

Анастасия Веригина

Синдром Ромы



Анастасия Веригина

Синдром Ромы

<https://litres.ru/74682444>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Синдром Ромы»

Роме тридцать четыре. Он хороший сотрудник, надёжный брат и человек, который умеет держать всё под контролем. Пока однажды утром не роняет телефон в чашку с кофе - и не понимает, что уже месяцы живёт на автопилоте.

Записка в кулере. Конверт с фотографией брата, исчезнувшего десять лет назад. Приписка в блокноте, которую он не писал. Кто-то видит Рому насквозь - и этот кто-то явно знает больше, чем говорит.

«Тихий код» - корпоративный тренинг, который должен был научить его заботиться о себе. Но чем глубже Рома погружается в программу, тем яснее понимает: она создана не для того, чтобы помогать. А для того, чтобы люди молчали и терпели.

История о выгорании, старой боли и о том, как трудно сказать «нет» - начальнику, брату, отцу, который умер, но всё ещё говорит внутри. И о том, что иногда самый смелый шаг - просто прийти и сесть рядом.

Роман с терапевтическими вставками и практиками самопомощи.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. " Идеальный план" (или " Как я решил стать нормальным")	6
Глава 2 . " Анастасия Венигри и её рентген" (или " Как не развалиться на приёме у психолога ")	21
Глава 3. " Свидание, которое должно было быть идеальным"	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Синдром Ромы

Предисловие

Эта книга началась с одной фразы, которую я слышала от друга: «Я не устал от работы. Я устал от себя».

Тогда я не знала, что с этим делать. Просто записала - в блокнот, между списком покупок и заметкой о встрече. А потом эта фраза начала обрастать деталями: телефон, упавший в чашку с кофе; записка в кулере; стикеры на мониторе, которые давно перестали быть мотивацией и стали способом выжить. Так появился Рома - человек, который умеет держать всё под контролем, кроме собственной жизни. Человек, который не герой. Просто устал.

Я писала эту книгу не как учебник по выгоранию и не как руководство по самопомощи. Хотя в ней есть задания, чек-листы и упражнения - они появились потому, что я сама много лет искала такие опоры и не находила. Мне хотелось, чтобы у Ромы они были. Мне хотелось, чтобы они были у вас.

Это история о том, как трудно сказать «нет» - начальнику, брату, отцу, который умер, но всё ещё говорит внутри. О том, как стыдно признаться, что не справляешься, когда все вокруг уверены, что ты справляешься лучше всех. И о том, что иногда самый смелый шаг - не спасти мир, не починить себя, а просто прийти и сесть рядом. Молча. Без брони.

Здесь нет волшебного исцеления. Рома не «починен» к последней странице. Он всё ещё устаёт, всё ещё злится, всё ещё боится. Но он перестаёт притворяться, что всё в порядке. И этого оказывается достаточно, чтобы жить дальше - не идеально, но по-настоящему.

Если вы узнали себя в Роме - в его стикерах, в его «утром точно», в его попытках быть удобным, - знайте: вы не один. И вы не сломаны. Вы просто устали. А усталость - это не приговор. Это просьба о бережности.

Спасибо, что открыли эту книгу. Я надеюсь, она будет вам не учебником, а другом - тем, кто не требует быть сильным прямо сейчас.

Глава 1. " Идеальный план" (или " Как я решил стать нормальным")

Утро началось с того, что Рома уронил телефон в чашку с остывшим кофе.

За окном ноябрь делал то, что умел лучше всего: превращал город в мокрую акварель. Дождь шёл третьи сутки - не ливень, не морось, а та особая петербургская сырость, которая просачивается сквозь стены, сквозь кожу, сквозь мысли. Небо висело низко, как потолок в подвале, и казалось, что если протянуть руку - можно коснуться его ладонью. Серого. Тяжёлого. Такого же, как внутри у Ромы.

Телефон шлёпнулся не с эпичным всплеском, а с таким будничным «плюх», будто сам стеснялся нарушать утреннюю тишину. Рома замер, глядя на экран, который теперь показывал не календарь, а абстрактное коричневое искусство. Кофе растёкся по стеклу, как маленькое нефтяное пятно, и в этом пятне отражалось окно - серое, мокрое, безнадёжное.

Он смотрел на это пятно секунду. Две. Три. И чувствовал, как где-то под рёбрами, в самой глубине, что-то отзывается. Не досада. Не злость. Просто знакомое: «Ну вот. Опять». Как будто тело уже знало: сегодня будет день, который придётся выдерживать, а не проживать.

- Ну, - пробормотал он, выуживая гаджет, - зато теперь у

меня смартфон в стиле «ретро-мокачино». Экологично. Никаких чехлов не надо.

Салфетка делала вид, что спасает ситуацию, но оба - и Рома, и салфетка - знали, что это самообман. За окном ветер дёргал ветку старого клёна, и с неё срывались капли - крупные, тяжёлые, как слёзы. Они падали на жестяной откос и звучали как метроном: кап. кап. кап. Отсчитывали что-то. Время? Терпение? Жизнь?

