего.

Я подошёл, встал лицом к лавочке, упёрся руками в сиденье. Дерево было тёплым от утреннего солнца, шершавым, приятным на ощупь. Я принял упор лёжа — ноги на земле, руки на скамейке, тело ровное, как струна.

И замер в ожидании. Ничего не происходило. Строка не появлялась, интерфейс молчал. Я стоял в неудобной позе и чувствовал себя полным идиотом.

— Может, нужно действие? — подумал я. — Может, система реагирует только на движение?

Я начал отжиматься. Медленно, контролируя каждое движение. Раз — опустился, коснулся грудью скамейки. Два — поднялся, выпрямил руки.

И в этот момент в поле зрения, чуть выше уровня глаз, снова появилась она.

Строка. Но теперь не зелёная, а какая-то другая — желтоватая, с другими символами.

[Выносливость +0.1]

Я замер, забыв про отжимания. Строка висела в воздухе, чёткая, реальная, не исчезающая. Цифры мигнули и изменились.

[Выносливость +0.1]

Я моргнул, пытаюсь понять, что это значит. Выносливость? Плюс ноль целых одна десятая? За одно отжимание?

— Негусто, — прокомментировал я вслух. — Чтобы прокачаться, надо много работать.

Но внутри уже разгорался азарт. Оно работает! Система реально работает! Она фиксирует мои действия и выдаёт результат!

Я опустился снова и сделал второе отжимание. Строка мигнула.

[Выносливость +0.1]

Третье. Четвёртое. Пятое. Каждый раз — одно и то же. Плюс ноль целых одна десятая. Как будто система считала каждое движение и добавляла микроскопические доли к какому-то скрытому параметру.

Я отжался десять раз и остановился, тяжело дыша. Строка висела перед глазами, показывая суммарный результат?

Нет. Она показывала только последнее приращение. Как будто это было уведомление, а не счётчик.

— Если это система, то у неё должна быть какая-то логика. Может, есть скрытые параметры, которые я пока не вижу?

Я вспомнил, как в первый раз видел [Здоровье: 92/100]. Значит, параметр здоровья отображается постоянно, а выносливость — только в момент роста. Как в играх, когда ты получаешь опыт, и на экране всплывает уведомление.

— Значит, есть опыт, — продолжал я рассуждать вслух. — Есть очки, которые можно зарабатывать. И есть шкала здоровья, которая показывает текущее состояние.

Я посмотрел на свои руки. Ладони были замотаны бинтами, но отжимания не причинили боли — ожоги заживали быстро. Я чувствовал прилив сил, странную бодрость, которая не объяснялась просто физической нагрузкой. Это был адреналин открытия, азарт исследователя, нашедшего что-то новое.

— Если мысли и действия материализуют прогресс, — задумался я, — то философы вроде Декарта были правы. Cogito ergo sum — мыслю, следовательно, существую. Но теперь это работает с метриками и уровнями. Я мыслю, я действую, и система это фиксирует.

Я усмехнулся этой мысли. Декарт вряд ли предполагал, что когда-нибудь его формула обростёт цифрами и процентами. Но, с другой стороны, почему бы и нет? Если реальность — это симуляция, то философы были первопроходцами, которые пытались понять её правила без доступа к исходному коду.

Я встал со скамейки и решил продолжить эксперимент. Теперь уже системно, методично, как настоящий программист, который тестирует новый софт.

Снова упёрся руками в скамейку. Сделал десять отжиманий, медленно, считая каждое. После каждого появлялась строка. После десятого я остановился, подождал. Строка исчезла. Видимо, уведомления не висят вечно.

— Значит, время жизни уведомления — несколько секунд, — записал я в мысленный блокнот. — Логично, чтобы не засорять интерфейс.

Я отдохнул минуту и сделал ещё десять. Снова те же уведомления. Те же +0.1 за каждое.

— Прогресс линейный, — констатировал я. — Пока никаких бонусов за серию. Может, на больших числах появятся?

Я чувствовал, как мышцы начинают гореть — двадцать отжиманий после долгого перерыва давали о себе знать. Но я не хотел останавливаться. Азарт гнал вперёд. Сделал ещё десять. И ещё пять, пока руки не задрожали от усталости.

И вдруг, после очередного отжимания, строка изменилась.

[Выносливость +0.2]

Я замер, не веря своим глазам. Потом повторил движение — снова +0.1. Ещё раз — +0.1.

