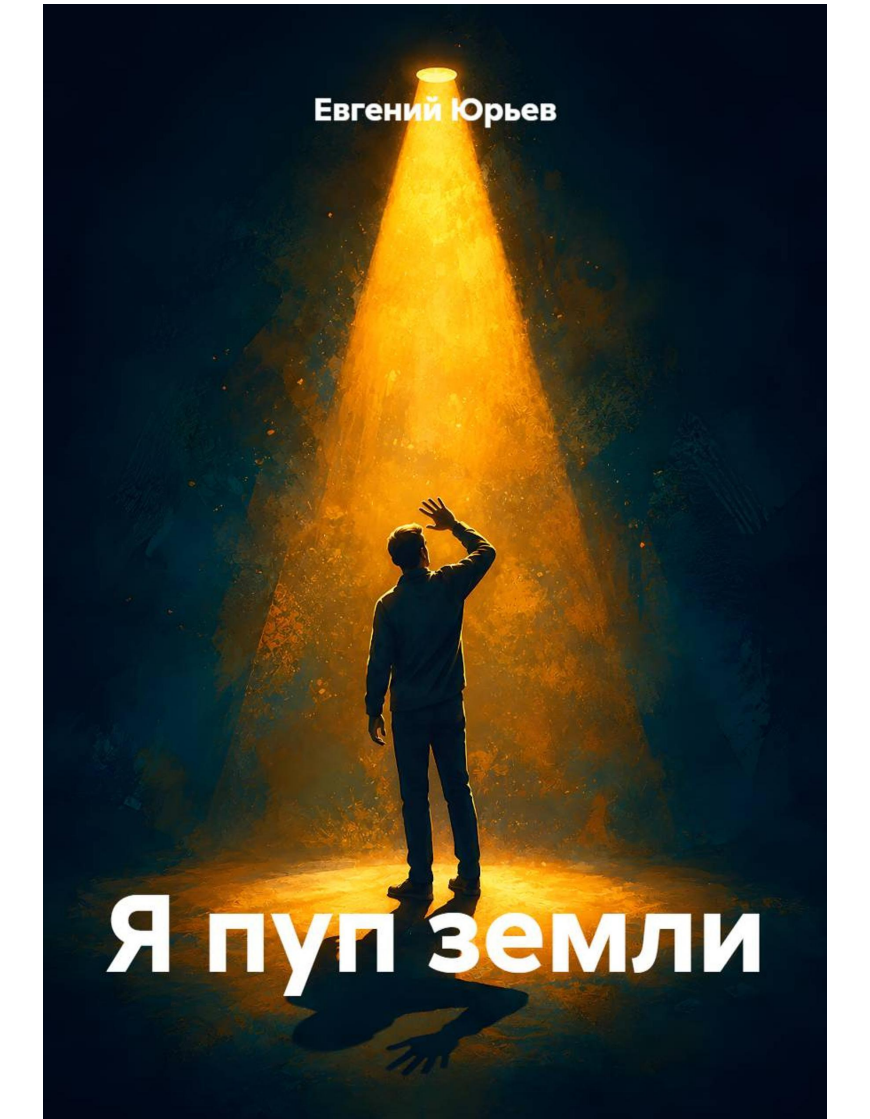




Евгений Юрьев

Я пуп земли

Евгений Юрьев

Я пуп земли

<https://litres.ru/74355349>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Они помнят твой позор» — так говорит внутренний голос, который герой называет Режиссёром. Он включился в шесть лет, когда родственники улыбались его нелепым штанам, а он думал, что они смеются. С тех пор Режиссёр не спит. Он включает софиты при каждом пятне на рубашке, каждой дырочке в носке, каждом урчании живота в тишине переговорной. Он уверяет: весь мир смотрит на вас. И вы ему верите.

Но однажды герой решает проверить. Выходит с пятном. Надевает носки разного цвета. Разговаривает с воображаемым другом в парке. И обнаруживает шокирующую правду: зал пуст. Никто не помнит его ошибок. Никто не хранит его позоры. Кроме него самого.

Эта книга — честный, смешной и тёплый дневник освобождения от внутреннего критика. О том, как мы учимся быть несовершенными. О том, как перестаём играть перед пустым залом и разрешаем себе жить.

