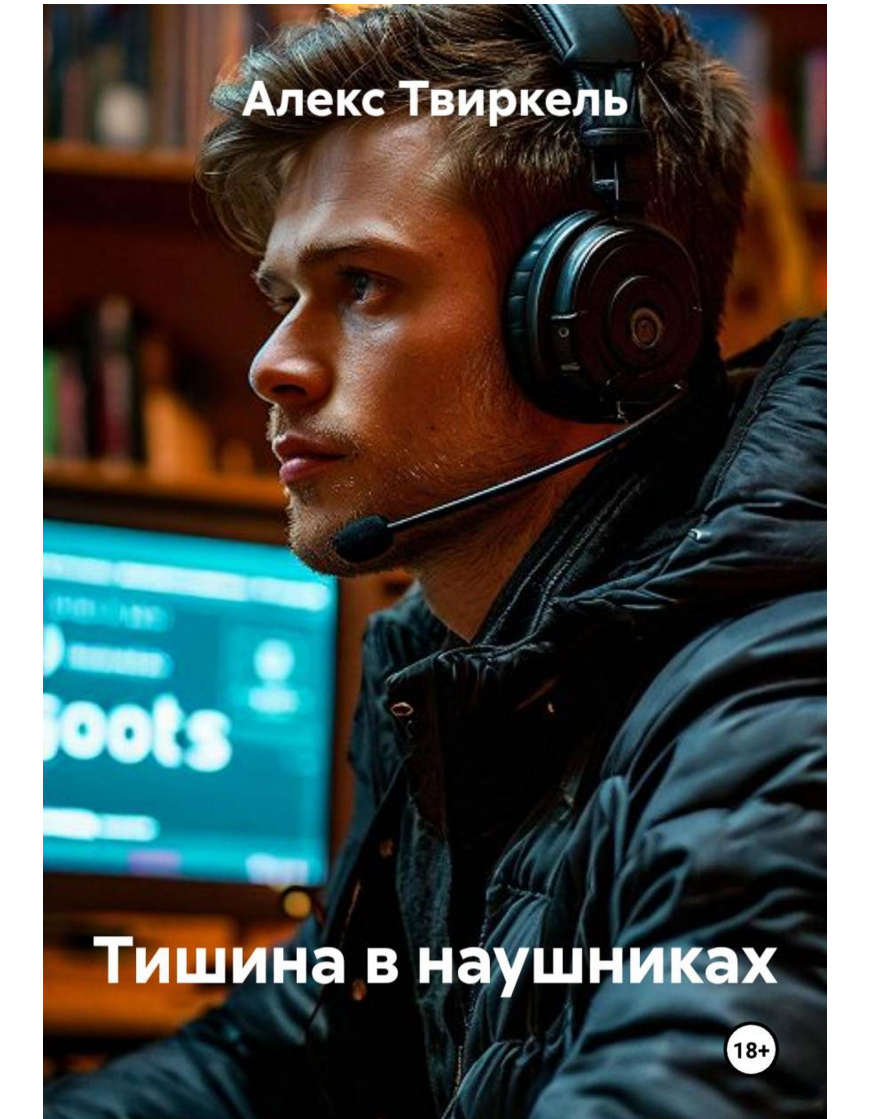




Алекс Твиркель

Тишина в наушниках

18+

Алекс Твиркель

Тишина в наушниках

<https://litres.ru/74271292>

SelfPub; 2026

Аннотация

Алексей — оператор линии психологической поддержки «Голос». Каждый вечер он надевает наушники, чтобы слушать чужие боли, страхи и отчаяние. Он стал «последним голосом» для многих, но сам всё глубже погружается в тишину собственной квартиры, отгородившись от мира плотными шторами и ритуалами. Его жизнь — это замороженные ужины, беззвучный телевизор и голоса в трубке. Но однажды спасённый им человек находит его лично, и профессиональная броня даёт трещину. Встреча с реальностью, которой он так долго избегал, заставляет Алексея столкнуться с собственной пустотой и ответить на главный вопрос: возможно ли спасти других, если сам давно потерял себя? Пронзительная история о профессиональном выгорании, одиночестве и хрупком пути к исцелению через живой человеческий контакт.

Алекс Твиркель

Тишина в наушниках

Часть 1. «Принятые вызовы»

Глава 1

Квартира пахнет тишиной. Не той тишиной, которая бывает в пустых домах, а той, которую специально создают: плотные шторы, бесшумный холодильник, ковер на полу, заглушающий шаги. Алексей подходит к столу ровно в 19:55. Наушники висят на специальной подставке — черные, матовые, с мягкими амбушюрами. Он надевает их за две минуты до смены, как скафандр перед выходом в открытый космос.