Экран мигнул, ожил и тут же ткнул его в самое больное: «День рождения мамы сегодня».

Рома закрыл глаза. Потом открыл. Напоминание никуда не делось. Оно сидело там, как строгий учитель в первом ряду: «Я вижу тебя. И ты меня видишь».

Он машинально потянулся к полке над столом, где хранился целый набор стикеров с цитатами - привычка из первых лет в IT, когда все вокруг клеили на мониторы «Just do it» («Просто сделай это»), «Ship it» («Выпускай!»), «Fail fast» («Быстрые неудачи»). Рома давно уже не верил в эти лозунги, но продолжал их собирать, будто они были каким-то странным оберегом от полного выгорания. Сегодня его взгляд зацепился за один, самый потрёпанный: «Спокойствие - это не отсутствие хаоса, а умение не становиться его частью».

- Ага, - хмыкнул Рома, приклеивая стикер прямо на угол экрана, поверх трещины. - Вот теперь я официально спокоен. По документам.

Мама всегда говорила: «Главное - не подарок. Главное - чтобы ты позвонил. Просто скажи: "Мам, я помню"». А он не позвонил. И даже не написал. Потому что вчера до полуночи закрывал отчёт, потом ещё один, а потом уже было поздно, и он подумал: «Утром. Утром точно».

Утром оказалось, что «точно» - это слово-предатель. Оно звучит уверенно, а работает как обещание, данное себе в три часа ночи, когда ты уже ничего не соображаешь.

За окном дождь усилился. Теперь он стучал по карнизу не каплями, а горстями - будто кто-то наверху перебирал крупу. Рома смотрел на этот дождь и чувствовал, как в груди что-то сжимается - медленно, как кулак. Не боль. Не страх. Просто тяжесть. Знакомая. Как старое пальто, которое жмёт в плечах, но ты его носишь, потому что другого нет.

Он посидел ещё минуту. Просто так. Не двигаясь. Слушая, как капли стучат по жести, как где-то в соседней квартире кто-то включает чайник, как в трубах отопления гудит вода. Мир жил своей жизнью. Простой. Неидеальной. Но настоящей. И Рома вдруг подумал: «Я тоже хочу так. Просто жить. Без этого постоянного надо ».

Потом встал. Натянул куртку. Вышел.

Офис встретил его привычной тишиной перед бурей. В коридорах ещё было пусто, только уборщица катила тележку, и звук колёс по плитке звучал ровно, безжалостно - как очередь, которую никак не пройти. Рома прошёл мимо, стараясь не встречаться с ней взглядом: ему казалось, что она

сейчас скажет: «А ты знаешь, что сегодня день рождения твоей мамы?» Хотя она не могла этого знать.

«Но если бы могла, - подумал Рома, - она бы точно сказала. И с таким видом, будто ты не маме забыл позвонить, а нарушил все законы вселенной».

Окна офиса выходили на внутренний двор - бетонный колодец, где никогда не было солнца. Даже в июле. Там росли три чахлых тополя, и сейчас их ветки были чёрными от влаги, как рисунок углём на серой бумаге. Рома иногда смотрел на них и думал: «Мы похожи. Растём в бетоне. Тянемся к свету, которого нет. И всё равно стоим».

На своём месте он сел, включил компьютер, открыл почту. И тут же увидел цепочку писем от HR: «Напоминаем о программе Тихий код», «Тренинг для интровертов - ваш шанс раскрыть потенциал», «Ваш слот: завтра, 10:00».

Рома поморщился. «Тихий код» - название звучало как пароль к чему-то, чего он не хотел. Но отказаться было нельзя: это не «возможность», это почти приказ, замаскированный под заботу.

Он пролистал письма, не читая, и вдруг зацепился взглядом за строчку: «Программа основана на методах глубинной работы с внутренними установками».

- Глубинная работа, - хмыкнул Рома. - Ага. У меня и так глубина, как у лужи после дождя. Ещё глубже - это уже паника и слёзы в переговорной. А я там ещё и презентацию должен делать в пятницу. Нет, спасибо, я не готов к глубин-

ным откровениям до обеда.

Из ящика стола он достал ещё один стикер - этот был с цитатой, которую когда-то повесил коллега, а Рома потом забрал себе, потому что она звучала как оправдание всему: «Если ты не чувствуешь прогресса - проверь, не стоишь ли ты на эскалаторе вниз». Он приклеил его рядом с первым, кривовато, будто специально, чтобы не выглядеть слишком старательным.

И тут он заметил записку.

Она лежала в кулере - не на видном месте, а так, будто её туда сунули в спешке, между бутылкой и стенкой. Обычный клочок бумаги, сложенный вчетверо. Рома сначала подумал, что это чья-то забытая квитанция, но потом увидел почерк - аккуратный, с наклоном, будто человек старался писать ровно, но спешил.

«Ты не один. Проект Тихий код ищет тебя».

Под текстом - маленькая стрелка, указывающая вниз. И больше ничего.

