

Олеся Гореева

Дневник самоубийцы

<https://litres.ru/74151057>

ISBN 9785007009362

Аннотация

Автофикшн о жизни с депрессией, о поиске смысла там, где его не осталось. Это хроника человека, чей фасад безупречен, но внутри идет непрерывный торг за право дожить до вечера. Здесь нет романтизации — только бессонница, маска нормальности и усталость. Это попытка зафиксировать невидимое: как выглядит болезнь изнутри, когда привыкаешь быть «в порядке».

Содержание

Предупреждение для читателя	6
ДНЕВНИК САМОУБИЙЦЫ	7
21 апреля 2017	7
22 апреля 2017	9
22 мая 2018	11
23 мая 2018	12
24 мая 2018	13
26 мая 2018	14
27 мая 2018	15
18 марта 2019	16
19 марта 2019	17
20 марта 2019	18
7 июня 2020	19
5 июня 2021	21
14 февраля 2022	22
10 июня 2022	23
22 сентября 2022	25
15 мая 2023	27
15 мая 2023, ночь	29
28 мая 2023	30
3 июня 2023	32
9 августа 2024	33
20 августа 2024	34

21 августа 2024	36
12 сентября 2024	37
13 сентября 2024	38
13 сентября 2024, ночь	40
14 сентября 2024	41
15 декабря 2024	43
15 декабря 2024, ночь	44
16 декабря 2024	45
17 января 2025	47
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Дневник самоубийцы

Олеся Гореева

© Олеся Гореева, 2026

ISBN 978-5-0070-0936-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предупреждение для читателя

Прежде чем вы перевернете страницу.

Этот текст может быть тяжелым. В нем есть отчаяние, растерянность и честные попытки справиться с тем, что не поддается контролю.

Всё, что вы прочтете далее — это оптика искаженного сознания. Моя личная правда, которая не претендует на объективность, но фиксирует состояние таким, каким оно ощущается изнутри.

Эта книга не предлагает выходов и не обещает облегчения. Она фиксирует состояние таким, каким оно ощущается изнутри.

Данный текст представляет собой документально-литературную хронику проживания депрессивного расстройства. Он не содержит призывов к саморазрушению и не может рассматриваться как руководство к действию.

18+

Пожалуйста, будьте бережны к себе.

ДНЕВНИК САМОУБИЙЦЫ

21 апреля 2017

*Тихий, но сжимающий кулак,
Он замер, чтобы нанести удар.
Мой персональный, внутренний барак,
Где каждый вдох — копеечный товар.
Здесь каждый шаг — как в вязкое болото,
И воздух давит коконом на грудь.
Мечты в лесу, где заперты ворота,
И ни в одно окно не заглянуть.
Здесь нет ни солнца, ни луны в ночи,
Лишь тень следит, не оставляя след.
Слова — как в спину острые мечи,
А каждый взгляд — как выключенный свет.
В пространстве этом я навек застрял,
Как будто в горле — ледяной комок.
Я в этой душной комнате — деталь,
Которую никто нажать не смог.
Здесь утро — словно новый приговор,
А в зеркалах — лишь отраженьё краха.
Ночами — тихий, беспощадный мор,
И губы сводит от него страха.*

*Но, может, в этом есть какой-то прок?
И в муках этих я найду ответы?
Или весь этот ад — всего лишь срок,
Чтоб наконец дожидаться
вспышки
света?*

22 апреля 2017

Сегодня умер мой папа.

Мне было года три. Папа ел суп, а я, совершенно серьезно и сосредоточенно, высыпал ему в тарелку целую горсть цветных карандашей. Не помню, зачем. Просто мир тогда был ярким и безопасным.

Папа казался мне великаном: его ладонь накрывала мою голову целиком, как теплый купол. Помню запах цветов на клумбах — густой, липкий, как сироп. Я до сих пор не знаю их названий, но этот запах для меня и есть «детство».

Самым волшебным было просыпаться и находить под подушкой конфету. Отец уходил на работу рано, но оставлял этот крохотный знак того, что он был здесь, что он меня любит.

Пишу это, и на бумагу падают слезы. Больше никогда не будет этих конфет под подушкой. Никогда не будет этого великана рядом.

Я забрал его часы. Огромные, тяжелые, пахнущие им — табаком и старым металлом. Переделал браслет под свою узкую руку. Теперь они всегда со мной. Когда мне особенно страшно, я прижимаю запястье к уху. Они тикают — ровно, равнодушно, как само время. Будто он всё еще здесь и просто считает мои вдохи.

