

12+



ВИКТОР ЛОУРЕНС

ХОТЯ БЫ ДО УТРА

НАЙТИ СВЕТ В ТЕМНОТЕ

Виктор Лоуренс
Хотя бы до утра.
Найти свет в темноте

<https://litres.ru/74225522>

ISBN 9785007039680

Аннотация

Вы думаете, что отпустили прошлое, но оно всё ещё влияет на ваши решения и чувства. Эта книга простым языком объясняет, как прошлый опыт незаметно управляет вами. Вы поймёте, почему возникает эмоциональная зависимость, чем сильные чувства отличаются от любви и как вернуть себе внутреннюю свободу. Это не про забыть — это про осознать и выйти из повторяющихся сценариев, перестав возвращаться туда, где уже нет жизни.

Содержание

От автора	5
Глава 1	10
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Хотя бы до утра. Найти свет в темноте

Виктор Лоуренс

© Виктор Лоуренс, 2026

ISBN 978-5-0070-3968-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Есть встречи, которые Вы вроде бы давно пережили, а они все равно продолжают жить у Вас внутри. Не шумно, не на показ, а тихо, как старая песня, которую Вы не ставили годами, но знаете наизусть с первой ноты. Стоит только случайно услышать похожий мотив, и все возвращается. Не только лица, не только комнаты, не только запахи школьных коридоров. Возвращается та версия Вас, которая еще не умела защищаться, зато умела верить без оглядки.

Я понял это в тот вечер, когда получил приглашение на встречу выпускников. Обычный плотный конверт, обычная печать, обычные слова про дату, место и начало регистрации. Но стоило мне провести пальцем по бумаге, как прошлое сработало быстрее любой памяти. Я еще не открыл приглашение, а уже увидел лестницы, спортивный зал, таблички на дверях кабинетов, свое отражение в стекле и того человека, из-за которого эта школа когда-то перестала быть просто школой. Некоторые письма приходят не в почтовый ящик. Они приходят прямо в грудную клетку.

На тот момент мне было двадцать восемь. Возраст вроде бы молодой, но уже достаточно взрослый, чтобы чувствовать усталость не только телом, но и смыслом. Я жил не так уж плохо. У меня был любимый человек, Рай, который умел одним взглядом снять с меня лишнее напряжение. У меня

была работа с текстами и мечта писать по-настоящему, а не между срочными заданиями и чужими ожиданиями. Только вот именно тогда мне все чаще казалось, что я застыл где-то посередине и делаю вид, будто движение продолжается.

В такие периоды прошлое особенно опасно. Оно приходит не как музей, а как соблазн. Оно обещает Вам не просто воспоминание, а объяснение. Вот здесь Вы ошиблись. Вот тут Вас надломили. Вот этот человек все еще держит часть Вашей жизни, потому что Вы так и не забрали ее обратно. И если Вы устали в настоящем, то очень легко перепутать правду с красивой версией правды, в которой старые чувства кажутся чище новых, а незажившая рана начинает казаться доказательством большой любви.

С Раем мы давно научились говорить честно, даже когда честность не выглядит красиво. Он первым заметил, что я слишком долго смотрю на конверт и слишком мало говорю. Он не стал задавать вопросы, на которые я еще не умел ответить. Вместо этого он сказал простую вещь: если какая то дверь до сих пор держит Вас за рукав, лучше один раз открыть ее самому, чем всю жизнь делать вид, что Вы к ней равнодушны. В этом и была его сила. Он никогда не удерживал меня страхом. Он всегда возвращал меня к себе.

Я не сразу признался даже себе, что боюсь не встречи с бывшими одноклассниками. Не их успехов, не их лиц, не разговоров про детей, карьеру и переезды. Я боялся одного конкретного человека. Когда-то он был для меня не про-

сто тренером. Он стал первым взрослым мужчиной, рядом с которым я почувствовал себя замеченным. Не смешным, не лишним, не слишком тихим, не слишком странным. Именно замеченным. Для мальчишки, который больше любил книги, чем любой мяч, это чувство оказалось сильнее здравого смысла.

Его звали Роман Рид. Высокий, собранный, уверенный, с тем редким спокойствием, которое неопытные принимают за надежность. Он вошел в мою жизнь в тот момент, когда я сам еще не понимал, из чего сделан. Я не любил спорт, боялся своего тела и старался прожить школьные годы так, чтобы меня никто особенно не разглядывал. А он заставил меня двигаться, выпрямиться, дышать глубже и смотреть вперед. Тогда мне казалось, что он меня собирает. Гораздо позже я понял, что собирать человека и присваивать его это не одно и то же.