Для всех, кто устал быть идеальным. И для тех, кто до сих пор краснеет по ночам, вспоминая дурацкую реплику десятилетней давности.

Содержание

Глава 1. Режиссёр моего позора	4
Глава 2. Пятно	10
Глава 3. Дырочка в носке	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Евгений Юрьев

Я пуп земли

Глава 1. Режиссёр моего позора

Мне было шесть лет. Бабушка привезла из деревни новые штаны, которые ей отдала соседка. Штаны были бордовые, с начёсом, на размер больше меня. Бабушка ушивала их трижды, но они всё равно собирались гармошкой на поясе и свисали мешком. Я стоял посреди комнаты, а вокруг сидели родственники: мама, папа, тётя Вера и дедушка, который дремал в кресле, но иногда открывал глаза и кивал, чтобы все думали, что он участвует.

На мне были эти штаны. И ещё свитер, который кололся, и новые сандалии, надетые на шерстяной носок, потому что бабушка сказала, что так теплее. Я стоял, вытянув руки по швам, как на линейке, и чувствовал, что выгляжу как огородное пугало, которое одели в секонд-хенде по акции.

Родственники смотрели на меня и улыбались. Мама сказала: «Какой красивый». Тётя Вера добавила: «Настоящий мужчина». Дедушка проснулся, кивнул и снова уснул. Но я не верил им. Я видел их улыбки и думал: «Они смеются надо мной. Они видят, что я нелепый. Они запомнят меня таким навсегда».

С этого момента что-то включилось. Что-то внутри головы, как лампочка, которая зажглась и больше не гасла. Я назвал это Режиссёром.

Режиссёр — это не голос. Это скорее взгляд. Представьте человека с рупором, который сидит в будке над сценой и комментирует каждое движение актёров. Только сцена — это моя жизнь, а актёр — я сам. Режиссёр видит всё. Он никогда не моргает. Он никогда не спит. Он не уходит в отпуск. Ему не нужно пить кофе и ходить в туалет. Его единственная задача — следить за мной и находить ошибки.

Если я правильно произношу слово «здравствуйте», он молчит. Но если я запинаюсь, если звук «з» выходит смазанным, как будто у меня во рту каша, он тут же отзывается: «Отлично. Теперь они думают, что ты дефективный. Продолжай в том же духе, может, ещё споткнёшься и добавишь к портрету завершающий штрих».

Если я иду по улице и ветер взъерошивает волосы, Режиссёр не упускает момент: «Посмотри на своё отражение в витрине. Ты похож на дикобраза, которого ударило током. Все прохожие это видят. Девушка с коляской только что покосилась. Мужчина с портфелем хмыкнул. Ты — посмешище».

И самое ужасное: я верю ему. Я поправляю волосы рукой, хотя ветер тут же снова их взъерошивает. Я одёргиваю рубашку, хотя она сидит нормально. Я начинаю идти неестественно, стараясь не споткнуться, и именно из-за этого спотыкаюсь. Режиссёр потирает руки: «Великолепно.

Сцена провалена. Занавес».

Со временем Режиссёр освоился. Он перестал ждать особых случаев. Ему больше не нужны были зрители в виде родственников или прохожих. Он научился создавать зрителей из ничего. Любой человек, оказавшийся поблизости, становился критиком. Кассирша в магазине, которая пробивает мне хлеб, — она видит, что у меня дрожат руки, когда я достаю кошелёк. Она думает: «Нервный тип. Наверное, что-то скрывает». Сосед в лифте, который смотрит в телефон, — он на самом деле разглядывает мою обувь и считает, сколько раз я её чистил. Его молчание — это осуждение, просто он вежливый и не говорит вслух.

Так я жил годами. Нет, десятилетиями.

Самое странное, что Режиссёр — это я. Это не шизофрения, не раздвоение личности. Это мой собственный ум, который взял на себя функцию надзирателя. Как будто внутри меня построили тюрьму, назначили меня же начальником охраны и выдали ключи, которые нельзя выбросить. Я сам себе судья, сам себе прокурор и сам себе зритель, который шикает из зала.

Когда я учился в школе, Режиссёр сидел со мной за партой. Когда меня вызывали к доске, он шептал: «Не ударься об угол. Не урони мел. Не напиши „корова" через „а", ты же знаешь, что в прошлый раз ты написал через „а", и все смеялись, и Петров тыкал пальцем, а Ленка фыркнула, и ты до сих пор краснеешь, когда вспоминаешь». Я шёл к доске,

как на эшафот. Мел в моей руке становился скользким, буквы плясали, голос садился. Режиссёр был доволен: спектакль провален, можно закрывать театр.