Кажется, я начал исчезать.

Не сразу.

По частям.

Как будто часть меня осталась там.

В том дне.

Сначала перестал смеяться. Потом — чувствовать. Потом — хотеть жить. Я называл это ленью, апатией, усталостью. Это не усталость. Это медленная коррозия. Дырка в ткани реальности, которая с каждым днем разъедает края. Она не болит, но от неё исходит такой холод, что в нем замерзают любые чувства и мечты. Я смотрю на себя в зеркало и вижу оболочку. Я здесь, но меня нет.

22 мая 2018

Лег в час ночи. Не потому что хотел, а потому что — «надо». Закрыл глаза. Мгновение. Открыл — уже четыре.

В голове — бесконечная прокрутка старой пленки: шум, помехи, лица толкаются, не давая ни одному кадру замереть. Выплывает что-то постыдное и мелкое: старый разговор, чья-то усмешка. Все давно забыли, а во мне это засело гвоздем в виске. Пошевелишься — больно.

Следом — тревоги будущего. Вдруг станет хуже? А если уже стало — и я просто не заметил этого? Остановить поток невозможно. Каждая мысль цепляется за следующую, и вместе они тянут вниз.

Сон не пришел. Только грязная, липкая усталость. Тело ноет, будто я всю ночь отбивался от кого-то невидимого. Глаза свинцовые, а внутри — ровный, пустой гул высоковольтных проводов.

23 мая 2018

Я правда устал. Не «переработал», не «перебрал». Я устал быть собой.

Вчера пытался выключить себя алкоголем. Не вышло. Вместо тишины получил новый слой помех: к старому шуму добавился гулкий, липкий страх. Алкоголь перестал быть анестезией. Теперь это просто регулятор громкости, который кто-то выкрутил на максимум, когда я хотел тишины.

Сегодня проспал работу. На работу явился с запахом перегара. В кабинете — тишина и косые взгляды, но мне плевать. Их осуждение не долетает до меня, оно застревает в этом вязком пространстве между «вчера» и «никогда». Они все равно не понимают, что внутри.

24 мая 2018

Ни одного желания. Нет. Соврал. Было одно — чтобы все исчезло. Совсем. Но потом стало стыдно за такие мысли. Наверное, это просто день такой. Бывает.

26 мая 2018

Много лет назад я начал прятаться за музыку. Наушники были способом не участвовать в мире, не слышать его до конца. Музыка была броней. Спасением. Голосом, который говорил за меня, когда я сам не мог. А теперь я просто выключаю. Музыка стала ненужной. Слишком громкой — и при этом пустой. Она звучит рядом, но больше не касается. Слова не цепляют. Мелодия не проникает. Слушать — как смотреть в стену и ждать, что она ответит.

27 мая 2018

Сериалы — моя анестезия. Не потому что мне интересен сюжет. Просто это легальный способ на несколько часов перестать быть собой. Чужие лица, чужие драмы — я использую их как белый шум, чтобы заглушить собственную жизнь. Это не отдых. Это бегство. Это как держаться за лед, когда горишь. Холод сбивает жар — ненадолго. Но лед тает, и всё возвращается.

Раньше стихи были моим дыханием. Рифмы случались сами собой, я даже не успевал их обдумывать. Я не знал, что именно пишу, но знал — это меня хранит.

Теперь внутри — стоячая черная вода. Если из неё и вытекают редкие строки, то они скользкие и холодные. Все они об одном: как люди стираются из реальности, оставаясь при этом в своих телах. Похоже, я стал одним из них. Исчезаю. Медленно, по капле, до полной прозрачности.

18 марта 2019

Я существую в режиме двойной экспозиции.

Есть внешний слой: там я вовремя здороваюсь, имитирую смех и выдаю шутки по расписанию, как заученный скрипт. «Всё нормально» — моя универсальная заглушка для любых вопросов, бронированная дверь, которую никто не решается толкнуть.

А за этим фасадом — настоящая изнанка. Там я почти не существую. Там выключен свет и нет звуков, только бесконечная, свинцовая усталость, которая заполняет меня до самых краев, вытесняя всё живое.

19 марта 2019

Каждый день я функционирую как сложный протез самого себя. Двигаюсь по инерции, послушный законам физики, но не воли. Я так долго имитировал жизнь, что, кажется, стер оригинал. Был ли он вообще — этот «настоящий»?

