



Платон Тишин

Писательство И оди́ночество

Как не сойти с ума, проводя
дни наедине с рукописью

Платон Тишин

Писательство и одиночество.

Как не сойти с ума, проводя

дни наедине с рукописью

<https://litres.ru/74102544>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы мечтали бросить офис, уйти в затворничество и наконец-то написать ту самую книгу? Поздравляю. Примерно через месяц вы начнёте разговаривать с фикусом, спорить с вымышленным персонажем Васей и искренне верить, что чайник вас понимает.

Эта книга — честный, самоироничный и местами нелепый дневник человека, который прошёл через все стадии изоляции: от эйфории «никто не трогает» до криков на банкомат и диалогов с белкой в арендованном домике в деревне. Без менторства, без «просто выйди на прогулку», зато с живыми историями, психологическими лайфхаками и с твёрдым убеждением: одиночество — это инструмент, а не приговор.

Автор не психолог, но он выжил. Из его записей вы узнаете, как не потерять друзей, когда месяцами не выходишь из дома, почему смена обстановки чаще мешает, чем помогает, и что делать, когда рукопись закончена, а привычная жизнь — нет.

С юмором, самоиронией и без указания пола читателя. Для тех, кто пока не сошёл с ума, но уже присматривает симпатичное место.

Содержание

Введение	5
Медовый месяц с тишиной (дни 1–7)	16
Золотой век продуктивности (дни 8–20)	27
Великое затишье (дни 21–40)	37
Канун распада (дни 41–60)	48
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Платон Тишин Писательство и одинокчество. Как не сойти с ума, проводя дни наедине с рукописью

Введение

Знаете этот момент, когда вы сидите в открытом офисе, вокруг стрекочут принтеры, коллега слева обсуждает с коллегой справа идеальную рецептуру овсяного печенья (спойлер: добавлять корицу, но не переборщить), а начальник в тридцатый раз за день проходит мимо с многозначительным видом главного редактора вселенной? И вы вдруг понимаете: я здесь задыхаюсь. Не от недостатка кислорода – от переизбытка людей.

Я докатился именно так.

Было утро понедельника, я сидел с чашкой кофе, который остыл ещё в прошлой жизни, и слушал, как Марина из бухгалтерии объясняет кому-то по телефону, что «у них всё

сложно, ты даже не представляешь». Я не представлял. И не хотел представлять. Я хотел одного: чтобы все исчезли. Чтобы остался только я, мой ноутбук и тишина, в которой можно наконец-то услышать собственные мысли – а не чужие разговоры о печенье, ремонте и том, кто кому должен отчёт за третий квартал.

И я ушёл.

Сказал себе: «Я буду писателем. Буду работать из дома. Никто не будет трогать. Буду писать гениальные тексты в тишине и покое». Звучало как рекламный буклет рая, честное слово. Только в раю, как выяснилось, нет доставки еды после десяти вечера, а ещё в раю иногда хочется, чтобы кто-то просто сказал «привет» без всякой цели и смысла.

Первые три дня были прекрасны. Я просыпался без будильника (вернее, с будильником, но выключал его и засыпал обратно – кайф, какой не снился офисным работникам). Я пил кофе в тишине. Я садился за ноутбук и писал. Мир за окном существовал, но как декорация – красиво, не мешает.

На четвёртый день я заметил, что не произнёс вслух ничего, кроме «кофе готов». Мысленно. Я подумал это мысленно. А вслух вообще ничего не говорил. Четырнадцать часов молчания. Это был мой личный рекорд, и я тогда не знал, гордиться им или бить тревогу.

На седьмой день я сказал фикусу: «Ну что, друг, поработаем?» – и не увидел в этом ничего странного.

На четырнадцатый день я начал отвечать за персонажей.

Вслух. Разными голосами.

На двадцать первый день я понял: я хотел писать в одиночестве. Но не настолько.

И вот тут возникает главный парадокс, с которым сталкивается каждый пишущий затворник. Мы выбираем одиночество как условия труда. Как профессиональный инструмент. Как способ слышать себя. Но одиночество – это как острый нож: им можно нарезать хлеб, а можно – себя. Всё зависит от того, как долго вы держите его в руках и когда забываете, что он вообще у вас есть.

Так я и докатился. От «ура, я свободен!» до «фикус, ты единственный, кто меня понимает» примерно за месяц. И я не один такой. Нас много. Просто мы сидим каждый в своей квартире и не разговариваем друг с другом. Ирония, конечно, та ещё.

Поэтому я сел и написал эту книгу. Не потому что я психолог или гуру продуктивности. А потому что я прошёл через все стадии – от отрицания («да нормально всё») до принятия («мне кажется, или я правда разговариваю с холодильником»). И вышел с другой стороны. Живой. С рукописью. С парой странных привычек, но в целом социально дееспособный.

Вы тоже выйдете. Но для начала давайте честно признаем: писать в одиночестве хотелось. А вот последствия – не очень.

Если вы сейчас сидите и думаете: «Очередной умник посоветует мне социализироваться, выйти из зоны комфорта

и завести хобби, связанное с людьми» – выдохните. Этого здесь не будет. По одной простой причине: я сам ненавижу такие советы.

«Просто выйди на прогулку».

О, спасибо, великий гуру жизни! Я вышел. Три дня подряд. Знаете, что изменилось? Абсолютно ничего. Те же мысли – о рукописи, о том, почему герой не хочет идти налево, когда я ему двадцать страниц прокладываю дорогу именно туда, о том, что я, кажется, ненавижу запятые, но без них никак. Просто теперь эти мысли были на свежем воздухе. И сопровождались видом одинаковых панельных домов и мужчины, который выгуливает собаку породы «непонятнокто» и смотрит на меня с подозрением.

Прогулка – это не терапия. Прогулка – это смена декораций. Иногда полезно, да. Но если у вас внутри котёл с тревогой, то на улице он не остывает. Он просто переезжает. Теперь котёл – под деревом.

Я не психолог. Я вообще никто, если честно. Обычный человек с клавиатурой, который слишком много времени проводил наедине с текстом и однажды поймал себя на том, что три часа обсуждает с воображаемым оппонентом, стоит ли переименовывать второстепенного персонажа из Кузьмы в Иннокентия. Спойлер: не стоит. Но осадочек остался.

Так вот о чём я. Я не буду говорить «просто выйди на прогулку», потому что это работает примерно так же, как совет «просто не думай о белом медведе». Вы же сразу о нём по-

думали. Вот и я о том же.

Вместо этого я предлагаю другой подход. Давайте признаем: одиночество – это не враг. Это среда обитания. Как вода для рыбы. Только рыба не думает «о, как бы мне не захлебнуться». А мы думаем. И правильно делаем, потому что в этой среде можно как расцвести, так и зачахнуть – в зависимости от того, помните ли вы, что кроме воды есть ещё берег, воздух и другие рыбы.

Я прошёл через всё это. Многократно. У меня были периоды, когда я выходил из дома только за едой и то бегом. Были моменты, когда я скучал по офисному шуму – представьте себе, скучал по разговорам о печенье! Были дни, когда я не мог написать ни строчки, потому что меня душило одиночество. И были дни, когда я не мог остановиться, потому что в тексте было безопаснее, чем в реальности.

И каждый раз я выбирался. Не благодаря гениальным советам из интернета. Благодаря методу проб и ошибок, огромному количеству глупых ситуаций (некоторые из них войдут в эту книгу, и вы посмеётесь, честное слово) и простой истине: с ума можно сойти только в том случае, если делать вид, что всё нормально.

Поэтому я написал эту книгу как разговор. Как если бы мы сидели на кухне (или в зале, или где вы там обычно сидите и страдаете творчеством), пили кофе (или чай, или что покрепче, но без фанатизма) и просто говорили. Без менторского тона. Без «ты должен». С юмором, потому что без него

в этой теме можно реально утонуть.

Я прошёл это. Вы пройдёте. Но нам обоим будет легче, если мы посмеёмся над тем, как мы разговариваем с фикусами и спорим с персонажами. Потому что смех – это не защита. Это признание: «Да, я такой. И это смешно. И это нормально».

Представьте себе книгу, которая лежит на полке и ждёт своего читателя. Она не кричит «купи меня, и ты станешь экстравертом!». Не обещает, что вы полюбите шумные вечеринки или перестанете прятаться в туалете на корпоративах (хотя последнее – святое, и не отнимайте у нас этот маленький радостный побег). Она просто лежит и тихо говорит: «Я тебя вижу. Ты не один такой».

Вот для кого эта книга.

Для интровертов, которые устали от советов «заведи хобби».

Тот самый момент, когда кто-то с горящими глазами говорит: «Тебе нужно просто найти дело, которое будет приносить радость и общение! Запишись на танцы! Вступи в книжный клуб! Сходи на мастер-класс по гончарному делу!» А вы думаете: «У меня уже есть хобби. Оно называется «сидеть дома и не разговаривать ни с кем». Оно приносит радость. Пока не приносит, но в теории».

Интроверты не нуждаются в спасении от одиночества. Им нужно научиться с ним жить, не скатываясь в изоляцию. Это тонкая грань. И в этой книге мы будем учиться её чувство-

вать – не наступая на любимые грабли каждый раз.

Для писателей-затворников, начавших разговаривать с чайником.

Если вы хотя бы раз сказали вслух «давай, закипай уже, милый» – вы наш клиент. Если вы спорите с персонажами на равных – добро пожаловать в клуб. Если вы заметили, что голос вашего внутреннего критика стал громче, чем голос курьера, который звонит в домофон – эта книга для вас.

