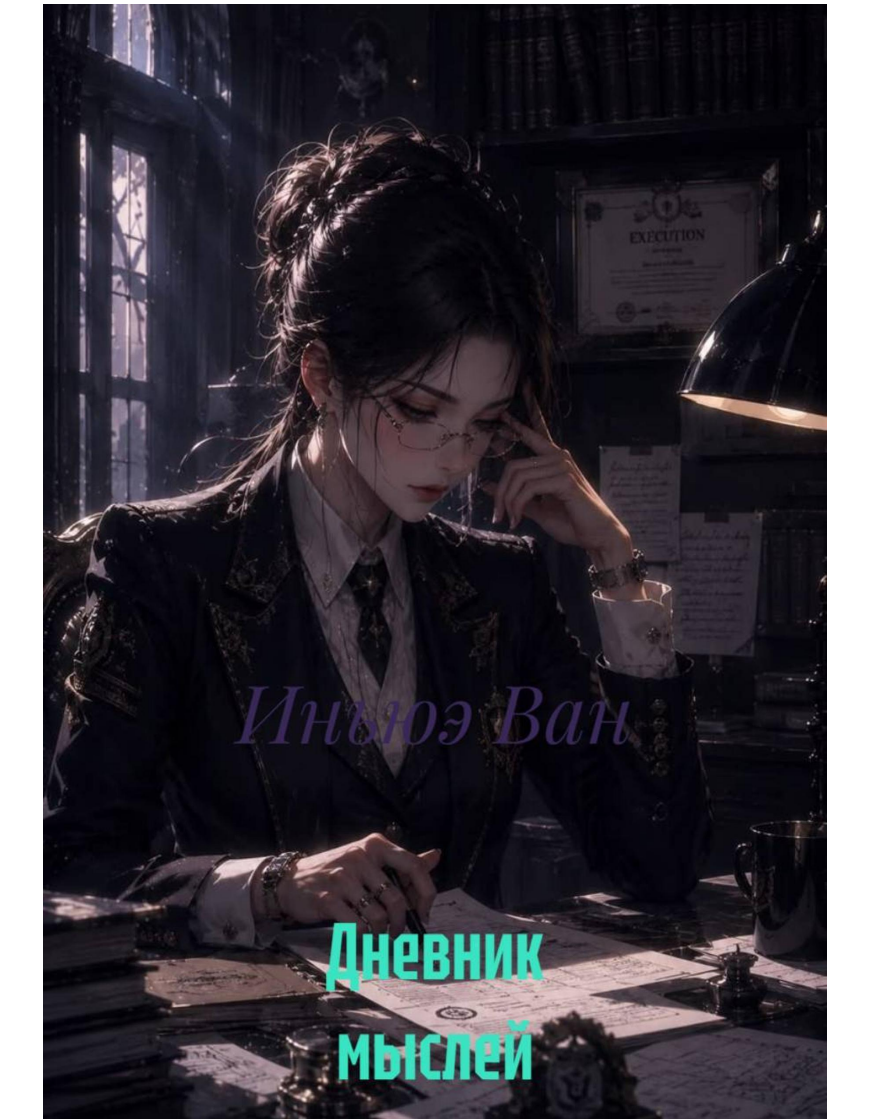




Иньюэ Ван

**Дневник
мыслей**

Иньюэ Ван

Дневник мыслей

<https://litres.ru/74598713>

SelfPub; 2026

Аннотация

Долго думала, с чего начать. С сухих фактов? С даты? Наверное, правильное всего начать с тишины. С той самой тишины, которая звенит в ушах перед тем, как открыть новый документ. С 2019 года я живу в этой тишине, превращая её в слова. Сегодня хочу пригласить вас в этот мир.

Меня зовут Иньюэ Ван. Я пишу. Не просто «что-то пописываю», а копаюсь в человеческих душах при помощи текста.

О чём я пишу:

Мой компас всегда указывает на пересечение трёх вещей: философия, психология и ужас.

Это не случайный набор. Это формула человека.