Мое лицо работает автономно: выдает дежурные реакции, растягивает губы в нужный угол, когда это требуется. Это автопилот. Замолчать и перестать притворяться — значит совершить каминг-аут. Сказать: «Мне плохо», — всё равно что заговорить на мертвом языке. Либо не поверят, либо добьют жалостью. Поэтому я держу фасад — это последнее, что у меня не отобрали.

Люди ничего не замечают. Мой единственный бог теперь — это горизонталь. Кровать стала местом, где не нужно имитировать человечность. Я могу часами игнорировать голод, жажду, мигающий экран телефона. Любое «да» или «нет» требует таких энергетических затрат, которых у меня просто нет.

Телефон разрывается от уведомлений, мир ждет ответов, а я смотрю на экран из другой галактики. Я не «занят». Я просто отсутствую.

20 марта 2019

Героизм — понятие относительное. Сегодня мой личный подвиг — натянуть носки и дойти до кухни. Главная задача — не рассыпаться на куски прямо по дороге.

В словаре здоровых людей это называется «ленью». В моем — это запредельная плотность воздуха, сквозь который нужно продираться. Усилия воли здесь не работают: нельзя заставить парализованного бежать, просто сказав ему «хоти сильнее».

Самое страшное, что со стороны это выглядит обыденно. Никто не видит этой борьбы за каждый шаг. Наверное, я просто слишком талантливо научился врать.

7 июня 2020

Сегодня было почти светло. Не в небе — в голове. Что-то внутри дрогнуло, словно лопнула тонкая пленка темноты. Тепло и тихо. Мы гуляли в парке, держались за руки, и мне казалось, что я наконец-то оживаю. Это было настоящее чувство, не придуманное, не механическое. Смешно — я даже улыбнулся. Поймал свое отражение в витрине и не узнал себя. Это не было отторжением, скорее удивлением: «Неужели я еще на это способен?»

Огоньки в деревьях, мягкий свет — всё казалось слишком складным, словно сцена из чужого фильма, где герою в финале обязательно возвращают смысл. Я шел и думал: «Вот же оно. Ради этого держатся».

Но следом пришел страх. Я понял, что я не живу — я инспектирую жизнь. Выискиваю в каждом «хорошо» хоть одну улику в пользу того, что мне стоит здесь остаться. Каждые сутки — это экзамен на профпригодность в качестве живого человека. И если я не сдал его хотя бы на тройку — аннулирование. Это ненормально. Жизнь не должна быть квестом на выживание.

Иногда мне почти удается поверить в собственные сказки. Но легкость никогда не держится долго. Час, два — и свет гаснет. Оказывается, силы были взяты в долг под грабительские проценты, и теперь я должен вернуть их вместе с остат-

ками души. Я снова пустой. Ни вдоха, ни искры. Только тихий вопрос: «А может, больше и не надо включаться?»

Я молчу. Сказать — значит получить в ответ «ты просто ленивый» или «возьми себя в руки». Поэтому я просто хочу не проснуться завтра. Тихо. Без трагедий и занавеса. Просто выключиться. Чтобы меня не было. Ни боли, ни воспоминаний.

Ни в чьей голове.

Ни в чьей.

5 июня 2021

Я всё ещё цепляюсь за любовь, как за край льдины, с которой давно соскользнул. Пальцы немеют, но я держусь. В те моменты, когда я сжимаю её руку, мир на секунду затихает. Боль не уходит, она просто делает шаг назад, в тень.

Она светлая. Я обожаю её смех и манеру говорить о пустяках так, будто это самое важное на свете. Но она не видит, как я распадаюсь на части прямо у неё на глазах. И дело не в слепоте — я слишком талантливый декоратор. Но порой мне кажется, что ей просто удобно верить в мою маскировку. Легче принять моё молчание за усталость, а пустоту в глазах — за каприз, который лечится чаем или комедией.

«Не думай о грустном».

Я не виню её. Просто теперь я точно знаю: она не сможет меня спасти. Это знание ледяное. Я жил её теплом, но оно грело меня через стекло, а теперь стекло стало слишком толстым.

Мы на разных берегах. Она — на твердой, солнечной земле, я — на льдине, которую уносит течением. Мы машем друг другу, улыбаемся, и она не знает, что я уже не вернусь. Дистанция растёт бесшумно. Она не видит, как глубоко я уже ушел под воду. И я продолжаю ей улыбаться в ответ.

Потому что, если я закричу — никто не поверит. Я слишком убедительно живу. Даже когда умираю.