Рома оглянулся. Коридор был пуст. Уборщица ушла дальше. Никто не смотрел. Только дождь за окном - он теперь шёл ровно, без порывов, как будто решил остаться навсегда.

Он развернул записку ещё раз, будто надеялся, что там появится что-то ещё - имя, дата, хоть какой-то намёк на то, кто это оставил. Но нет. Только эти слова и стрелка.

Почерк казался знакомым. Но Рома не мог понять, откуда. Он перебрал в голове коллег, HR, даже курьера, который

иногда приносил посылки.

- Может, это сам HR в костюме уборщицы подбросил? - прошептал Рома, пытаясь превратить странность в шутку. Или у компании есть специальный отдел по запугиванию сотрудников записками в кулерах. Отдел называется «Мотивация через тревожность».

Он нервно хихикнул, и тут же закашлялся, будто смех застрял в горле.

День потек, как всегда: встречи, созвоны, правки, ещё правки, потом снова правки. Рома отвечал на письма, не дочитывая их до конца, ставил галочки напротив задач, которые не хотел делать, и старался не думать о том, что сегодня день рождения мамы.

Но мысль возвращалась, как назойливый звук, который не можешь выключить: «Позвони. Напиши. Хоть что-то».

В обед он достал телефон, открыл чат с мамой, набрал: «Мам, с днём рождения! Прости, что поздно». И замер над кнопкой «Отправить».

Ему казалось, что эти слова звучат как оправдание. А он не хотел оправдываться. Он хотел сказать что-то настоящее. Но настоящего не было. Было только «прости» и «поздно».

За окном дождь на секунду стих. Город замер, будто тоже прислушивался. Рома смотрел на серое небо и чувствовал, как в горле встаёт ком. Не от жалости к себе. От чего-то большего. От того, что он не знал, как сказать маме: «Я помню. Я люблю. Я просто не умею».

Он стёр сообщение. Потом снова написал. Снова стёр. Пальцы замерли над клавиатурой, будто боялись нажать «Отправить».

- Я даже извиниться не могу нормально, - подумал Рома. - Профессиональный навык: умею формулировать задачи, не умею говорить «прости».

В итоге отправил стикер с шариком и надписью «С днём рождения!». И сразу почувствовал себя ещё хуже.

- Зато креативно, - буркнул он себе, закрывая чат. - Стикер вместо слов. Новый уровень эмоциональной зрелости. Наверное, в следующем отчёте так и напишу: «Эмоциональный интеллект: 3/10. Компенсация - стикеры».

Из кармана он достал ещё один - маленький, почти стёршийся, с цитатой, которая когда-то казалась ему смешной: «Лучший способ справиться с тревогой - сделать вид, что ты с ней уже справился». Рома приклеил его на обложку блокнота, криво, наискосок, будто специально нарушая порядок.

Вечером Рома шёл домой и думал, что если бы кто-то снял этот день на камеру, получилась бы скучная документалка: человек в пальто, смотрит в телефон, иногда поднимает голову, чтобы посмотреть на светофор, снова смотрит в телефон. Никаких драм. Никаких откровений. Просто день, который тянется, как резинка, и вот-вот лопнет.

Дождь к вечеру превратился в морось - мелкую, липкую, которая оседала на лице, как холодный пот. Фонари отражались в лужах, и лужи казались окнами в другой мир - пере-

вёрнутый, дрожащий, но всё равно серый. Рома шёл по этому миру и чувствовал, как усталость накатывает волнами: сначала по ногам, потом по спине, потом по голове. Он устал не от работы. Он устал от себя.

У подъезда он остановился, чтобы достать ключи. И увидел конверт.

Он лежал прямо на пороге, прислонённый к двери. Белый, без марки, без обратного адреса. Только его имя - «Рома» - чёрными печатными буквами.

Конверт хрустнул в пальцах. Рома даже не заметил, что слишком сильно его сжимает. Сердце на секунду сбилось с ритма. Он оглянулся. Двор был тихим, почти пустым. Только вдалеке женщина выгуливала собаку, и та тянула её к кустам. Морось висела в воздухе, как взвесь, и в этом тумане всё казалось немного нереальным.

Он взял конверт. Он был лёгким, будто внутри ничего не было. Но это было не так.

Внутри оказалась фотография.

На ней - его брат. Тот самый, который исчез десять лет назад. Артём был старше на три года - ему тогда исполнилось двадцать семь, а Роме двадцать четыре. На фото он выглядел моложе, но это точно был он... та же линия бровей, тот же взгляд, будто он всегда был готов уйти, если что-то пойдёт не так.

А на обороте - короткая надпись: «Он тоже начинал с этого».

Рома стоял у двери, сжимая фотографию так, что уголки впивались в ладонь. Холод пробирался под куртку, будто кто-то открыл окно прямо в груди. Морось оседала на лице, и он не вытирал её. Пусть будет. Пусть будет хоть что-то, что смывает.

- Отлично, - прошептал он, пытаясь снова пошутить, чтобы не чувствовать. - Сначала записка в кулере, теперь конверт у двери. Если завтра утром у меня в чашке окажется шифр, я даже не удивлюсь. Видимо, я теперь герой плохого триллера. Или хорошего квеста. Просто я пока не понял, какой приз дают в конце: нервный срыв или абонемент к психологу.

