

The background of the cover is a dark, almost black, textured surface that resembles cracked stone or volcanic ash. A single, jagged, diagonal crack runs from the upper left towards the middle right. This crack is filled with a bright, glowing orange-yellow light, creating a sharp contrast with the dark surroundings. The overall mood is somber and dramatic.

ВИТАЛИЙ КАЙРОС

ТИШИНА
ПОСЛЕ УДАРА

18+

Виталий Кайрос
ТИШИНА ПОСЛЕ
УДАРА. Психологическая
проза на грани притчи.

<https://litres.ru/74386099>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что происходит, когда вы перестаёте подчиняться алгоритмам и начинаете слушать себя? Герои этого сборника, каждый на своём перепутье, проходят через зависимости, потери и самообман. Но вместо готовых ответов они находят вопросы. Вопросы, которые меняют угол зрения. Это произведение для тех, кто ищет.

Содержание

Выход из лабиринта	4
Пряжа вечности	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виталий Кайрос

ТИШИНА ПОСЛЕ

УДАРА. Психологическая

проза на грани притчи.

Выход из лабиринта

Я не помню, когда вошёл сюда, в этот лабиринт. Может, вчера утром, когда, проснувшись, вместо того чтобы полежать в тишине, я уже тянулся рукою под подушку, и мои пальцы, словно звери, почуявшие добычу, сами находили холодный прямоугольник телефона.

А может, это случилось много лет назад, когда я впервые зарегистрировался в так называемых “социальных сетях”, потому что, а как же иначе? Я тогда ещё не понимал, что заключаю договор, и не чернилами подписываю его, а собственной кровью, капля за каплей. Я думал, что это инструмент. Ещё один способ быть на связи. Ещё один способ не пропустить нечто важное. Но я и не заметил, как инструмент сделался хозяином. Как он стал диктовать мне, когда просыпаться, что чувствовать, о чём думать, кому завидовать, кого ненавидеть, чего желать. Я не заметил, как моя

жизнь, моё время, вся моя душевная субстанция обратились в товар, который кто-то продаёт за моё же внимание. Социальные сети стали убежищем. Более удобным, чем прежние бары, вечеринки, работа. Более доступным. И неизмеримо более коварным. Ибо в барах я хоть и погибал, но сознавал, что погибаю, а здесь, я переставал быть собой. Я становился функцией.

Лабиринт не строится в один день. Его возводят годами. Кирпичик за кирпичиком. Лайк за лайком. Скролл за скроллом. Одно утро, когда ты выбрал телефон вместо тишины. Один вечер, когда листал ленту вместо разговора с тем, кто рядом. Одна ночь, когда лежал с телефоном в руках, вместо того чтобы спать, видеть сны, восстанавливать силы. И однажды просыпаешься, и понимаешь ты внутри. И не помнишь, где вход. Не помнишь, кем был снаружи. Да и был ли ты вообще когда-нибудь снаружи?

Скролл. Стоп. Скролл. Это сделалось моим дыханием, если остановиться, то можно задохнуться. Или мне лишь кажется? Ломка.словно внутри поселился некто чужой, зависимый, тот кто требовал дозу. Требовал нового контента. Требовал подтверждения, что я существую.

Я смотрю на фотографию счастливых людей на пляже. Они загорелые, белые зубы, они смеются, в их руках коктейли. Они там, а я здесь. Смотрю на пост о том, как правильно жить, чтобы стать миллионером: “проснись и делай, тебе нужно всего лишь...” Я никогда не сделаю этого. Я знаю.

Но читаю. Смотрю видео с котиками. Котики глядят на меня сквозь пиксели, и мне чудится, что они понимают больше моего. Коты не сидят в соцсетях, они просто есть.

Я листаю, чтобы не думать, чтобы не чувствовать, чтобы не встретиться с собой в тишине. Ибо в тишине я слышу свой пульс. Он слишком медленный. И слишком реальный. Он напоминает мне, что время уходит. Что тело стареет. Что я ничего не создаю, я просто потребляю. Я просто чёрная дыра в мире информации: входит всё, не выходит ничего.

И вот вопрос, который мучает меня более всего и который я непрестанно обращаю к самому себе: уверен ли ты, что это ты выбираешь, что смотреть? Или уже давно кто-то другой выбирает за тебя, а ты лишь подставляешь глаза?

Лабиринт живой, он пульсирует. Я считываю его настроение по тому, как долго крутится иконка загрузки. Я смотрю, я жду, я предугадываю. При этом я перестал чувствовать себя. Я заблудился среди бесконечных коридоров чужих и чуждых мне мнений, жизней, лиц. Это бесконечная пустота, бездна, внутри которой я существую, пока мой палец движется по экрану и пока по экрану скользит мой взгляд. Выхода нет, потому что не от чего оттолкнуться. Есть только я, экран и этот бесконечный поток, который течёт сквозь меня, не оставляя следа.