Психология для меня — механизм. Люблю разбирать людей на детали. Почему любовь превращается в одержимость? Где грань между нормой и безумием? Что скрывается в подвалах подсознания?

Философия — это вопрос «зачем». Мои герои часто оказываются перед выбором, у которого нет правильного ответа. Пишу о морали, свободе и одиночестве. О Боге и дьяволе, которые живут внутри каждого.

Ужас — следствие. Когда психология ломается, а философия заходит в тупик, рождается тьма.

Содержание

Профессор Се	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Иньюэ Ван

Дневник мыслей

Профессор Се

Се Цинчэн вошел в аудиторию. Дверь закрылась за ним беззвучно — он придержал ее рукой, чтобы не хлопнула. Белый халат застегнут на все пуговицы, под ним — безупречно выглаженная белая рубашка с запонками. Брюки со стрелками. Очки сидят ровно, на переносице — тонкая серебряная оправа.

В руке — пластиковый стакан с остывшим кофе. Он поставил его на кафедру ровно по центру, поправил на миллиметр. Оглядел аудиторию.

— Садитесь. Тема нашей лекции — душевная боль. — Он произнес это ровно, будто объявил тему контрольной. — В психологии нет универсального определения душевной боли. Психологи называют её по-разному: экзистенциальный вакуум, душевная травма, аффективное расстройство, нарушение привязанности. Но суть одна — это сигнал. Самый грубый и примитивный сигнал вашего организма о том, что нарушена целостность. Тело кричит вам через боль, чтобы вы остановились и посмотрели на рану. Душа не умеет кричать. Она использует то, что у нее есть — эмоции.

Он прошелся вдоль первого ряда, заложив руки за спину.
— Большинство думает, что душевная боль — это метафора. Поэзия. Образ. — Он усмехнулся — коротко, одними уголками губ. — Нет. Это физика. Это реальные нейрофизиологические процессы. Ваш мозг не различает физическую и эмоциональную боль на глубоком уровне обработки. Зоны, отвечающие за страдание от ожога и от разрыва отношений, пересекаются на семьдесят процентов. Когда вас бросают, ваш организм вырабатывает те же гормоны стресса, что и при переломе. Когда вы чувствуете стыд — ваши сосуды сужаются, как при реальной угрозе. Душевная боль имеет температуру. Она имеет плотность. Она имеет локализацию. Она имеет вес.

Он остановился у крайнего стола, взял ржавый гвоздь. Покрутил в пальцах.

— Вы можете описать свою боль как «тяжесть в груди» — и это не фигура речи. Это описание реального физического состояния. Грудная клетка сжимается, диафрагма спазмируется, дыхание становится поверхностным. Или «камень на сердце» — да, именно так чувствуется спазм коронарных сосудов при стрессе. Или «пустота внутри» — это снижение активности префронтальной коры, зоны, отвечающей за чувство себя. Когда душевная боль затягивается, она становится хронической. Она меняет структуру мозга. Она оставляет рубцы на нейронных связях. Она учит ваш организм ожидать боли даже там, где её нет.

Он положил гвоздь обратно.

— И здесь возникает главная проблема. Ваш мозг, столкнувшись с болью, делает две вещи. Первая — он пытается её избежать. Он вытесняет, подавляет, замещает. Он говорит вам: «Не думай об этом. Отвлекись. Займись работой. Выпей. Посмотри сериал». И это работает ровно до тех пор, пока боль не возвращается — а она возвращается всегда. Потому что подавленная боль не исчезает. Вторая вещь, которую делает мозг — он генерализует. Одна травма становится моделью. Предал один — и теперь «все люди ненадежны». Обидели в детстве — и теперь «я недостойн любви». Боль не знает контекста, она знает только интенсивность.

Он подошел к доске. Взял мел. Написал каллиграфически, с нажимом:

КООРДИНАТЫ.

Се Цинчэн замер с мелом в руке. Слово, которое он начал писать, осталось незаконченным — буква зависла в воздухе, как вопрос, на который не было ответа. Он медленно опустил руку, повернулся и посмотрел на Хэ Юя. На его улыбку. На его пальцы, сплетенные перед собой. На кольцо, которое блеснуло в свете ламп.