Нервный смешок застрял где-то посередине горла - смешной, но не весёлый.

Дома он сел на диван, положил фотографию на стол и долго смотрел на неё, пытаясь вспомнить что-то, что могло бы объяснить, откуда она взялась. Но ничего не приходило. Только старые воспоминания: брат, который всегда брал на себя больше, чем мог; отец, который говорил: «Ты был недостаточно хорош, чтобы его удержать»; и Рома, который тогда не знал, что ответить.

Он вспомнил запах отцовского кабинета - старые книги, кофе, чуть горьковатый табак. Кабинет они разбирали вдвоём с братом - после похорон, молча, складывая книги в коробки. Рома тогда взял одну - с пожелтевшим корешком - и не смог открыть. Просто держал в руках, как будто она могла

что-то сказать.

А потом вспомнил, как отец сидел в кресле, смотрел поверх очков и говорил тихо, без злости, но с такой уверенностью, будто читал приговор: «Ты должен быть опорой». Рома тогда кивал. Он всегда кивал. Даже когда внутри всё кричало: «Я не хочу. Я не могу. Я ещё маленький».

Отец умер, когда Роме было двадцать. Но голос остался. Внутри. Как эхо. Как чужая фраза, которую он принял за свою.

За окном морось превратилась в туман. Город растворился в нём, как будто его и не было. Только редкие огни - жёлтые, мутные - проступали сквозь белую пелену, как сигналы из другого мира. Рома смотрел на этот туман и чувствовал, как внутри тоже становится туманно: мысли расплываются, границы стираются, и уже не понять, где заканчивается усталость и начинается страх.

Он достал блокнот, который давно не открывал, и нашёл раздел «Колесо баланса». Анастасия - психолог, к которой он записался на завтра, - просила заполнить его перед первой встречей. «Это не тест, - написала она в письме. - Это способ увидеть, где вы теряете опору».

Рома смотрел на сектора: «Здоровье», «Отношения», «Работа», «Личное время», «Финансы», «Духовность». И чувствовал, что ни один из них не отражает того, что с ним происходит.

Потом он увидел приписку от руки - аккуратным, слегка

наклонным почерком, который он уже где-то видел:

«Проверь, где ты врёшь себе. Я проверю».

И под этим - ещё одна строчка, будто добавленная позже:

«Твой брат заполнял такое же колесо. Он поставил "Работа" на 10, а "Отношения" - на 0. Он думал, что так правильно».

Рома замер.

Кто это написал? Анастасия? Но она не могла знать про брата. Или могла?

Или это кто-то другой?

- Ладно, - пробормотал он, пытаясь держаться за иронию, как за поручень в трясущемся вагоне. - Если это какой-то квест, то я пока не понимаю правил. Но баллы за старание, наверное, начисляются. Хотя бы за то, что я не выбросил телефон в окно после кофе.

Он открыл блокнот и на чистой странице, прямо под колесом, приклеил последний стикер - тот, что всегда оставлял «на крайний случай»: «Когда всё идёт не так - сделай хотя бы одно маленькое действие. Даже если это просто выпить стакан воды».

Ночью Рома не мог уснуть. Он лежал, смотрел в потолок и думал о том, как странно устроена жизнь: ты можешь годами не вспоминать о чём-то, а потом оно возвращается сразу всем - записка, фотография, приписка в блокноте, день рождения мамы, который ты забыл.

За окном туман стал плотнее. Он висел над городом, как

одеяло, и в этом одеяле тонули звуки: машины, шаги, голоса. Только изредка что-то пробивалось - далёкий гудок, лай собаки, звон трамвая. Мир стал тише. И в этой тишине Рома впервые услышал себя.

Он встал, подошёл к окну, посмотрел на город. Огни мерцали сквозь туман, как сигналы, которые он не умел читать. И вдруг понял: он больше не может делать вид, что всё в порядке. Что он просто устал, что завтра будет лучше. Завтра не будет лучше, если он не начнёт что-то менять.

Он открыл приложение, нашёл анкету психолога, которую заполнял неделю назад, и дописал в поле «Что вас беспокоит»:

«Я не справляюсь. И мне страшно, что я становлюсь таким же, как мой брат».

Нажал «Отправить». И впервые за долгое время почувствовал, что сделал хоть что-то правильное.

Внутренний монолог Ромы

«Я не хочу быть героем. Я не хочу спасать мир или даже себя. Я просто хочу, чтобы кто-то сказал: "Ты не обязан нести всё это". И чтобы это было правдой. Не утешение, не мотивация, а просто факт: ты не обязан.

Но кто это скажет? Мама? Она сама столько несёт, что ей не до меня. Коллеги? Они смотрят на часы и ждут, когда закончится совещание. Брат? Его нет.

Остаётся психолог. Чужой человек, который за деньги будет слушать, как я разваливаюсь.