Сейчас, когда я рассказываю Вам эту историю, мне важно назвать вещи своими именами. Первое сильное чувство не всегда бывает первой правдой. Человек, который помогает Вам раскрыться, не получает права владеть Вами. Власть, одетая в заботу, долго выглядит как любовь. Особенно если Вы молоды, голодны до признания и готовы благодарить за каждое доброе слово. В этом и есть одна из самых жестоких ловушек близости. Вы принимаете чужое влияние за свое взросление, пока однажды не замечаете, что Ваш голос звучит только рядом с чужим разрешением.

И все же было бы слишком просто назвать Романа только злодеем и на этом успокоиться. Жизнь редко распадается на удобные роли. Он действительно изменил мое тело, мою осанку, мою дисциплину. Он научил меня выдерживать боль, повторять движение до чистоты и не бросать дело после первого страха. Но вместе с этим он привязал мое пробуждение к себе. Так бывает, когда полезный урок приходит через опасного человека. Вы продолжаете ценить то, что получили, и одновременно не можете простить цену.

Именно поэтому эта история не про месть. И не про сладкую ностальгию. Она про возвращение права толковать собственную жизнь без чужой версии событий. Десять лет назад я был мальчиком, который спутал внимание с любовью и силу с безопасностью. В день встречи выпускников мне предстояло проверить, кем я стал теперь. Смогу ли я увидеть прошлое без поклонения. Смогу ли я выдержать притяжение старой боли. Смогу ли я выбрать не того, кто когда-то меня сформировал, а того, кем я сам себя сделал.

Если Вы тоже носите внутри человека, встреча с которым когда-то разделила Вашу жизнь на до и после, я прошу Вас не торопиться с выводами. Иногда нас держит не любовь, а незаконченное объяснение. Иногда мы хотим вернуться не к человеку, а к себе прежнему, чтобы наконец спасти его. Но прошлое не исправляется повтором. Оно исправляется только ясностью. И если мне пришлось пройти через этот вечер, через память, стыд, нежность, злость и соблазн, то лишь за-

тем, чтобы понять одну простую вещь. Нельзя жить дальше, пока часть Вас все еще стоит у старой двери и ждет, что ее снова впустят.

Глава 1

Когда мне вручили приглашение на встречу выпускников, я сначала сделал вид, будто это просто бумажка. Плотный картон, золотистая рамка, аккуратный шрифт и вежливая просьба подтвердить участие. Таких конвертов люди получают десятки. На свадьбы, юбилеи, корпоративы, похороны прошлого, которые маскируются под праздник. Только этот конверт был из тех вещей, которые берешь в руки на секунду, а отпустить не можешь весь вечер.

Я сидел на кухне, а Рай ставил чайник и делал вид, что занят только кружками. Он знал меня слишком хорошо, чтобы лезть с вопросами в первую же минуту. Я перевернул приглашение, прочитал название школы, дату, адрес и фамилию координатора. Внутри все сжалось так, будто меня не звали на ужин, а вызывали дать показания против самого себя. Иногда прошлое умеет быть очень официальным.

Я не боялся встречи с бывшими одноклассниками. Они были декорацией, пусть и шумной. Меня пугало другое. Школа для большинства людей это место, где они получили знания, комплексы, друзей и привычку ждать звонка. Для меня она еще была местом, где я впервые почувствовал, что мое тело может быть не обузой, а языком. И где тот, кто помог мне это понять, одновременно запутал меня так сильно, что я распутываюсь до сих пор.

Рай поставил передо мной кружку и наконец спросил, собираюсь ли я идти. Я ответил не сразу, потому что честный ответ звучал бы странно. Я не знал, и это незнание раздражало меня сильнее всего. Когда Вы давно считаете себя взрослым человеком, неприятно обнаружить, что один конверт может отбросить Вас назад быстрее, чем любая неудача. Рай кивнул так спокойно, будто услышал именно то, чего ожидал.

Он не уговаривал и не отговаривал. Он сказал, что некоторые встречи лучше пережить один раз, чем по кускам носить внутри еще десять лет. Потом добавил, что не ревнует к прошлому, пока я сам не начинаю делать из него святыню. Это была точная фраза, и она меня задела. Я не хотел признавать, что именно этим и занимаюсь. Не живу с памятью, а покрываю ее лаком, чтобы она блестела даже там, где должна пугать.