Психологи называют это “ловушкой постоянной самостимуляции” или “дофаминовой петлёй”. Но это не петля. Это капельница. Кап-кап. Скролл, скролл. Рука холодеет, но ты

смотришь и смотришь; чужая жизнь льется в тебя, как переливание крови или физраствор с антибиотиком, и ты зависишь, пока она капает, но это уже не совсем ты. Я не могу вырвать иглу, потому что вдруг я перестану существовать, вдруг ускользнет что-то важное. Например, моя жизнь...

Появится ли там что-то важное прямо сейчас? Нет. Там появятся новые фотографии еды, которую я никогда не попробую, чужое мнение о политике на которое мне, по правде говоря, плевать и, которое я забуду через три секунды. Я листаю, чтобы найти ответ. Вопрос стёрся. Осталось только движение пальца. Скролл, скролл...

Я листаю ленту, чтобы найти себя. Я ищу себя в отражении чужих сторис. Я смотрю, как живут другие, чтобы просто вдохнуть жизнь. Если эти люди смеются, то, может, и мне есть чему радоваться? Если они плачут, то, может, и моя боль настоящая? Если они путешествуют, то, может, я тоже куда-то двигаюсь? Но я не двигаюсь. Я лежу в темноте, и только кадры сменяют кадры того, чего у меня нет. Скролл. Стоп.

Я проводил исследование, в роли лабораторной мыши был я. Одни действия - мелкие, почти ничтожные, например, сколько времени способен я побыть с собой, не хватаясь за телефон. Другие же - жестокие, до дрожи, до того надрыва, после которого ты уже сам не знаешь, что тебе нужно, исцеления или ещё большей муки.

Вот часть из них как опыт, как констатация:

Казалось бы, очень просто. Поход в туалет, но “без телефона там скучно”. Скучно! Я не мог вытерпеть пяти минут наедине с собой, ибо боялся, что начну думать. Думать о том, кто я. О том, что я чувствую. О том, куда катится моя жизнь. Я вошёл, сел, и через двадцать секунд рука моя уже тянулась к пустому карману. Я поймал себя на этом. Я спросил: “Кого ты ищешь? Себя?” Ответа не было.

А после новый этап, новый вызов самому себе! Ни телефона, ни ноутбука, ни телевизора. Выключил всё. Первые десять минут я чувствовал не в своей тарелке. Сердце колотилось, ладони потели, я не знал, куда деть руки. Руки жили своей жизнью, автопилот, они тянулись, искали, как же меня это убивало. Я сдерживал их. Смотрел в стену. Стена была белой, краска по фактурной штукатурке, рельеф стены был как карта. Карта лабиринта. Парейдолия, мой мозг достраивал реальность. Я смотрел на эту карту и думал: “Как в игре, ты в тупике, находишь карту и видишь этаж целиком. Сколько времени потрачено в пустую. Я столько лет смотрел в экран, а мог бы писать стихи. Но вместо этого...”

Я выдержал четыре часа. А потом взял телефон и написал: “Сiju без интернета. Это странно. Не знаю, куда деть себя”. И отправил в сеть. Я должен был поделиться. Потому что иначе не чувствовал себя живым.

Соберись тряпка! - кричал я себе. Я решил, семь дней. Полное отключение от социальных сетей, новостных лент. Никакого бесконечного скролла. Никаких уведомлений. Ни-

какого проверить, что там. Только телефон как средство связи, звонки и рабочие чаты. Всё остальное на хрен с пляжа!

Я нажал удалить, и внутри у меня что-то оборвалось. Я физически ощутил, как нечто отрывается от меня. Словно я удалял не приложение, а часть собственной души.

Реальность ворвалась стремительно. Как прорыв, как вспышка, реальность хлынула и смыла с глаз пелену. Смотрю в окно. За окном реальность, ни цифровая, ни няшная с сотнями фильтров, а обнаженная и грязная как портовая девка, она открывает то, что я не замечал уже давно: серое небо, голые деревья, прохожие. Просто смотрю. Чувствую, как внутри нарастает тревога. Хочется проверить телефон. Сдерживаюсь. Слышу тиканье часов. Слышу своё дыхание. Слышу, как в голове крутятся мысли — бесконечная карусель тревоги.

Еще скука. Глубокая, тягучая, как патока. Я не знаю, что делать. Раньше я заполнял каждую свободную минуту контентом. Теперь у меня есть свободное время, и я не знаю, что с ним делать.