В институте он переехал со мной в общагу. На первой лекции я сел на задний ряд, чтобы никто не видел моего лица и, не дай бог, не заметил прыщ на подбородке. Режиссёр одобрил: «Правильно. Сиди тихо. Не высовывайся. Если препод спросит, ответишь коротко. Без шуток. Шутки у тебя не смешные». Я сидел тихо. Преподаватель ни разу не спросил меня за семестр. Я получил автомат, потому что он просто не знал о моём существовании. С одной стороны, это была победа. С другой — меня не существовало.

Потом началась работа, и Режиссёр вышел на новый уровень. Совещания стали его любимым жанром. Он обожал, когда меня просили высказаться. «Ну давай, — говорил он, — покажи им, какой ты умный. Только не забудь, что в прошлый раз ты сказал „ихний“, и бухгалтерша поправила тебя при всех. Помнишь? Конечно помнишь. Я тебе напоминаю каждый вечер перед сном».

Я помнил. Я помнил все ошибки, которые когда-либо совершал. Мой мозг превратился в архив провалов. Там были каталоги: «Неловкие рукопожатия», «Неудачные комплименты», «Случаи, когда я смеялся невпопад». Режиссёр был главным архивариусом. Он знал, где какая папка лежит, и мог достать любую за секунду.

Ночью, когда я ложился спать и закрывал глаза, он откры-

вал архив и начинал показывать избранное. «А помнишь, как ты в третьем классе обозвал учительницу мамой? Нет, ты не просто обозвал — ты сказал: „Мама, можно выйти?“ — и весь класс упал со смеху, а учительница покраснела. Давай прокрутим ещё разок, освежим воспоминания». Я лежал, смотрел в потолок и переживал этот стыд заново. Прошло двадцать лет, учительница, наверное, уже на пенсии, одноклассники забыли, но я помнил. Режиссёр не давал забыть.

Однажды я попытался с ним договориться. Это было глупо, как пытаться договориться с дождём, но я попробовал. Я сказал ему: «Слушай, может, хватит? Может, дадим мне жить спокойно?»

Он ответил не сразу. Сделал паузу, как хороший актёр перед главной репликой. А потом сказал: «Ты что, хочешь стать посредственностью? Хочешь ходить с пятном на рубашке и не замечать? Хочешь, чтобы люди над тобой смеялись? Я тебя защищаю. Я делаю тебя лучше. Без меня ты — амёба».

И я поверил. Потому что Режиссёр — мастер убеждения. Он знает мои слабые места. Он бьёт по самому больному: по страху быть обычным, по страху быть осмеянным, по страху быть недостаточно хорошим. Он говорит: «Я — твой единственный друг. Все остальные уйдут, а я останусь». И в этом есть доля правды. Он действительно не уходит.

Но теперь, спустя годы, я начинаю понимать кое-что важ-

ное. Режиссёр — не друг. Он не защитник. Он — критик, который никогда не покупал билет на спектакль. Он сидит в пустом зале и судит игру, на которую никто не пришёл. Потому что никакого зала нет. Нет зрителей. Нет камер. Есть только я и он.

И весь этот театр — в моей голове.

Когда я это понял, что-то сдвинулось. Не рухнуло, нет. Просто софиты стали чуть тусклее. А голос Режиссёра — чуть тише. Я пока не знаю, как выключить его совсем. Может, и не надо — говорят, без внутреннего критика человек превращается в самодовольного болвана. Но сделать звук потише я могу. И я попробую.

Об этом и будет книга. О том, как я учился выключать софиты. Не ради того, чтобы стать идеальным — идеальность это и есть болезнь, — а ради того, чтобы наконец-то разрешить себе быть просто человеком. С пятном. С дыркой. С урчанием. С дурацкой репликой, сказанной десять лет назад.

С этого и начнём.

Глава 2. Пятно

Пятно — это не просто грязь. Это клеймо. Это свидетельство о несостоятельности, выданное вам случайностью и предъявленное миру без вашего согласия.