— Что это было? — спросил я вслух. — Сбой? Или система решила, что я заслужил бонус?

Я проанализировал свои ощущения. Перед тем отжиманием я действительно выложился сильнее, чем обычно. Может, система учитывает не просто количество, а качество? Или уровень усталости? Или что-то ещё?

— Нужно больше данных, — решил я.

Я продолжил отжиматься, но теперь внимательнее следил за своими ощущениями. После тридцати пяти отжиманий руки уже тряслись, дыхание сбилось, пот катился по лицу. И система снова выдала +0.2.

— Ага, — сказал я, останавливаясь и садясь на скамейку. — Похоже, система поощряет усилия. Чем тяжелее даётся движение, тем больше прирост. Когда я свежий — +0.1. Когда усталый — +0.2.

Я откинулся на спинку скамейки, чувствуя приятную усталость в мышцах. Грудь немного ныла — напоминание о недавних событиях, но это была хорошая боль, боль роста, а не травмы.

— Интересно, — продолжал я размышлять. — Если система учитывает усилия, значит, она как-то оценивает моё состояние. У неё есть доступ к физиологическим параметрам. Пульс, усталость, может быть уровень кислорода в крови?

Строка здоровья тоже менялась в зависимости от нагрузки. Значит, система видит моё тело изнутри. Мониторит его в реальном времени.

— Мой мозг — личный трекер, — усмехнулся я. — Работает на чистом любопытстве. Батарейки не требует, подписки не навязывает, рекламу не показывает. Экологично и бесплатно.

Посидел ещё немного, восстанавливая дыхание. Потом встал, отряхнул штаны и посмотрел на скамейку, которая стала моим первым тренажёром в новой жизни.

— Спасибо, — сказал я ей. — Ты даже не представляешь, что тут произошло.

Скамейка молчала, как и положено скамейкам. Я направился к выходу из парка. В голове крутились планы. Нужно систематизировать наблюдения, записать всё, что удалось выяснить. Потом провести новые эксперименты — проверить, реагирует ли система на другие виды активности. На ходьбу? На чтение? На разговоры?

— Если это настоящая система, — думал я, шагая по аллее, — то она должна покрывать все аспекты жизни. Здоровье есть. Выносливость есть. Что дальше? Сила? Интеллект? Харизма? Как в RPG.

Я представил, как иду по улице, а перед глазами всплывают уведомления: [Интеллект +0.1] за прочитанную страницу, [Харизма +0.1] за интересный разговор, [Сила +0.1] за каждое подтягивание.

— Если это так, — сказал я себе, — то моя жизнь превращается в игру. В хорошем смысле. В игру, где можно расти, развиваться, становиться лучше. Где каждый шаг приближает к новому уровню.

Я вышел из парка на оживлённую улицу. Люди спешили по делам, машины сигналили, город жил своей обычной жизнью. А я шёл среди них и чувствовал себя... особенным. Не в смысле "избранный" или "сверхчеловек". Просто у меня появился инструмент, которого нет у других. Инструмент для роста.

Или это всё-таки галлюцинация?

Я остановился посреди тротуара, пропуская женщину с коляской, и прислушался к себе. Тело чувствовалось нормально. Мысли были ясными. Эмоции — спокойными. Никаких признаков безумия.

— Проверим ещё раз, — решил я.

Отошёл в сторону, к стене дома, и сделал десять быстрых приседаний. Ничего. Строка не появилась.

— Значит, только во время бега и отжиманий? — задумался я. — Или только при определённой нагрузке?

Нужно было возвращаться домой, записывать наблюдения и планировать новые тесты. Но одна мысль не давала покоя. Если система реальна, если она действительно существует, то кто её создал? Зачем? И главное — почему я?

Я посмотрел на небо. Облака плыли медленно, равнодушно, не давая ответов.

— Ладно, — сказал я. — Буду разбираться по ходу. Как говорится, документация прилагается не ко всему софту. Иногда приходится разбираться методом тыка.

Я улыбнулся своим мыслям и пошёл домой. Впереди было много работы. Исследовательской работы. Самой интересной в моей жизни.

Дверь квартиры захлопнулась за моей спиной, отсекая шум улицы и оставляя меня наедине с тишиной и роем мыслей, которые за время прогулки домой только размножились, разветвились и запутались окончательно. Я прислонился спиной к двери, закрыл глаза и глубоко вздохнул. Сердце всё ещё колотилось быстрее обычного — теперь уже не от физической нагрузки, а от того, что произошло в парке.