С одной стороны - унинительно. С другой - по крайней мере, это услуга. А услуги у нас в компании ценят. Может, и моё выгорание можно как-то упаковать в КРІ: "Снижение уровня самообмана на 20% за квартал".

Я бы даже премию за это взял. Хотя бы кофемашину в кабинет. Или просто выходной. Один. Без созвонов. Без записок в кулерах. Без фотографий из прошлого.

Хотя... если подумать, кофемашина не решит проблему. Но хотя бы сделает утро чуть менее драматичным. Чтобы телефон падал не в кофе, а мимо. Маленький, но важный прогресс. И если уж собирать стикеры, пусть будет один с надписью: "Прогресс - это когда ты хотя бы не делаешь хуже"».

Терапевтическая вставка: «Колесо баланса»

Задание для Ромы (и для вас):

1. Нарисуйте своё «Колесо баланса» на листе бумаги. Разделите круг на 6-8 секторов: «Здоровье», «Отношения», «Работа», «Личное время», «Хобби», «Финансы» и т.д. Оцените каждый сектор по шкале от 0 до 10, где 10 - «я чувствую опору», а 0 - «я не справляюсь».

2. Посмотрите на сектора, где оценка ниже 5. Напишите рядом одну фразу: «Сегодня я не буду...» (например: «Сегодня я не буду проверять рабочую почту после 19:00», «Сегодня я не буду ругать себя за усталость»).

3. Выберите один сектор, где вы хотите добавить хотя бы полбалла. Напишите одно маленькое действие, которое вы сделаете завтра: «Выпью стакан воды», «Позвоню маме на 2

минуты», «Выйду на улицу без телефона».

Приписка от руки:

«Не пытайтесь сразу выровнять всё колесо. Достаточно, чтобы одна спица стала чуть крепче. Этого хватит, чтобы доехать до завтра».

Рома лёг, наконец, спать. Но перед тем как закрыть глаза, он ещё раз посмотрел на фотографию брата.

И заметил кое-что, чего не видел раньше: в углу снимка - крошечный логотип. Такой же, как на записке из кулера.

Тот же шрифт. Та же стрелка.

Как будто кто-то хотел, чтобы он увидел связь.

Чтобы он понял: это не случайность.

И что кто-то следит.

Или помогает.

Рома не знал, что из этого страшнее.

- Если это помощь, - тихо сказал он в темноту, - то она очень странная. Как будто добрый волшебник перепутал инструкции и вместо «обними и скажи, что всё будет хорошо» выдал квест с записками и конвертами.

Но даже такая странная помощь была лучше, чем ничего.

За окном туман начал рассеиваться. Город проступал медленно, как фотография в ванночке с проявителем: сначала контуры, потом детали, потом свет. Рома смотрел на это и думал: может, и с ним так же. Может, и он проявится. Не сразу. Постепенно.

Он закрыл глаза. И впервые за долгое время уснул без

СНОВ.

Иногда ночь - это не время, а пространство. Место, где можно просто лежать и не быть никем. Без задач. Без ожиданий. Без брони. И если повезёт - уснуть. А если очень повезёт - проснуться с ощущением, что что-то сдвинулось. Не сломалось. Не починилось. Просто сдвинулось. На миллиметр. Но этого достаточно, чтобы утро было чуть-чуть другим.

Утро следующего дня было обманчиво ясным.

Глава 2 . " Анастасия Венигри и её рентген" (или " Как не развалиться на приёме у психолога ")

Туман ушёл, оставив после себя мокрые улицы и воздух, который пах мокрым асфальтом и старыми листьями. Солнце висело низко, как апельсин, забытый на подоконнике, и свет его был тусклым, но честным - как взгляд человека, который не пытается тебя впечатлить. Рома шёл по этому свету и чувствовал, как внутри что-то дрожит. Не страх. Скорее предчувствие. Как перед первым прыжком в холодную воду.

Он стоял перед дверью кабинета Анастасии и думал, что если бы это был квест, то уровень сложности тут явно подкрутили. На табличке значилось: «А. В. Венигри» - без лишних титулов, будто имя само по себе должно успокаивать. Не успокаивало.

Он поправил воротник, хотя поправлять было нечего - водолазка сидела ровно, как и положено человеку, который полчаса выбирал, «в чём не стыдно выглядеть слегка развалившимся». Потом машинально полез в карман, достал один из своих стикеров - тот самый, с надписью «Когда всё идёт не так - сделай хотя бы одно маленькое действие». На секун-

ду задумался, не приклеить ли его прямо на дверь, как знак капитуляции. Но вовремя остановился: это уже было бы не самоиронией, а перформансом.

Вместо этого он аккуратно приклеил стикер на обложку своего блокнота - кривовато, наискосок, будто специально нарушая симметрию. Так ему казалось честнее: «Смотрите, я стараюсь, но у меня не идеально».

За окном на противоположной стороне улицы женщина выгуливала собаку. Собака была старая, с седой мордой, и шла медленно, обнюхивая каждый куст. Женщина не торопила её. Просто стояла и ждала. Рома смотрел на них и думал: «Вот бы и меня кто-то так ждал. Не торопил. Не требовал. Просто стоял рядом».