14 февраля 2022

Она говорит: «Займись чем-нибудь. Найди себе хобби. Нельзя же просто сидеть целыми днями».

Она принимает за лень мой тихий паралич — ежедневную, выматывающую битву за право просто сделать вдох и не захлебнуться воздухом. А я молчу. Любая моя попытка объясниться будет мгновенно аннулирована её логикой «здорового человека» — той самой, где мир прост, понятен и беспрекословно подчиняется командам воли.

У нас начались проблемы, и я привычно виню во всём себя. Но ведь депрессия не спрашивала моего разрешения, чтобы прийти и выключить свет. Когда тебя упрекают в том, что ты не можешь быть продуктивным, это всё равно что кричать на человека со сломанным позвоночником за то, что он не хочет танцевать.

10 июня 2022

Даже любовь не спасает. Вот что по-настоящему пугает. И дело не в том, что чувство «плохое» — просто моя тьма оказалась плотнее любого внешнего света.

Раньше близость была якорем. Казалось: если мою ладонь сжимают, я еще на плаву. Но бездна оказалась глубже. Теперь чужое тепло не доходит до адресата — оно гаснет где-то в слоях онемевшей кожи. Мы держимся за руки, но я уже не чувствую веса собственной кисти. Человек рядом не виноват. Просто... я кричу слишком тихо.

Я подаю сигналы бедствия полужесткими, короткими замыканиями в шутках. Жду, что кто-то расшифрует этот код и спросит: «Что с тобой? Только честно». Но в ответ — лишь вежливая тишина. Мой SOS принимают за помехи связи.

Я не похож на того, кто готов исчезнуть. Я улыбаюсь, иронизирую, заказываю кофе и обсуждаю сериалы. Отвечаю на сообщения. Выполняю всё по инструкции, филигранно имитируя жизнь. А на деле — каждое утро, открывая глаза, я думаю: «Пусть это будет последний раз».

Мне не нужна драма. Я просто хочу раствориться. Стереться бесследно — как черновик, как случайный шум, как тот, кого никогда не было в списках живых.

*Я сам не понял, как всё отпустил —
Не громко, не внезапно, а по весу.*

Словами, что лишились прежних сил,
Улыбками — без лиц и интереса.
Ты шла ко мне сквозь тонкие дожди,
Храня своё хрустальное молчанье.
А я просил беззвучно: «Подожди»,
Но бездна сокращала расстоянье.
Мне не хватило сердца, чтобы стать
Перед тобой — живым, без маски роли.
В тебе теперь — как в зеркале — печать
Всего, что я разбил в припадке боли.
Ты думаешь — я бросил. Я сбегал.
Но я тонул — как тонут неумело:
Снаружи — цел, внутри — смертельно устал
Держать любовь, которая сгорела.

22 сентября 2022

Иногда мне кажется, что я родился с этим желанием исчезнуть. С тихим внутренним знанием: «я здесь лишний». Оно жило во мне всегда — как слабое жужжание, как фоновый шум, который замечаешь только в абсолютной тишине.

Мне было девять. Мама ушла в новую жизнь. Я остался с отцом, который пропадал днями, и бабушкой. Бабушка не разговаривала со мной — она транслировала бесконечный укор. Её ворчание было как белый шум, как радио, которое нельзя выключить. Она бормотала под нос — про магазин, соседей, непутевого сына и мою мать, — но бормотала так, чтобы ядовитые капли слов обязательно долетали до меня.

Я слушал. В той квартире нельзя было не слушать. Я был ребенком, но ощущал себя стариком, уставшим от слов, которые нельзя ни остановить, ни забыть. В девять лет я узнал, что можно быть невидимым, даже когда ты в комнате. Что можно быть «пустым местом», о котором говорят в третьем лице.

Однажды, оставшись в пустой квартире, я пошел на кухню и открыл ящик. В девять лет я проверял не болевой порог, а самую возможность выхода. Я не смог. Было слишком страшно. Будто сам мир выставил запрет: «не сейчас».

Я думал, что стер это из памяти. Но нет. Я всё еще ношу в себе того ребенка. Девятилетнего, босого, с холодным ме-

таллом в руках. Мальчик не исчез. Он просто замолчал.

А вся моя взрослая жизнь — лишь попытка перекрыть ту тишину.

15 мая 2023

Порой кажется, что всё началось не с болезни, а с тишины, в которой мне не отвечали. С холода, от которого не укрывали. Со слов, которые ранили, звуча как нечто само собой разумеющееся.