Я не буду врать: мы здесь не перестанем разговаривать с чайником. Мы просто научимся не стесняться этого и понимать, когда пора сделать перерыв и услышать другой голос – живой, а не из головы.

Для тех, кто пока не сошёл с ума, но уже присматривает симпатичное место.

Тут важное уточнение: я не про психиатрическую больницу. Хотя, если вы уже нагуглили ближайшую и читаете отзывы – возможно, эта книга пригодится чуть раньше. Я про то состояние, когда вы чувствуете, что пол слегка уходит из-под ног. Когда одиночество перестаёт быть комфортным и становится липким. Когда вы просыпаетесь и первая мысль: «Зачем?», а вторая: «Может, просто не вылезать из кровати?»

Это состояние знакомо каждому, кто провёл достаточно много времени наедине с собой. И самое опасное в нём – оно подкрадывается тихо. Без криков «эй, ты тут с ума сходишь, давай быстрее!». Оно приходит как усталость. Как апатия.

Как «ну, ничего страшного, просто сегодня не хочется никого видеть». А потом оказывается, что «сегодня» длится уже три недели.

Мы будем об этом говорить. Честно. Без пафоса. И без советов «просто будь позитивным».

Прежде чем мы продолжим, я должен сказать честно. Как на духу. Как перед фикусом, но без смущения.

Эта книга не лечит.

Я не клинический психолог. Я не психиатр. У меня нет диплома, который позволял бы мне ставить диагнозы или прописывать таблетки. Всё, что у меня есть – это мой опыт. Мой личный, выстраданный, иногда глупый, иногда болезненный опыт человека, который слишком много времени провёл в собственной голове и каким-то чудом оттуда вернулся.

Если вы чувствуете, что тонете – не в метафорическом смысле, а по-настоящему, если одиночество вызывает панику, если вы перестали спать или есть, если мысли идут по замкнутому кругу, а руки опускаются – идите к специалисту. Это не стыдно. Это не слабость. Это как вызвать сантехника, когда трубу прорвало: можно, конечно, попробовать заткнуть тряпкой, но лучше доверить тому, кто знает, как чинить.

Что может дать эта книга? Иногда – посмеяться над тем, от чего хочется выть. Это важный навык, между прочим. Юмор в ситуации одиночества – это не защита. Это признание: «я вижу свою абсурдность, и мне от этого немного лег-

че».

Когда вы смеётесь над тем, как разговариваете с холодильником, вы перестаёте бояться этого факта. Когда вы читаете историю о том, как автор три дня спорил с персонажем по имени Вася, а потом понял, что Вася – это проекция его внутреннего критика, вы чувствуете: «А, я не один такой». И это облегчение само по себе уже лекарство. Не панацея, но витамин.

Все советы проверены на одном невротике с клавиатурой. То есть на мне. Я тестировал каждую технику. Я пробовал «выйди на прогулку» – и онемел от количества людей в парке. Я пробовал «заведи живое общение» – и после получаса в компании чувствовал себя выжатым лимоном. Я пробовал «работай по расписанию» – и срывался в трёхчасовой просмотр видео про то, как слоников лепят из мастики.

Что-то работало. Что-то нет. Что-то работало, но с моими правками. Например, «выйди на прогулку» превратилось в «выйди во двор, постой три минуты, вернись». Это оказалось эффективнее, чем двухчасовой марш-бросок по городу.

Я делюсь тем, что сработало для меня. Вы имеете полное право сказать: «Это бред, мой фикус меня понимает лучше». И я не обижусь. Потому что ваш опыт – это ваш опыт. А моя книга – это просто карта. Не истина в последней инстанции, а набросок маршрута. Кто-то пойдёт по нему, кто-то свернёт в лес – и, возможно, найдет там свою поляну.

И последнее предупреждение.

Если вы надеетесь, что после прочтения этой книги вы полюбите шумные компании, перестанете сворачивать диалог в сторону «мне пора» на пятой минуте разговора или вдруг обнаружите, что одиночество – это сплошное счастье и розовые единороги – закройте книгу прямо сейчас. Верните её на полку (или выключите ридер). Потому что этого не будет.

Интроверты не становятся экстравертами. Затворники не превращаются в души компаний. Мы остаёмся собой. Мы просто учимся не тонуть в том, что выбрали.

Одиночество – это не враг. Это среда. Как вода для рыб. Но если рыба не знает, что из воды иногда нужно выныривать, чтобы глотнуть воздуха, она задохнётся. Даже в воде.

Эта книга – про то, как не задохнуться. С юмором. С самоиронией. С историями, после которых вам станет немного теплее.

Потому что на самом деле – мы не одни. Нас много. Мы просто сидим по домам, молчим и думаем, что никто нас не понимает. Но это не так. Фикусы понимают. Чайники – понимают. И я понимаю.

А теперь – поехали. Кофе готов? Отлично. Усаживайтесь поудобнее. Мы начинаем разговор о том, о ком обычно молчат. О нас с вами. О писателях, которые предпочли тишину шуму. И о том, как не потеряться в этой тишине.

Продолжение следует.

(Это не рекламный трюк. Это я просто пошёл наливать себе второй кофе. Не ждите меня, читайте дальше. Или не

читайте. Вы всё равно вернётесь – рукопись, как и одиночество, отпускает редко. Но с ней можно договориться. Мы это ещё пройдем.)

Медовый месяц с тишиной (дни 1–7)

Знаете это чувство, когда вы закрываете за собой дверь в последний рабочий день, доходите до лифта и вдруг понимаете: больше никогда. Никогда больше не сидеть в этом опенспейсе, где чужой разговор вливается в ваши уши как песок в механизм часов. Никогда больше не делать вид, что вам интересно, почему у Петровича опять не работает принтер. Никогда больше не улыбаться коллеге, который рассказывает одну и ту же историю про тещу уже в пятый раз, и вы знаете эту историю наизусть, включая паузу, когда он ждёт вашу реакцию.

Это чувство называется «свобода». Но если быть честным до конца – это чувство называется «эскапизм в чистом виде, приправленный иллюзией, что теперь всё будет по-другому».

Первые дни после ухода в писательское затворничество напоминают медовый месяц в браке, который вы заключили с самим собой. Вы ещё не знаете, что через пару недель начнёте ссориться со своим отражением в зеркале. Пока что – тишина. Божественная, сладкая, оглушающая своей полной тишина.

Никто не дёргает. Никто не заходит «на минуточку», которая растягивается на сорок минут обсуждения нового корпоративного дресс-кода. Никто не звонит в «Скорую помощь» (офисную, не медицинскую), чтобы спросить, почему вы не заполнили таблицу, которую заполнять вообще не нужно, но «так надо». Никто не стоит над душой, пока вы пытаетесь выдать из себя абзац, который кажется гениальным ровно до того момента, как вы читаете его вслух и понимаете: это набор слов, а не текст.

Вы одни. И это кажется раем.

Я помню своё первое утро в новом статусе «писатель-надомник». Проснулся не по будильнику (точнее, будильник прозвенел, но я его выключил и перевернулся на другой бок, и никто не написал в мессенджере «ты где?»). Встал в десять. Сделал кофе не на бегу, а как ритуал: смолот зёрна, вдохнул аромат, налил в любимую кружку (ту самую, с трещиной, которую обещал выбросить уже три года, но она идеально лежит в руке). Сел к окну. За окном – обычный город. Люди куда-то бегут, машины сигналият, кто-то ругается с курьером. А я здесь. Я вне этого. Я в своём мире.

Вы когда-нибудь пробовали просто сидеть и наслаждаться отсутствием обязательств? Это похоже на то, как если бы с вас сняли гирю, которую вы носили так долго, что забыли о её весе. А теперь вы идёте налегке и удивляетесь: «Как я вообще передвигался с этим грузом?»

Рабочий стол идеален. Не потому что вы убрались – вы

просто не успели его захламить. Всё лежит на своих местах: ноутбук по центру, блокнот слева, кружка справа, ручки стоят в стаканчике как солдаты на параде. Вы смотрите на этот порядок и чувствуете, что способны на великое. Сегодня вы напишете десять страниц. Нет, двадцать. Нет, первую главу целиком, а потом ещё и план второй, потому что вы в ресурсе, вы на подъёме, вы – творец, чей час настал.

И самое удивительное – вы действительно пишете. Страницы идут легко. Слова находятся сами собой. Герои дышат, диалоги искрят, описание природы не вызывает желания вырвать глаза. Вы такой талантливый! Почему вы раньше не ушли в затворничество? Почему тратили годы на офисную бессмыслицу, когда могли сидеть дома и творить шедевры? Гениальность, она была внутри всё это время – просто не могла пробиться сквозь шум.

Чай вкуснее. Вы замечали? Когда никто не дышит вам в затылок и не требует отчётности, обычные вещи приобретают новый вкус. Овсянка, которую вы раньше ели как робот, заправляясь на бегу, теперь кажется изысканным блюдом. Кофе – эликсиром богов. Даже вода из кулера (из простого чайника, какой кулер, мы же писатели-затворники, а не офисные планктоны) кажется кристально-чистой и живой.

Этот период я называю «медовым месяцем с тишиной». Вы влюблены в своё новое состояние. Вы не замечаете недостатков. Вы не видите красных флагов. Вы парите в облаках

собственного величия и не думаете о том, что рано или поздно придётся приземлиться.