20:00. Система щелкает в ухе.

— Добрый вечер, вы позвонили на линию поддержки «Голос». Меня зовут Алексей. Я слушаю.

Первая пауза. Всегда самая трудная. Собеседник на том конце проверяет, не робот ли он. Алексей задерживает дыхание ровно на секунду — достаточно, чтобы в голосе появилась человеческая теплота. Он никогда не говорит первым фразы «чем я могу вам помочь?». Он просто ждет.

— Я... я не знаю, зачем позвонил, — голос женский, молодой, с надрывом. — Просто набрала номер.

— Это нормально, — говорит Алексей. — Вы можете молчать. Я никуда не спешу.

Он откидывается на спинку кресла. Стул скрипит — единственный звук, который он позволяет себе в квартире. Слева от монитора стоит кружка с остывшим чаем. Он сделает глоток через час, когда собеседница повесит трубку, или через два, или через три. Часы на стене показывают 20:03. Он может позволить себе быть здесь бесконечно долго.

— Мне кажется, я никому не нужна, — говорит женщина. — Совсем. Я посмотрела на список контактов в телефоне, и поняла, что не могу никому позвонить. Просто не могу.

Алексей смотрит в монитор. На экране — пустое окно, никаких анкет, никаких карточек клиентов. У них нет клиентов. Только цифра в углу: длительность звонка. 00:03:47. Ему не нужно знать ее имя, адрес, историю болезни. Ему нужно только быть здесь.

— Вы позвонили, — говорит он. — Значит, есть кто-то, кто может выслушать.

Она всхлипывает. Алексей слышит, как шмыгает носом. Он делает незаметный вдох, пропуская ее боль через себя, как через фильтр. Он не присваивает ее, не делает своей. Просто пропускает.

— Мне сказали, что здесь работают психологи.

— Мы не психологи, — мягко поправляет Алексей. — Мы просто люди, которые слушают. Здесь не дают советов. Вы можете говорить что угодно. Я не прерву.

В этом и заключается его работа — быть прозрачным. Стеклянная стена между человеком и пропастью. Он не тянет руку, он просто стоит рядом, чтобы отражение собеседника не исчезло в темноте.

Женщина начинает говорить. О муже, который ушел три месяца назад. О детях, которых она видит раз в две недели. О том, как она чистит зубы и смотрит в зеркало, но не узнает себя. Алексей слушает. Он кивает даже в тишине. Иногда произносит «я понимаю», «это тяжело», «вы держитесь». Простые фразы, которые не лечат, но создают пространство.

Звонок длится сорок семь минут.

Когда женщина прощается, ее голос звучит ровнее.

— Спасибо, — говорит она. — Просто спасибо, что ответили.

— Обращайтесь в любое время, — отвечает Алексей. — Мы работаем круглосуточно.

Он кладет трубку, снимает наушники и нажимает кнопку «Завершить сессию». На экране всплывает форма: "Оцените состояние звонящего по шкале от 1 до 5". Алексей ставит тройку. Он всегда ставит тройку, потому что не может знать наверняка. Потому что ему нельзя верить своим оценкам — он слишком близко.

Часы показывают 20:51. У него есть девять минут до следующего звонка, но Алексей знает, что система не позвонит раньше 21:00. Так всегда. Он встает, идет на кухню, открывает морозилку. Там лежат шесть одинаковых контейнеров с замороженным ужином — рис с курицей, приготовленный в воскресенье. Он ставит один в микроволновку, нажимает кнопку разогрева, смотрит, как вращается тарелка.

За окном темнеет. Алексей живет на двенадцатом этаже, и отсюда не видно лиц прохожих. Только свет в окнах напротив. Он знает, что в квартире слева живет семья с ребенком — по вечерам там зажигается гирлянда. В квартире справа

— пожилая пара: они всегда смотрят телевизор до полуночи, и синий свет пульсирует в их гостиной. Алексей смотрит на их жизнь через окно, как смотрит чужое кино, не имеющее к нему отношения.

Микроволновка пищит. Он достает контейнер, садится за маленький кухонный стол и ест. Еда безвкусная, но это и не важно. Важен ритуал: разогреть, съесть, помыть посуду. Когда тарелка чистая, он ставит ее на сушилку, поворачивается к телевизору.