В тот же вечер я поехал к матери в Нью Джерси за школьным альбомом. Мама хранит вещи так, будто каждая коробка это маленький архив нашей семьи, и если мир вдруг потеряет память, ее антресоли все восстановят. Мы недолго поговорили о пустяках, и я не стал объяснять настоящую причину визита. Просто сказал, что хочу посмотреть старые фотографии. Она принесла стремянку, а я полез наверх с таким чувством, будто достаю не альбом, а улику.

Пыль на коробках всегда действует на меня честнее, чем духи. Сразу понятно, что время не исчезает, оно просто осе-

дает на вещах. Я нашел нужную папку, сел прямо на пол и раскрыл альбом там же, в полутьме. Лица выскочили мне навстречу так быстро, словно все эти люди все годы сидели внутри и ждали, когда их снова увидят. Кто-то казался смешным, кто-то нелепо серьезным, кто-то уже тогда выглядел человеком, который слишком рано начал играть чужую роль.

Когда я дошел до своей фотографии, меня неприятно кольнуло. Я помнил себя другим. Более растерянным, более угловатым, более заметно испуганным. А на снимке был парень с прямой шеей, спокойным взглядом и почти упрямым ртом. Камера поймала не то, что я чувствовал, а то, кем я пытался стать. И именно это всегда делает прошлое коварным. Оно подсовывает нам красивую витрину вместо внутренней правды.

Я листал страницы дальше и вдруг понял, что вспоминаю не события, а напряжение. Кто с кем сидел. Кто кого высмеивал. Кто держался уверенно только в компании. Кто уже тогда умел производить впечатление, но не умел быть рядом. И поверх всех этих лиц, как водяной знак, проступал он. Роман. Не в каждом воспоминании отдельно, а как центр притяжения, вокруг которого прошлое начинало выстраиваться в понятную, опасную и слишком живую систему.

Я закрыл альбом, но легче не стало. Напротив, стало яснее, почему я так сопротивлялся этой встрече. Меня тянуло не на вечер воспоминаний. Меня тянуло в суд, где я дол-

жен был сам решить, что именно произошло со мной тогда. Большая любовь или умело созданная зависимость. Начало взросления или красиво оформленное подчинение. Благодарность или долг, который никогда не существовал, но от которого я почему то до сих пор не отделался.

По дороге обратно я впервые позволил себе признать вслух одну вещь. Я не боялся увидеть Романа постаревшим, чужим или жалким. Это как раз было бы удобно. Я боялся увидеть его почти прежним. Боялся, что тело вспомнит быстрее разума. Боялся того мгновенного внутреннего шага навстречу, который не успеваешь остановить. Старые чувства редко спрашивают, стоит ли им возвращаться. Они просто входят, как люди, у которых все еще есть ключ.

Дома Рай уже ждал меня с поздним ужином. Он посмотрел на альбом в моих руках и не попросил открыть его. За это я был ему особенно благодарен. Есть моменты, когда забота это не участие, а уважение к чужой внутренней работе. Я сел напротив и вдруг понял, что именно здесь проходит моя главная линия выбора. Не между прошлым и настоящим, а между туманом и ясностью. Между тем, чтобы снова стать мальчиком, который ждет одобрения сильного мужчины, и взрослым человеком, который наконец готов сам назвать цену своей истории.

Я решил, что пойду на встречу. Не ради одноклассников, не ради любопытства и точно не ради красивой боли. Я пойду, потому что бегство тоже создает зависимость. Если не

смотришь в ту сторону, откуда тебя когда то ранили, начинаешь жить так, будто она все еще сильнее тебя. А я больше не хотел отдавать прошлому такую власть. Мне нужен был не второй шанс. Мне нужна была точка, в которой я смогу увидеть все без романтического дыма.

На следующее утро приглашение уже не казалось приговором. Оно стало задачей. Неприятной, личной, но все таки задачей, у которой есть смысл. Я еще не знал, чем закончится этот вечер и что именно увижу в его лице, когда мы снова окажемся друг напротив друга. Но впервые за долгое время я понял одну простую вещь. Иногда путь назад нужен не для того, чтобы вернуть утраченное, а для того, чтобы окончательно перестать принадлежать тому, кто однажды решил, будто может Вас определить.

Практика

Какое приглашение из прошлого Вы до сих пор мысленно не открыли до конца?

Что именно пугает Вас в возвращении: люди, место, собственные чувства или то, что правда окажется сложнее привычной версии?

