

СОФЬЯГРАД



Я В ПОРЯДКЕ

Софья Град Я в порядке

<https://litres.ru/74519712>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга о том, как исчезают внутренние границы. О том, как плотный мир давит на человека своими тяжелыми правилами, оценками и принципами, заставляя его постепенно растворяться. Когда это давление становится невыносимым, застаёт врасплох, пугает. Оболочка медленно уступает место пустоте, ведь никто не ищет скрытые трещины на белом фарфоре, пока ваза окончательно не разобьётся под собственной тяжестью.

Это размышление о хрупкости человека и поиске абсолютной свободы. Разгадать и прочувствовать этот финал каждому предстоит по-своему, ведь у тишины, в которую осыпаются наши страхи, нет единого правильного ответа.

Содержание

Пролог	4
Глава 1 Паранойя	6
Глава 2 Социальная тревожность	13
Глава 3 Сенсорная перегрузка.	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Я в порядке

Пролог

Каждый день в городах рождаются миллионы звуков. Хлопают тяжелые двери вагонов, монотонно гудят автомобильные проспекты, шуршат страницы школьных учебников на уроках, и люди бесконечно куда-то спешат, занятые своими собственными, очень важными мыслями. В этом плотном, непрерывном шуме, где каждый пытается занять свое место, очень легко стать невидимым. Город движется единым потоком, и на ходу почти невозможно разглядеть того, кто идет рядом с тобой в общей толпе.

Мы привыкли безоговорочно доверять вещам, у которых есть четкие, осязаемые очертания. Если человека можно увидеть, коснуться его плеча, если у него есть имя, одежда и привычный маршрут от дома до учебы, значит, с ним всё хорошо. Нас с самого детства незаметно учат держать форму, оставаться прочными и во что бы то ни стало соответствовать правилам. Мир плотных людей кажется устойчивым, незыблемым и правильным, словно это единственная возможность выжить среди чужих взглядов. Общество требует от нас очертаний. Оно хочет, чтобы мы были понятными, предсказуемыми и твердыми, как бетонные стены зданий. Но никто никогда не говорит о том, что делать, если эти

границы внутри тебя начинают незаметно истончаться.

Самый простой и надежный способ скрыться от этого огромного мира - это просто негромко улыбнуться и сказать: «Я в порядке». Это короткая, обыденная фраза обладает странной, почти гипнотической силой. Стоит произнести её вслух, и люди вокруг с облегчением отворачиваются, возвращаясь к своим делам и своим телефонам. Никому не хочется всматриваться глубже чужого фасада. Никто не ищет скрытые трещины на чужом фарфоре, пока ваза окончательно не разобьется под собственной тяжестью.

Разрушение может начаться в любой момент, и для него необязательна тишина. Оно может застать врасплох прямо в самый ответственный момент, может прятаться в чужих криках осуждения, где-то в тени темного длинного коридора, за закрытой дверью или в звенящей ночной бессоннице, от которой невозможно сомкнуть глаз. Плотный мир продолжает требовать от нас оставаться осязаемыми, уверенным, правильным и почти идеальным. Но иногда удерживать собственный земной вес становится слишком тяжело. Связь между разумом и телом дает сбой. И в этот момент границы просто начинают медленно стираться, осыпаясь сухим, серым пеплом, уступая место чему-то совершенно другому. Чему-то, что больше невозможно удержать в рамках плоти и кожи.

Глава 1 Паранойя

Паранойя — это такое состояние, при котором человек считает, что окружающие следят за ним и хотят навредить ему. Параноик страдает от недоверия и подозрительности, часто считает, что люди имеют скрытые мотивы, обманывают или преследуют его. Если с ним что-то происходит, то чувствует себя жертвой окружающих или обстоятельств.

Из-за этих мыслей восприятие мира искажается, и человек неправильно трактует многие поступки людей и события, воспринимая их как угрозу. Поэтому параноик часто конфликтует и обижается, ревнует партнеров и друзей, испытывает страх за собственное благополучие. Человека с паранойей обычно трудно переубедить, потому что он не прислушивается к фактам, ориентируясь на собственное искаженное видение и самоощущения.

Постоянное напряжение приводит к подавленности. Это вынуждает параноика замыкаться в себе, заставляет рвать социальные связи и вызывает сложности в общении с окружающими.

