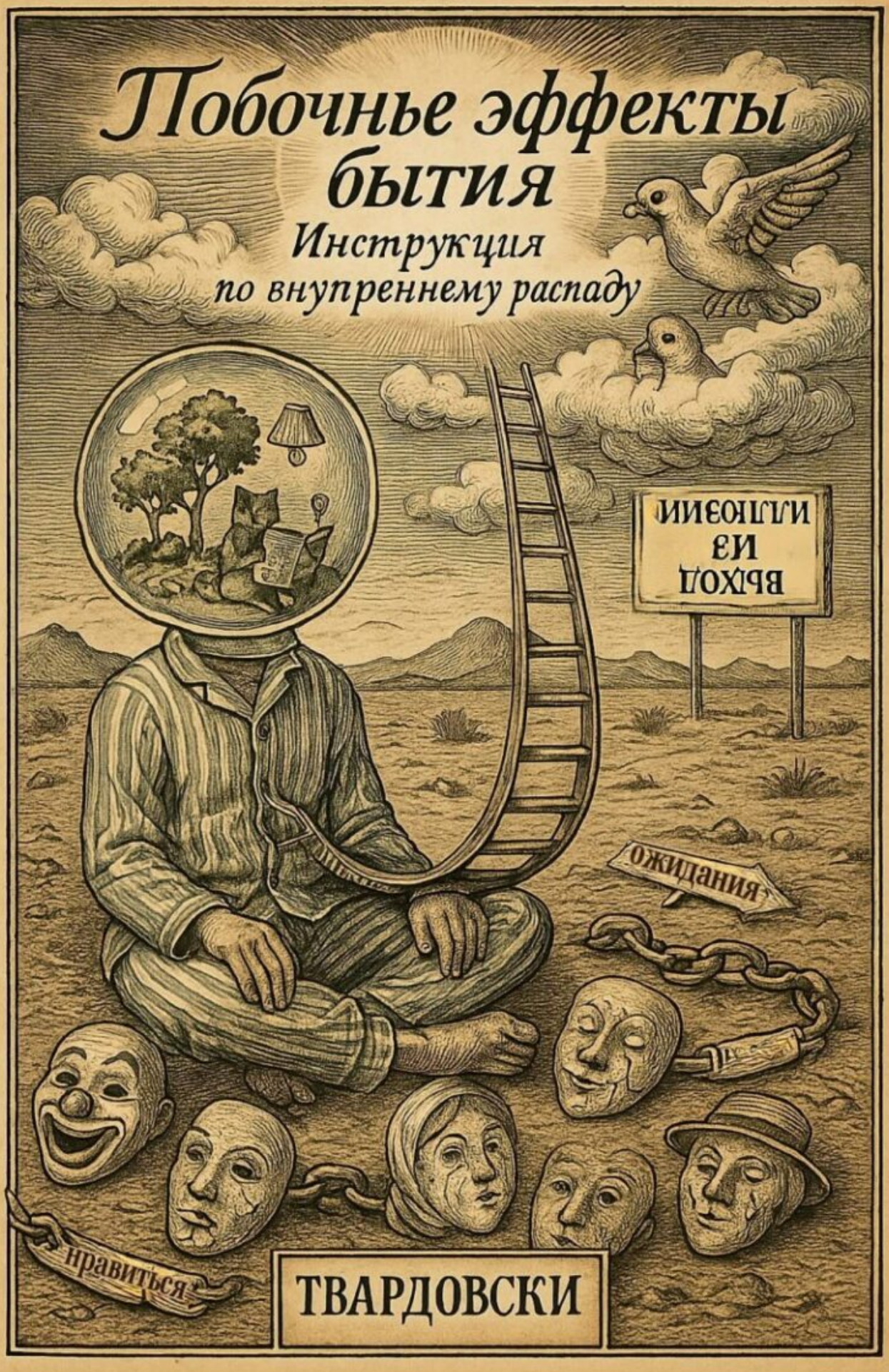
Побочные эффекты бытия. Инструкция по внутреннему распаду