Папа. Я ждал его каждый вечер, наивно веря, что дверь откроет кто-то трезвый и настоящий. Но он никогда не возвращался таким. А потом — не вернулся вовсе. В семнадцать лет я стоял у его гроба и впервые позволил себе близость: гладил его ледяную руку. Это было наше единственное честное свидание. В тот момент мне впервые захотелось лечь рядом. Просто уйти вместе с ним.

А дома ждала мать. Жесткая. Немая. Слова её были как плевки: «Катись к своему отцу», «Чтоб ты сдох», «Этот козел оставил тебя на меня». Я не плакал. Я просто исчез. Внутри.

Я пытался сделать невидимую боль осязаемой. Резал кожу не ради финала, а ради тишины: когда плоть кричит, мысли наконец замолкают. Но окружающие видели только попытку напугать. Они не понимали: я просто хотел перебить один шум другим, более понятным. Каждый шрам был не способом уйти, а неудачной попыткой заговорить на языке, который можно увидеть.

В голове появился список. Методы. Последовательность.

Рано или поздно у меня получится. С тех пор я всегда держу окно открытым. Запасной выход: мысленный, психологический, буквальный.

15 мая 2023, ночь

Я всегда мечтал о любви. Когда она пришла, я наконец поверил, что меня можно принимать. Я держался за это чувство, как за спасательный круг. Но любовь остывала. Сначала тепло стало дозированным. Потом — случайным. А потом дом заполнил холод чужого человека.

Предательство всегда шепчет. Оно начинается не со скандала, а с едва заметного сокращения дистанции. Тебя начинают касаться реже, слушать — поверхностно. А в финале тебя просто вычеркивают, словно на твоём месте всегда была пустота. У каждой такой потери — рваные края. Они не режут чисто, они выдирают куски живого, с хрустом, с тупой агонией, от которой выворачивает наизнанку.

Я не знаю, в какой момент во мне умерла надежда. Но я помню момент, когда понял: ничего не изменится. Я не выбирал быть таким. Я просто стал суммой всех своих катастроф: потерь, отказов, предательств и равнодушия. Я стал тем, кого не слышали.

И больше я не зову. Я сижу в тишине и жду, когда она станет абсолютной. Когда я исчезну по-настоящему. И, может быть, впервые мне не будет больно.

28 мая 2023

Порой я чувствую себя просто предметом. Стулом. Предметом мебели, на который все кидают свои вещи — и забывают. Уходят. Смеются. Спешат. Строят планы. А я остаюсь, обвешанный чужими проблемами, ожиданиями и обидами. Я — часть чужого интерьера, в котором у меня даже нет имени. Я молчу. Я держу. Я не двигаюсь.

Остался в пустоте, где нет зеркал,
Где даже тень за мною не шагает,
Где каждый взгляд — как выстрел наугад,
А сердце — догорает и не знает.
Живу, как будто в комнате чужой —
С вещами, что когда-то были счастьем.
В моих руках — лишь пепел и прибор,
И утро, что приходит слишком часто.
Я помню, как просить — почти молясь,
О ком молчать — срывая голос снова.
Теперь всё тише. Просто тишина
Живёт во мне — как недосказанное слово.

Я слишком долго не ощущал себя живым — ни как личность, ни как тот, кто может быть любим. А потом появился человек, с которым я ожил. По-настоящему. Дышал. Любил. Но именно он меня и сломал. Сломал так, что теперь боюсь вспоминать. Словно внутри взведен капкан: стоит задеть —

захлопнется без шанса выбраться.

После него я начал пить антидепрессанты. Не чтобы вылечиться, а чтобы не рассыпаться окончательно. Чтобы не дойти до черты на автопилоте. Но я не перестаю думать: было бы легче, если бы всё закончилось быстро. Без этой борьбы, качелей и вранья. Просто перейти предел и исчезнуть.

Люди говорят: «Ты сильный». А я всю жизнь хотел услышать другое: «Ты не обязан быть сильным. Можно упасть. Я подержу». Но никто этого не говорит. А я изможден. Не миром и не людьми. Я смертельно устал от самого себя.

3 июня 2023

Во сне мне снова девять.

Та же квартира, тот же выцветший свет. Тишина такая плотная, что собственное дыхание в ней кажется неуместным и слишком громким. Я сжимал в руках нож. Было не страшно, а просто невыносимо тяжело. Ладони были ватными, чужими. Я пытался поднять руки, но металл тянул их к полу. Тело больше мне не подчинялось.