Яна стояла у края платформы, прижимая рюкзак к животу так крепко, будто в нем была вся ее жизнь. Со стороны она казалась обычной шестнадцатилетней девушкой: бледная кожа, лицо было худощавым, с острыми скулами. Глаза казались большими на бледном лице, под ними залегли

синюшные тени, которые не замазать никаким консилером. Зрачки часто бегали и были расширены от постоянного страха, ее взгляд был как у загнанного зверя, который бродит по городу. Холодные, тонкие пальцы, нервно поправляющие прядь русых волос, она часто прячет их под капюшон или завязывает в тугой, небрежный хвост. На ней была объемная серая толстовка, одна из тех вещей, в которых так легко растворится в толпе, стать невидимкой. Никто из проходящих мимо людей не заметил бы, как часто она вздрагивает от резких звуков, как нервно трясутся руки. Она выглядела спокойной. Она выглядела нормальной.

Но внутри меня все кричало.

Они здесь.

Я не оборачиваюсь, потому что знаю, стоит мне повернуть голову, они все сделают вид будто смотрят в телефон. Но я кожей чувствую этот шепот за спиной. Тот мужчина в синей куртке слишком долго не открывает свою газету. Женщина в очках слишком часто поправляет сумочку, направляя, ее в мою сторону, словно там скрыта камера.

Дома пахло яблочным пирогом и уютом - тем самым запахом, который должен был означать безопасность. Я дважды провернула ключ в замке и на мгновение прислонилась лбом к прохладному дереву двери. Сердце всё еще колотилось о ребра, как пойманная, запертая птица.

— Яна? Это ты, солнышко? - из кухни донесся мягкий голос матери.

Через секунду в прихожую вышла моя мама Оля. Она была воплощением доброты: в домашнем фартуке, на лице был легкий румянец, а в руках - полотенце, которым она торопливо вытирала мокрые ладони. Мама - одиночка, поднявшая нас с сестрой на ноги, она всегда пахла выпечкой и каким-то нежным кремом для рук.

— Привет, мам, - я заставила себя улыбнуться. Мышцы лица слушались плохо, но за годы я научилась имитировать эту улыбку так, чтобы никто не заподозрил неладное.

— Пирог уже на столе, мой руки скорее - она подошла и ласково коснулась моего плеча. — Инга скоро придет, у неё отменили две пары, обещала быть пораньше. Ты какая-то бледная сегодня, Ян. Опять в школе нагрузили?

— Да, - я быстро кивнула, снимая кроссовки и пряча взгляд. — Просто устала. Завтра контрольная.

Мама понимающе вздохнула и вернулась на кухню. Она не видела, как я судорожно проверяю, плотно ли закрыта входная дверь. Дома я была Яной - послушной дочерью и младшей сестрой. Здесь я была спокойна. По крайней мере, снаружи.

Инга была полной противоположностью своей младшей сестры. В свои двадцать лет она обладала той редкой статностью, которая заставляет людей невольно выпрямлять спину

в её присутствии. Если Яна старалась слиться со стенами, то Инга словно владела каждым сантиметром пространства, в котором находилась.

Она была высокой, с прямой осанкой и уверенным разворотом плеч. Её черты лица казались высеченными из камня: четкая линия подбородка, прямой нос и внимательные, пронзительные глаза, в которых не было и тени той тревоги, что сжигала Яну изнутри. Инга училась в университете, подрабатывала и всегда точно знала, чего хочет от жизни. Даже её одежда — строгий вырез на груди, на идеально отглаженной рубашке, черные брюки, элегантные кожаные сапоги. Рядом с ней Яна казалась еще более хрупкой и зыбкой, словно карандашный набросок, черновик - рядом с законченным масляным портретом. Четыре года разницы в возрасте казались целой пропастью: Инга уже твердо стояла на земле, в то время как Яна медленно в этой земле растворялась. Инга учится на юридическом факультете. Она верит в факты, доказательства и логику. Устроилась на подработку помощником в юридической фирме

Инга, несмотря на свою юридическую непоколебимость, дома превращается в строгую защитницу. Она может принести Яне шоколадки после трудного дня в школе или подвезти её куда-то, чтобы сестра не мерзла на остановке или не терялась на станции метро.

Яна до совершенства отточила навык «быть нормальной». Она знает, когда нужно посмеяться над шуткой Инги, как

правильно ответить на вопрос «как дела?», чтобы не вызвать подозрений. Для неё это ежедневный изматывающий спектакль.

Инга живой пример для подражания. Яна смотрела на успешную сестру и думала: «Я не могу сказать ей, что боюсь теней в метро. Она меня не поймет, она слишком идеальная».

Инга смеялась, рассказывая, как старый адвокат перепутал папки, и мама мягко вторила ей своим добрым смехом. В этом кругу тепла и запаха сладкой шарлотки я должна была чувствовать себя в безопасности. Но я смотрела на отражение окна в темной поверхности чайника и видела там искаженные фигуры. Я улыбнулась сестре в ответ, когда она погладила меня по руке. Моя рука была ледяной, но я надеялась, что через рукав её свитера она этого не почувствует.