Но это нормально. Медовый месяц на то и медовый месяц, чтобы быть сладким. Проблемы начнутся потом. А пока – наслаждайтесь. Вы это заслужили. Честное слово.

Что делает нормальный человек, когда резко меняет жизнь? Правильно – покупает канцелярских принадлежностей. Это биологический закон, неписаное правило, ритуал перехода. Если вы решили стать писателем, вы обязаны купить 35 блокнотов. Не 34, не 36 – именно 35. Потому что 35 – это магическое число продуктивности (на самом деле нет, просто на 36-м закончатся деньги, и вы будете вынуждены остановиться).

Я не шучу. В моём шкафу до сих пор лежит стопка блокнотов, которые я купил в первую неделю затворничества. Там есть блокнот в клеточку «для идей». Блокнот в линию «для сюжетных поворотов». Блокнот без разлиновки «для зарисовок». Блокнот с милым котиком на обложке «для плохого настроения». Три блокнота, которые я вообще не помню зачем покупал. И один, который я купил, потому что на нём было написано «Писатель» большими буквами, и мне показалось, что это судьба.

Блокноты – это святое. Но это только начало.

Дальше идёт настройка рабочего пространства. Вы включаете ноутбук и обнаруживаете, что шрифт, в котором вы работали последние пять лет, вдруг перестал вас вдохновлять.

Он какой-то... офисный. Казённый. Неписательский. Вы начинаете перебирать шрифты. Calibri? Нет, слишком скучно. Arial? Умрёте, но не будете использовать Arial для художественного текста, это для договоров. Times New Roman? Классика, но слишком классика. Вы хотите что-то особенное. Что-то, что отражает вашу уникальную творческую личность.

Вы скачиваете 15 новых шрифтов. Вы пробуете каждый. Вы пишете одно предложение в одном шрифте, потом в другом, потом в третьем – и понимаете, что разница минимальна, но вы уже не можете остановиться. Это теперь ваша жизнь. Вы – человек, который выбирает шрифт дольше, чем пишет страницу.

Потом вы настраиваете цвет фона. Не белый – он режет глаза. Светло-серый? Нет, депрессивно. Кремовый? О, кремовый – это благородно. Выставляете кремовый фон, зелёный шрифт (это успокаивает, вы читали исследование) и начинаете писать. Через три минуты вы понимаете, что зелёный шрифт на кремовом фоне не читается вообще. Вы возвращаете чёрный на белом. Вы только что потратили час на то, чтобы вернуться к исходной точке. И вы счастливы. Потому что это был творческий час.

И вот, наконец, всё готово. Идеальный блокнот, идеальный шрифт, идеальная кружка (третья по счёту, первые две оказались слишком маленькими, кофе в них заканчивался быстрее, чем мысль). Вы садитесь, делаете глубокий вдох

и... пишете три страницы.

Три страницы. Всего три. За целый день. Но вы смотрите на них и чувствуете гордость, сравнимую с той, которую испытывает альпинист, покоривший Эверест. Вы написали! Вы создали! Вы – творец! Вы – художник! Вы – в ресурсе!

Три страницы – это, конечно, не двадцать. Но вы не расстраиваетесь. Вы понимаете: качество важнее количества. Глубокие, выверенные, прочувствованные три страницы стоят двадцати страниц поверхностного текста. Так вы говорите себе. И вы почти верите.

Ритуалы продолжаются. Каждое утро вы начинаете с того, что раскладываете инструменты. Ручка слева, блокнот справа, чашка в центре. Вы зажигаете свечу (да, свечу – вы теперь творческий человек, а творческие люди зажигают свечи). Вы включаете плейлист «Музыка для концентрации». Вы открываете ноутбук. Вы смотрите на чистый лист минуту, две, пять. Потом закрываете ноутбук и идёте за вторым кофе.

Это не прокрастинация. Это ритуал вхождения в состояние потока. Так вы объясняете себе. И это звучит убедительно.

Самое смешное, что через месяц вы поймёте: все эти ритуалы не нужны. Вы будете писать в любых условиях, даже если вокруг бардак, даже если шрифт – стандартный, даже если кружка – та, что подвернулась под руку. Но в первую неделю ритуалы необходимы. Они создают иллюзию контро-

ля. Они говорят вашему мозгу: «Мы не просто сидим дома и пялимся в монитор. Мы занимаемся важным делом. Мы – писатели. У нас есть ритуалы». И мозг успокаивается. И начинает работать.

Так что покупайте блокноты. Выбирайте шрифты. Зажигайте свечи. Это всё – часть пути. Часть того самого медового месяца, который запомнится вам своей сладостью и наивностью. Вы ещё будете смеяться над собой. Но сейчас – наслаждайтесь.

Первая странность, которую вы не замечаете

Знаете, что происходит с человеком, который перестаёт разговаривать вслух? Ничего. Абсолютно ничего. И это самое страшное.

Вы не замечаете, как затихаете. Сначала вы просто перестаёте произносить очевидные вещи: «Я пошёл на кухню», «Кофе готов», «Кот, иди сюда». Потом перестаёте комментировать происходящее: «Ну и погода», «Как же я устал», «Это гениально, я великий писатель» (последнее вы всё ещё произносите, но уже шёпотом). А потом вы просто замолкаете. Надолго. На часы. На полдня. На сутки.

Вы садитесь за ноутбук в десять утра. А встаёте в шесть вечера. И за всё это время вы не сказали ни слова. Не потому что не с кем – потому что забыли, что можно говорить. Зачем? Внутренний диалог идёт полным ходом. Вы спорите с героями, ругаетесь с сюжетом, подбадриваете себя. Всё это происходит внутри. А снаружи – тишина. Только клавиши

стучат и часы тикают.

В шесть вечера вы подходите к зеркалу и с удивлением замечаете, что ваши губы шевелятся. Вы что-то говорите? Нет, это просто привычка. Мышцы лица вспоминают, что когда-то они участвовали в артикуляции. Сейчас они просто тренируются. На всякий случай.

Первое время вы не придаёте этому значения. Ну не говорю вслух, и что? Я пишу, я общаюсь с миром через текст. Зачем мне звук? Я не певец, не актёр, не диктор. Я писатель. Мой инструмент – письменная речь. А устная – опция. Необязательная.

Но потом вы ловите себя на том, что мурлычете песенку себе под нос. Какую-то бессмысленную мелодию, которую вы слышали в супермаркете три года назад. Вы не помните слов, не помните названия, но ваши губы напевают: «м-м-м-м, м-м-м-м-м». И это внезапно кажется вам важным. Это уже социальная активность. Потому что звук существует. Он нарушает тишину. Он подтверждает, что вы здесь, что вы живы, что ваши голосовые связки ещё работают.

Вы можете не замечать момент, когда из разумного молчаливого человека превращаетесь в того, кто три минуты подряд обсуждает с чайником погоду. Потому что переход происходит постепенно. Сначала вы просто говорите «ну давай, закипай» – как шутку. Потом вы добавляете «ты сегодня медленнее обычного» – уже с лёгкой обидой. А потом вы просыпаетесь и понимаете, что десять минут назад сказали

тостеру «доброе утро» и не нашли в этом ничего странного.

Это первая странность, которую вы не замечаете. Потому что она вписывается в контекст. Вы один. Вы никому не мешаете. Вы можете разговаривать с кем угодно – с техникой, с растениями, с персонажами. Кто это осудит? Фикус? Ему всё равно. Ноутбук? Он безмолвен. Соседи? Они думают, что вы просто громко разговариваете по телефону.

И только в зеркале вы иногда видите отражение человека, который открывает рот, чтобы сказать что-то важное, а потом закрывает его, потому что вспоминает: не с кем. И это длится секунду. Потом вы отворачиваетесь от зеркала и продолжаете писать. А в зеркале остаётся вопрос: «Когда это началось?»

Почему первая неделя обманчива

Я должен вас предупредить. Потому что никто не предупредил меня, а надо было.

Первая неделя писательского затворничества – это не реальность. Это рекламный ролик реальности. Это трейлер фильма, в котором все самые яркие моменты сжаты в две минуты, а остальные два часа – это скучные диалоги и затянутые сцены. Вы смотрите трейлер и думаете: «Вау, какой крутой фильм!» А потом идёте в кино и через полчаса понимаете, что лучшие моменты уже закончились.

Так и здесь.

Первые дни одиночество ещё не успело стать пустотой. Оно пока – новизна. Оно – контраст с тем, что было раньше.

Вы сравниваете не с пустотой, а с шумом. И на этом контрасте одиночество кажется сладким, как мёд.

Но мёд, знаете ли, приедается. И когда вы привыкаете к тишине, когда она перестаёт быть контрастом и становится фоном, вы начинаете замечать её изнанку. Тишина – это не отсутствие звуков. Тишина – это отсутствие смыслов. Вы можете сидеть в абсолютной тишине и чувствовать себя прекрасно, если внутри вас звучат голоса, мысли, идеи. Но в тот момент, когда внутренний диалог затихает (а он обязательно затихнет, потому что мы не роботы), тишина снаружи становится оглушающей.

Вы будете помнить эту фразу. «Как же здорово!» – это последняя фраза перед скольжением вниз. Вы скажете её на седьмой день. Искренне. От всей души. Вы будете смотреть на свои три страницы, на идеальный порядок на столе, на чашку с ещё тёплым кофе и думать: «Как же здорово, что я на это решился». И на восьмой день вы проснётесь, и всё будет то же самое. И на девятый. И на десятый. А на одиннадцатый вы вдруг поймёте: чего-то не хватает. Чего? Вы не знаете. Но нет радости. Есть ровно. Есть обыденность. Есть текст, который вы пишете, но он уже не кажется гениальным. Есть тишина, которая больше не ласкает слух, а давит.