Отжимания. Строки. Плюс 0.1 к выносливости. Бонус за усилие. Это было реально. Я это видел. Чувствовал. Фиксировал.

Но что это было?

Я открыл глаза, прошёл в комнату, сел за стол. Ноутбук стоял на своём обычном месте, сложенный, ожидающий, когда его откроют. Я положил на него руку, но не спешил включать. Сначала нужно было собраться с мыслями.

— Итак, Карл, — сказал я вслух, потому что проговаривание помогало структурировать. — Факты. Только факты.

Я взял блокнот и ручку — старые, добрые аналоговые инструменты, которые не глючат и не требуют зарядки. Открыл чистую страницу, написал сверху: «Феномен. Наблюдения».

Пункт первый. После клинической смерти, на третий день после выписки, в моём поле зрения начали появляться полупрозрачные строки с текстом.

Пункт второй. Первая строка — [Здоровье: 92/100]. Появилась во время пробежки, реагировала на пульс и дыхание.

Пункт третий. Вторая строка — [Выносливость +0.1]. Появилась во время отжиманий, фиксировала каждое движение.

Пункт четвёртый. При усиленной нагрузке, когда мышцы устали, система выдала [Выносливость +0.2] — возможно, бонус за старание.

Пункт пятый. Строки видны только мне. Прохожие в парке не реагировали, никто не обращал внимания.

Я перечитал написанное. Выглядело как бред сумасшедшего. Если бы кто-то другой показал мне такой список, я бы посоветовал обратиться к психиатру. Но это был мой список. Мои наблюдения. Моя реальность.

— Хорошо, — сказал я. — Теперь гипотезы.

Я перевернул страницу и написал:

«Варианты объяснений».

Первый вариант: галлюцинации. Последствия клинической смерти, кислородного голодания, стресса. Мозг повреждён и выдаёт картинки, которых нет.

Я задумался. Этот вариант был самым простым и самым страшным одновременно. Простым — потому что не требовал никаких сверхъестественных объяснений. Страшным — потому что означал, что я нездоров. Что моя психика дала сбой. Что завтра строки могут смениться голосами, а послезавтра я вообще перестану отличать реальность от вымысла.

Но были проблемы с этой гипотезой. Галлюцинации обычно не бывают такими системными. Они не реагируют на физиологические параметры с математической точностью. Они не выдают цифры с десятными долями. Они хаотичны, бессвязны, эмоциональны. А мои строки были чёткими, структурированными, как программный интерфейс.

Кроме того, врачи провели полное обследование. МРТ, ЭЭГ, все тесты. Никаких повреждений мозга. Никаких отклонений. Сказали — феноменальное восстановление. А феноменальное восстановление не сочетается с галлюцинациями

Я записал:

«Против галлюцинаций: системность, логичность, связь с физиологией, медицинские тесты».

Второй вариант: самовнушение. Мой мозг, впечатлённый опытом клинической смерти и моими новыми намерениями жить осознанно, создал визуализацию прогресса. Как воображаемый трекер, который помогает мне мотивироваться.

Этот вариант был интереснее. Я читал про нейропластичность — способность мозга перестраиваться, создавать новые нейронные связи под влиянием опыта. Читал про визуализацию в спорте, когда спортсмены мысленно проходят трассу и это улучшает реальные результаты. Читал про эффект плацебо, когда вера в лекарство запускает реальные физиологические изменения.

Может, мой мозг, впечатлённый близостью смерти, решил помочь мне выжить и адаптироваться? Создал внутренний интерфейс, который делает прогресс наглядным и мотивирует на действия?

— Это может быть адаптация мозга, — сказал я вслух, записывая мысль. — Как эволюция кода в программе, где опыт перестраивает нейроны. Баги фиксируются, добавляются новые функции, интерфейс оптимизируется под пользователя.

Я вспомнил, как в университете мы изучали работы нейрофизиологов. Мозг — удивительно пластичная штука. У музыкантов, которые много играют, увеличиваются зоны, отвечающие за моторику пальцев. У таксистов, которые запоминают маршруты, растёт гиппокамп. У медитирующих меняются паттерны активности.

Почему бы не появиться зоне, отвечающей за визуализацию саморазвития? Особенно после такого стресса?

Я записал:

«За самовнушение: нейропластичность, визуализация как инструмент, эффект плацебо, психосоматика».