Обед в виде вкуснейшего маминого пирога и чая прошел под звонкий смех Инги и мягкого маминого голоса. Я ела механически, чувствуя, как внутри всё сжимается от необходимости поддерживать разговор. Каждая моя реплика была вызубрена: «Да, вкусно», «Я в порядке», «Нет, контрольная только в пятницу», «Инга, поздравляю с зачетом». Я была виртуозом в искусстве быть нормальной.

Когда с формальностями было покончено, я пробормотала что-то про гору домашних заданий и почти бегом скрылась в своей комнате.

Моя комната была единственным местом в этой огромной

квартире с высокими потолками, где я могла выдохнуть. Я прижалась спиной к двери. Закрытая дверь принесла секундное облегчение.

Здесь всё было по-другому. Плотные шторы, которые я почти никогда не открывала, не пропускали свет уличных фонарей - или чьи-то любопытные взгляды из дома напротив. В углу горела слабая настольная лампа, отбрасывая длинные, ломаные тени на обои. Квартира была настолько большой, что голоса мамы и сестры из кухни доносились сюда глухо, словно из-под воды.

Я бросила рюкзак на пол и сползла по двери, обнимая колени. Здесь мне не нужно было улыбаться. Но тишина не приносила покоя. В большой квартире тишина была живой. Я слышала, как скрипит паркет под тяжелыми шагами Инги в коридоре. Слышала, как шумит вода в ванной. И в какой-то момент мне показалось, что среди этих привычных домашних звуков проскользнул еще один. Чужой. Неведанный. Словно кто-то на цыпочках подошел к моей двери и теперь стоит там, затаившись, прислушиваясь к моему прерывистому дыханию.

— Яна? - негромкий стук в дверь заставил меня подскокнуть на месте. — Ты там не уснула? Я тебе яблоко принесла.

Это была Инга. Её голос звучал тепло и заботливо, но я смотрела на дверную ручку и видела, как она медленно, почти незаметно дернулась вниз.

В комнату вошла оживленная сестра и кинула мне яблоко.

Она села на мою кровать.

— Ян? Ты какая-то напряженная, все хорошо?

— Уроков много. – разлетелся по комнате монотонный нервный голос.

Инга погладила меня по плечу и беззвучно вышла. Я поспешила закрыть дверь и усестся куда-то в самый дальний и незаметный угол комнаты.

Глава 2 Социальная тревожность

Социальная тревожность (социофобия). Иррациональный страх, перед общественными действиями или ситуациями, сопровождающийся ощущением постоянного наблюдения и критики со стороны окружающих. В запущенных формах ведет к полной самоизоляции, так как любое взаимодействие с миром воспринимается как неминуемый провал. Вероятность совершить ошибку приравнивается к смертному приговору.

Школьный класс

Одно из самых жестоких мест. Инга уже в университете, она успешна, она идеальна, а я должна сидеть в классе, где пятнадцать человек могут в любой момент обернуться и посмотреть на меня.

Я сидела на третьей парте, вжав мышцы ног так сильно, что они начали болеть. Уроке литературы. Учительница медленно вела пальцем по журналу, этот звук, шорох бумаги.

— К доске пойдет... — она сделала паузу,

— Яна.

Самое ужасное, что я слышала это свое имя, его всегда произносят в злом ключе, вместе с ним всегда приходит что-то нехорошее, что-то плохое, что доставит мне неминуемый позор, стыд и страх. Я встала, стул закрипел и пятнадцать голов будто сговорившись, синхронно повернулись в мою

сторону. Справа сидел Влад — простой парень, вечно жуёт жвачку. Но сейчас его челюсть двигалась с механической жестокостью, словно он перемалывал кости. Его глаза показались мне огромными. Они изучали каждый ворс на моей толстовке. На задних партах шептались девочки. Я не видела их лиц, их волосы мне показались сплетением извивающих змей, а эти идеальные накрашенные губы. Эти губы кривились в одинаковую ухмылку. Жуткая гримаса осуждения и сплетен. Все не просто смотрели на меня, они сканировали мое выражение лица, как лежат мои волосы, мои дрожащие пальцы, неловкую походку. Я была точно дефектом в безупречной системе. Я дошла до доски.