Он постоял ещё минуту. Просто так. Слушая, как где-то вдалеке шумит трамвай, как капает с крыши, как ветер шевелит ветки. Внутри было тихо. Не пусто. Просто тихо. Как в комнате, где наконец выключили телевизор.

Дверь открылась, и перед ним появилась Анастасия Венигри - невысокая, спокойная, в простой рубашке и очках на цепочке. Никакой «психологической ауры» - ни тяжёлого взгляда, ни многозначительных пауз. Просто женщина, которая, похоже, искренне рада, что он пришёл.

- Проходите, Рома, - сказала она мягко, без излишней мягкости, как раз так, чтобы не прозвучало как «я знаю, тебе тяжело». - Присаживайтесь. Хотите воды?

- Нет, спасибо, - ответил Рома, стараясь звучать нормаль-

но. - То есть... да. То есть... в смысле, я не хочу, но, наверное, надо. Я читал, что когда нервничаешь, надо пить воду. Это как будто даёт легальное право делать паузы.

Анастасия чуть улыбнулась - не снисходительно, а будто оценила шутку.

- Тогда налью. И себе тоже. Будем делать паузы легально.

Пока она наливала воду, Рома сел, огляделся. Кабинет был не «терапевтическим» в привычном смысле: никаких картин с водопадами и медитирующими кошками. На полке - пара книг по когнитивной психологии, стопка блокнотов, маленький кактус, который выглядел так, будто его давно никто не поливал, но он всё ещё держался. Окно выходило на тихий двор, где росла старая берёза. Её ветки были голыми, но в них было что-то упрямое - как будто дерево знало, что весна придёт, и просто ждало.

«Кактус-боец, - подумал Рома. - Вот у кого надо брать интервью для мотивационного стенда».

На стене - не сертификаты, а одна рамка: старая фотография сада с голыми деревьями. Рома подумал: «Странно. Обычно вешают дипломы». Анастасия заметила взгляд:

- Это сад при клинике, где я работала в начале. Там не было картин с водопадами. Только окно и деревья. Я научилась не заполнять тишину словами именно там - потому что деревья не отвечали, а я всё равно должна была сидеть и ждать.

Рома хмыкнул. Впервые за всё время ему стало не страшно, а любопытно.

- Вы принесли «Колесо баланса»? - спросила Анастасия.

Рома достал блокнот, открыл на нужной странице. Колесо было нарисовано неаккуратно, линии чуть дрожали - будто рука сама не верила, что это всерьёз.

- Да. Ну, в смысле, оно есть. Но, честно, мне кажется, что оценивать себя по шкале от 0 до 10 - это как пытаться измерить уровень усталости в децибелах. Вроде цифра есть, а смысла мало.

- Бывает, - спокойно сказала Анастасия. - Иногда цифры нужны не для точности, а чтобы заметить, где больно. Вы сами как думаете, какой сектор сейчас самый низкий?

Рома посмотрел на колесо. Пробежался взглядом по секторам: «Здоровье», «Отношения», «Работа», «Личное время», «Финансы», «Духовность». И вдруг поймал себя на том, что ищет, куда бы приклеить ещё один стикер - как будто он мог закрыть собой неудобную правду.

Но вместо этого он ткнул пальцем в «Отношения».

- Вот. Наверное. Потому что «Личное время» у меня на нуле, но это я хотя бы контролирую - просто не выделяю его. А «Отношения»... тут я вроде как должен что-то делать, а не делаю. И от этого стыдно.

- Стыд - это громкий сигнал, - заметила Анастасия. - Он не всегда про то, что вы что-то сделали не так. Иногда он про то, что вам важно.

Рома хмыкнул, но не с иронией, а скорее с облегчением: ему не стали говорить «не стыдитесь». Просто констатиро-

вали факт, как погоду: «Сегодня дождь, и зонт пригодится».

- А ещё, - добавил он, уже тише, - там есть приписка. От кого-то. Про брата.

Он показал ей строчки в блокноте: «Проверь, где ты врёшь себе. Я проверю» и «Твой брат заполнял такое же колесо...»

Анастасия прочитала, не спеша, без драматичных вздохов. Потом подняла глаза.

- Вы знаете, кто это написал?

- Понятия не имею, - признался Рома. - И это, наверное, самое страшное. Потому что, если это кто-то из близких - значит, они знают про брата. А если не близкие - значит, за мной следят. И оба варианта... не очень.

- Понимаю, - сказала Анастасия. - Это действительно тревожно. Но давайте пока не будем решать, кто это. Давайте посмотрим, что эта приписка делает с вами прямо сейчас. Что вы чувствуете, когда на неё смотрите?

Рома хотел привычно отшутиться - про квест, про отдел мотивации, про шифр в кофе. Но шутка не пошла. Вместо этого он вдруг понял, что сжимает край блокнота так, что пальцы побелели.