Телевизор всегда включен на новостном канале, но звук выключен. Алексей смотрит на мелькающие картинки — политики, пожары, автомобильные аварии — и не слышит ни слова. Это его способ выключать голову. Белый шум визуального ряда, который не требует осмысления. Он смотрит ровно тридцать минут. Ровно до 21:30.

Затем возвращается за стол, надевает наушники.

21:30.

— Добрый вечер, вы позвонили на линию поддержки «Голос». Меня зовут Алексей. Я слушаю.

На том конце молчание. Долгое, тяжелое. Алексей не то-

ропится. Он закрывает глаза, прислушиваясь к дыханию собеседника. Грудное, поверхностное. Мужчина.

— Вы дышите, — говорит Алексей. — Это хорошо. Просто дышите.

Мужчина не отвечает. Через минуту тишины Алексей слышит, как тот выдыхает с облегчением и кладет трубку. Звонок завершен. В форме оценки Алексей ставит единицу — потому что в этом звонке не было слов, но было что-то другое. Что-то, что он не умеет измерять.

Он смотрит на часы: 21:32. Осталось четыре часа смены.

Он работает до двух ночи. Каждый день. Шесть дней в неделю. У него нет выходных, потому что у линии поддержки нет выходных. Потому что люди звонят в субботу и воскресенье так же часто, как и в будни. Иногда чаще.

В два часа ночи Алексей снимает наушники и встает. Его голова гудит, но это привычное ощущение. Он выключает компьютер, монитор, свет. Проходит в спальню, ложится на кровать и смотрит в темный потолок.

Он не спит. Он просто ждет утра.

Глава 2

Второй день начинается так же, как и первый. Замороженный ужин, молчаливый телевизор, наушники в 20:00. Алексей не помнит, когда он в последний раз выходил из дома, если не считать походов в супермаркет раз в неделю. Ему не нужно выходить. У него есть все, что требуется: интернет, еда в морозилке, работа.

— Я вам не нужен, — говорит ему мужчина на том конце линии. — Я просто хочу, чтобы вы подтвердили, что меня не существует.

— Я не могу подтвердить то, во что не верю, — отвечает Алексей. — Но я слышу вас. Ваш голос существует. Это уже кое-что.

Он научился отвечать на такие слова. Годы практики. Он знает, что не должен переубеждать, не должен говорить «вы ошибаетесь». Он должен просто отражать, как зеркало. Если человек говорит, что он ничтожество, Алексей не спорит. Он говорит: «Я слышу, что вы так считаете. Расскажите мне, почему».

Техника называется «активное слушание». В учебных материалах, которые он изучал перед тем, как устроиться на

эту работу, было написано: «Не пытайтесь решить проблему собеседника. Ваша задача — создать безопасное пространство, в котором он сможет принять решение сам».

Алексей был лучшим на курсе. Он запоминал все формулы: как задавать открытые вопросы, как отражать эмоции, как выдерживать паузы. Но за формулами он научился слышать другое. Он научился слышать тишину между словами. Там, где настоящая боль.

— Мама умерла вчера, — говорит девушка. — Я не знаю, что мне делать. Я сижу в ее комнате и не могу встать.

— Вы не обязаны вставать, — тихо отвечает Алексей. — Вы можете сидеть сколько угодно. Я подожду.

Она плачет. Алексей слышит, как тяжело ей дышать. Он вспоминает свою мать — она живет в другом городе, они говорят раз в месяц по видеосвязи. Он всегда отвечает односложно: «все хорошо», «работа нормальная», «не переживай». Ему нечего ей рассказать. Его жизнь — это квартира, наушники и голоса. Он не знает, как объяснить матери, что его работа — это слушать людей, которые хотят умереть. Что он каждый вечер разговаривает с чужими матерями, отцами, детьми. Что он стал профессиональным спасателем для всех, кроме себя.

— Я не хочу жить, — говорит девушка.

Алексей замирает. Это не первый раз, когда он слышит эти слова. Он знает протокол: задать прямой вопрос, оценить намерения, попытаться выяснить, есть ли план. Но сейчас он не хочет протокола. Он хочет просто быть рядом.

— Я вас слышу, — говорит он. — И я хочу, чтобы вы знали: вы не одна. Даже если кажется, что вы одна. Я здесь. Я не уйду, пока вы не скажете.