— Мы слушаем, Яна. Александр Твардовский. — голос учительницы был строгим и доносился откуда-то сверху, как голос бога, которому наскучило наблюдать за моими мучениями. Я открыла рот, но вместо слов из меня вырвался хрип. Я видела, как по рядам пронеслась волна. Короткий шепот прикрытых ладонями ртов. Этот шепот ударил мне в грудь. Они смеются. Они видят, как меня трясет. Они знают, что я хочу провалиться сквозь этот проклятый старый паркет. Воздух в классе стал густым, липким, тянущим словно клей. Лица одноклассников стали расплываться, превращаясь в безликие маски с черными дырами вместо глаз. Пятнадцать пар глаз ждали моего позора. Ждали, ждали, ждали. Я взглянула на свои руки. Они были чужие. Я видела, как по коже начинают пробегать едва заметные трещины, из кото-

рых сыплется мелкая серая пыль. Пыль?

— Я... Я забыла. - Выдавила я.

Смех. Он не был громким, но он заполнил все мое пространство, вытесняя кислород. Я развернулась и неуклюже пошла к своей парте, чувствуя, как с каждым шагом за моей спиной оседает еще немного меня. Я становилась легче. Я становилась прозрачнее.

— М-да...Как ты будешь читать стих перед всей школой. – Вздыхнув сказала учительница. Точно, я должна была выступить перед ВСЕЙ ШКОЛОЙ с этим стихотворением!

После школы я шла домой - пустой. Дома Инга рассказывала, как она выступала на семинаре перед целой аудиторией юристов. Я слушала и не могла себе представить какого это, говорить без страха, без кома в горле, не бояться чужих взглядов.

— Ян, ну чего ты боишься? Просто выйди и скажи. Это же всего лишь стих.

Это же всего лишь стих... Эхом звучало у меня в голове. Для Инги, это конечно «всего лишь стих», а для меня — это казнь под прицелом множеств пар глаз.

Наступил тот день, я должна читать стих перед всей школой. Все толпились в актовом зале, пытаясь быстрее занять свои места.

Сперва стихи читали младшие классы, маленькие дети задорно, весело и с выражением заряжали публику своими стихами. Они были такими маленькими, но их уверенность по-

ражала. После средние классы с пятого по девятый. Они были по скромнее и стихи у них были по серьезнее, но и это им не мешало, их ноги, руки не дрожали, в горле не стоял ком, голос звучал свободным. Девочка из девятого класса дочитала последние строки стиха, посыпались аплодисменты. Меня пригласили прочесть стих.

Я стояла на сцене абсолютно одна. Вокруг осязал тяжелый воздух. Мои мышцы сковал подступающий ужас. Вот на меня уже смотрит первый ряд зрителей, этот взгляд бил по моей грудной клетке. Вот второй ряд начал переглядываться, то друг на друга, то на меня. Дальние ряды стали перешептываться, их шепот, злой и колкий ударил по мне словно звуковой волной, он был тихим и зловещим, сквозь зубы с сведенными скулами зрители шептали мое имя, мое нехорошее имя. Мне хотелось закрыть уши, по ним дал дикий, пронзительный звон. Напряжение росло. Все уставились на меня, взгляды сжимали мою грудную клетку, легкие сокращались так сильно что дыхание участилось и каждый вдох словно обжигал дыхательные пути. Дышать становилось все труднее, я старалась сделать глубокий, полноценный вдох, ухватится за каждый глоток воздуха, но увы. Ужас сковал настолько, что стало тяжело дышать. Мою грудь наполнил жар, напряжение и ужасно горькое чувство страха. Казалось, что от недостатка воздуха я могу упасть, ноги становились ватными, а воздуха становилось все меньше и меньше. Запас кислорода был почти утрачен. Ладони были мокрые, а

кончики пальцев били по штанине, я пыталась скрыть свой страх, скрыть свои руки, дрожащие кончики пальцев. Перед глазами всплыла белая пелена, на мгновение я перестала видеть лица тех, кто сейчас окучивал меня своими призирающими взглядами, глаза намокли, я стала чаще моргать. Подступали слезы. Откуда они? Я подняла голову вверх лишь бы не заплакать, не показать свой страх и слабость. Тело окутало дрожью, жаром и тревогой. Для меня время тянулось медленно, казалось будто я простояла тут минут десять, но для зрителей прошли лишь секунды. Я наконец произнесла.