Он смотрел слишком долго. Слишком пристально. Студенты начали перешептываться, чувствуя напряжение, которое разливалось по аудитории, как чернила по промокающей бумаге. Се Цинчэн знал, что должен ответить. Должен сказать что-то острое, профессиональное, отстраненное.

Должен поставить Хэ Юя на место так, как умел только он.

Но слова не приходили.

Он видел кольцо. Он знал, что оно означает. Знал, почему Хэ Юй не прячет его. Знал, что этот жест — не случайность. Это послание. Вызов. И приглашение.

— Наглядные пособия, — повторил он, и голос его прозвучал глухо, как эхо в пустом коридоре. — Вы предлагаете мне... продемонстрировать душевную боль? Принести манекен и показать, где она локализуется?

Он положил мел на лоток. Медленно. Аккуратно. Его пальцы дрожали, и он заметил это — заметил, как Хэ Юй тоже это заметил. Он спрятал руки в карманы халата, сжал их в кулаки, пытаюсь унять дрожь.

— Хэ Юй, — сказал он, и имя прозвучало как предупреждение. Как мольба. Как крик, который никто не услышал. — Ты хочешь, чтобы я говорил о боли так, как будто я ее никогда не чувствовал? Или, чтобы я признал, что чувствовал ее достаточно, чтобы иметь право учить других?

Он шагнул вперед. Один шаг. Два. Он приблизился к столу Хэ Юя и остановился, глядя на него сверху вниз. Его дыхание стало неровным, поверхностным — точно таким, о котором он сам говорил в начале лекции.

— Хорошо. Я дам вам наглядность.

Он медленно поднял руку и положил ее на собственную грудь — туда, где под безупречно выглаженной рубашкой билось сердце. Его пальцы сжали ткань, словно он пытался

удержать что-то внутри себя.

— Вот она, — сказал он тихо. — Вот она наглядность. Вы видите? Человек, который стоит перед вами, чувствовал боль настолько сильно, что научился не показывать ее. Он научился улыбаться, когда хотелось кричать. Он научился говорить о боли так, будто это абстрактное понятие, а не его собственная жизнь. Он научился быть профессором, который читает лекции о том, чего сам не умеет — прекращать бояться.

Он опустил руку. Его глаза встретились с глазами Хэ Юя, и в них не было ни маски, ни защиты. Только усталость. Только правда. Только боль, которую он скрывал так долго, что забыл, как она выглядит.

— Вы хотите наглядных пособий, Хэ Юй? — сказал он, и голос его был почти шепотом. — Вот оно. Я. Мое тело. Моя история. Мои рубцы, которые не видны под этой рубашкой. Мои ночи, когда я не сплю. Мои дни, когда я притворяюсь, что все в порядке. Это достаточно наглядно?

В аудитории повисла тишина. Студенты замерли, не дыша. Кто-то перестал записывать. Кто-то смотрел на профессора с ужасом. Кто-то — с сочувствием. Се Цинчэн не видел их. Он видел только Хэ Юя.

— Вы просили наглядности, — сказал он, отступая на шаг. — Я дал ее вам. Теперь, если у вас есть еще вопросы по теме лекции — я готов ответить. Если нет — я попрошу вас больше не отвлекать меня и остальных студентов от учебно-

го процесса. Мы говорили о временных метках боли. О том, как прошлое может жить в настоящем... и о том, как трудно отпустить то, что стало частью тебя.

Се стоял перед Хэ Юем, и внутри него всё дрожало. Не профессиональная маска — он сбросил её ещё несколько минут назад, когда увидел эту цифру. 88,89%. Он знал, что Хэ Юй принесёт ему этот тест. Знал, что он сделает это публично, потому что Хэ Юй всегда выбирал самый болезненный способ достучаться. И сейчас он стоял и смотрел на человека, которого любил так сильно, что это пугало его самого.

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.