- Я чувствую, - медленно произнёс он, - что кто-то смотрит на меня и видит то, что я сам стараюсь не замечать. И от этого... не то чтобы спокойнее. Но как будто я не один в этой темноте. Что странно. Потому что обычно, когда кто-то видит твои слабые места, становится только страшнее.

Анастасия кивнула, не торопясь заполнять паузу.

- Иногда это правда страшно. А иногда - как фонарик. Не яркий, не слепящий. Просто показывает, где ступенька.

За окном ветер качнул берёзу, и с ветки сорвалась последняя листва - маленькая, мокрая, она медленно спланировала на подоконник и прилипла к стеклу. Рома смотрел на неё и думал: «Вот и я так. Лечу куда-то. Прилипаю. Жду, когда высохнет».

Рома помолчал, потом достал ещё один стикер. Этот был с цитатой, которую он когда-то считал глупой: «Лучший способ справиться с тревогой - сделать вид, что ты с ней уже справился». Сейчас она звучала не как шутка, а как инструкция.

- Можно я его сюда приклею? - спросил он, показывая на страницу с колесом. - Не потому что я справился. А потому что... мне нужно, чтобы кто-то напоминал, что можно притворяться, пока не станет чуть легче.

- Конечно, - спокойно ответила Анастасия. - Пусть будет. Иногда притворство - это первый шаг к настоящему.

Она чуть наклонила голову, и Рома вдруг заметил на полке тонкую книгу в твёрдой обложке - с автографом. Почерк был знакомый, будто из детства. И рядом - фото в рамке: молодая Анастасия, его отец и ещё одна женщина, очень похожая на Алису. Рома моргнул, будто картинка могла измениться.

Внутри что-то сжалось. Снова этот запах - старые кни-

ги, кофе, чуть горьковатый табак. И голос: «Ты должен быть опорой». Рома тогда кивал. Он всегда кивал.

А потом Анастасия сказала будничным тоном, как будто это обычное напоминание:

- Передайте отцу, что я жду его на сессию.

Рома замер.

- Он умер, - ответил он сухо, почти без интонации.

- Знаю, - так же спокойно сказала Анастасия. - Поэтому и жду. Не для того, чтобы он что-то исправил. А чтобы вы поняли: его ожидания больше не должны быть вашим грузом.

В кабинете стало тихо. Не звеняще-неловко, а так, будто тишина наконец-то стала местом, где можно выдохнуть. За окном берёза стояла неподвижно, и в её голых ветках было что-то честное: она не притворялась, что у неё есть листья. Она просто ждала.

Рома смотрел на эту берёзу и чувствовал, как внутри что-то дрожит - не от страха, а от того, что он наконец произнёс это вслух. Не про отца. Про то, что его ожидания всё ещё живут в нём. Как старые голоса. Как чужие слова, которые он принял за свои.

После сессии Рома вышел на улицу и вдруг осознал, что не проверил почту. Ни разу за час. Ни одного взгляда на телефон. Это было настолько непривычно, что даже пугало - будто он забыл, как дышать, и только сейчас заметил.

Ветер трепал воротник, город шумел привычно, но как-то иначе - не давил, а просто существовал. Небо было серым, но

в этой серости было что-то мягкое, как фланель. Рома достал телефон, открыл чат с мамой, и на этот раз не стал стирать сообщение.

«Мам, с днём рождения. Прости, что поздно. Сегодня был тяжёлый день, но я о тебе думал. Если хочешь, можем просто поболтать про что-нибудь обычное - про погоду, про сериал, про хлеб. Или вообще ничего. Я тут».

Он нажал «Отправить» и не стал ждать ответа. Просто убрал телефон и пошёл вперёд.

По дороге он заметил на витрине магазина наклейку: «Спокойствие - это не отсутствие хаоса, а умение не становиться его частью». Та самая фраза со стикера. Рома остановился, посмотрел на неё, потом достал из кармана ещё один стикер - чистый, без надписей. Взял ручку и написал прямо на нём: «Сегодня я не буду ругать себя за то, что не успел всё».

Приклеил наклейку на обложку блокнота поверх остальных. Получилось пёстро, хаотично, но как-то... правильно. Как щит из обрывков фраз, которые когда-то кого-то поддерживали.

А вечером, когда он уже собирался лечь спать, телефон тихо пискнул. Новое письмо от HR. Тема: «Подтверждение записи на тренинг "Тихий код"». В теле письма - короткая строчка:

«Вы не обязаны быть героем. Но мы рады, что вы с нами».

Рома перечитал её три раза. Потом достал последний сти-

кер - тот, что всегда оставлял «на крайний случай». На нём было написано: «Прогресс - это когда ты хотя бы не делаешь хуже».

- Ладно, - прошептал он в темноту. - Сегодня я не сделал хуже. Это уже что-то.

И вдруг вспомнил про логотип на фотографии брата - тот самый, крошечный, в углу. Он достал снимок, поднёс к лампе. Логотип был простым: стрелка, круг, и внутри - едва заметные буквы: «ТК».

«Тихий код», - подумал Рома.

