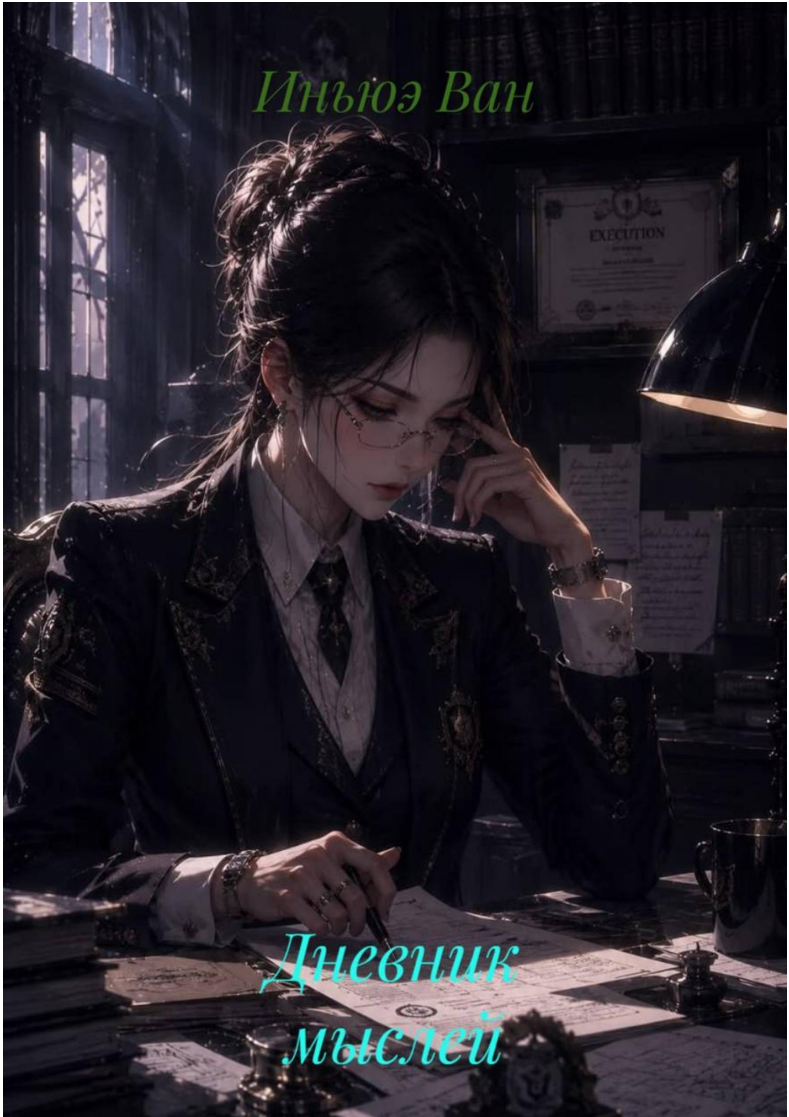

Иньюэ Ван
EXECUTION
Дневник мыслей

Иньюэ Ван
Дневник мыслей

https://litres.ru/74734709
SelfPub; 2026

Аннотация

Это не просто дневник, а скорее тихий разговор с самим собой, запечатленный на бумаге. Здесь собраны мимолетные мысли, внезапные озарения, сомнения и надежды, которые рождались в моменты тишины. Каждая зарисовка – это маленький кусочек души, попытка ухватить ускользающее мгновение, эмоцию или образ. Откройте эту книгу, и, возможно, вы найдете в ней отголоски собственных переживаний, или просто позволите себе на время погрузиться в мир чужих размышлений, такой же хрупкий и настоящий, как и ваш собственный.

Содержание

Глава 1 4
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Иньюэ Ван
Дневник мыслей

Глава 1

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 ис-

пользует 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 ожи-

дать 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 недостоин 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 промокательной бумаге. Се Цинчэн знал, что должен ответить. Дол-

жен 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, пытаясь 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 учебного 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.

Се Цинчэн взял листок. Руки дрожали — он перестал это скрывать. Пусть видит. Пусть знает. Пусть запомнит, что перед ним стоит не профессор, не лектор, а мужчина, который боится потерять его так же сильно, как Хэ Юй боится быть покинутым.

