

Разбуди себя, или Умри тоскуя

Дж

18+

Дж

Разбуди себя, или Умри тоскуя

«Автор»

2026

Дж

Разбуди себя, или Умри тоскуя / Дж — «Автор», 2026

Ты знаешь это чувство. Оно приходит в три часа ночи, когда экран телефона выжиг глаза, а сна всё нет. Ты лежишь и думаешь: «Неужели это и есть моя жизнь?». Где-то там, за окном, люди запускают стартапы, бегают марафоны, влюбляются, ошибаются, взлетают снова. А ты просто смотришь. Ты стал зрителем собственной судьбы. Эта книга не будет тебя жалеть. Она сдернет одеяло, распахнёт окна и скажет то, что ты боишься услышать: тоска — не глубина души, а ловушка мозга. Мотивация никогда не придёт. Но есть действие. Есть первый шаг. Есть момент, когда ты перестаёшь наблюдать и становишься тем, кто живёт. От истории человека, забывшего вкус реальности, до инструментов пробуждения — этот текст проведёт тебя по самому краю. Осторожно: после прочтения лежать и тосковать станет невозможно. Жизнь начнётся. Прямо сейчас.

© Дж, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Тоска - простая уловка	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Дж Разбуди себя, или Умри тоскуя

Глава 1

Человек, который перестал смотреть в окно

Его звали Алекс, но имя здесь не играет роли. Оно могло бы быть любым — твоим, моим, именем соседа, чье лицо ты видишь каждое утро в лифте, но никогда не запоминаешь. Важно то, что ему было тридцать два, и он в совершенстве освоил искусство смотреть на жизнь через стекло — оконное, экранное, любое.

Его день начинался не с будильника, а с чувства глухой, вязкой тоски где-то под солнечным сплетением. Тоска эта была не острой, не трагической — она была привычной, почти уютной, как старое, выцветшее одеяло, под которым он прятался от сквозняков реального мира. Он открывал глаза и первым делом тянулся к телефону, чтобы занять мозг чужими мыслями, чужими фотографиями, чужими успехами. Пальцы скользили по экрану автоматически, перелистывая чужие жизни — вот кто-то запустил стартап, вот кто-то пробежал марафон, вот кто-то испек идеальный хлеб на закваске. А Алекс лежал, и его собственный хлеб плесневел в холодильнике, а собственные кроссовки пахли новизной так и не начавшейся спортивной жизни.

Потом был кофе, который он пил стоя у окна. Это был его ежедневный ритуал — ритуал наблюдателя. Он смотрел, как другие люди бегут по своим делам, и испытывал странную смесь презрения и зависти. «Куда они все спешат? — думал он, обхватывая горячую кружку ладонями. — Неужели им не хочется просто лежать и ничего не решать?» В этом вопросе, который он задавал себе каждое утро, и прятался главный самообман его жизни. Он убедил себя, что его неподвижность — это форма свободы, а не форма рабства. Что он — философ, созерцатель, человек глубокой внутренней жизни, а не просто испуганный мальчик, который боится выйти за дверь и получить по носу от реальности.

Квартира Алекса была его крепостью и его тюрьмой одновременно. В ней царил особый порядок — порядок запустения, который маскируется под минимализм. Книги, которые он «обязательно прочтет на следующей неделе», стопкой лежали на полу, покрываясь тонким слоем пыли. Гитара в углу — он купил ее в порыве вдохновения, посмотрев концерт любимой группы, — стояла с порванной струной уже полтора года. Абонемент в спортзал, приобретенный в новогоднем порыве и использованный ровно два раза, белел на холодильнике как надгробный памятник его силе воли. Вся его жизнь превратилась в кладбище благих намерений, и каждый памятник на этом кладбище — несделанный звонок маме, ненаписанный рассказ, несовершенная пробежка — тихо, но настойчиво шептал ему: «Ты снова проиграл».