Холодок пробежал по спине, но на этот раз он не стал прятаться за шуткой. Просто записал в блокнот: «ТК = Тихий код? Кто-то связывает меня и брата через эту программу?»

И под этим - ещё одну строчку, своим почерком: «Завтра спрошу у Алисы. Если не струшу».

За окном снова начался дождь. Мелкий, спокойный, как будто город решил убаюкать всех, кто не спит. Рома смотрел на мокрое стекло, на размытые огни, на тёмные силуэты деревьев, и чувствовал, как внутри что-то меняется. Медленно. Почти незаметно. Как будто в нём тоже начал рассеиваться туман.

Внутренний монолог Ромы

«Я думал, что терапия - это когда тебе говорят умные вещи, и ты сразу становишься лучше. А оказалось, что это когда тебе не говорят ничего особенного, но ты вдруг замечаешь, что дышишь чуть глубже.

И что твои собственные стикеры - это не коллекция мотивационных мемов, а черновик твоих правил выживания.

"Не ругай себя за то, что не успел". "Сделай хотя бы одно маленькое действие". "Ты не обязан быть героем".

Может, этого мало, чтобы починить всю жизнь. Но хватит, чтобы дотянуть до завтра.

А завтра... завтра я попробую не просто притворяться, что справляюсь. А правда сделать один маленький шаг. Например, спросить: "Кто оставил эти записки?"

Или хотя бы не стереть сообщение маме, если она ответит».

Терапевтическая вставка: «Сектор шанс»

Задание для Ромы (и для вас):

1. Возьмите своё «Колесо баланса». Посмотрите на сектор «Отношения». Вместо оценки по шкале напишите одну фразу: «Сегодня я сделаю одно маленькое действие для кого-то, кто мне важен». Это может быть сообщение, звонок на две минуты, чашка чая вместе - что угодно, лишь бы это было реальным, а не абстрактным.

2. В секторе «Личное время» запишите: «Сегодня я выделяю 15 минут только для себя. Без задач, без чувства вины». Поставьте таймер. Когда он прозвенит - остановитесь, даже если кажется, что «ещё чуть-чуть».

3. Посмотрите на свои стикеры (или придумайте три фразы-костыля). Выберите одну, которая сегодня звучит как правда, а не как насмешка. Приклейте её туда, где будете ви-

деть чаще всего.

Приписка от руки: «Одна спица - это уже колесо. Не обесценивайте её».

Иногда после разговора, который ничего не решил, становится легче. Не потому что проблема исчезла. А потому что ты перестал нести её в одиночку. И в этой лёгкости есть что-то опасное: кажется, что теперь всё будет иначе. Что ты изменился. Что старые привычки больше не вернутся.

А потом наступает день, когда ты снова соглашаешься на то, чего не хочешь. И понимаешь: изменения - это не прямая линия. Это лес. С тропинками, которые петляют. С местами, где ты уже был. С местами, где ты ещё не был. И единственное, что остаётся, - идти. Даже если кажется, что ты идёшь по кругу.

День свидания выдался странным.

Глава 3. " Свидание, которое должно было быть идеальным"

С утра небо было чистым - впервые за неделю. Солнце висело низко, и свет его был мягким, но честным - как взгляд человека, который не пытается тебя впечатлить. Рома смотрел в окно и думал: «Это знак. Или ловушка. Скорее ловушка - потому что когда ждёшь подвоха, хорошая погода кажется насмешкой».

Он пришёл на двадцать минут раньше.

Не потому что боялся опоздать - потому что не знал, куда девать руки. Дома он мерил шагами комнату, трижды менял рубашку, дважды - носки. В итоге надел то, в чём было не жарко и не холодно. Нейтрально. Как будто он не человек, а фон.

Кофейня называлась «Тёплое место». Рома выбрал её по рейтингу: 4.8, «уютно, не шумно, персонал не давит». Он пришёл, сел за столик у окна, заказал воду. Посмотрел на меню. Закрыл. Открыл. Закрыл.

За окном город жил своей жизнью: прохожие спешили, машины шуршали по мокрому асфальту, голуби клевали что-то у урны. Всё было обычным. И от этого - невыносимым. Потому что внутри Ромы всё было необычным: сердце стучало слишком громко, и каждый удар отдавался где-то в

горле.

За соседним столиком девушка что-то печатала, и стук клавиш раздражал так, будто она отбивала морзянку прямо в его тревогу. Рома поймал себя на том, что считает её удары. Один. Два. Три. Четыре. Пять. Сбился. Начал заново.

«Ты не обязан быть идеальным, - сказал он себе. - Ты просто пришёл поговорить».

Фраза не помогла. Она была правильная, но чужая. Как чужой свитер: вроде тёплый, а всё равно колется.

Алиса вошла в 19:03. Не извинилась за три минуты. Не стала оглядываться в поисках столика - просто увидела его, улыбнулась и пошла прямо. На ней была куртка с нашивками, шарф в клетку и ботинки, которые явно видели больше, чем один сезон. Она выглядела так, будто ей не нужно было выбирать, «в чём не стыдно выглядеть слегка развалившимся». Она просто не думала об этом.

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.