Я начинаю слышать себя. Не мысли - мысли всегда были. Я слышу чувства. Я злюсь. Не на кого-то, на себя. За то, что потерял годы. Я посчитал: четыре часа в день. Двадцать восемь часов в неделю. Тысяча четыреста шестьдесят часов в год. Это более шестидесяти суток. Шестидесят суток в год я проводил, глядя в экран. Шестидесят суток, когда я не жил. Шестидесят суток, когда я смотрел на чужую жизнь, прожи-

гая и забывая на свою.

Сегодня я впервые за долгое время почувствовал себя живым. Не через чужую радость. Не через чужую боль. Через свою. Я злюсь. Я могу быть собой без чужого одобрения. Я боюсь не одиночества - я боюсь себя. Себя, который должен сам придумать, что делать со своей жизнью.

И я вернулся в соцсети. Не сразу. Я вернулся. Но иначе. Я не удаляю себя из этого фильтрованного мира. Буду выкладывать только то, что хочу. Смотреть только то, что действительно мне интересно. Буду помнить, что экран - это инструмент, а не хозяин. Заходить не по привычке, а по необходимости. Подписываться на то, что действительно важно. Игнорировать то, что вызывает тревогу. Помнить, что я человек, а не товар. И это осознанный выбор, потому что я увидел, как алгоритм управляет мной...

Зашёл в соцсеть “на минуту, проверить уведомления”. Через двадцать минут я сидел, скролл, скролл, и чувствовал, как внутри поднимается злость. Человек писал то, с чем я категорически не согласен. Я хотел написать комментарий. Хотел спорить. Пальцы уже жали «ответить» ... Я остановился. Спросил себя: “Зачем тебе это? Что ты получишь от этого спора? Он не изменит мнение, а ты потратишь энергию и испортишь себе настроение”. Это алгоритм подsunул мне триггер. Я почти клюнул. Я почти стал его марионеткой. Надо быть внимательнее.

Смотрю сторис. Скролл, скролл... Какой-то человек вы-

кладывает фото. Море, солнце, улыбки. Чувствую зависть. Острую, колючую. Смотрю на себя, сижу дома, работаю, устал, не высыпаюсь. Алгоритм знает: я завидую. Зависть - это топливо алгоритма. Он кормится моей неуверенностью. И я увидел закономерность. Девяносто процентов моих негативных эмоций были вызваны не реальными событиями, а контентом. Я думал, что знаю себя. Думал, что я - это мой опыт, моя боль, мои достижения. Но однажды я открыл ленту рекомендованных постов и понял, что алгоритм знает меня лучше, чем я сам. Алгоритм не злой. Он просто эффективный. Он делает свою работу: удерживает моё внимание. Его не волнует моё состояние. Ему всё равно, что я чувствую. Ему важно только, чтобы я продолжал смотреть. Он выстроил для меня идеальный лабиринт. Где каждый поворот - это моё же желание, только упакованное в красивое видео. Где каждая стена — это мой страх, разжёванный и поданный под соусом “вам это понравится”. Это бизнес. Это игра и я проигрываю каждый раз, когда реагирую на его провокации.

Но я научился видеть провокации. Я думал, что я свободен. Думал, что я выбираю. Но я просто шёл по проторенной дорожке, которую проложил для меня кто-то другой. Кто-то, кому выгодно, чтобы я оставался внутри. Кто-то, кто зарабатывает на моём внимании. Я стал призраком в собственной жизни. Я был функцией, которая потребляет контент и выдаёт реакции. Я не помнил, что я чувствовал утром. Не пом-

нил, что чувствовал днём. Я помнил только ленту. Я помнил чужие чувства, но не свои. И я научился с этим жить, не бороться, нет, просто замечать. Это не панацея. Это постоянная работа. Это как тренировка мышцы.

Я попытался восстановить себя. Начал задавать себе вопросы, которые боялся задавать годами. "Чего я хочу?" - не знаю. "Что мне нравится?" - не знаю. Через некоторое время произошло нечто странное. Я начал замечать, что я есть. И я почувствовал свободу. Тихую, непривычную, свободу.

Не обманывайтесь, я не вырвался из матрицы и теперь не живу в гармонии. Я всё ещё сижу в телефоне, пишу этот текст, который, возможно, кто-то прочитает. Ирония судьбы в том, что я кричу о побеге из лабиринта, стоя в его центре. Но выход есть. Выход не в том, чтобы разбить телефон. Не в том, чтобы уйти в лес и жить без сети. Это не сработает, потому что лабиринт внутри. Скролл, скролл... Это моя привычка. Моя привычка искать одобрения. Моя привычка чувствовать себя живым только через чужие взгляды.

