



Внутренний эмигрант

история о поиске дома
в других и в себе

Арина Кудряшова

Внутренний эмигрант

«Автор»

2026

Кудряшова А. Е.

Внутренний эмигрант / А. Е. Кудряшова — «Автор», 2026

Что делать, если внешне у тебя есть всё, что должно приносить счастье, но внутри — пустота? С одиннадцати лет я пыталась понять, зачем живу. Искала ответы в людях, любви, музыке, религии, учёбе и новых городах. Каждый раз мне казалось, что вот теперь я наконец найду место, которое смогу назвать домом. Я научилась улыбаться, когда внутри хотелось исчезнуть. Научилась быть удобной, терпеть, сомневаться в собственных чувствах и искать причину происходящего в себе. Эта книга — не инструкция о том, как стать счастливым. Это история моего пути через одиночество, потерю, любовь, зависимость, разочарование в готовых ответах и ощущение, будто ты случайно оказался не в своей жизни. История о том, как человек годами ищет дом в других людях, пока однажды не задаётся самым страшным вопросом: "а что, если дом, который я так отчаянно ищу, мне придётся построить самой?"

© Кудряшова А. Е., 2026

© Автор, 2026

Арина Кудряшова

Внутренний эмигрант

Глава 1

Месяц декабрь 2025

Декабрь. Электричка Казань — Нижний Новгород. Шесть часов дороги. За окном темно. Телефон почти разряжен. Я не понимала, что делать со своей жизнью, но почему-то снова ехала куда-то, словно ответ ждал меня на следующей станции.

Мне 27. Мысли путаются, а внутри пустота. В наушниках играла музыка, которую я обычно любила. В тот вечер она звучала как шум неисправного радио. Я переключала трек за треком и не чувствовала ничего. Мне казалось, что всё пережитое за последние годы прилипло ко мне намертво. Как запах дыма после пожара. Вроде огня уже нет, а одежда всё ещё пахнет гарью. Думаю многим знакомо ощущение пустоты в груди и желание вернуться домой. *А этого дома нет на карте.* Ты так страстно и жадно желаешь вернуться туда, но не можешь найти этот дом. Где он? Родительский дом? Нет. Город куда ты переехал? Нет. Рядом с человеком? И снова нет. Может я его построю сама и обрету покой? Но где мне его строить, в каком городе?

Мне было лет *одинадцать*, когда я впервые поймала себя на мысли, что не понимаю, зачем живу. Не потому что меня обижали родители. Они любили меня настолько сильно, насколько умели. И одновременно причиняли боль тем, что считали правильным. Не потому что были проблемы в школе. Я давно научилась отгораживаться от насмешек, непонимания и чужой жестокости. Это было что-то глубокое и страшное в разуме и душе. Я хотела ответ на вопрос о смысле жизни. Найти ее ценность. Тогда в моей голове впервые появилась мысль, которую я повторяла снова и снова: «Господи, передай все данные тобой годы жизни для меня человеку, который нуждается в этом. Который хочет жить, который хочет быть счастливым и любит эту жизнь. Забери меня. *Я хочу домой*». Она звучала как мантра. Однажды я рассказала это маме. Я до сих пор помню её лицо. Теперь я ее понимаю. Потому что ни одна мать не готова услышать такое от своего ребёнка. Самое страшное заключалось не в этих чувствах. А в том, что я не могла найти этому объяснение. У меня были любящие родители. Полная семья. Любимый брат. Музыкальная школа. Хобби. Со стороны моя жизнь выглядела счастливой. Но каждое утро я просыпалась с ощущением тяжести в груди, которое к вечеру превращалось в знакомый ком в горле. И я начинала думать, что проблема, наверное, во мне.

Фортепиано. Моя отдушина. В музыкальной школе я всегда радовалась, когда преподаватель приносил новое произведение и в нотах мелькал минорный лад. Другие дети мечтали сыграть что-то светлое и торжественное. Я же ждала музыку, в которой было место боли. Я любила играть драму. Нравилось выпускать наружу то, чему я не могла найти слов.

Страдание. Злость. Одиночество. Отчаяние.

Минорные произведения приносили странное облегчение. Будто кто-то другой уже пережил то, что происходило внутри меня, и оставил карту, по которой можно пройти этот путь. Музыка говорила за меня. Она произносила то, что я не могла объяснить взрослым. То, что боялась сказать вслух. То, что, как мне казалось, никто не сможет понять. Сейчас я думаю о той девочке и понимаю: это была слишком тяжёлая ноша для ребёнка.

В какой-то момент я начала думать, что просто страдаю ерундой или ленюсь, как обычно любят говорить о подобных состояниях. И, конечно же, отчаянно пыталась заглушить всё это деятельностью: учёбой, занятиями, книгами, новыми увлечениями. Ничего не приносило облегчения. Будто я лишь закидывала землёй крышку гроба, стараясь закопать свою боль настолько глубоко, насколько хватало сил. Фатальная ошибка.

Жизнь на земле стала казаться мне настоящим адом Данте. Люди, поступки, грехи постепенно умерщвляли во мне надежду на существование того самого дома — места полного умиротворения и счастья. Казалось, я не смогу пройти все круги ада и однажды просто согнусь под тяжестью обстоятельств.

И вот ты идёшь по жизни с улыбкой и маской благополучия. Окружающие считают тебя весёлым человеком, который всегда смеётся и шутит. Но стоит остаться наедине с собой — и перед тобой предстаёт измученная, почти мёртвая душа.

Потому что так проще.

Ты попытался объяснить свои чувства один раз — тебя не поняли. Второй. Третий. После четвёртой попытки уже молчишь, потому что заранее знаешь реакцию. И какой тогда смысл раскрывать весь внутренний мир, если всё равно остаёшься непонятым? Ты постепенно начинаешь жить в режиме внутренней эмиграции.

Постепенно это превращается не просто в одиночество. Скорее в ощущение собственного изгнания. Будто все вокруг знают правила этой жизни, а тебе забыли выдать инструкцию. Ты улыбаешься, разговариваешь, работаешь, любишь, но внутри не покидает чувство, что однажды должен проснуться в другом месте. Там, где наконец перестанешь быть гостем.

Возможно, кто-то спросит меня: «Почему ты не обратилась к психотерапевту?» Я хотела. Но мне отказали. Не буду говорить, кто именно — пусть это останется между мной и тем человеком.

Вместо терапии мне предложили другой путь: приближение к Богу, молитвы, практики рейки и подобные методы. Я не хочу спорить об их ценности. Для кого-то они действительно становятся спасением и помогают обрести опору. Но мне они не помогли.

Напротив, вопросов стало ещё больше, чем ответов.

Мой пытливый ум постоянно натывался на несостыковки, которые я не могла игнорировать. Стоило увидеть одну трещину — и вся выстроенная внутри концепция начинала рушиться. В конце концов я пришла к агностицизму. Я не могу доказать, что Бога нет. И не могу доказать, что Он есть. Патовая ситуация. Как тогда жить? Самым простым решением оказалось просто существовать.