Это не значит, что вы сделали что-то не так. Это значит, что медовый месяц закончился. Начались обычные будни. И вот о них эта книга. О том, как не скатиться в тоску, когда новизна стирается, а одиночество остаётся.

Но сейчас – наслаждайтесь первой неделей. Пейте кофе. Покупайте блокноты. Мурлыкайте песенки. Скоро вы будете смотреть на этот период с лёгкой ностальгией, как на беззаботную юность. И это нормально. Потому что у каждого медового месяца есть свой срок. Главное – чтобы после него не начался развод.

А мы ещё не разведены. Мы только начинаем. И я обещаю: дальше будет интереснее, смешнее и честнее. Потому что самое смешное и честное начинается тогда, когда «как же здорово» сменяется на «и что теперь?».

Продолжение следует. Мы ещё не дошли до разговоров с фикусами на философские темы и ночных споров с персонажами. И до великой деградации тоже не дошли. Всему своё время. А пока – переверните страницу. Там будет веселее (в смысле – грустнее, но с юмором).

Золотой век продуктивности (дни 8–20)

Знаете это состояние, когда вы садитесь за ноутбук утром, а поднимаете голову – за окном уже темно, часы показывают одиннадцать вечера, и вы не понимаете, куда делся день? Нет, вы не прокрастинировали. Вы не листали соцсети, не смотрели глупые видео, не перебирали шрифты в поисках идеального. Вы работали. Двенадцать часов. Без перерыва. Без мысли о еде. Без желания отвлечься.

И это было прекрасно.

Этот период я называю «золотым веком продуктивности». Он наступает примерно на восьмой день затворничества, когда вы уже освоились, привыкли к тишине, перестали вздрагивать от каждого скрипа половиц, но ещё не начали разговаривать с техникой на регулярной основе. Ваш мозг работает как хорошо смазанный механизм. Слова вылетают из пальцев, как будто их кто-то диктует изнутри – быстро, чётко, почти без помарок. Герои оживают. Диалоги искрят. Описания дышат. Вы читаете написанное и не верите, что это сделали вы. Потому что это слишком хорошо. Это слишком гладко. Это слишком... правильно.

Рукопись растёт не по дням, а по часам. Вы начинаете гла-

ву – и через полчаса она уже готова. Вы прописываете персонажа – и он обретает плоть и кровь на глазах. Вы закрываете документ с чувством выполненного долга, и на счётчике страниц – плюс двадцать. Двадцать! За один день! Вы вспоминаете офисные времена, когда за неделю вы выдавали пять страниц, да и те казались вам пыткой, и думаете: «Как я там жил? Что я там делал? Почему не ушёл раньше?»

Гордость переполняет вас. Вы не просто пишете – вы творите. Вы не просто работаете – вы реализуете своё призвание. Вы не просто сидите дома – вы совершаете акт творчества, который войдёт в историю (ну, хотя бы в историю вашей семьи, если они когда-нибудь перестанут спрашивать «а когда ты уже найдёшь нормальную работу?»).

И самое удивительное – это приятно. Работать по двенадцать часов приятно. Вы не устаёте. Нет, это неправда – вы устаёте, но усталость приятная, такая, после которой хочется не лечь и умереть, а лечь и подумать: «Завтра сделаю ещё больше». Вы засыпаете с мыслью о тексте и просыпаетесь с ней же. Вы видите сны, в которых ваши герои живут своей жизнью, и вы просто наблюдаете, запоминаете, чтобы утром перенести на бумагу. Это похоже на одержимость, но в хорошем смысле. Наверное. Вряд ли одержимость бывает в хорошем смысле, но сейчас, в моменте, вам кажется именно так.

Помните, я говорил про первые три страницы и гордость альпиниста? Забудьте. Это были детские игры. Сейчас – настоящий подъём. Сейчас вы чувствуете себя не просто аль-

пинистом, а покорителем Эвереста в одиночку, без кислорода, с завязанными глазами, под аккомпанемент оркестра, которого нет, но вы его слышите. Внутри. Потому что вы в ресурсе. Вы на пике. Вы – писатель.

Я не хочу вас разочаровывать. Правда. Но я должен предупредить: золотой век недолговечен. Как и любой век. Как и любая эпоха расцвета. За ним последует что-то другое. Не обязательно упадок. Но что-то другое. И когда вы оглянетесь на эти дни с восьмого по двадцатый, они покажутся вам миражом. Было ли это на самом деле? Или вам просто показалось? Вы точно написали сорок страниц за три дня? Или это был сон?

Это не сон. Это было. Просто такие периоды случаются нечасто. И когда они случаются – наслаждайтесь ими. Потому что они – топливо, которое будет греть вас в холодные дни прокрастинации и сомнений. Запоминайте это чувство. Сохраните его. Оно вам пригодится.

А теперь к тому, о чём молчат учебники по писательскому мастерству. К тому, что не входит в курс «Как написать бестселлер за 30 дней». К тому, что заставляет ваших близких (если они ещё с вами разговаривают) переглядываться и шёпотом спрашивать: «Он всегда так делал?»

Вы начинаете говорить с персонажами.

Сначала это происходит неосознанно. Вы работаете над диалогом и вдруг произносите реплику вслух. Просто чтобы проверить, как она звучит. Нормальная практика, ничего

странного. Актеры так делают. Ораторы так делают. Писатели... ну, некоторые тоже.

Потом вы замечаете, что произносите вслух не только реплики, но и мысли персонажей. «Нет, Вася, ты не пойдёшь налево, потому что там дракон». Вы формулируете это как указание. Вася, естественно, не слушается. И тогда вы начинаете с ним спорить.

«Вася, я сказал: налево – дракон. Направо – сокровища. Куда ты прёшь?»

Вася молчит. Но вы знаете, что он думает. Он думает: «А вдруг дракон – это и есть сокровище?» Глупый Вася. Вы его придумали, вы знаете, что дракон – это просто дракон. Но Вася упрямый. И вы начинаете доказывать ему, что он не прав. Вслух. Аргументированно. С примерами из литературы, которые вы только что придумали.

В какой момент это становится странным? Примерно тогда, когда вы ловите себя на том, что используете в споре с Васей местоимение «мы». «Мы так не делаем, Вася. Мы идём направо, потому что направо – сокровища. Я придумал сокровища, я придумал тебя, я придумал этот мир. Мне решать».

В этот момент стоило бы остановиться. Сделать паузу. Выйти на улицу и напомнить себе, что Вася – выдуманный. Но вы не останавливаетесь. Потому что спор с Васей захватывает. Он интереснее, чем любой реальный разговор, который у вас был за последние две недели. Вася не перебивает.

Вася не смотрит в телефон. Вася не говорит «давай останемся друзьями». Вася просто молчит, и вы приписываете ему оппозицию, и это весело.

Кстати, о реальных разговорах. Если кто-то входит в комнату в тот момент, когда вы обсуждаете с Васей стратегию убийства дракона, вы испытаете два чувства. Первое – испанский стыд. Второе – желание объяснить, что это «творческий метод». И вы будете правы – это действительно метод. Многие писатели разговаривают с персонажами. Некоторые даже записывают эти разговоры на диктофон. А потом переслушивают и... не переслушивают. Потому что стыдно.

Но сейчас, на двенадцатый день затворничества, вам не стыдно. Вам весело. Вася – лучший собеседник, который у вас был за долгое время. Он не жалуется на жизнь. Он не рассказывает про свои болячки. Он не спрашивает, когда вы уже женитесь/родите/найдёте нормальную работу. Вася хочет только одного: убить дракона. Или не убить. Вы ещё не решили. Но вы обязательно решите. Вместе.

Спойлер: Вася – выдуманный. Вы это знаете. Но знаете также и то, что внутри вас есть часть, которая не хочет этого признавать. Потому что если Вася выдуманный, то и ваш разговор с ним – признак... чего? Одиночества? Скуки? Начинающегося безумия?

Нет. Это признак того, что вы погружены в работу. Что ваша фантазия работает на полную мощность. Что вы – писатель. А писатели иногда разговаривают с теми, кого при-

думали. Это норма. Пока Вася не начинает разговаривать с вами первым. Пока он не стучит изнутри и не требует выхода. Пока он не говорит: «Эй, ты там, за клавиатурой, я знаю, что ты меня слышишь». Вот тогда можно беспокоиться. А пока – просто творческий метод. Договорились?

Самое опасное в золотом веке продуктивности – это ощущение, что так будет всегда. Вы смотрите на стремительно растущую рукопись, на горы написанных страниц, на чёткий план следующих глав и думаете: «Я контролирую ситуацию. Я справляюсь. Я управляю своим временем, своим вдохновением, своей жизнью».

Это иллюзия. И чем сильнее вы в неё верите, тем больше будет падение.

Дело в том, что продуктивность – штука капризная. Она приходит, когда хочет, и уходит, когда хочет. Вы можете делать всё то же самое – пить тот же кофе, сидеть за тем же столом, слушать ту же музыку, – а результата нет. Как будто кто-то перекрыл кран, из которого текла вдохновенная проза. Вчера вы написали двадцать страниц. Сегодня – два абзаца, и оба – про то, что на улице идёт дождь, хотя в вашем мире никогда не бывает дождей.

