

12+

# ТЕАТР, В КОТОРОМ Я ПРОСНУЛСЯ

Монолог актёра,  
который вспомнил, что играет роль

МИХАИЛ ГИМАЛАЙСКИЙ

ТЫ РОДИЛСЯ БЕЗ ИНСТРУКЦИИ —  
И СПЕКТАКЛЬ НАЧАЛСЯ



Михаил Гималайский

**Театр, в котором я проснулся.  
Монолог актёра, который  
вспомнил, что играет роль**

«Издательские решения»

## **Гималайский М.**

Театр, в котором я проснулся. Монолог актёра, который вспомнил, что играет роль / М. Гималайский — «Издательские решения»,

Ты родился без инструкции — и сразу вышел на сцену. Годы играл чужие роли, принимая костюмы за кожу, а сценарии — за судьбу. Эта книга не даст ответов. Она предложит остановиться. Услышать тишину за кулисами. И вспомнить: ключ никогда не был снаружи. Он всё это время лежал в твоём кармане.

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| «Театр, в котором я проснулся»    | 6  |
| ОТ АВТОРА                         | 7  |
| . . .                             | 8  |
| АКТ I · ГЛАВА 1                   | 9  |
| АКТ I · ГЛАВА 2                   | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

# **Театр, в котором я проснулся Монолог актёра, который вспомнил, что играет роль**

**Михаил Гималайский**

© Михаил Гималайский, 2026

ISBN 978-5-0070-3332-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **«Театр, в котором я проснулся»**

*Монолог актёра, который вспомнил, что играет роль*

## ОТ АВТОРА

Эта книга — не учение.  
Не система.  
Не попытка дать ответы, которых у меня нет.  
Скорее просто разговор.  
Тихий.  
Честный.  
Между двумя людьми, которые оба однажды устали бежать и решили ненадолго остановиться.  
Я не учитель.  
Не наставник.  
Не человек, который «уже дошёл».  
Я — актёр, который однажды заметил кулисы.  
Огляделся.  
Увидел, как долго жил внутри чужих сценариев, принимая их за собственную судьбу.  
Увидел, как старательно пытался соответствовать ролям, которые когда-то помогли выжить.  
И вместо страха вдруг почувствовал странное, тихое облегчение.  
Как будто всю жизнь нёс что-то тяжёлое —  
и наконец понял, что это можно поставить на пол.  
Эти страницы не ведут к «новой версии себя».  
Не обещают просветления.  
Не предлагают стать лучше, правильнее или сильнее.  
Они просто приглашают на секунду остановиться.  
Выдохнуть.  
И спросить себя не:  
«Кем мне стать?»  
а:  
«Кто уже здесь?»  
Если после этой книги внутри станет чуть просторнее...  
если дыхание однажды станет глубже...  
если плечи хоть иногда будут опускаться сами...  
если ты вдруг разрешишь себе не соответствовать, не успевать, просто быть неидеальным

---

значит, всё это было не зря.  
Не потому что я что-то объяснил.  
А потому что ты что-то вспомнил.  
Что-то очень тихое.  
Очень живое.  
То, что никогда по-настоящему не уходило.  
Спасибо, что остался в этом разговоре.  
Спасибо, что читаешь.  
Спасибо, что дышишь.  
Спектакль продолжается.  
Но теперь ты знаешь, где закулисы.

Михаил Гималайский

...

## ПРОЛОГ

*Свет гаснет  
Ты родился без инструкции — и спектакль начался  
«Весь мир — театр. В нём женщины, мужчины — все актёры. У  
них есть выходы и уходы. И каждый человек играет множество ролей.»  
— Уильям Шекспир, «Как вам это понравится»*

...

ТЕАТР: Зал гаснет. Занавес ещё закрыт. Ты сидишь в темноте и не знаешь, что сейчас начнётся.

...

Ты родился без инструкции.

Никто не вложил в ладони схему. Не прошептал пароль. Не объяснил правила. Ты просто открыл глаза — и обнаружил себя на сцене. Уже под светом. Уже среди голосов. Уже внутри спектакля.