Но самое страшное было не это. Самое страшное было то, что он привык. Привык к этому шепоту, привык к этой пыли, привык к этому одеялу тоски, которое душило его, но казалось таким родным. Он смирился с мыслью, что жизнь — это что-то, что происходит с другими людьми. С теми, кто бежит по утрам, кто запускает стартапы, кто печет хлеб на закваске. Его удел — наблюдать. Его удел — ждать.

Однажды вечером, когда за окном моросил дождь, а экран телефона в очередной раз стал алтарем чужого успеха, Алекс наткнулся на старую фотографию. Она была сделана почти четверть века назад. Ему там было десять. Он стоял на вершине какого-то холма — чумазый, с разбитой коленкой, в мятой футболке с динозавром. В одной руке он держал самодельный бумажный самолетик, а другой показывал в небо, куда этот самолетик, видимо, только что

улетел. В его глазах горел тот самый огонь, который бывает только у детей, уверенных, что мир принадлежит им по праву рождения.

Алекс долго смотрел на этого мальчика. Мальчик с холма не боялся разбить коленку. Он не боялся, что самолетик упадет. Он просто запускал его в небо — снова и снова, потому что сам процесс был важнее результата. Куда делся этот мальчик? В какой момент он променял холм на диван, а самолетики — на бесконечную ленту новостей?

Алекс выключил телефон и посмотрел на свое отражение в темном экране. Отражение было мутным, размытым — не лицо, а силуэт. Призрак человека, который когда-то был живым. И в этот момент — момент, который писатели называют «точкой невозврата», а психологи «кризисом идентичности» — он понял то, что перевернуло его мир. Он понял, что тоска — это не чувство. Это действие. Вернее, бездействие. Это не погода за окном, на которую нельзя повлиять. Это привычка, которую он пестовал годами, как капризное, но любимое домашнее чудовище.

Он ждал, что однажды проснется, и мотивация накроет его, как волна. Ждал знака. Ждал понедельника, весны, хорошей погоды, звонка от старого друга, разрешения от вселенной. Но вселенная не выдает разрешений. Она даже не знает о твоём существовании, пока ты не начнешь действовать. Она подсовывает возможности под нос и смотрит, заметишь ты их или продолжишь пялиться в потолок.

На следующее утро Алекс сделал то, чего не делал никогда. Он не потянулся за телефоном. Он просто встал с кровати — резко, без обычного получасового лежания с прокруткой ленты. Он подошел к окну, но не для того, чтобы занять свой пост наблюдателя. Он открыл его настежь и вдохнул холодный, пахнувший бензином и мокрой листвой воздух. А потом он снял пижаму — ту самую, в которой прожил последние несколько месяцев жизни, — надел кроссовки и вышел на улицу.

Он не знал, куда идет. У него не было плана. Не было маршрута. Не было фитнес-браслета и плейлиста для пробежек. Но у него было движение. И этого оказалось достаточно, чтобы запустить целую цепь событий. Сначала он просто дошел до конца квартала и вернулся. Потом — до парка. Через неделю он уже бегал по утрам, а еще через месяц записался в боксерский клуб, о чем мечтал с детства. Он начал писать — сначала коряво, потом все лучше. Он позволил маме. Он починил гитару.

Эта история не про бег. И не про Алекса. Она про тот самый первый шаг, который отделяет тебя от твоей собственной жизни. И если ты читаешь это, лежа в кровати или уютно устроившись в своем персональном болоте, знай: Алекс — это не кто-то другой. Это ты, просто на день позже.

Тоска - простая уловка

Давай сразу к делу, без розовых соплей и ложных утешений. То, что ты называешь высокими словами — «экзистенциальная тоска», «поиск себя», «кризис самоопределения», «усталость от мира», — на самом деле имеет очень простую, почти вульгарную природу. Это биохимия. Это твой мозг, который, как старый жадный бухгалтер, просчитывает энергозатраты и выбирает самый дешевый способ существования.

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.