Я пролил кофе на рубашку в восемь утра. Времени до выхода оставалось пять минут. Рубашка была белая, свежая, только вчера поглаженная. Кофе было чёрным, без сахара, обжигающе горячим. Я даже не пил его — просто кружка дрогнула в руке, когда я повернулся к тостеру, и небольшая волна перелилась через край и приземлилась мне на грудь. На левую сторону. Прямо над сердцем. Как будто меткий стрелок нажал на курок, и вот она — тёмная клякса, расплывающаяся по ткани, как чернила по промокашке.

Я замер. Первая мысль была: «Переодеться». Я бросился к шкафу, распахнул дверцы, провёл рукой по вешалкам. Рубашек было три. Одна — с недостающей пуговицей на манжете, я уже месяц собирался пришить. Вторая — мятая, потому что я достал её из стирки и не погладил. Третья — та самая футболка с надписью, которую мне подарил друг на день рождения в качестве шутки: «Я не слушаю, но мне интересно». В ней я не пошёл бы даже до мусорного ведра, не то что на работу.

Времени не было. Я схватил салфетку и начал тереть пятно. Оно не исчезало — оно только становилось больше и

светлее по краям, как будто распускало щупальца. Теперь это было не просто пятно, а художественное произведение в жанре абстракционизма. На белой ткани — неряшливая коричневая клякса с разводами, от которых веером расходились мокрые дорожки.

Режиссёр, который до этого дремал, тут же проснулся и включил рупор: «Поздравляю. Ты пролил кофе. Ты, взрослый человек, не смог донести кружку до рта. Что скажут коллеги? Что скажет начальник? А главное — что скажет охранник на входе, который и так всегда смотрит на тебя так, будто ты украл степлер?»

Я натянул пиджак. Пиджак был тёмно-синий, почти чёрный, и он худо-бедно прикрывал место преступления. Если не застёгиваться, полы расходились, и пятно выглядывало, как любопытный сосед из-за забора. Если застегнуться на все пуговицы, становилось жарко и казалось, что я пришёл на приём к королеве. Я выбрал компромисс: застегнулся на одну пуговицу и придерживал полу рукой. Со стороны это выглядело так, будто у меня болит сердце или я прижимаю к груди невидимую скрипку.

Я вышел на улицу.

Обычно я иду до метро быстро, глядя под ноги, чтобы не наступить в лужу или не столкнуться с кем-нибудь. Сегодня я шёл медленно и смотрел на прохожих. Мне нужно было видеть их реакцию. Режиссёр требовал отчёта.

Первой навстречу попалась женщина с собакой. Собака

была маленькая, лохматая, она тянула поводок и нюхала асфальт. Женщина посмотрела на меня. Просто посмотрела — ровно на секунду, как смотрят на фонарный столб или рекламный щит, мимо которого проходишь. Но я был уверен: она увидела пятно. Она оценила его размер, цвет, текстуру. Она сделала выводы и теперь расскажет мужу за ужином: «Представляешь, видела сегодня мужчину с пятном на рубашке. Выглядел ужасно. Надеюсь, ты никогда так не выйдешь».

Дальше был парень в наушниках. Он пробежал мимо, даже не подняв глаз. Я подумал: «Он специально не смотрит. Ему неловко за меня. Он отводит взгляд, чтобы не смущать». Режиссёр кивнул: «Верно. Люди тактичны. Они не хотят показывать, что заметили твой позор. Но они заметили».

Потом была пожилая пара. Они шли под руку, медленно, как ходят люди, которым некуда спешить. Мужчина посмотрел на меня, перевёл взгляд на мою грудь, задержался на полсекунды и отвернулся. Женщина что-то сказала ему, он ответил, они засмеялись. Я был уверен, что они смеются надо мной. «Видишь, — сказал Режиссёр, — ты стал поводом для шутки. Ты — сегодняшний выпуск новостей в их личной программе. Ведущий с экрана объявил: „Мужчина с пятном, все подробности после рекламы“».

В метро я сел в угол. Вагон был полупустой, но мне казалось, что каждый входящий первым делом видит меня и моё пятно. Я положил сумку на колени и прикрыл грудь. Сум-

ка была тяжёлая, с ноутбуком и бутербродом, который я не съем, потому что аппетит пропал ещё дома. Я сидел, вцепившись в сумку, как в спасательный круг.