Но пока вы в золотом веке, вы не думаете об этом. Вы уверены, что нашли формулу. Что секрет – в тишине и отсутствии отвлекающих факторов. Что стоит только уйти в затворничество, как муза поселится с вами навсегда. Вы забываете, что муза – это не кошка, которую можно приручить,

насыпать корма, и она будет жить с вами до самой старости. Муза – это птица. Она прилетает, когда ей нравится, и улетает, когда ей надоедает. И вы не можете её удержать, сколько бы блокнотов ни купили.

И самое страшное – вы начинаете забывать, что люди вокруг существуют.

Сначала это происходит безболезненно. Вы просто перестаёте проверять сообщения. Ну, ответите завтра. Или послезавтра. Ничего срочного. Потом вы перестаёте отвечать на звонки – не потому что не хотите, а потому что не слышите. Вы погружены в текст настолько глубоко, что звук снаружи не проникает внутрь. Потом вы замечаете, что не выходили из дома... сколько? Четыре дня? Пять? Вы не помните. И это вас не волнует.

Потому что у вас есть рукопись. А у рукописи – сроки. А у сроков – приоритет. Люди подождут. Мир подождёт. А вот дракон, которого Вася всё-таки решил убить (направо, Вася, направо!), не подождёт. Он должен быть убит сегодня, иначе вся сюжетная арка развалится.

Вы теряете чувство времени. Дни сливаются в один длинный марафон клавиш. Вы не знаете, какое сегодня число, и вам всё равно. Вы не знаете, что происходит в мире, и вам всё равно. У вас есть свой мир – на экране ноутбука. И он гораздо интереснее.

В этом и заключается иллюзия контроля. Вам кажется, что вы всё контролируете. На самом деле вы теряете кон-

троль над самым главным – над связью с реальностью. Но вы не замечаете этого. Потому что вы счастливы. Потому что вы продуктивны. Потому что вы на пике.

Золотой век продуктивности – это прекрасное время. Но это время, когда закладываются мины замедленного действия. И однажды они взорвутся. Не сейчас. Сейчас – просто наслаждайтесь. Но запомните мои слова: чем выше взлетаешь, тем больше падать. А вы летите высоко. Очень высоко.

Почему этот этап – самый опасный? Не второй, не третий, не десятый, а именно этот – с восьмого по двадцатый день? Потому что он слишком хорош.

Если бы кто-то спросил меня, когда я был на пике продуктивности: «Как дела?» – я бы ответил: «Отлично! Лучше не бывает! Я пишу как сумасшедший, рукопись растёт, я счастлив». И я не врал бы. Мне действительно было отлично. Проблема в том, что «отлично» на двадцатый день и «отлично» на сотый – это два разных отлично. Первое – это искренняя радость от творчества. Второе – это самообман, за которым скрывается пустота.

Но на двадцатый день вы не знаете, что через две недели начнёте скучать по звуку собственного голоса. Вы не знаете, что Вася, с которым вы так весело спорили о драконе, превратится в молчаливого свидетеля вашего одиночества. Вы не знаете, что тишина, которая сейчас кажется сладкой, скоро станет липкой, как патока. Вы не знаете, потому что не можете знать. Никто не может.

Этот этап опасен именно своей безоблачностью. Он усыпляет вашу бдительность. Он заставляет вас поверить, что вы нашли идеальную формулу жизни: тишина + работа + отсутствие людей = счастье. И вы начинаете строить вокруг этой формулы всю свою жизнь. Вы отказываетесь от встреч, потому что «сейчас такой подъём, нельзя прерываться». Вы игнорируете друзей, потому что «они поймут, я же книгу пишу». Вы перестаёте заботиться о себе, потому что «когда вдохновение, не до еды».

И всё это кажется правильным. Потому что результат есть. Страницы пишутся. Прогресс налицо. Вы – молодец. Вы – герой. Вы – образец дисциплины и самоотдачи.

Но внутри, на самом дне этого «отлично», уже зреет трещина. Маленькая, почти незаметная. Это голос, который шепчет: «А что будет, когда всё это закончится?» Вы не слышите его, потому что он слишком тихий. Потому что вы слишком заняты. Потому что вы боитесь его услышать.

Я не хочу вас пугать. Честно. Золотой век – это прекрасное время. И я ни в коем случае не призываю вас его бояться или избегать. Наслаждайтесь им. Пользуйтесь им. Пишите двенадцать часов в сутки. Спорьте с Васей. Чувствуйте себя королём мира.

Просто знайте: это не навсегда. Просто помните: за этим последует что-то другое. Просто держите в голове закладку: когда продуктивность уйдёт, это не будет вашей виной. Это просто цикл. Так устроено творчество. Так устроена психи-

ка. Так устроена жизнь.

Вы ещё не знаете, что через две недели начнёте скучать по звуку собственного голоса. И это нормально. Вы ещё не знаете, что тишина перестанет быть подругой и станет стеной. И это нормально. Вы ещё не знаете, что будете плакать над абзацем, который сегодня кажется вам гениальным. И это нормально.

Всё, что происходит с вами сейчас – нормально. Всё, что произойдёт потом – тоже нормально. Вы не сходите с ума. Вы просто проходите путь. И у этого пути есть свои этапы. Золотой век – один из них. Возможно, лучший. Наслаждайтесь, пока он длится. А когда он закончится – переверните страницу. Следующая глава называется «Великое затишье». Но это – потом. Потом.

Сейчас – пишите. Спорьте с Васей. Чувствуйте себя творцом. Вы это заслужили.

Продолжение следует. Да, я знаю, что конец главы получился немного мрачноватым. Но это честно. А честность – это единственное, что я могу вам обещать. Ну, ещё юмор. Юмор никуда не денется. Но иногда, чтобы смеяться над пропастью, нужно сначала признать, что она существует. А она существует. И мы к ней ещё вернёмся. А пока – наслаждайтесь золотым веком.

Великое затишье (дни 21–40)

Знаете этот звук? Нет, не звонок в дверь – о таком звуке вы уже начали забывать. И не звук уведомления – вы его выучили наизусть и различаете с закрытыми глазами. Я о другом. О внутреннем. О том тихом «динь-динь», которое говорит: «Кажется, что-то пошло не так».

Наступает это примерно на двадцать первый день. Вы садитесь за ноутбук. Открываете рукопись. Смотрите на последний написанный абзац. Вчера он казался вам глубоким и многослойным. Сегодня он выглядит как... ну, как набор слов, которые кто-то написал, когда ему было скучно. Вы пытаетесь продолжить. Печатаете первое предложение. Стираете. Печатаете второе. Стираете. Печатаете «он вошёл в комнату» – и вас выворачивает от банальности.

Это не творческий кризис. Это не блок. Это не отсутствие вдохновения. Это великое затишье.

Соцсети начинают проверяться каждые десять минут. Сначала вы делаете это машинально – новая вкладка, лента, скролл, закрыть. Потом вы замечаете, что просматриваете новости уже пятнадцатый раз за час. Потом вы ловите себя на том, что смотрите истории человека, с которым не разговаривали со школы, и вам правда интересно, куда он поехал в отпуск. Потом вы начинаете писать комментарии

под постами незнакомцев, потому что ну надо же с кем-то поговорить.

Но самое яркое событие дня – это кот. Если у вас нет кота – сочувствую. Заведите. Или хотя бы фикус. Потому что в великое затишье даже чих живого существа становится грандиозным событием.

Мой кот чихнул на двадцать третий день. Три раза подряд. Я остановил работу (в кавычках, конечно, потому что работой это уже нельзя было назвать) и записал видео. Я отправил это видео трём друзьям. Двое не ответили. Третий написал: «мило». Мило! Это было не «мило». Это было событие. Кот чихнул! Это означало, что он жив, что он существует, что он не плод моего воображения. Аплодисментов я не ждал, но хотя бы эмодзи с сердечками?

Вы начинаете замечать детали. Лист на подоконнике. Пыль на мониторе. Трещина на кружке, которую вы обещали заклеить, но, кажется, её стало больше. Вы вдруг обнаруживаете, что полгода не мыли жалюзи – и это открытие наполняет вас таким экзистенциальным ужасом, что вы готовы плакать. Или смеяться. Или и то, и другое одновременно.

Первый звонок – это когда вы понимаете, что не помните, когда в последний раз говорили с человеком. Не писали – говорили. Голосом. Вживую. Вы перебираете в памяти последние дни – и находите только «спасибо» курьеру и «да» кассирше. И это всё. Это ваша социальная жизнь.

Но вы ещё не паникуете. Вы просто отмечаете факт. «Хм,

странно», – думаете вы. И возвращаетесь к рукописи. Где ничего не пишется. И вы снова открываете соцсети. И смотрите на кота. Который спит. Который уже семь часов спит. И это – третье по значимости событие дня после чиха и того, что вы всё-таки выпили воду (не кофе, воду, вы должны собой гордиться).

Первый звоночек – это не сигнал тревоги. Это сигнал «обратите внимание». Ваш мозг говорит: «Эй, мы отклонились от курса. Не сильно, но отклонились. Может, пора что-то сделать?» Вы, скорее всего, проигнорируете этот сигнал. И это нормально. Потому что следующий этап – социальная атрофия – наступает незаметно. И когда вы оглянетесь назад, вы не сможете сказать, в какой именно день перестали быть человеком, умеющим здороваться с соседями.

Давайте проведём маленький эксперимент. Представьте, что вы выходите из подъезда и видите соседку. Ту самую, с третьего этажа, которая всегда здоровается первой. Вы её видите. Она вас видит. Ваши глаза встречаются. Дистанция – десять метров. Пять метров. Три. Пора что-то сказать.