Я знал: один шаг — и всё оборвётся. Но я стоял, как вросший в линолеум. Проснулся в холодном поту с ощущением, что я никогда не уходил из той комнаты. Что я навсегда застрял в своих девяти годах.

9 августа 2024

Я потратил месяцы, чтобы просто доползти до этого кабинета. Собрал себя по кускам, лишь бы переступить порог. В тот день я был готов сдаться в плен любому, кто пообещает хоть какую-то помощь.

Три часа в душном коридоре. Совещание в рабочее время. Когда дверь наконец открылась, вместо «здравствуйте» меня хлестнуло окриком:

— Ну что, много вас там еще? Мне идти пора уже!

В тот момент я почувствовал себя не пациентом, а помехой. Назойливым насекомым, которое мешает важному человеку вовремя уйти домой. Им не нужно мое спасение. Для них я — просто строчка в отчете, лишние пять минут чужого времени. Это холодное, конвейерное равнодушие системы добывает вернее, чем сама болезнь.

20 августа 2024

Сегодня хочу попытаться объяснить, что со мной происходит. Не только образами или Сегодня я хочу объяснить, что со мной происходит — без метафор и образов. Просто факты. В журнале *Neuropsych Research* за 2023 год я наткнулся на строки, которые перечитывал до тех пор, пока они не въелись в память:

«При развитии депрессии наблюдается значительное нарушение функционирования головного мозга. Активность префронтальной коры снижается, нарушается баланс нейромедиаторов — серотонина, дофамина и норадреналина. Подобно тому, как при диабете нарушается выработка инсулина, работа нейронных связей „сбивается“, вызывая серьезные ограничения. Без лечения это состояние ведет к тяжелым последствиям: прогрессирующей витальной апатии и полному истощению ресурсов организма, при которых продолжение жизнедеятельности становится физически невозможным».

Я изучал этот текст и впервые осознал: это действительно болезнь. Физическая. Жестокая. Моя тоска — не в «душе», она в сканах МРТ и биохимии. Это не художественный прием, а поломка. Мой мозг замер, потому что у него кончилось топливо.

Долгое время я думал, что я просто слабый и жалкий. Но с

депрессией не «собираются духом» — её лечат. Сломанные кости не срастаются силой воли. Так же и нейроны.

Терапия не вернула мне счастья, но дала паузу. Право на вдох. Силы выносить эти слова на бумагу. И, может быть — шанс, что в этот раз меня всё-таки услышат.

21 августа 2024

Я живу в режиме двойной экспозиции.

На первом слое — глянцевая картинка: любимая работа, друзья, с которыми можно смеяться до слез, путешествия и кофе по утрам. У меня есть всё, что в мире здоровых людей официально называется «счастьем». Стабильность, свобода, деньги.

А на втором слое я просыпаюсь и не понимаю, зачем делать вдох. Я еду в офис, дежурно улыбаюсь, но внутри — глухая, герметичная пустота. Я слушаю голоса друзей, но слова рикошетят от внутренней стены. Между мной и миром — слой бронированного стекла: я всё вижу, но смыслы умирают раньше, чем долетают до меня.

Я не могу рассказать близким правду. Не хочу волновать, боюсь, что не примут всерьез. Это как тонуть в прозрачном аквариуме: все видят меня рядом, «в порядке», но никто не замечает, что я иду ко дну. Никто не знает, что я уже под водой.

Я устал, но продолжаю держать фасад. Не из любви к театру, а от страха. Ведь правда беспощаднее любого притворства.

12 сентября 2024

Иногда я чувствую себя чудовищем. Как объяснить, что у меня ничего не болит, но я страдаю?

Я смотрю на тех, кто бьется за каждый вдох в реанимациях, вгрызаясь в жизнь через трубки и капельницы. У них — искры в глазах, у меня — ровное серое полотно. Мое физическое здоровье кажется мне издевкой: у меня есть все атрибуты благополучия, всё, чтобы жить, кроме самого желания.

Будь у меня осязаемый недуг — никто бы не спросил: «Чего тебе не хватает?». А теперь спрашивают. И я не знаю, что отвечать. Я чувствую вину за неумение быть благодарным. Как будто я должен был стать фонарем, а вырос пеплом.

Моя беда в том, что её нельзя предъявить на рентгеновском снимке. Это не перелом и не рак. Это бесформенная кислота под кожей, которая растворяет личность слой за слоем, оставляя нетронутой оболочку. Я ненавижу себя за эту невидимость.