На следующей станции зашла женщина с ребёнком. Ребёнок, лет пяти, сел напротив и уставился на меня. Дети смотрят иначе, чем взрослые: они не отводят глаз, не маскируют интерес, они просто впиваются взглядом и изучают, как изучают жука или облако. Мальчик смотрел на мою грудь. Я понял: он видит пятно. Он его разглядывает. Сейчас он спросит у мамы: «Почему дядя грязный?» — и весь вагон обернётся. Мама покраснеет, начнёт извиняться, а я провалюсь сквозь сиденье.

Мальчик смотрел минуту. Потом зевнул и отвернулся к окну. Пятно его не интересовало. Он просто смотрел в пространство, а я оказался в этом пространстве случайно.

На работе я первым делом пошёл в туалет. Там я снял пиджак и осмотрел повреждения. Пятно высохло и стало похоже на старую карту неизвестного континента — с заливами, мысами и перешейками. Я попытался застирать его водой, но стало только хуже: теперь это был мокрый континент. Я вытер его бумажным полотенцем, и на рубашке остались белые катышки.

Тогда я заметил на вешалке чей-то шарф. Серый, вязаный, явно женский. Он висел там, наверное, неделю, и никто его не забирал. Я намотал его на шею, прикрыл пятно и вышел. Шарф пах духами, немного затхлыми, как пахнут

вещи, которые долго лежали в шкафу. Но он работал. Пятна не было видно.

На планёрке я сидел, укутанный в шарф до подбородка. Было жарко. Батареи шпарили, солнце било в окна, но я не снимал шарф. Коллега слева спросила: «Ты чего так замотался? Заболел?» Я кивнул и прохрипел: «Горло. Боюсь простыть». Она посочувствовала и отвернулась к ноутбуку.

Начальник рассказывал про квартальный отчёт, про рост показателей, про новые задачи. Я слушал вполуха и думал о пятне. Мне казалось, что оно пульсирует под шарфом, как сердце инопланетянина из фантастического фильма. Что оно посылает сигналы: «Я здесь. Смотрите на меня. Хозяин — неряха». И все эти сигналы долетают до адресатов.

После планёрки я пошёл в столовую. Взял чай и булочку. Кассирша посмотрела на меня и сказала: «С вас пятьдесят рублей». Я протянул деньги. Она взяла. Я ждал, что она добавит: «А пятно сами отстирывать будете или так и оставите?» Но она не добавила. Она пробила чек и отвернулась к следующему.

Вечером я вернулся домой, снял шарф, снял рубашку и бросил её в корзину для стирки. Пятно было на месте. Я стоял посреди комнаты в одной футболке и смотрел на рубашку. Она лежала в корзине, скомканная, и пятно на ней почти не выделялось. Просто тёмное пятнышко на белой ткани.

Я сел на диван и задумался. За весь день ни один человек не спросил: «Что у тебя на рубашке?» Никто не покосился с

осуждением. Никто не рассмеялся. Охранник на входе даже не поднял глаз, он смотрел в телефон. Женщина с собакой забыла обо мне через секунду. Парень в наушниках вообще не заметил. Пожилая пара смеялась над своей шуткой, а не надо мной. Мальчик в метро зевнул и переключился на пейзаж за окном.

Пятно существовало только для меня. Вернее, оно существовало объективно — оно было на рубашке, — но его социальная значимость равнялась нулю. Никто не придавал ему значения. Никто не выстроил цепочку: пятно — неряшливость — несостоятельность — изгнание из племени. Эту цепочку выстроил я. Точнее, Режиссёр. А мир даже не начал смотреть кино.

Я вспомнил все случаи, когда видел пятна на других людях. Видел ли я их вообще? Да, наверное. Помню ли я хоть один конкретный случай? Нет. Я не помню ни одного пятна ни на одном человеке. Я не помню, во что была одета касирша в супермаркете вчера. Я не помню, был ли у моего начальника галстук на последнем совещании. Я не помню ничего, что касается внешнего вида других людей, если это не было чем-то из ряда вон выходящим. А пятно на рубашке — это не из ряда вон. Это обыденность.

Режиссёр молчал. Ему нечего было сказать. Факты были против него.

Я пошёл на кухню и налил себе ещё кофе. На этот раз я донёс кружку до рта без происшествий. Сделал глоток. Ко-

фе был вкусным. Пятен на новой футболке не появилось. Я стоял у окна, смотрел на тёмный двор и впервые за день чувствовал себя спокойно.