Выход - это когда ты понимаешь, что "лайк" - это не любовь, а "репост" - не поступок. Что подписчики не придут к тебе, когда ты умрёшь. Что сторис - это не жизнь, а лишь тень жизни, отражение в кривом зеркале.

Выход - это когда ты чувствуешь скуку и радуешься ей. Потому что в скуке рождаются твои мысли, а не те, которые тебе подсунали. В скуке ты начинаешь творить, искать, придумывать. В скуке ты становишься собой.



В тёмном стекле выключенного телефона я вижу своё лицо. Уставшее. Настоящее. Лицо человека, который живёт. Я больше не злюсь. Злость была нужна. Она разбудила меня. Она заставила увидеть, что я потерял. Но я не хочу жить в злости, хочу жить в тепле. В простых вещах: почувствовать ветер на лице, солнце на коже, запах утреннего кофе. Я не убегаю от лабиринта, лабиринт часть меня, но я иду к жизни.

Встаю. Выхожу на балкон. Ветер прохладный, влажный и живой. Он касается лица. Я закрываю глаза. Слышу, как шумят деревья, как где-то далеко лает собака, как звенит посуда в квартире этажом выше. Всё это было всегда. Просто я не замечал. Воздух пахнет домом. Тем домом, которого у меня не было в детстве, но который я могу построить сейчас. Я хочу, чтобы в этом доме были звуки, запахи, солнце. Чтобы ветер задувал в окна. Чтобы я чувствовал тепло и слышал

своё дыхание. Не чтобы убежать от тишины, а чтобы жить в ней. Тепло - это не когда всё хорошо. Тепло - это когда ты чувствуешь, что ты есть. И что этого достаточно.

Скролл. Стоп. Скролл...

Пряжа вечности

У корней Мирового Древа, что зовется в Мидгарде Игграсилем. За гранью времени, где туман как отголосок дыхания бездны, и тишина звенит, как натянутая тетива, сидят три сестры. Древние и одновременно молодые, они как сама мысль о начале и конце, они прядут нити. Первая, что зовется Урд, тянет из пустоты волокно, сотканное из звёздной пыли и эха нерождённых песен. Вторая, чье имя Верданди, берет волокно и тянет из него нити в пряжу, вплетая туда голоса ветра, слёзы дождей и молчание камней. Третья, носит имя Скульд, держит ножницы, ножницы, что режут нить, в тот самый миг - Когда...

Веретено скрипит и в его скрипе звучит слово и это слово - Жить. Веретено - само время, само пространство, оно связывает миры в единый узел и даже Боги не властны над ним. Сестры не пели, они были песней. И в их безмолвном пении рождались и умирали вселенные.



Однажды, когда скрип стал особенно глубоким, из тумана вышла новая нить. Она мерцала серебром, как рыба в тёмной воде и на ней уже проступали узелки, не события жизни, но уже их тени. Урд нахмурила брови, Верданди грустно улыбнулась Скульд рассмеялась, и её смех был подобен северному сиянию, что играет над северными фьордами.

В Мидгарде, в мире людей, над холодным морем разнёсся крик. Это был не просто крик новорождённого - это был звук, с которым душа входит в тело, как меч в ножны. Мать, обессиленная, прижала младенца к груди.

В общинном доме горел очаг, огонь, в миг рождения, выбросил искры, будто от незримого присутствия, будто кто-то потревожил засыпающие угли. Старый скальд, сидевший у огня, поднял голову и прошептал: - “Влекомый жизнью, услышал слово”. Никто не услышал его слов, но Странник мира, взглянул в колыбель, огладив мальчика по голове и положив свой дар в изголовье.

Мальчика называли Хельги. Его детство было подобно сну на грани яви: он слышал шум прибоя, похожий на дыхание спящего великана, видел, как тени облаков скользят по волнам, словно чьи-то ладони. Он часто сидел у старого дуба на краю деревни. Прижимаясь щекой к его коре, Хельги ощущал, как внутри дерева течёт не жизненный сок, а время. Ветви дуба шептали ему о том, что было до него и будет после. Он не слышал слов, но впитывал их суть, как земля впи-

тывает дождь.

