

СВИДЕТЕЛЬ

A black and white photograph of a man sitting on a wooden chair in a dark, industrial-looking room. He is positioned in profile, facing a window on the left. The room has dark, textured walls and a concrete floor. The lighting is dramatic, coming from the window, casting long shadows and highlighting the man's silhouette and the texture of the walls.

18+

[А.А. МУРУГОВА]

Арина Муругова

Свидетель

<https://litres.ru/74336917>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Эта книга — не призыв. Это не терапия. Это констатация. Бытие есть страдание. Смысла нет. Всё остальное — анестезия. Для тех, кто устал от обещаний и готов смотреть правде в глаза. Без надежды. Без обмана. Только правда.»

Содержание

Глава 1.Первый обман	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Арина Муругова

Свидетель

Глава 1. Первый обман

ПРОЛОГ

Эта книга не о том, как стать счастливым. Она о том, почему счастье — это наркоз, а боль — единственное, что не врёт.

Она не для всех. Она для тех, кто хотя бы раз просыпался ночью с чувством, что завтрашний день не принесёт ничего, кроме повторения вчерашнего. Кто ловил себя на мысли, что улыбки окружающих — это не радость, а ритуал. Кто чувствовал, что внутри него живёт кто-то другой — холодный, видящий насквозь, не обманываемый никакими «смыслами».

Этот голос — не депрессия. *Это трезвость.*

Депрессия — это когда ты не можешь встать с кровати. *Трезвость* — когда ты встаёшь, идёшь на работу, улыбаешься коллегам, но внутри знаешь: всё это декорации. И ты больше не участвуешь в спектакле. Ты просто смотришь.

Мы привыкли думать, что жизнь начинается с рождения. Это ошибка. *Жизнь* начинается с крика. С первого вдоха, который обжигает лёгкие. С первого холода, который ударяет

по коже, только что извлечённой из жидкого тепла материнского тела.

Ребёнок кричит не от радости. Он кричит от ужаса. Он только что потерял абсолютный комфорт — ту среду, где не было голода, холода, сухости воздуха, резких звуков. *Первый опыт бытия — это утрата.* Потеря рая, которого он не помнит, но тело его помнит. Тело помнит ту тишину, тот покой, ту безусловную сытость. И всю оставшуюся жизнь оно будет пытаться вернуться в это состояние. Тщетно.

Психологи называют это «*первичной травмой рождения*». Но психология — это язык, который смягчает. Он говорит о «сепарации», о «формировании привязанности», о «кризисе доверия к миру». Это как называть ножевое ранение «поверхностным нарушением кожных покровов». Формулировка точная, но она убирает ужас.

А ужас вот в чём: ты не просил родиться. Тебя вбросили в мир без твоего согласия. И первое, что ты испытал — *боль*.

Философия скажет: это и есть онтологическая основа бытия. Бытие — это не «дар», как любят говорить на юбилеях. *Бытие* — это принудительное помещение в систему, где боль является не багом, а *функцией*. Боль — это сигнал. Сигнал о том, что система работает. Что ты жив. Что ты чувствуешь. Что *ты* — есть.

И вот первый парадокс: ты существуешь, потому что тебе больно. Если бы тебе не было больно — ты бы не искал тепло, не искал еду, не искал мать. Ты бы просто перестал быть.

Боль — это двигатель жизни. Она не сопутствует жизни, она её конституирует. Сделай боль невыносимой — и жизнь прекратится. Убери боль полностью — и жизнь потеряет ориентиры, перестанет себя поддерживать.

Так что же такое жизнь, если разобраться? Это система, построенная на дефиците. На недостатке. На том, что всегда чего-то не хватает. И каждый раз, когда ты закрываешь одну потребность — открывается другая. Это бесконечная гонка, где финиш — только смерть.

Но маленький ребёнок не знает этого. Он ещё не построил защит. Он просто кричит, требуя вернуть ему *утраченный рай*. И мир даёт ему иллюзию возвращения: тёплое молоко, материнские руки, запах, ритм сердца. И ребёнок успокаивается. Он начинает верить, что рай возможен. Что боль — это случайность, а комфорт — норма.

Это первый обман.

Обман, на котором строится вся человеческая жизнь. Вера в то, что боль — это исключение, а удовольствие — правило. Вера в то, что мир добр, просто иногда у него плохое настроение. Вера в то, что если всё правильно сделать — можно вернуться в то состояние покоя, которое было до рождения.

Но ты никогда не вернёшься. Потому что ты уже родился. Потому что твоё тело теперь отдельно. Потому что *ты* — *это рана*, которая никогда не заживёт до конца. Ты можешь перевязать её бинтами: любовью, работой, творче-

ством, деньгами, властью. Можешь наложить швы: религией, идеологией, семьёй, друзьями. Можешь вколоть анестезию: алкоголь, секс, риск, экстаз. Но рана останется. Она — твоя суть. Твоё бытие.

И вот момент истины: ты либо продолжаешь верить в обман — что однажды станет легче, что есть смысл, что где-то там, за горизонтом, тебя ждёт награда. Либо ты перестаёшь верить.

Перестать верить — значит принять тот холодный факт: *существование — это страдание*. И смысла в нём нет. Никакого. Ни высшего, ни низшего. Только факт: ты здесь, тебе больно, и ты умрёшь.

Когда ты это принимаешь — происходит что-то странное. Боль не исчезает. Она остаётся. Но она перестаёт быть врагом. Она перестаёт быть чем-то, что нужно лечить, заглушать, избегать. Она становится просто данностью. Как гравитация. Как то, что завтра наступит утро.

И в этом принятии есть странная свобода. Свобода *перестать искать оправдания своему существованию*. Свобода *перестать пытаться быть счастливым*. Свобода *просто жить* — не ради чего-то, а потому что ты уже жив, и до смерти осталось не так уж много времени, чтобы суесться с иллюзиями.

Главная констатация, к которой ведёт эта книга, проста и страшна одновременно:

Бытие есть страдание. Это ни метафора, ни следствие

плохого характера, не результат травмы. Это устройство мира. Но это не приговор. Это просто правда. А правда — она не лечит. Она просто даёт тебе выбор: продолжать искать анестезию — или смотреть в глаза реальности без фильтров.

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.