Это была маленькая победа. Но я знал, что война ещё не закончена. Завтра будет новый день, новый повод, новый страх. Завтра я могу пролить не кофе, а суп. Или надеть носки разного цвета. Или громко чихнуть в тишине опенспейса. Режиссёр только этого и ждёт.

Но сегодня я выиграл. Пятно высохло. Мир не рухнул. Я всё ещё здесь.

Глава 3. Дырочка в носке

Дырочка в носке — это особый вид катастрофы. Она не видна никому, кроме вас, но от этого её разрушительная сила только растёт. Пятно на рубашке хотя бы можно предъявить миру и получить обратную связь: кто-то покосится, кто-то не заметит, кто-то посочувствует. Дырочка в носке — это тайна. Это секрет, который вы носите в ботинке и боитесь, что он вырвется наружу.

Всё началось утром. Я собирался на работу, и до выхода оставалось минут десять. Я выдвинул ящик с носками и, не глядя, вытащил пару. Носки были тёмно-синие, почти новые, без катышков и потёртостей. Я натянул их, сунул ноги в ботинки и уже взялся за ключи, как вдруг почувствовал что-то не то.

Это было ощущение свободы. Свободы большого пальца правой ноги. Он не был зажат тканью, как его соседи. Он дышал. Он чувствовал кожу ботинка напрямую, без посредников. Я замер, снял ботинок и осмотрел носок. Так и есть — на сгибе, прямо над подушечкой пальца, красовалась дыра. Небольшая, круглая, с неровными краями. Как будто моль поужинала, но не доела.

Режиссёр откашлялся и подал голос: «Ну вот. Ты — человек с дырявым носком. Ты — тот самый тип, про которого говорят: снаружи прилично, а внутри — разруха. Ты даже

носки купить не можешь вовремя. О чём это говорит? О том, что ты не следишь за собой. Что ты запущен. Что твоя жизнь — это череда мелких недосмотров, которая рано или поздно приведёт к большой катастрофе».

Я посмотрел на часы. Бежать за новой парой было поздно. Я натянул носок обратно, пошевелил пальцем, проверяя, насколько дыра заметна снаружи. Палец высывался самую малость, но если присмотреться, можно было увидеть розовое пятнышко кожи сквозь тёмную ткань.

Я надел ботинок и вышел.

На улице я старался не думать о носке. Но чем больше я старался, тем сильнее он напоминал о себе. Каждый шаг отдавался в пальце лёгким прикосновением кожи к ботинку. Это не было больно или неудобно. Это было стыдно. Мне казалось, что прохожие видят сквозь кожу обуви мой позор. Что от меня исходит какое-то излучение, сигнал бедствия, который считывают все вокруг: «Внимание! У этого человека дырка в носке! Повторяю: дырка в носке!»

Я шёл по улице и вглядывался в лица прохожих. Девушка с кофе даже не подняла глаз. Мужчина с портфелем смотрел в телефон. Парень на велосипеде объехал меня и скрылся за поворотом. Никому не было дела до моего носка. Но Режиссёр не унимался: «Они не смотрят, потому что ещё не знают. Но как только ты разумеешь — всё изменится. Тебе придётся снять ботинки. Ты же не можешь ходить в обуви везде и всегда. Когда-нибудь ты окажешься в гостях, или в

музее, или в примерочной, и тебе придётся разуться. И вот тогда они увидят».

И тут я вспомнил. Сегодня вечером я иду в гости. К старым друзьям, у которых дома принято снимать обувь. У них в прихожей стоит специальный шкафчик для тапочек и коврик, на который нужно ступать исключительно в носках или босиком. Я представил, как сниму ботинки, и мой правый носок окажется на всеобщем обозрении. Дыра засветится, как маяк. Друзья замерут. Их лица вытянутся. Кто-то скажет: «Ого, у тебя там палец». И это будет конец. Меня перестанут уважать. Меня перестанут приглашать. Обо мне скажут: «Он хороший парень, но носки у него дырявые. С таким человеком каши не сваришь».

Весь день на работе я думал об этом. Я сидел за столом, перебирал бумаги, отвечал на письма, а в голове крутилась только одна мысль: вечер. Гости. Дыра. Позор.

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.