Мне стыдно за свою боль. Неловко быть несчастным без повода. Мучительно делать вдох, понимая, что он тебе не нужен. Я честно пытался соответствовать чертежам счастливого человека. Я пытался. Я правда старался. Почему же я так пуст?

13 сентября 2024

Иногда меня спрашивают: «Как можно хотеть умереть?». Но никто не спрашивает: «Как ты вообще еще жив с такой болью?».

Я не хочу умирать. Я просто больше не в силах существовать. Это не каприз и не попытка привлечь внимание — это капитуляция перед невыносимым. Когда каждый шаг — сквозь бетонную толщу воздуха. Когда улыбка — лишь механическое движение лицевых мышц. Когда финал кажется не трагедией, а избавлением.

Мне надоело объяснять, что мне плохо, и слышать в ответ: «У всех бывает». Нет. Не у всех. Не все боятся рассвета. Не все чувствуют, как тело продолжает функционировать, пока душа уже давно мертва.

Самое страшное — хрупкость этой борьбы. Ты можешь годами пить таблетки и держать оборону, но потом случается «ничего». Одно непрочитанное сообщение. Один звонок без ответа. Один вечер тишины. И ты вдруг понимаешь: всё. Запас прочности аннулирован. Не завтра. Сейчас.

И ты идешь. Холодный. Пустой. Не от большого желания, а от невозможности продолжать. Тебя больше нет, осталась только жажда покоя.словно кто-то рвет тебя изнутри в клочья, и это нужно прекратить немедленно.

Этот уход — не эгоизм. Это схлопывание пространства.

Когда боль поглощает тебя целиком, иного выхода, кроме как раствориться вместе с ней, больше не существует.

13 сентября 2024, ночь

Статистика беспристрастна. Каждые сорок секунд кто-то нажимает на «стоп». По данным ВОЗ, депрессия собирает жатву быстрее и эффективнее, чем многие формы рака. Каждый пятый хоть раз в жизни смотрел в эту бездну и всерьез думал о финале.

Депрессия — это не «грусть» и не «каприз подростка». Это внутренний распад. Разрыв нейронных цепей, химический сбой и полная атрофия способности чувствовать. Можно владеть миром, но не ощущать в нем собственного присутствия.

Ничего. Только гул пустоты.

Если бы эта болезнь проступала язвами на коже или опухолью на рентгене, мир бы содрогнулся. Но пока ты просто кажешься «унылым» или «слишком ранимым». Окружающие не видят катастрофу. Ровно до тех пор, пока ты не превращаешься в свежую цифру в отчетах статистики.

14 сентября 2024

Нас называют «нежными». Говорят, что нам не хватает стойкости, что мы ломаемся там, где предки стояли насмерть. Словно мир раньше был населен стальными гигантами, а теперь — сплошь дефектные слабаки. Они путают отсутствие выбора с силой духа. Раньше не было меньше боли — было больше молчания. И в этой безмолвии скрыта вся трагедия.

Старшее поколение не понимает: мы — их результат. Мы выросли в окружении криков, стыда и запрета на слезы. Нас учили терпеть, улыбаться и продолжать движение вопреки всему. Они не видели, как мы тонем, потому что сами так и не научились держаться на воде.

Но причина не только в воспитании. В *Journal of Modern Mind Studies* за 2024 год сказано прямо:

«Синергетический эффект глобальных кризисов и цифровой среды на нейрохимическую стабильность популяции»

«Современная психиатрия фиксирует резкое снижение порога адаптации у молодого поколения, что обусловлено наслоением нескольких факторов критического стресса. Последствия пандемии (социальная депривация), макроэкономическая нестабильность и перманентный доступ к зонам военных конфликтов через цифровые медиа создают состо-

ание хронической гипервигильности (сверхбдительности).

Постоянный мониторинг угроз в режиме реального времени вызывает непрерывный выброс кортизола, что ведет к десенситизации (потере чувствительности) рецепторов и истощению запасов серотонина. Таким образом, рост депрессивных расстройств является не признаком снижения «волевых качеств», а закономерным биологическим ответом нервной системы на среду, уровень агрессии и неопределенности которой превышает эволюционные лимиты человеческой психики. Психика не «ломается» сама по себе — она изнашивается, пытаясь переработать объем катастрофического контента, к которому мозг органически не приспособлен».