Сначала были тени.

Интонации.

Тепло чужих рук.

Потом — слова, которые постепенно стали твоими. Правила, которые стали твоими. Страхи, которые тоже стали твоими.

Ты собирал себя по кусочкам. Из взглядов. Из реакций. Из случайных фраз. Из того, как на тебя смотрели, когда ты был «удобным». Из пауз, которые возникали, когда ты становился слишком громким, слишком чувствительным, слишком настоящим.

И в какой-то момент всё это стало настолько привычным, что ты перестал замечать: это чужое.

Оно приросло.

Стало голосом внутри.

Наверное, так и начинается любой спектакль.

Свет гаснет.

Занавес открывается.

И актёр выходит на сцену — не зная, что он актёр.

Я не знаю, как давно ты играешь свою роль.

Может быть, ты устал — и не можешь понять почему.

Может быть, внутри давно живёт ощущение, будто что-то пошло не так, хотя внешне всё выглядит нормально.

Может быть, ты так долго жил по чужому сценарию, что уже не помнишь, был ли когда-нибудь другой.

Скорее внутри тебя просто однажды появился вопрос.

Тихий.

Почти незаметный.

Но очень честный.

Кто я — до всех этих ролей?

Свет гаснет.

Занавес открывается.

На сцене становится тихо.

## АКТ I · ГЛАВА 1

Режиссёр, которого ты не выбирал  
Как чужие руки написали твой первый сценарий

«Дай мне ребёнка до семи лет, и я покажу тебе взрослого.»  
— Аристотель

...

ТЕАТР: За кулисами нет таблички «Режиссёр». Есть просто голос. Иногда громкий. Чаще — тихий. Вдох. Пауза. Взгляд, задержавшийся на секунду дольше, чем нужно. Ты никогда не видел его лица. Но почти каждое твоё движение уже было когда-то им отрепетировано.

...

Поздний вечер.

На кухне горит только свет холодильника, и от этого света вся квартира кажется холоднее. Ты стоишь в коридоре босиком и слушаешь взрослых. Даже не слова — то, как они звучат.

Тяжёлый вздох матери.

Короткое «хватит» отца.

Тишина после.

Ты ещё не понимаешь, что происходит. Не знаешь слов «тревога», «напряжение», «страх». Но тело уже всё записывает. Оно быстро учится: сейчас лучше молчать. Лучше не мешать. Лучше заранее угадывать чужое настроение.

Так начинается первая репетиция.

Никто не объявляет об этом вслух. Никто не говорит:

«Сейчас мы научим тебя быть тем, кем придётся стать, чтобы тебя любили.»

Всё происходит почти незаметно.

Ребёнок вообще редко понимает, что с ним делают. Он просто растёт внутри атмосферы. А атмосфера — вещь сильная. Иногда сильнее слов.

Дети ведь очень талантливые актёры.

Они мгновенно считывают, когда нужно улыбнуться. Когда промолчать. Когда спрятать слёзы. Когда стать удобными. И постепенно чужие реакции становятся внутренним голосом.

Сначала ты просто стараешься не расстраивать взрослых. Потом начинаешь бояться их разочаровать. А потом и вовсе забываешь, что когда-то мог быть свободным без этой постоянной внутренней осторожности.

Так появляется роль.

Не потому что ты слабый.

А потому что живой.

Потому что ребёнок не выбирает сценарий. Он впитывает его так же естественно, как дерево впитывает ветер, который годами дует в одну сторону. Потом дерево вырастает чуть согнутым — и думает, что таким родилось.

Кто был твоим первым режиссёром?

Может быть, отец, который почти никогда не хвалил.

Или мать, которая слишком много тревожилась.

Может быть, школа, где любовь приходилось заслуживать оценками.

Или двор, где нельзя было быть слишком мягким.

А может, вообще никто конкретный — просто время, воздух вокруг, чужая усталость, которую дети всегда чувствуют раньше, чем взрослые успевают её скрыть.