И тут вы понимаете: вы забыли, как это делается.

Вы открываете рот. Издаёте звук, похожий на «м-м-м». Соседка улыбается и говорит: «Доброе утро!» Вы киваете. Слишком резко. Потом говорите: «И вам того же». Она уже прошла мимо. Вы продолжаете идти и мысленно прокручиваете этот диалог. «И вам того же» – что это было? Кто так говорит? Почему вы не могли сказать просто «доброе утро»?

Ответ прост: вы забыли. Ваш социальный мускул атрофировался. Как мышца, которой вы не пользовались месяц. Только мышцу можно накачать обратно за пару недель, а социальную атрофию лечить сложнее. И стыднее.

Великое затишье – это этап, когда вы начинаете замечать, что ваши навыки общения пришли в упадок. Вы не то чтобы разучились говорить – вы разучились говорить с людьми. С Васей вы всё ещё можете спорить часами, аргументированно, с примерами из литературы и отсылками к классикам. С живым человеком – нет. Потому что живой человек непредсказуем. Он может ответить не так, как вы ожидаете. Он может задать вопрос. Он может обидеться. Он может засмеяться не над той шуткой. Слишком много переменных.

Супермаркет становится вашим личным полем боя. Вы заходите туда с чётким планом: взять хлеб, молоко, что-нибудь, что можно съесть, не разогревая (потому что готовка – это уже слишком). Вы идёте к полкам, стараясь не встречаться взглядами с другими покупателями. Вы выбираете самую тихую кассу – ту, где очередь меньше всего. Вы подходите, выкладываете продукты. Кассирша говорит: «Пакет нужен?» – и вы внутренне сжимаетесь, потому что это вопрос, на который нужно ответить.

Вы готовите речь. Прямо там, у кассы, пока кассирша пробивает товары, вы прокручиваете в голове варианты. «Да, пожалуйста» – слишком официально. «Ага» – слишком небрежно. «Буду очень признателен» – перебор. «Спасибо, я

возьму» – неплохо. Нейтрально. Спокойно. Дружелюбно, но без фамильярности. Вы репетируете её в голове. «Спасибо, я возьму». Три раза. С разной интонацией.

Кассирша заканчивает пробивать и снова смотрит на вас: «Пакет?» Вы отвечаете: «Спасибо, я возьму». И тут же понимаете, что сказали это с интонацией человека, который объявляет ядерную войну. Кассирша смотрит на вас с лёгким испугом. Вы забираете пакет, оплачиваете, выходите и на свежем воздухе понимаете, что вспотели. В супермаркете. Потому что ответили на вопрос про пакет.

Это не смешно? Нет, это очень смешно. Но только когда вы смотрите на это со стороны. Когда вы внутри этого – вам не до смеха. Вы чувствуете себя космонавтом, который год провёл на орбите, а теперь вернулся на Землю и забыл, как работает гравитация.

Социальная атрофия проявляется в мелочах. Вы перестаёте смотреть в глаза. Вы начинаете отвечать односложно, даже когда от вас ждут развёрнутого ответа. Вы забываете, как задавать вопросы – не потому что вам не интересно, а потому что вы отвыкли формулировать их вслух. Вы киваете, когда нужно сказать «нет», и мотаете головой, когда нужно сказать «да». Вы путаете интонации. Вы начинаете разговор с середины предложения, потому что привыкли, что собеседник (Вася) читает ваши мысли.

И самое страшное – вы замечаете это не сразу. Вы думаете, что всё в порядке. Ну, может, чуть-чуть заржавели соци-

альные шестерёнки. Промаслятся. Всё наладится. Вы просто не практиковались. Вот закончите главу – и позвоните кому-нибудь.

Но глава не заканчивается. И звонок не происходит. А дни идут. И вы всё глубже уходите в это странное состояние – не совсем одиночество, не совсем комфорт, а что-то посередине. Тишина, в которой вы уже не растворяетесь с радостью, а просто существуете. Как рыба в аквариуме. Аквариум чистый, вода свежая, корм подают. Но иногда вы смотрите на другую сторону стекла и думаете: «А там кто-то есть?»

Теперь о том, что вы, возможно, уже делаете, но боитесь признаться даже себе. О том, что в учебниках по психологии называется «персонификация неодушевлённых объектов», а в народе – «ты разговариваешь с чайником, дружище, и это уже не шутка».

Великое затишье – это этап, когда диалог с техникой перестаёт быть случайностью и становится рутиной. Вы уже не удивляетесь, когда говорите «давай, милый, закипай» – вы просто делаете это, потому что это... ну, это приятно. Голос звучит. Тишина нарушается. И даже если чайник не отвечает, вы чувствуете, что вас слышат. А это уже что-то.

Начинается с мелочей. Вы включаете ноутбук и говорите: «Ну, с богом». Или: «Сегодня без зависаний, договорились?» Или: «Если ты сейчас зависнешь, я не знаю, что с собой сделаю» – и это уже не совсем шутка. Вы замечаете, что стали вежливее с техникой, чем с людьми. Ноутбуку вы го-

ворите «пожалуйста», когда закрываете программу. Чайник вы благодарите за то, что он вскипел. Телефон вы желаете спокойной ночи, когда ставите на зарядку.

Почему мы это делаем? Психологи говорят, что это защитный механизм. Когда не хватает социального взаимодействия, мозг начинает искать его в любых доступных источниках. Даже если источник – это холодильник, который гудит в два часа ночи. Вы не сходите с ума – вы компенсируете. Ваш мозг просто пытается выжить в условиях социальной депривации. И если ему нужно для этого поблагодарить тостер за то, что он поджарил хлеб ровно так, как вы любите – пусть благодарит. Это дешевле, чем психотерапевт.

Но есть момент, когда это становится странным. Когда вы ловите себя на том, что ждёте ответа. Пауза после фразы «ну что, как дела?», обращённой к ноутбуку. Вы замолкаете и... прислушиваетесь. Ноутбук молчит. И вы чувствуете лёгкое разочарование. Вы хотите, чтобы он ответил. Вы знаете, что это невозможно. Но вы всё равно хотите.

Или когда вы просите чайник побыстрее вскипятить воду, потому что вам холодно, и вы замёрзли, и вы одни в этой квартире, и хочется тепла – не только от кружки, но и от... неважно. Вы просто просите. И чайник, спустя три минуты, щёлкает выключателем. И вы говорите «спасибо». И это звучит искренне.

Вот тут проходит грань. Не тогда, когда вы заговорили с техникой, а тогда, когда вы стали ждать от неё отклика.

Я не буду вас стыдить. Потому что я сам проходил через это. И я знаю, что в тот момент, когда вы благодарите чайник, вы отдаёте себе отчёт в абсурдности ситуации. Но вы всё равно это делаете. Потому что это лучше, чем тишина. Потому что это маленький мостик между вами и миром, который становится всё более нематериальным. Потому что, если честно, чайник – отличный собеседник. Он не перебивает, не даёт советов, не спрашивает, почему вы до сих пор не написали бестселлер. Он просто греет воду. И это прекрасно.

Давайте теперь отвлечёмся от лирики и поговорим как взрослые люди. Взрослые люди, которые разговаривают с чайниками, но при этом сохраняют способность к самоанализу. Где та грань, за которой комфортное одиночество превращается в изоляцию? Как понять, что вы ещё в порядке, а не уже «отойдите от края пропасти, пожалуйста»?

Я разработал простой тест. Называется «Ты ещё нормален?» Он не имеет научного обоснования, не одобрен Минздравом и, скорее всего, не выдержит никакой критики. Но он честный. И он основан на моём личном опыте. А мой опыт, как вы уже поняли, богат на странности.

Вопрос первый: когда вы в последний раз разговаривали с человеком вживую (не курьером и не кассиром)?

Вчера или сегодня – зелёная зона.

2–4 дня назад – жёлтая зона.

Больше недели – оранжевая зона.

Не помню – красная зона.

Вопрос второй: как часто вы проверяете соцсети в час?

1–2 раза – зелено.

5–6 раз – жёлто.

Больше десяти – оранжево.

Я не выключаю ленту, она всегда открыта – красный код.

Вопрос третий: с кем вы разговаривали сегодня?

С живыми людьми – зелено.

С коллегами в чате – жёлто.

С котом – оранжево.

С чайником – красный флажок, но не критично.

С чайником, и вы ждали ответа – садитесь, будем разбираться.

Вопрос четвёртый: как часто вы выходите из дома?

Каждый день – зелено.

Через день – жёлто.

Раз в неделю – оранжево.

Я уже не помню, когда выходил в последний раз – срочно откройте окно, это уже считается.

Вопрос пятый: что вы чувствуете при мысли о необходимости позвонить кому-то?

«Нормально, позвоню» – зелено.

«Ладно, позвоню, но потом» – жёлто.

«Может, лучше напишу?» – оранжево.

Паника, холодный пот, желание спрятаться под стол – красный флаг.

Теперь подсчитайте результаты. Если у вас большинство

ответов в зелёной зоне – вы в порядке. Если в жёлтой – вы на грани, но пока держитесь. Если в оранжевой – пора что-то менять. Если хотя бы один красный – не паникуйте, но начните обращать внимание на своё состояние.