Но и здесь были слабые места. Самовнушение обычно работает на более абстрактном уровне. Люди не видят цифры перед глазами. Они чувствуют уверенность, спокойствие, мотивацию. Они не получают уведомления «Выносливость +0.1» после каждого отжимания.

Слишком конкретно. Слишком похоже на настоящий интерфейс.

Третий вариант: это реально. Существует какая-то система, которая активировалась во время клинической смерти. И теперь я вижу то, чего не видят другие.

Я записал:

«За реальность: всё слишком системно и логично для галлюцинации; связь с физическими действиями; отсутствие других симптомов безумия».

Но этот вариант пугал ещё больше. Если система реальна, то откуда она взялась? Кто её создал? Почему я? И главное — что дальше?

Я отложил ручку и посмотрел в окно. Солнце уже поднялось высоко, заливало комнату золотистым светом. Обычный день. Обычная квартира. Обычный я. С необычным глюком в глазах.

— Мой мозг хакнул сам себя, — усмехнулся я. — Без внешних инструментов, без доступа к исходному коду, без документации. Просто взял и перепрограммировал интерфейс восприятия.

Я представил, как выгляжу со стороны: взрослый мужчина сидит за столом, пишет в блокнот, разговаривает сам с собой, периодически смотрит в пустоту. Картина маслом: программист после смерти поехал крышей.

Но внутри не было ощущения безумия. Было чёткое, ясное понимание: произошло что-то необычное. И это нужно исследовать.

Я открыл ноутбук. Экран засветился, приглашая в привычный мир поисковых систем и информационных потоков. Пальцы сами легли на клавиатуру. Что искать? «Галлюцинации после клинической смерти»? «Видения реанимации»? «Интерфейс перед глазами»?

Я начал с простого. Вбил в поиск: «Клиническая смерть последствия для психики». Поисковик выдал миллионы результатов. Научные статьи, форумы, блоги, истории выживших. Я углубился в чтение.

Первые полчаса ушли на изучение статистики. Оказалось, люди, пережившие клиническую смерть, часто описывают необычные переживания. Свет в конце тоннеля, ощущение выхода из тела, встречи с умершими родственниками, чувство покоя и любви. Нейрофизиологи объясняют это гипоксией мозга, выбросом эндорфинов, нарушением работы височных долей.

Но никто не описывал цифровые интерфейсы. Никто не говорил о строках с показателями здоровья. Никто не получал уведомлений о росте выносливости.

Я углубился дальше. Статьи о нейропластичности, о способности мозга перестраиваться после травм. Исследования, доказывающие, что даже во взрослом возрасте можно вырастить новые нейроны, создать новые связи. Истории людей, которые после инсультов заново учились говорить, ходить, думать.

— Мой мозг не пострадал, — размышлял я, листая страницы. — Наоборот, врачи сказали, что восстановление феноменальное. Может, это не восстановление, а... апгрейд?

Я нашёл статью о медитации и визуализации. Буддийские монахи, которые годами тренируют мозг, могут достигать состояний, недоступных обычным людям. Они видят свет, чувствуют энергию, управляют своими физиологическими процессами. Учёные фиксируют изменения в активности их мозга с помощью МРТ.

— Может, клиническая смерть — это как экстремальная медитация? — подумал я. — Мозг получил такой шок, что перезагрузился и включил скрытые возможности?

Я записывал в блокнот ключевые мысли.

«Нейропластичность — мозг может меняться под влиянием опыта».

«Визуализация — мысленные образы влияют на реальность».

«Психосоматика — психика управляет телом».

Статьи вели к книгам, книги к авторам, авторы к теориям. Я открывал десятки вкладок, читал, анализировал, сопоставлял. Информационный поток затягивал, как водоворот.

Через два часа голова начала пухнуть от перегрузки. Я закрыл ноутбук, откинулся на спинку стула и посмотрел в потолок. Тот самый, с трещиной. Она всё так же вилась по углу, напоминая о том, что мир несовершенен и в нём есть место случайностям.

— Что я имею в сухом остатке? — спросил я себя.

Научного объяснения моему феномену я не нашёл. Никто не описывал подобного. Но я нашёл другое — подтверждение тому, что мозг способен на гораздо большее, чем мы думаем. Что границы реальности размыты. Что сознание — штука сложная и до конца не изученная.

Может, мои строки — это просто моя личная, уникальная форма адаптации? Мой мозг, который всю жизнь работал с интерфейсами, создал интерфейс для себя?

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.