Где Вы до сих пор путаете ностальгию с честностью?

Какой человек из прошлого все еще влияет на Ваши решения, даже если его давно нет рядом?

Что Вы хотите получить от возможной встречи: оправдание, завершение, доказательство собственной силы или что то еще?

Задание 1. Запишите одну историю из прошлого в двух версиях. Сначала так, как Вы обычно ее рассказываете. Потом так, как если бы Вы были предельно честны с собой и убрали украшения, оправдания и недосказанность.

Задание 2. Составьте список из трех вещей, которые принадлежат Вам в настоящем и не зависят от оценки людей из прошлого. Держите этот список под рукой перед любым сложным разговором.

Вопросы для закрепления

Почему приглашение на встречу стало для героя не формальностью, а внутренним вызовом?

Как Рай помогает герою, не навязывая ему решения?

Что герой понимает, когда пересматривает школьный альбом?

Почему прошлое часто кажется более красивым, чем было на самом деле?

В чем разница между памятью и зависимостью от памяти?

Что именно герой боится увидеть в Романе сильнее всего?

Почему решение пойти на встречу становится шагом к свободе, а не к повторению старой истории?

Мини чек лист

Я могу назвать человека или событие из прошлого, которое до сих пор влияет на меня.

Я различаю факты своей истории и ее привычную красивую версию.

Я замечаю, когда начинаю идеализировать то, что когда

то причиняло боль.

Я не жду, что прошлое само потеряет власть, если я просто не буду о нем думать.

Я умею искать опору в настоящих отношениях, а не только в воспоминаниях.

Я готов смотреть на важные события своей жизни без самообмана.

Я понимаю, что встреча с прошлым нужна не всегда, но если она нужна, то ради ясности, а не ради повторного опьянения.

Глава 2

Я долго не мог понять, в какой именно момент человек начинает принадлежать не себе, а чужому взгляду. Это не происходит резко, без предупреждения, как удар. Это случается постепенно, почти незаметно, как если бы Вы каждый день отдавали кому то по чуть чуть своего внимания, своей уверенности, своей свободы выбирать. В какой то момент Вы вдруг обнаруживаете, что уже не проверяете, чего хотите Вы сами. Вы проверяете, одобрят ли это. И самое страшное в этом не сама зависимость, а то, что она кажется Вам естественной.

С Романом все началось не с чего то большого или очевидного. Не было громкого жеста, не было признания, не было момента, который можно было бы потом назвать началом. Были мелочи. Замечания, которые звучали как забота. Взгляд, который задерживался чуть дольше, чем нужно. Похвала, которую он давал не за результат, а за усилие, но так, будто это усилие принадлежало ему. Я не замечал, как эти вещи собираются в систему, потому что каждая по отдельности выглядела безопасной.

Тогда мне казалось, что он просто видит во мне больше, чем другие. Учителя видели оценки, одноклассники видели странности, а он видел потенциал. По крайней мере, так это выглядело. Я начал стараться не ради себя, а ради того мо-

мента, когда он скажет, что я сделал правильно. Это была не дисциплина, а ожидание. И именно в этом ожидании я постепенно терял способность быть с собой без внешнего подтверждения.

Однажды он задержал меня после тренировки. Остальные уже ушли, зал опустел, и в этом пустом пространстве его голос звучал иначе. Тише, спокойнее, почти доверительно. Он сказал, что видит, как я стараюсь, но мне не хватает уверенности. Что я все время как будто извиняюсь за свое присутствие. Тогда это звучало как точное наблюдение, как помощь. Сейчас я понимаю, что именно с таких фраз начинается перенос центра тяжести с себя на другого человека.

После этого разговора я стал внимательнее следить за собой. За тем, как стою, как говорю, как двигаюсь. Но это внимание уже не было моим. Оно было как зеркало, в котором я пытался увидеть не себя, а его одобрение. Я начинал чувствовать себя лучше не тогда, когда у меня что то получалось, а тогда, когда он это замечал. Это тонкое различие, которое сначала почти невозможно уловить, но именно оно меняет все.

С каждым занятием граница между тренировкой и личным пространством становилась менее заметной. Он мог подойти ближе, чем нужно, поправить положение рук, задержать ладонь на плече чуть дольше обычного. Это не выглядело как нарушение, потому что происходило в контексте обучения. Но именно контекст часто становится самым удоб-

ным прикрытием. Вы начинаете объяснять себе то, что на самом деле уже чувствуете как напряжение.

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.