Шучу. Результаты этого теста ничего не значат. Потому что нормальность – понятие относительное. Вы можете разговаривать с чайником и при этом быть совершенно здоровым человеком. А можете не разговаривать ни с кем и медленно сходить с ума от одиночества. Всё зависит от контекста, от вашей личности, от ваших потребностей. Кому-то нужно два часа общения в день, чтобы чувствовать себя хорошо. Кому-то – двадцать минут раз в неделю. И оба варианта нормальны.

Но есть один объективный показатель. Один маркер, который работает для всех. Он не требует тестов, подсчётов и анализов. Вот он:

Вам стало хуже, чем было две недели назад.

Не в смысле продуктивности. В смысле – общего самочувствия. Настроения. Энергии. Желания что-то делать.

Если да – вы сместились в сторону изоляции. Если нет – вы всё ещё в комфортном одиночестве.

Это не сложно. Это не требует психологического образования. Это просто честный разговор с самим собой. «Мне стало хуже?» Если ответ «да» – что-то нужно менять. Если «нет» – продолжайте в том же духе.

Великое затишье – это не приговор. Это этап. Он пройдёт.

Как и медовый месяц. Как и золотой век продуктивности. Всё проходит. И это, знаете, обнадеживает. Потому что если проходит хорошее – значит, пройдёт и плохое. А если пройдёт плохое – значит, снова будет хорошее. Круг замкнулся. Или спираль раскрутилась. Не важно.

Важно другое. Вы сейчас на двадцать пятый день. Вы устали. Вы не едите. Вы проверяете соцсети каждые пять минут. Вы сказали «спасибо» чайнику. Вы боитесь выходить из дома, потому что придётся с кем-то разговаривать.

Это нормально. Это пройдёт. Вы не одни такие. И мы ещё вернёмся к этому в следующих главах – о том, как выбираться из великого затишья, не теряя себя. Но это – позже. Сейчас – просто признайте: да, я в затишье. Да, мне некомфортно. Да, я разговариваю с техникой. И это – моя реальность. И она временна.

А пока – налейте себе чаю. Тот самый чайник, которому вы говорили «спасибо», уже закипел. Он ждёт. И, кажется, он единственный, кто сегодня не осудит вас за то, что вы не написали ни строчки.

Продолжение следует. Я обещал вам честность. Вот она. Не всегда весёлая, но всегда настоящая. В следующей главе – «Канун распада» – будет тяжелее. Но и смешнее, потому что на дне всегда есть место для абсурда. Абсурд, знаете ли, лечит. Как горькое лекарство. Не вкусно, но полезно.

Канун распада (дни 41–60)

Сорок первый день. Вы просыпаетесь, и первая мысль, которая приходит в голову: «А кто я вообще такой?» Нет, это не философский вопрос из серии «познай самого себя». Это конкретный, прикладной, почти бухгалтерский вопрос. Потому что вы больше не чувствуете себя писателем – писатели пишут, а вы последние три дня переписываете один и тот же абзац, делая его то длиннее, то короче, то длиннее, то короче, пока он не превращается в бессмысленную кашу. Вы не чувствуете себя затворником – затворники выбирают одиночество осознанно, а вы просто... ну, вы просто никуда не выходите, потому что лень. Или страшно. Или и то, и другое. Вы не чувствуете себя человеком из третьего подъезда – потому что люди из третьего подъезда хотя бы знают, в каком подъезде живут.

Это кризис идентичности. И он наступает ровно тогда, когда вы меньше всего готовы к философским размышлениям. Вы не готовы отвечать на вопрос «кто я?». Вы вообще не готовы отвечать на вопросы. Вы сегодня утром не смогли выбрать между чёрной и синей ручкой, а вы хотите, чтобы я определил смысл своего существования?

Границы между рукописью и реальностью начинают размываться. Сначала это было забавно – вы просыпались и ду-

мали: «Интересно, что сейчас делает Вася?» Потом это стало привычкой – вы ловили себя на том, что прокручиваете в голове сюжет, даже когда не пишете. Теперь это стало проблемой – вы путаете, что произошло в книге, а что в реальной жизни. Вы вспоминаете разговор с другом и через минуту понимаете, что этого разговора не было. Это было в диалоге между Васей и его подругой. А друга у вас нет. Или есть? Вы уже не уверены.

Самое странное – это моменты, когда вы начинаете применять логику рукописи к реальности. Вы стоите перед холодильником и думаете: «Если я открою дверцу, то что я там увижу? По законам жанра – пустоту. Но что, если там сюрприз? А что, если там дракон?» Дракона в холодильнике нет. Там только вчерашняя гречка и половинка лимона. Но вы всё равно открываете дверцу с замиранием сердца, потому что где-то в глубине подсознания вы ждёте чуда. Или катастрофы. Или дракона. Дракон был бы кстати – хоть какое-то разнообразие.

Кризис идентичности проявляется и в более бытовых вещах. Вы перестаёте представляться. Когда курьер звонит в дверь и спрашивает: «Вы такой-то?» – вы киваете, но внутри думаете: «А точно ли я? Может быть, я кто-то другой? Может быть, я – это персонаж, которого я придумал вчера, а настоящий я уже ушёл в запой?» Курьеру всё равно. Он отдаёт посылку и уходит. А вы остаётесь с посылкой и с вопросом: кому она адресована? Тому, кто вы есть? Или тому, кем вы

себя чувствуете?

Я помню момент, когда понял, что всё серьёзно. Я смотрел в зеркало. В зеркале был мужчина с отросшей щетиной, в мятой футболке и с красными глазами. Я смотрел на него и думал: «Это ты? Это ты – тот самый, кто писал гениальные диалоги две недели назад? Это ты – тот, кто спорил с Васей о драконе? Это ты – человек, который ушёл из офиса, чтобы стать свободным художником?» Отражение не ответило. Оно просто смотрело на меня с усталостью и лёгкой обидой, как будто говорило: «Я здесь ни при чём. Это ты во всём виноват».

Вот что такое кризис идентичности. Это когда вы смотрите на себя и не узнаете. Не потому что вы изменились внешне (хотя и внешне тоже), а потому что вы потеряли внутреннюю точку опоры. Вы не знаете, кто вы, чем вы занимаетесь и зачем вы всё это затеяли. Вы просто существуете в пространстве между рукописью и реальностью, не принадлежа ни тому, ни другому. И это состояние длится дни, а иногда и недели. И выхода из него не видно. И кажется, что это навсегда.

Но это не навсегда. Это просто этап. Канун распада. Потому что распад – это не конец. Иногда распад – это необходимое условие для того, чтобы собраться заново. Но об этом позже. Сейчас – мы на дне. Или почти на дне.

Теперь о сне. Точнее – о его отсутствии. Потому что где-то между сорок пятым и пятидесятым днём вы перестаете понимать, что такое «ночь» и что такое «день». Эти понятия

теряют смысл. Остаётся только «сейчас» и «не сейчас». И «сейчас» – это когда вы работаете, а «не сейчас» – это когда вы не работаете, но не спите, а просто лежите и смотрите в потолок, потому что уснуть невозможно.

Всё начинается с благих намерений. Вы работаете до двух ночи, потому что «ночью никто не отвлекает». Это правда – ночью не пишут сообщения, не звонят, не приходят уведомления. Ночью тишина настоящая, глубокая, такая, в которой можно услышать, как тикают мысли. Вы работаете – и это продуктивно. Вы пишете страницу за страницей. Вы чувствуете себя хозяином времени. Вы думаете: «Вот оно, моё идеальное расписание. Спать с четырёх до десяти, работать с десяти до двух ночи. Гениально».

Потом два часа ночи превращаются в три. Три – в четыре. Четыре – в пять. Вы смотрите на часы и понимаете, что уже рассвет, а вы всё ещё сидите за ноутбуком. Вы говорите себе: «Ещё один абзац, и всё». Пишете абзац. Потом ещё один. Потом понимаете, что уже семь утра, и ложиться спать бессмысленно – через три часа вставать. И вы не ложитесь. Вы продолжаете работать. Потому что «вдохновение», потому что «поток», потому что «сейчас самое время».

Утро начинается в полдень. Вы просыпаетесь в час дня. Или в два. Вы не знаете, сколько времени, потому что шторы задёрнуты, а телефон разрядился ещё вчера. Вы включаете свет и чувствуете, что голова тяжёлая, как будто в ней поселился маленький гном с отбойным молотком. Вы пьёте

кофе. Кофе не помогает. Вы пьёте второй. Кофе всё равно не помогает. Вы садитесь за ноутбук – и обнаруживаете, что то, что вы написали ночью, не читается. Это набор слов. Бессмысленный, хаотичный, беспощадный набор слов.

Вы удаляете всё. Всё, что писали с двух до шести утра. Четыре часа работы – в мусорную корзину. Вы смотрите на пустой экран и думаете: «Зачем? Зачем я это делаю?»

Обед – в девять вечера. Не потому что вы голодны, а потому что вспомнили, что сегодня ещё не ели. Вы открываете холодильник. Там пусто. Вы заказываете доставку. Курьер приезжает через час. Вы едите в десять вечера. Потом снова садитесь за ноутбук. Потому что «надо работать». Потому что «рукопись не ждёт». Потому что «если я не напишу сегодня, то никогда не напишу».

Сон исчезает не сразу. Сначала вы просто сдвигаете график на два-три часа. Потом на пять-шесть. Потом вы перестаёте понимать, какой сейчас день недели. Вы живёте в 25-часовом цикле, который не совпадает с вращением Земли. Вы ложитесь в шесть утра, встаёте в два дня, работаете до четырёх ночи, потом спите до десяти вечера, потом работаете до рассвета. Ваш организм в замешательстве. Он не знает, когда вырабатывать мелатонин, когда кортизол, когда вообще включаться. Он просто сдаётся и работает в аварийном режиме.