— Александр Твардовский. «Я убит подо Ржевом»

Голос дрожал, бил тревогой и неуверенностью. Мне нужно было прочесть стих. Я знала его наизусть, от зубов отскакивало каждое четверостишие, уверенно начав, утонула в конце. Оставались лишь пару строк, как текст будто выбил из моей головы, словно ветром унесло куда-то слова. Быть может это шепот, взгляды и насмешки подорвали строки стиха. Все смешалось вперемешку, я замолчала в попытках ухватить те вылетевшие слова, а люди лицезрели мой провал. Мой взгляд упал на учительницу в самом углу зала, она сидела словно в напряжении, на ее лице была маска омерзения, ей было противно от меня, я была глупа. В голове мелькали мысли: Что думают обо мне эти люди, они вероятно поняли, что я посмешище, я вероятно глупа раз забыла строки простого стиха, я вероятно не настолько сильна раз не смогла сдержать страх, запереть его куда подальше и не

давать волю.

Они все шептали мое имя, думали обо мне, смотрели, выедавая из меня всю уверенность, давили на мою грудную клетку, что бы воздух выбился из легких. Я так и не вспомнила продолжение стиха, опустив голову вниз, я убежала за кулисы. Я была уверена, все сговорились против меня, все идет против меня, словно подставляя и делая из меня посмешище. Сейчас они сидят и показывают наружу свой злобный оскал, смеются надо мной, осуждают...

А меня становилось все меньше.

Глава 3 Сенсорная перегрузка.

Сенсорная перегрузка — это когда органы чувств посылают в мозг столько сигналов сразу, что он перестаёт успевать их разбирать. Свет кажется слишком резким, звуки — слишком громкими, любые прикосновения раздражают, а запахи будто становятся густыми и давящими. Человек не может сосредоточиться: мысли путаются, хочется просто спрятаться в тишину и темноту, чтобы всё вокруг наконец «умолкло». Такое состояние может накрыть в людном месте, на шумном празднике или после долгого дня, когда нервная система просто исчерпала запас прочности.

Утро началось сонно, мысль о том, что мне снова нужно идти в школу придавила меня к кровати. На кухне мама готовила свой утренний кофе. Металлическая ложка била о стенки стакана, этот звон бил по моим барабанным перепонкам как удары церковного колокола. Рядом Инга резко отодвинула стул. Скрежет деревянных ножек вонзился в голову словно раскалённая игла. Сквозь ужасные головные боли я почти бегом ушла в ванну, надеясь спрятаться. Я повернула кран, вода зашумела громче обычного, гул заполнил все пространство маленькой, тусклой ванной комнаты, вытесняя воздух. Комнатка была тусклой, со слабым освещением, но подняв голову я тут же зажмурилась — холодный, яркий свет безжалостно резал глаза, будто кто-то пока я спала поменял

тусклую лампочку на яркий прожектор. Мир вокруг становился слишком агрессивным, слишком осязаемым, а я – все чувствительнее и прозрачнее.

Школа обрушилась на меня своим звериным ревом. Коридоры переполнялись от сотен голосов, которые больше не казались человеческими. Они сливались в один огромный, давящий поток, который проникал под ребра, заставляя внутренности содрогаться.

На перемене один из одноклассников, проходя мимо, крикнул в мою сторону обзывательство, такое липкое, вязкое и мерзкое. Его слова на секунду обрели форму, они полетели мне в висок и ударили словно тяжелым тупым предметом. Следом очередная задира бросила колкую шутку. Ее рот растянулся в неестественной гримасе, обнажая слишком белые, ровные зубы, ее подруги тут же одобрительно захихикали. Их смех не остался просто мимолетным звуком. Это был сухой, свистящий треск, который эхом ворвался в мою голову и долго не вылетал. Их ядовитые слова, смешанные с диким, хаотичным школьным шумом, ломали меня. Звуковые волны обрели тяжесть. Каждая насмешка, каждый вскрик, каждый случайный грохот сдирали с меня невидимые слова, обнажая и делая все чувствительнее. В ушах стоял невыносимый металлический звон, а утренние, сухие трещины на запястьях с тихим, едва слышным хрустом стали раскрываться все шире, выпуская наружу струйки невесомой серой пыль. Так меня становилось все меньше.

Я рванулась в сторону туалета, почти не разбирая дороги. Паника ослепляла, но страшнее всего было то, что происходило с моим телом. Теперь я не просто ломалась, я разлагалась на ходу. Из рукавов серой толстовки, прямо по бледной коже рук, с сухим шуршанием текла мелкая, пепельно-серая пыль. Она струилась из глубоких разломов на запястьях, оставляя за мной невидимый шлейф распада. Мое собственное тело было предателем, оно осыпалось на грязный школьный линолеум. На повороте к туалетам я с размаху влетела в классную руководительницу. Она стояла посреди коридора как каменная стена. Ее взгляд тут же впился в меня – тяжелый, буравящий, полный раздражения.

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.