Он говорит это не как оператор линии поддержки. Он говорит это как человек, который тоже однажды стоял на балконе и смотрел вниз. Алексей не рассказывает ей об этом. Не имеет права. Но он знает, что это чувство — когда мир становится слишком тесным, а внутри слишком пусто.

Они разговаривают два часа. В конце звонка девушка говорит, что встанет и выпьет воды. Алексей просит ее пообещать, что она позвонит снова, если почувствует, что не справляется. Она обещает.

Когда звонок завершается, Алексей снимает наушники и идет в ванную. Он смотрит на свое отражение. Ему тридцать пять лет, но кажется, что сорок. Под глазами темные кру-

ги, щетина небритая. Он не помнит, когда в последний раз брился. Может быть, вчера. Может быть, позавчера.

Он открывает кран и умывается холодной водой. Отражение в зеркале моргает. Вода стекает по лицу, как чужие слезы.

Глава 3

— Какой у вас любимый цвет? — спрашивает мальчик на том конце линии.

Алексей задумывается. Ему редко задают такие вопросы. Обычно звонят взрослые, и они говорят о боли. Но этот мальчик, кажется, совсем юный. Голос высокий, ломкий.

— Раньше был синий, — отвечает Алексей. — Сейчас не знаю.

— У меня зеленый, — говорит мальчик. — Трава, листья. Я лежу на траве и смотрю вверх. Там облака.

— Звучит красиво.

— Да. Там хорошо. Я не хочу оттуда уходить. Но врач говорит, что надо.

Алексей понимает. Не по голосу, не по словам. По паузам, по тому, как мальчик выдыхает слово «врач». Он работает с линией поддержки для детей тоже. Это отдельный номер, отдельная команда, но иногда звонки переадресуют — если все линии заняты. Сейчас, видимо, заняты все.

— Ты в больнице? — уточняет Алексей.

— Да. Долго. Мама приходит, но она плачет. Я не люблю, когда она плачет. Я ей говорю, что все будет хорошо, но она не верит.

Сердце Алексея сжимается. Он не должен так реагировать. Это не его история. Это чужой мальчик, чужой врач, чужое горе. Но он чувствует, как что-то ломается внутри.

— Хочешь, я расскажу тебе, что видно из моего окна? — предлагает Алексей.

— Да!

— Я вижу другие дома. Много окон. В одном зажигается гирлянда, как огоньки. В другом люди смотрят кино. А если выглянуть вправо, то видно кусочек неба. Там иногда бывают облака. Как у тебя.

— Правда?

— Правда. Так что мы с тобой смотрим на одни и те же облака. Просто с разных сторон.

Мальчик смеется. Звонок длится пятнадцать минут — детские звонки всегда короче. Когда он завершается, Алексей долго сидит с закрытыми глазами.

Он думает о том, что у этого мальчика есть мама, которая приходит. Она плачет, но она приходит. А Алексей сидит в своей квартире, и никто к нему не приходит. Никто не плачет по нему. Никто не замечает, что он исчезает по кусочкам.

Он берет телефон — личный, не рабочий — и смотрит на список контактов. Десять имен. Трое из них — коллеги с работы, которых он никогда не видел вживую. Мать. Бывшая жена. Номер, который он не удалил, хотя должен был. Остальные — доставка, клининг, управляющая компания.

Алексей закрывает приложение и кладет телефон экраном вниз.

Глава 4

Четвертый день. 20:00. Наушники. Тишина.

Звонок приходит в 21:15.

— Алло, — голос мужской, хриплый. — Мне сказали, сюда можно позвонить.

— Да, — отвечает Алексей. — Вы позвонили по правильному номеру. Я слушаю.

Мужчина молчит. Долго. Алексей слышит, как тот дышит — прерывисто, тяжело. В динамике что-то стучит, ритмично, глухо. Алексей знает этот звук. Метроном. Или капли воды. Или чей-то пульс.

— Я не знаю, как это объяснить, — наконец говорит мужчина. — Мне кажется, я сошел с ума.

— Скажите, что вы чувствуете?

— Ничего. Я ничего не чувствую. Я смотрю на свои руки и не понимаю, чьи они. Я смотрю в зеркало и не узнаю лицо. Это как... как будто я потерял себя. Просто потерял.

Алексей смотрит в монитор. 00:04:12. Он собирается что-то сказать, но мужчина продолжает.

— Я хочу уйти. Но я боюсь. Я боюсь, что это будет больно. А я боюсь боли. Глупо, да?

— Нет, не глупо, — тихо говорит Алексей. — Бояться боли — нормально.