И вы сдаётесь вместе с ним.

Потому что вы не можете уснуть. Вы ложитесь в постель,

закрываете глаза – и мысли продолжают крутиться. Вася, дракон, сюжетная дыра в третьей главе, диалог, который никак не клеится, фраза, которую вы забыли записать, но она была гениальной, где она, куда она делась, вы помните только первое слово, и это слово – «и». Вы переворачиваетесь на другой бок. Мысли не уходят. Вы встаёте, идёте на кухню, пьёте воду. Садитесь за ноутбук. Пишете два предложения. Удаляете их. Возвращаетесь в постель. И так по кругу.

Это не бессонница в медицинском смысле. Это бессонница писательская, творческая, самодельная. Вы сами себя довели до этого состояния. Вы сами решили, что сон – это пустая трата времени. Вы сами отменили ночь. И теперь вы пожинаете плоды: вы не спите, но и не работаете. Вы существуете в серой зоне между сном и бодрствованием, где ничего не получается, но и остановиться нельзя.

И самое страшное – вам начинает это нравиться. В три часа ночи есть что-то магическое. Весь мир спит. Только вы и ваша рукопись. Только вы и тишина. Вы чувствуете себя последним человеком на Земле, который ещё бодрствует, который ещё творит, который ещё не сдался. Это чувство – наркотик. И вы подсели на него. И не хотите слезать.

Но организм – штука упрямая. Он не спрашивает вашего разрешения. В какой-то момент он просто выключится. Прямо за ноутбуком. Лицом в клавиатуру. Вы проснётесь через три часа с отпечатками кнопок на лбу и с мыслью: «Что это было?» Это был сигнал. Самый настоящий. «Хватит, –

сказал ваш организм, — дальше я не могу. Или ты ложишься спать, или я ложу тебя сам». Выбирайте. Но лучше выберите первое. Честное слово.

А теперь поговорим о том, о чём не принято говорить в приличном обществе. О грязной посуде. О пустом холодильнике. О пыли, которая превратилась в новый вид коврового покрытия. О бытовом безумии, которое является верным спутником кануна распада.

Пятый день без мытья посуды. Вы смотрите на раковину и не узнаете её. Когда-то там была белая эмаль, отражающая свет. Теперь там — архитектурное сооружение из тарелок, кружек, вилок и кастрюль. На дне этого сооружения, вероятно, зародилась новая форма жизни. Вы её не трогаете. Вы боитесь. Не того, что она вас укусит, а того, что придётся её мыть.

Вы задаёте себе вопрос: «Это протест? Или лень? Или я просто жду, что посуда вымоется сама?» Ответ — всё вместе. Плюс ещё кое-что. Вы не моете посуду, потому что мытьё посуды — это действие. А действия требуют энергии. А энергии у вас нет. Вся энергия ушла на то, чтобы не спать по ночам и спорить с Васей. На посуду её не осталось. На себя — тоже. Так что посуда будет стоять. День. Два. Неделю. Пока вы не перетрёте все чистые тарелки и не придётся доставать ту, с трещиной, из-под горы грязных.

Холодильник пуст. Нет, это не метафора. Он действительно пуст. Там лежит половинка лимона (засохшая), кусочек

сыра (с подозрительной зеленью на уголке) и банка горчицы, срок годности которой истёк ещё до того, как вы задумали эту книгу. Вы смотрите в холодильник, как в бездну. Бездна смотрит на вас пустыми полками.

Пойти в магазин? Нет. Там люди. Там нужно одеваться. Там нужно здороваться. Там кассирша спросит про пакет, и вы снова вспотеете от напряжения. Лучше заказать доставку. Опять. Третий раз за неделю. Курьер уже знает вас в лицо. Вы не знаете, как его зовут, но он знает ваш этаж и то, что вы всегда просите оставить заказ у двери. Вы не открываете. Вы слушаете, как он удаляется, считаете до ста и только потом выходите в подъезд за пакетом. Это не паранойя. Это... ну, ладно, это паранойя. Но у неё есть причины.

Бытовое безумие проявляется не только в грязи и голоде. Оно проявляется в том, что вы перестаёте замечать запахи. Собственный запах, запах квартиры, запах той самой посуды в раковине. Ваш нос адаптировался. Он сдался. Он больше не посылает сигналы тревоги в мозг, потому что мозг занят более важными вещами – например, вопросом «Вася всё-таки убьёт дракона или дракон убьёт Васю?».

Вы перестаёте мыться. Не потому что вы грязнуля, а потому что «у меня нет времени» – фраза, которую вы говорите себе каждый день. Но время есть. Вы просто не хотите тратить его на себя. Себя вы уже не любите. Себя вы презираете за то, что не пишите, за то, что спите днём, за то, что посуда в раковине, за то, что холодильник пуст. За что себя

любить? Вы – тот самый странный тип из третьего подъезда, о котором шепчутся соседи. Тот, который не выходит из дома неделями. Тот, у которого вечно гремит клавиатура в три часа ночи. Тот, который...

Стоп. Вы замечаете, куда завели вас эти мысли? В самую что ни на есть трясину самобичевания. А это верный путь к тому, чтобы вообще перестать что-либо делать. Потому что если вы себя не любите, зачем вам мыть посуду? Зачем вам идти в магазин? Зачем вам вообще вставать с дивана?

Бытовое безумие – это не следствие лени. Это следствие потери самоуважения. Вы перестали заботиться о себе, потому что не считаете себя достойным заботы. Звучит драматично? Возможно. Но это правда. И если вы сейчас киваете, узнавая себя в этих строчках – знайте: вы не один такой. Через это проходят многие. И через это проходят не потому, что они плохие люди, а потому что они устали. Потому что они выложились на сто процентов и теперь восстанавливаются самым неэкологичным способом – через запуск.

Но есть и хорошая новость. Бытовое безумие обратимо. Посуду можно помыть. Холодильник можно наполнить. Себя можно помыть. Всё это займёт два часа. Два часа – и вы почувствуете себя человеком. Не писателем, не затворником, не странным типом из третьего подъезда – просто человеком. С чистым телом и чистой посудой. Это мелочь. Но иногда мелочи спасают. Честное слово.

Теперь – совершенно реальная история. История, после

которой вы либо почувствуете себя менее одиноким в своём безумии, либо испугаетесь и выключите книгу. Выбор за вами. Я всё равно расскажу, потому что обещал честность.

Был пятьдесят третий день. Я работал над седьмой главой. В седьмой главе Вася должен был принять важное решение: пойти налево, где дракон, или направо, где сокровища. Мы спорили об этом три дня. Три дня! Я приводил аргументы, он – контраргументы. Я говорил: «Вася, дракон – это опасность, ты можешь погибнуть». Вася (в моей голове) отвечал: «А сокровища – это скучно. Все идут за сокровищами. Я хочу дракона». Я говорил: «Ты же умрёшь!» Вася: «Ну и что? Зато интересно».

Короче, Вася вёл себя как типичный подросток. А я вёл себя как типичный родитель. Мы не могли найти компромисс.

На пятьдесят третий день я не выдержал. Я написал сцену, в которой Вася пошёл направо. Я просто заставил его. Насильно. Текст гласил: «Вася повернул направо, потому что так было правильнее». И сохранил документ.

И тогда случилось нечто странное. Вася замолчал.

Вы знаете это чувство, когда персонажи вашей книги – живые? Когда вы слышите их голоса? Возможно, знаете. Возможно, нет. Но я слышал. Три недели я слышал Васю. Он спорил, возражал, соглашался, шутил, злился. Он был настоящим. А после того, как я лишил его выбора, он замолчал. Совсем. Как будто обиделся.

Я попытался с ним заговорить. «Вася, ну что ты? Ну, сокровища – это хороший сюжетный ход. Мы потом вернёмся к дракону. Обещаю». Тишина. «Вася, ты слышишь меня?» Тишина. «Вася, блин, ну извини!»

Ничего.

Двое суток я писал без Васи. Без его комментариев, без его голоса. Текст стал пресным. Герои перестали дышать. Диалоги стали плоскими. Я пытался убедить себя, что это к лучшему, что я – автор, я решаю, а персонажи – просто буквы на экране. Но я врал себе. И я это знал.

На вторые сутки я сдался. Я открыл сцену, удалил «потому что так было правильнее» и написал: «Вася стоял на развилке и думал. Ему хотелось пойти налево. Там был дракон. Там была опасность. Там была жизнь. Он пошёл налево».

Вася вернулся через пять минут. Мы не говорили о ссоре. Мы просто продолжили работать. Но я понял кое-что важное.

Персонажи – не марионетки. Они – часть вас. Часть вашего бессознательного, ваших желаний, ваших страхов. Когда вы заставляете их делать то, что они «не хотят», вы заставляете себя. И это всегда заканчивается бунтом, молчанием или творческим кризисом. Вася – это не капризный подросток. Вася – это моя интуиция, которая знала, что история с драконом будет интереснее, чем история с сокровищами. А я, умник, решил, что знаю лучше.

Почему эта история полезна? Потому что она показывает

одну простую вещь. Вы не сходите с ума, когда разговариваете с персонажами. Вы не сходите с ума, когда спорите с ними. Вы не сходите с ума, когда они обижаются и замолкают. Вы – писатель. И ваши персонажи – такие же настоящие, как ваши мысли. А мысли – это и есть вы.

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.