Иногда режиссёр не кричит. Иногда он просто устало смотрит в окно, а ребёнок уже понимает:

«Нужно стать лучше. Нужно не подвести. Нужно быть правильным.»

И ты стараешься.

Очень стараешься.

Настолько, что однажды перестаёшь замечать разницу между собой и ролью, которую играешь.

Наверное, одна из самых странных вещей в жизни — это то, что многое из того, что мы называем своим характером, когда-то было просто способом получить любовь или хотя бы не потерять её.

А потом проходят годы.

Двадцать.

Тридцать.

Иногда больше.

И человек всё ещё продолжает жить по тем правилам, которые появились тогда, когда он даже не умел толком объяснять словами, что чувствует.

Альфред Коржибски однажды сказал:

«Карта — не территория.»

Но в детстве карта и есть весь мир.

Ты не знаешь, что можно жить иначе. Не знаешь, что голос в голове — не обязательно твой. Ты просто идёшь по маршруту, который тебе показали. И каждый раз, когда пытаешься свернуть в сторону, внутри что-то сжимается.

Будто кто-то тихо говорит:

«Не туда.

Так нельзя.

Тебя не примут.»

И ты возвращаешься обратно.

Снова.

И снова.

Пока чужой путь не начинает казаться судьбой.

Самое тяжёлое здесь даже не страх.

А чувство вины, которое постепенно поселяется внутри человека.

Не потому, что он сделал что-то ужасное. Чаще наоборот — ничего особенного. Просто однажды не оправдал чьих-то ожиданий. Расстроил. Ответил не так. Заплакал, когда от него ждали силы. Устал, когда нужно было «держаться».

И постепенно внутри рождается странное ощущение:

будто с тобой что-то не так.

Будто любовь нужно заслуживать.

Будто право быть собой ещё надо доказать.

Наверное, именно так вина и становится частью человека. Не громко. Не резко. Она не приходит как катастрофа. Скорее как фон, к которому привыкаешь настолько, что перестаёшь его замечать.

Как шум холодильника ночью — вроде бы тихий, но он всё время где-то рядом.

И в какой-то момент человек начинает жить не так, как чувствует, а так, как безопаснее.

Продолжает играть роли, от которых давно устал.

Не потому что ему нравится.

Просто страшно однажды выйти из сценария и честно спросить себя:

«А чего я вообще хочу сам?»

И вот здесь многие впервые замолкают.

Потому что на этот вопрос очень трудно ответить, если всю жизнь ты слушал чужие голоса громче собственного.

Но знаешь, что я понял однажды?

Тебя не нужно чинить.

Правда.

Ты не сломан.

Тебя просто слишком долго учили быть кем-то другим.

И, возможно, впервые в жизни тебе не нужно с этим бороться. Не нужно обвинять родителей. Не нужно переписывать прошлое.

Иногда достаточно просто начать замечать.

Замечать, как внутри снова звучит знакомое:

«Ты недостаточно хороший.»

«Нужно стараться сильнее.»

«Не расслабляйся.»

И вместо того чтобы автоматически верить этим словам, вдруг остановиться и тихо спросить себя:

«Подожди... а это вообще мой голос?»

Иногда одного этого вопроса уже достаточно, чтобы внутри стало чуть тише.

Чуть свободнее.

Как будто между тобой и старым сценарием впервые появляется небольшое пространство.

И именно там начинается что-то настоящее.

Не новая роль.

Не идеальная версия себя.

Не человек, который наконец всем угодил.

А ты.

Живой. Настоящий. Уставший, растерянный, иногда слабый, иногда сильный — но свой.

Человек, который однажды заметил кулисы.

## АКТ I · ГЛАВА 2

Костюм по чужой мерке

Убеждения, которые мы надели — и забыли снять

«Человек — единственное существо, которое отказывается быть тем, что оно есть.»

— Альбер Камю

. . .

ТЕАТР: В гримёрной пахнет старой тканью, пылью и чем-то знакомым до боли. Может быть, школьной раздевалкой. Может, шкафом в прихожей, где висела одежда «на вырост». На вешалках — чужие жизни: «сильный», «удобная», «тот, кто не подводит». Их не выбирают. Их просто однажды надевают. И потом так долго носят, что начинают путать ткань с собственной кожей.