— Я не знаю, зачем звоню. Вы не можете мне помочь. Никто не может.

Алексей делает паузу. Он слышит, как мужчина тяжело дышит. Стук становится громче. Сейчас Алексей должен спросить: «Вы планируете причинить себе вред?» Это часть протокола. Он знает, что должен спросить.

Но вместо этого он говорит:

— Я с вами. Я вас слышу. Расскажите мне, что вы видите вокруг.

Мужчина затихает. Стук замедляется.

— Я вижу... я вижу комнату. Темно. Окно открыто. Занавески колышутся.

— Хорошо. А что за окном?

— Темно. Деревья. Ветки...

— Вы чувствуете ветер?

— Что?

— Ветер. Он дует через окно? Вы чувствуете его на лице?

Пауза. Дыхание становится глубже.

— Да. Я чувствую. Он холодный.

— Это хорошо, — говорит Алексей. — Это значит, вы здесь. Ветер — это реально. Вы чувствуете его кожей. Вы живой.

Мужчина выдыхает. Долгий, тяжелый выдох.

— Почему вы это делаете? — вдруг спрашивает он. — Почему вы работаете здесь?

Алексей замирает. Никто никогда не спрашивает его об этом. Звонящие слишком заняты своей болью, чтобы интересоваться чужой.

— Потому что, — медленно говорит Алексей, — я знаю, как это — когда никто не слышит. Я не хочу, чтобы кто-то чувствовал это один.

Мужчина молчит. Затем тихо, почти шепотом:

— Спасибо.

Он не кладет трубку. Алексей сидит в тишине, слушая его дыхание. Через минуту он слышит, как мужчина отходит от окна. Стук прекращается.

— Я лягу, — говорит мужчина. — Просто лягу.

— Это хорошее решение, — отвечает Алексей. — Просто полежите. Позвоните снова, если понадобится.

— Хорошо.

Звонок завершается. Алексей смотрит на таймер: 00:37:21. Он заполняет форму, ставит четверку. Это был тяжелый звонок. Не потому что мужчина был на грани — все они на грани. А потому что он спросил. Потому что на секунду Алексей увидел себя со стороны — человека, который спасает других, но сам стоит в открытом окне.

Он снимает наушники и смотрит на свои руки. Они дрожат. Едва заметно, но дрожат.

Алексей идет на кухню, но не разогревает ужин. Он просто сидит за столом и смотрит на темное окно. В квартире напротив горит гирлянда. Сегодня она горит особенно ярко.

Глава 5

Пятый день. Он просыпается с головной болью. Знакомое ощущение — как будто кто-то сжимает виски тисками. Алексей принимает две таблетки и идет на кухню. Завтрак — черный кофе без сахара. Он пьет его медленно, глядя в окно.

На улице идет дождь. Капли стекают по стеклу, и Алексей следит за одной из них. Она ползет вниз, извиваясь, сталкиваясь с другими. Ее путь случайный, бессмысленный. Как жизнь, думает Алексей. Как все эти звонки.

Сегодня в его смену звонит женщина, которая потеряла ребенка. Она говорит спокойно, почти отстраненно, но Алексей слышит под этой отстраненностью бездну.

— Я держу его вещи, — говорит она. — Не могу выбросить. Они пахнут им. Я ложусь с ними в кровать и делаю вид,

что он рядом.

— Вы не обязаны выбрасывать, — говорит Алексей. — Это ваша боль. Вы имеете право хранить ее так долго, как нужно.

— Муж говорит, что я сошла с ума. Он ушел. Сказал, что не может смотреть на это.

— А вы?

— Что — я?

— Вы можете смотреть на это?

Женщина замолкает. Когда она снова говорит, голос ломается.

— Я не могу. Я смотрю на его вещи и вижу его. Я не хочу перестать видеть его.

— Тогда не переставайте, — говорит Алексей. — Не торопитесь. Мир не рухнет, если вы будете горевать еще немного.

Она плачет. Он слушает. После ее слов о ребенке у него начинает болеть голова сильнее, и на лбу выступает пот. Но

он не прерывает звонок.

— У вас есть дети? — вдруг спрашивает она.

— Нет.

— Почему?

Алексей не знает, что ответить. Потому что он никогда не был с кем-то достаточно долго. Потому что его брак развалился, когда он понял, что не может быть одновременно хорошим мужем и хорошим спасателем. Потому что он боится, что передаст свою пустоту ребенку.

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.