Побочные эффекты бытия

Инструкция по внутреннему распаду



ТВАРДОВСКИ

Ох. Когда ты начинаешь видеть, ты перестаёшь в это играть. Сначала тебе кажется, что ты просто отдохнул, устал, перегорел, стал интровертом или подхватил вирус тишины. Но потом выясняется, что просто отвалилась иллюзия. Всё, что раньше шло само, болтовня, смех в кружке людей, обсуждение того, кто виноват и почему всё плохо, вдруг начинает звучать как собачий лай, только в человеческих словах. Словно ты пришёл на день рождения, а все гости просто клоны твоего старого я, и ты один не вписался в дресс-код.

Раньше я тоже смеялся, когда друг говорил: «Он меня не ценит», и мы дружно плевались на всех женщин мира. Сейчас же я слушаю и не понимаю, кто такие «она», «меня» и что значит «ценит». И вообще, почему мы говорим о боли так, будто это сериал с плохими актёрами, где сценарий написан для жалости, а не для свободы.

Сначала я думал, что у меня со слухом что-то, слова звучат, а смысла нет. Но потом понял, это как если бы тебе предложили участвовать в спектакле, где ты играешь роль несчастного, только ты уже не хочешь. И люди это чувствуют, и у них начинается зуд: «Ну что ты такой? Почему не поддержал, когда я жаловалась, что у меня бессмысленная работа? Где твоя эмпатия, бро?» А у меня её нет. Не потому, что я стал козлом, а потому что перестал строить отношения на обоюдном нытье.

И тогда начинается самое интересное — ты вдруг становишься персонажем, который портит игру. Как в шахматах, где кто-то внезапно говорит: «А давайте не играть», и ставит доску на голову. А ты просто молча сидишь с лицом ясновидящей морковки и говоришь: «Мне неинтересно». Они в панике: «Ты что, просветлённый?!» Нет, просто уже не могу в это. Как если бы ты всю жизнь ел пластмассовое пюре, а потом вдруг узнал вкус картошки. Назад не хочется.

И вот ты такой сидишь, якобы живёшь, но весь социальный инвентарь начал тихо разваливаться, как шкаф из ИКЕА без инструкции. Люди вокруг начинают отпадать, как осенние листья,

которые подумали, что ты теперь зима. Кто-то драматично выходит из твоей жизни, хлопнув дверью, кто-то испаряется с лёгким парфюмерным “ты изменился”, кто-то пытается тебя вернуть, подсовывая старую версию себя в новой упаковке: «Давай поболтаем о том, как всё хреново!» А ты уже не можешь. Тебя выворачивает от попытки снова прикинуться старым собой.

И, что самое нелепое, ты думаешь, что станешь одиноким. И ты становишься, потому что у тебя внутри освободилось столько места, что тебе становится страшно. Там, где раньше жила толпа из страхов, привычек и случайных связей, теперь эхо и сквозняк. Я однажды даже подумал, что у меня внутри вселенная начала расширяться, и где-то в районе печени уже формируется новая галактика из спокойствия и невысказанных слов. Знаешь, как странно чувствовать себя аэропортом, в который никто не прилетает?

Я пытался заполнить это. Смотрел видео про то, как «вернуть мотивацию», читал книги по продуктивности, даже ел мороженое в одиночку, как в клипах про разбитое сердце. А потом понял: это не пустота. Это пространство. Просто раньше ты был мусорным контейнером для чужих проблем, а теперь ты чистый полигон. И первое время жутко тянет вернуться в старую вонь — там тепло, привычно, кто-то плачет, кто-то обнимает, ты снова нужный. Но не можешь. Как будто тело не пускает, как кот, которого тянут в ванну.