— Ты хочешь, чтобы я объяснил это число? — сказал он,

голос сорвался. Он сглотнул, сжал бумагу, его пальцы побелели от напряжения. — Хорошо. Я объясню.

Он поднял глаза, в них стояла такая боль, что он сам испугался. Он смотрел на Хэ Юя — на его ревность, на его нежность, на его отчаянную потребность быть услышанным.

— Это значит, что ты всю жизнь ждал, когда тебя оставят. Ты родился в полной семье, у тебя было всё, — его голос дрогнул, — но внутри ты всегда ждал, что дверь закроется. Что кто-то уйдёт. Что ты останешься один. Ты научился видеть уход в каждой паузе, в каждом взгляде, в каждой секунде тишины. Даже когда я молчу, ты слышишь в этом "прощай". Даже когда я смотрю на тебя, ты ищешь в моём взгляде намёк на отвержение.

Он шагнул ближе. Так близко, что чувствовал дыхание Хэ Юя. Его собственное дыхание было неровным, сбитым — он дышал так же, как говорил о симптомах в начале лекции.

— Но я не уйду, — сказал он, голос сорвался, стал почти беззвучным. — Ты слышишь меня? Я не уйду. Ты мо-

жешь проверять меня каждый день. Ты можешь устраивать мне сцены. Ты можешь смотреть на меня с этой ревностью, от которой у меня сердце сжимается до боли. Я всё равно не уйду. Потому что я не тот, кто оставляет. Я тот, кто остаётся. Даже когда ты отталкиваешь меня. Даже когда ты пытаешься сделать мне больно, чтобы проверить, уйду ли я.

Он замолчал, его глаза блестели — он знал, что сейчас, при всех, он потеряет контроль, но ему было всё равно.

— Ты спросил, могу ли я объяснить твой результат. Я могу. 88,89% — это не про то, что тебя бросили. Это про то, что ты привык жить в ожидании конца. Ты не веришь, что можно остаться. Ты не веришь, что тебя можно принять таким какой ты есть. Но я принимаю, Хэ Юй. Всего тебя. С твоей ревностью, с твоей нежностью, с твоими истериками, с твоими тестами, с твоим вечным: "А ты уйдёшь?". Я принимаю это всё. Потому что я люблю тебя, — он запнулся, его голос сорвался на шёпот, — я люблю тебя так, что мне страшно. И это не слова, это не метафора. Я чувствую это в груди, здесь, — он коснулся рукой своей грудной клетки, — и это больно. Но я не хочу, чтобы эта боль прошла. Потому что это — ты. Это ты в моей груди, и я хочу чувствовать тебя каждый день. Даже когда больно.

Он перевел дыхание, его голос стал чуть тверже, хотя в нём всё ещё звучала хрипотца.

— Ты сказал, что я ошибся, когда выставил себя пособием. Но я не ошибся. Я показал им, что такое настоящая боль. Что она не выбирает, к кому прийти. Она приходит к профессорам в белых халатах. Она приходит к студентам с идеальными семьями. Она приходит к тем, кто никогда не кричит. И она приходит к нам, Хэ Юй. Она приходит каждый раз, когда ты смотришь на меня с этим вопросом в глазах: "Ты ещё здесь?".

Он положил листок обратно на стол Хэ Юя, его пальцы задержались на бумаге, дрожа.

— Но я не уйду. Я хочу, чтобы ты запомнил это. Не как профессор, не как твой бывший психиатр. Как человек, который просыпается рядом с тобой и каждый раз боится, что это был последний раз. Как человек, который считает твои вдохи ночью. Как человек, который знает, что если ты уйдёшь — он не выживет. Я не уйду первым, Хэ Юй. Я буду

последним, кто закроет за тобой дверь. И даже тогда я буду стоять и ждать, пока ты вернёшься.

Он поднял глаза и встретил взгляд Хэ Юя. Его глаза блестели, но он не позволял слезам пролиться.

Се Цинчэн взял лист. Обычный лист из тетради, мятый, с чуть загнутым уголком, исписанный аккуратным, почти каллиграфическим почерком Хэ Юя. Он держал его двумя пальцами — как держат что-то хрупкое или опасное, — и читал медленно. Слишком медленно. Так, как читают приговор, надеясь, что если тянуть время, слова изменятся. Так, как читают историю болезни, зная, что последняя строчка будет хуже первой.

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.