Он встретил её, ту чьи зелёные глаза являлись ему во снах, где-то между мирами, как отголоски грядущего. Во снах она стояла у корней Мирового Древа и пряла нить, а он был этой нитью. Просыпаясь, он помнил лишь цвет её глаз. Их любовь была как вспышка молнии на затянутом свинцовыми облаками небе, мгновенная, но освещающая всё вокруг. Момент страсти, проявленный в мир, он был как песнь творения, повторяющий изначальный акт, когда из хаоса бездны Гиннунгагап рождался космос. Он женился на Той, что являлась во снах. Свадьба была не праздником, а ритуалом: они связали свои нити в один узел перед ликом Богов. Их первый сын родился под шум зимней бури, вопреки замерзающей жизни. Хельги видел, как Урд вытянула новую нить из тумана, а Верданди передала её в руки его жены. Ребёнок был не просто плотью от плоти, он был продолжением той же пряжи, новым узором на старом полотне рода.

Но не только любовь, но и битва, были его спутниками. Битва пришла не как враг, а как тень, предвестник. Хельги не искал её, но она сама вставала на его пути. Звон стали был подобен песне. Вместо слов крик, срывающийся в вой, и в этом вое он слышал плач оборванных нитей. Но его нить ещё не допрядена. Он выстоял в пылу сражений, потому что так было спрядено. А многие щиты пали и это было благом, с голой душой, полной скорби и счастья, он стал ближе к истине.

Он видел суть вещей. Он смотрел на реку, и река открывала ему свою суть: она текла из истока, не зная берегов, несла свои воды в безбрежный океан. Долго Хельги смотрел на воду, и река показала ему всю его жизнь как единый поток: от первого крика до последнего вздоха. Он увидел, как из жёлудя, упавшего с дуба, рождается новый дуб, как солнце сквозь тучиогревает озимые поля, как зимний огонь согревает озябшие руки, а летний ветер остужает разгорячённые лица. Цикличность жизни была не просто законом - это было вечное возвращение, танец смерти и рождения, в котором нет конца и начала, но есть преображение.

Дуб, что рос на краю деревни, разросся новыми ростками, и Хельги знал, что этот дуб не просто дерево. Это врата. Его корни уходят в мир мёртвых, а ветви в мир богов. Каждый лист на нём, чья-то судьба, каждый жёлудь новая жизнь. Когда сыновья Хельги встали на ноги, одинокий дуб превратился в рощу. Молодые дубки не ушли далеко от старого дуба, но стали самостоятельными стволами, тянущимися к свету.

Старость пришла, как туман с моря. Хельги всё чаще слышал скрип веретена не во сне, а наяву. Его нить истончается, и скоро Скульд прикоснётся к ней ножницами. Он не боялся. Колесо жизни сделало очередной оборот в вечности. И смерть становится не концом, а возвращением к истоку.

В ту ночь, когда он умер, выюга выла за стенами, но в доме было тихо. Хельги лежал у очага, и огонь, угасая, рисовал на стенах тени, похожие на трёх норн. Он слышал их безмолв-

ную песню, и в ней было всё: радость первого крика, страсть любви, горечь утрат, мудрость старости.

Его душа поднялась, лёгкая, как дым. Он оглянулся и увидел, Ту, что любил, что подарила ему сыновей и дочерей, что всегда его ждала, спящую рядом. Её лицо было спокойно. Увидел сыновей и внуков. Его род рос и множился, а он остался в них, в их снах, в их будущем. Все они были как ветви одного дерева.

Скульд ждала его у порога. Она не была старухой и не была девой, она была самой судьбой, принявшей облик. Её рука, коснувшись его ладони, была холодной, как лёд, и тёплой, как материнское молоко.

- Пойдём, - сказала она. - Пора.

Они пошли не по земле, а по нити, что тянулась от его сердца к корню Древа. Вокруг плыли туманы и в них проступали лица: отец, мать, павшие в битвах братья. Они улыбались и растворялись, как капли в реке.

У корня Древа сидели сёстры. Веретено продолжало скрипеть и этот скрип рождал музыку сфер. Нить его жизни лежала перед ним, и он видел на ней все узелки: рождения, встречи, битвы, любовь, утраты. Скульд взяла ножницы.

- Страшно? - спросила она.

- Нет, - ответил Хельги. - Я видел многое, я жил.

Скульд кивнула.

- Ты понял суть. Жизнь не остановить. Твоя нить вплетается в общий узор. Ты будешь и рекой, и берегом. Ты ста-

нешь дубом, который вырастет из жёлудя, упавшего с его ветви.

Щёлкнули ножницы. И в этот же миг из тумана вышла новая нить серебра. Веретено скрипнуло и этот скрип был уже не о смерти, а о рождении. И так будет всегда, пока у корня Древа сидят три сестры и прядут нить из тумана, вплетая в неё жизни, смерти и возрождения. И этот цикл не остановить. Он - сама суть бытия.

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.