Люди думают, что просветление это свет, мантры, лёгкость и улыбка, как у Будды на сувенирах. А по факту, это когда ты идёшь на встречу с друзьями, и спустя 15 минут хочешь сесть под стол и завыть, потому что они обсуждают машины, кредиты, жен, мужей, шмотки и «что он мне написал в ВК». А тебе в этот момент хочется обнять всех и сказать: «Ребята, мы умираем. Прямо сейчас. Может, хватит обсуждать, кто что кому не должен?» Но ты молчишь, потому что иначе придётся объяснять, а объяснять это всё — как пытаться научить муху играть на скрипке.

Пока всё. Щас допью чай из пустоты и продолжу.

*****

И вот ты сидишь на краю этой новой внутренней географии, где вместо карты — белый шум, вместо компаса — еле слышный зуд в солнечном сплетении, который, возможно, зовут Совестью, но, может быть, это просто сигнал Wi-Fi из будущего. И ты не знаешь, куда идти, потому что больше нет дорог, выложенных чужими ожиданиями, нет табличек «успех сюда», «деньги туда», «любовь по расписанию», «будь нормальным, пожалуйста». Всё это как будто кто-то смыл в унитаз во сне, и теперь ты проснулся в пустыне без инструкций, но с каким-то непонятным внутренним «ДА».

Работа… ммм. Раньше как было? Утро. Зубы. Пробка. Шеф орёт, клиенты тупят, зарплата как стипендия в аду. Ты злишься, потом привыкаешь. Потом объясняешь себе, что надо, что ипотека, дети, статус, привычка, главное не быть хуже остальных. Потом — бах! Щёлкает где-то в задней части сознания, и ты вдруг смотришь на свой рабочий стол, на монитор, на кружку с кофе, и ловишь себя на мысли, что если кто-то сейчас скажет: «Ой, как здорово, мы тут продвигаем стратегию!», ты просто выпрыгнешь в окно с третьего этажа, чтобы хотя бы упасть не вверх, а вниз.

И ты не можешь уже просто делать то, что не имеет смысла. Оно физически не идёт. Как будто в тебе завёлся внутренний перфоратор, который долбит каждый раз, когда ты пытаешься говорить слова типа «синергия», «дедлайн» и «тут просто бизнес». Даже если тебе платят. Даже если это удобно. Всё. Тело саботирует. Руки не нажимают на клавиши. Рот не открывается. Единственное, что ты можешь это сидеть и тихо думать: «Где же я свернул не туда и почему я не стал дровосеком на Алтае?»

И если ты решишь остаться, тебе придётся вгрызаться в это всё по-настоящему, искать смысл там, где его раньше прикрывали глянцем, или уходить, туда, где пока нет ни зарплаты, ни

статуса, ни одобрения мамы, но есть ощущение, что ты не предаёшь себя каждое утро по пути на работу. Я лично однажды устроился в фирму, где на собеседовании честно спросил: «А вы верите в реинкарнацию смысла?» Они не взяли. Зато я понял, что нормальная работа для меня — это не должность, а внутренний отклик. И, если он молчит, надо уволиться, даже если я в отпуске.

И тогда, на фоне всего этого распада, начинаются трещины в отношениях. Ах, отношения. Когда ты меняешься, а другой нет, между вами возникает бездна. И ты стоишь на одном берегу, в руках у тебя костыль от старых драм, а человек на другом берегу машет тебе, как будто ничего не произошло, и кричит: «Почему ты стал холодным?!» А ты не холодный. Ты просто больше не согреваешь за счёт внутреннего конфликта. Ты не можешь участвовать в обмене: «я дам тебе свою вину, а ты мне свою тревогу». Всё. Касса закрыта.

Когда ты начинаешь чувствовать себя живым, ты перестаёшь быть удобным. Особенно в любовных делах, особенно если раньше строил союз на контрактах уровня: «ты — моё оправдание быть несчастным, а я твой психотерапевт без диплома». Отношения начинают хрустеть, как старая лестница, когда по ней идёт кто-то, кто уже летает. Тебе говорят: «Ты стал другим». А ты просто перестал быть зеркалом чужих проекций. Ты уже не готов спасать, доказывать, удерживать, страдать с партнёром за компанию, лишь бы не быть одному. А ведь раньше думал, что любовь, это держаться до последнего, даже если последний, это твой здравый смысл.