«Норма» в нашем мире — это просто качественный камуфляж. Когда человек «уходит», окружающие удивляются: «Но всё же было хорошо». На самом деле — никогда не было. Трагический финал — это итог десятилетий тихой коррозии. Последняя капля в чаше, которая шла трещинами всю жизнь, пока однажды не рассыпалась в пыль.

Я пишу это не для обвинения. Для понимания. Ведь именно оно может стать спасательным кругом.

15 декабря 2024

Я долго пытался понять, что со мной не так. Как можно не хотеть жить, когда нет реальной катастрофы? Как можно захлебываться одиночеством в комнате, где светят лампы и мирно шумит чайник на плите?

Теперь я знаю: дело не в физике. Боль живет не в ране, а в самом дыхании. Каждое пробуждение — это изнурительный подвиг. Человек тонет не только в воде, но и в вакууме — в абсолютной неспособности почувствовать вкус бытия.

Грусть — это не депрессия. Уныние конечно, а эта тьма — стайер. Она просыпается со мной, ложится в мою постель. Даже когда я смеюсь с друзьями, я кожей чувствую её присутствие. Она не ушла — она просто присела в тени и ждет своего часа. Она сидит на краю кровати и смотрит, как я натягиваю носки. Она едет со мной в автобусе. Она смотрит моими глазами. Она и есть я.

Я не выбирал это. Никто не выбирает. И всё же я виню себя. Кто-то отдал бы жизнь за один мой спокойный вдох, а я не могу им распорядиться. Не потому, что отказываюсь. А потому, что внутри что-то хрустнуло и рассыпалось.

И это больше не чинится.

15 декабря 2024, ночь

Мне было семнадцать. Отец умер — единственный человек, который любил меня по-настоящему. На похоронах я почти пошел за ним.

Почти.

Тогда я впервые осознал: я могу исчезнуть, если захочу. И никто не остановит. С тех пор я стал одержим этой линией горизонта, за которой всё затихает. Мне не нужна была смерть — мне нужна была страховка. Знание, что у боли есть физический предел, за который можно просто выйти.

Сколько людей делают это в секундном порыве? Без планов и расчетов. Просто потому, что внутренняя структура окончательно прогнила. Случайная грубость, чужой взгляд-игла, холодное «нет». И человек, годами державший оборону, вдруг встает и выходит в окно. Просто потому, что больше некому отдавать приказы «держаться».

Всё занимает считанные минуты. А потом говорят: «Мы не поняли», «Он никогда не жаловался». Но я не жаловался, потому что меня никто не спрашивал.

Конец приходит не от желания умереть, а от технической невозможности продолжать.

16 декабря 2024

Я ощущаю, как во мне заржавел механизм, отвечающий за тепло. Всё есть — питание, кислород, память о любви. А двигатель молчит.

Моя способность чувствовать — как дырявое сито. Я влияю в себя свет, музыку, чужие голоса, но ничего не задерживается. Через пару часов внутри снова стерильная пустота. Невозможность быть. Люди говорят: «душа болит», будто это что-то эфемерное. Но у моей боли есть четкие координаты — солнечное сплетение. Там давит так, будто кто-то медленно проворачивает раскаленный стержень.

Когда стресс достигает пика, тело включает режим самоликвидации. Но потом наступает момент, когда собственный вес начинает давить на кости с такой силой, что каждый шаг отзывается стоном. Тело становится слишком тяжелым для истощенного скелета. Приходится заталкивать в себя еду через силу — не ради вкуса, а чтобы кости не рассыпались под этим давлением.

А ночи... После четырех суток без сна реальность начинает плавиться. Граница между кошмаром и явью стирается. Это не «плохое настроение», это полноценная физическая пытка. Психика — не перелом. Никто не скажет: «О, у тебя сломалась радость, давай наложим гипс». Обычно советуют посмотреть на тех, кому хуже. Я смотрю. И от этого яд внут-

ри становится только гуще.

Я не ленивый. Я просто утратил чувствительность. А когда не ощущаешь — ты не живешь. Ты изображаешь. Ты — спектакль без зрителей. Декорация без точки опоры. С каждым днем имитировать жизнь становится всё труднее.

Ресурс на игру подошел к концу.

17 января 2025

Я давно шучу о смерти. Не ради черного юмора — из расчета. Каждая фраза, каждый полушутливый ответ — маленькая репетиция признания. Не хочу, чтобы они потом мучились мыслью: «Мы могли помочь». Не могли. Я говорю это не для спасения, а чтобы им было легче. Чтобы, когда всё случится, они вспомнили и поняли: я действительно этого хотел.

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.