. . .

Я иногда думаю, как рано человек начинает привыкать к неудобству.

Наверное, всё начинается с мелочей.

Колючий свитер.

Тяжёлая зимняя куртка.

Школьная форма, в которой трудно двигаться.

Ты стоишь перед зеркалом в прихожей, пытаешься поправить воротник, а взрослые говорят:

«Нормально.»

«Привыкнешь.»

«Потерпи.»

И ты привыкаешь.

Дети вообще умеют терпеть удивительно долго.

Они ещё не знают, что можно честно сказать:

«Мне неудобно.»

«Мне тесно.»

«Я не хочу.»

Поэтому просто учатся подстраиваться.

Сначала к одежде.

Потом к интонациям.

Потом к чужому настроению.

Потом ко всей атмосфере дома.

Ты ведь помнишь это чувство?

Когда заходишь на кухню и ещё ничего не произошло, но уже понимаешь: сегодня лучше молчать.

Лучше не спорить.

Лучше не шуметь.

Лучше стать чуть меньше.

Я думаю, многие из нас научились чувствовать чужое настроение раньше, чем своё собственное.

И однажды человек так привыкает жить в этом внутреннем напряжении, что перестаёт его замечать.

Тело принимает новую форму.

Плечи чуть поднимаются.

Дыхание становится осторожнее.  
И ты уже не понимаешь, где заканчивается привычка и начинаешься ты.  
С убеждениями происходит почти то же самое.  
Они ведь редко приходят как приказ.  
Никто не садится напротив ребёнка и не говорит:  
«Сейчас мы научим тебя бояться быть собой.»  
Нет.  
Всё происходит намного тише.  
Через случайные фразы. Через усталый вздох матери. Через раздражение отца, который сам не справлялся со своей жизнью, но пытался научить тебя «быть сильнее».  
«Не расстраивай маму.»  
«Не будь слабым.»  
«Нужно терпеть.»  
«Что люди скажут?»  
«Не позорь нас.»  
И ребёнок постепенно начинает понимать:  
чтобы тебя любили, нужно быть определённым.  
Удобным.  
Спокойным.  
Предсказуемым.  
А всё остальное лучше спрятать.  
Наверное, именно в этот момент человек впервые надевает роль.  
Не потому что врёт.  
А потому что очень хочет остаться любимым.  
И ты стараешься.  
Где-то промолчал, хотя внутри всё кричало. Где-то слишком рано научился говорить:  
«Всё нормально»,  
хотя ничего не было нормально.  
И постепенно всё это начинает называться характером.  
Хотя когда-то было просто способом выжить рядом с теми, без кого ты тогда не мог.  
Зерно ведь тоже не выбирает почву. Если света мало — тянется к любому просвету. Если ветер постоянно дует с одной стороны — дерево постепенно изгибается.  
И потом никто не обвиняет дерево:  
«Почему ты выросло именно таким?»  
Оно выросло так, как могло.  
Ты тоже.  
И если сейчас иногда чувствуешь странную усталость от самого себя — может быть, дело не в том, что ты сломан.  
Может быть, ты просто слишком долго пытался быть человеком, которым когда-то пришлось стать ради любви.  
И знаешь, что я понял однажды?  
Костюм не враг.  
Он ведь когда-то действительно тебя спасал. Помогал быть принятым. Давал ощущение безопасности.  
Поэтому не нужно ненавидеть ту версию себя, которая научилась быть сильной, тихой или «правильной».  
Она делала всё, что могла.  
Но вещи, которые спасают нас в детстве, иногда начинают душить во взрослой жизни.

И человек продолжает носить старую роль уже не потому, что она нужна, а просто потому, что боится снять её и остаться наедине с собой.

Тело обычно понимает это раньше головы.

В плечах, которые напрягаются от чужого недовольства. В челюсти, которую ты сжимаешь по ночам. В привычке автоматически отвечать:

## **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.