И тут… одиночество. Ну конечно. Классика жанра. Ты остаёшься с собой. Без фона. Без шума. Без подтверждения, что ты нормальный, нужный, свой. И сначала это кажется концом света. Я в первый раз так испугался тишины, что включал видео с уличным шумом Нью-Йорка, лишь бы не слышать, как внутри меня шевелится пустота. Но потом приходит понимание: пустота — это не дыра, это вход. Просто туда не ходят толпами. Это не ТЦ и не сайт знакомств. Это ты, без прикрас. И в этой тишине ты

впервые слышишь… себя. Не того, кто реагирует на чужое, а того, кто рождается изнутри.

И знаешь, что самое странное? Ты вдруг начинаешь чувствовать чужую боль. Не ту, что на экране, не актёрскую. А ту, что в молчании, в сдержанном взгляде, в дрожащем «всё нормально». Люди как будто ходят в масках радости, а внутри у них свинцовая грусть. И ты больше не можешь это игнорировать. Ты идёшь по улице, и у тебя внутри всё щемит от осознания, сколько рядом боли, которая никому не нужна. И у тебя не остаётся выбора, ты хочешь помогать. Не из долга, не ради кармы, потому что ты уже не можешь по-другому. Это как чесаться, когда зудит и ты просто действуешь, без философии.

В общем, будь осторожен, если начнёшь просыпаться. Это не йога из ютуба и аромапалочки. Это не «будь в моменте». Это когда момент сам тебя хватает за шкирку и трясёт, пока из ушей не вылетит всё фальшивое.

А впереди — ещё интереснее. Но об этом — позже. Пока пойду сварю себе чай из слёз внутреннего клоуна.

*****

И вот ты стоишь перед зеркалом, и впервые не спрашиваешь: «Как я выгляжу?», а слушаешь: «Что я прячу?» Потому что вся эта старая шкурка, натянутая из слов, ролей, фраз типа «ну да, я тоже так думаю», начинает слезать, как обои в доме, где затопило иллюзиями. И ты смотришь на себя, как на найденный артефакт: не такой уж красивый, не совсем понятный, но, чёрт побери, настоящий. Удивительно, что он всё это время был здесь, под слоями социального макияжа и тональной пудры из одобрения соц-сетей.

А дальше начинается цирк с чудесами. Каждый раз, когда ты говоришь что-то, что не совпадает с тем, что ты на самом деле думаешь, во рту появляется вкус дешёвой лжи, как будто ты лизнул поролоновую декорацию. Раньше мог соврать, приукрасить, согласиться из вежливости — и ничего, шло. А теперь… как будто

в тебе завёлся маленький внутренний Буратино, и каждый раз, когда ты лжёшь, его нос у тебя внутри вырастает и протыкает мозг.

Ты пытаешься по старинке: улыбаешься, киваешь, делаешь комплимент из вежливости. А внутри начинается концерт: «БУУУ! НЕПРАВДА! ВРАНЬЁ! КАРМА УЖЕ ЕДЕТ!» И ты больше не можешь врать. Даже ради мира. Даже из любви. Даже чтобы не обидеть тётю Люсю, которая готовила салат с майонезом и агрессией. Потому что твоё тело теперь это считывающее устройство правды. Попробуй сказать что-то не-то, и внутри звук: «фууу…», как будто вселенная отрыгнула твою реплику обратно.

И в этот момент ты понимаешь, что правда, не светлая штука. Это не флаг, под которым все радуются. Это молот. Это колотушка, которая рушит всё пластмассовое. И ты идёшь по миру, как разрушитель фальши. Тебя не зовут в гости. Тебе не пишут: «Давно не виделись!». Ты стал человеком, рядом с которым трудно врать даже самому себе. А это, согласись, раздражает.

А теперь прикинь: ты ещё и вдруг замечаешь, что люди вокруг страдают. Не потому, что у них нет машины, секса, квартиры с ремонтом в скандинавском стиле. А потому что они думают, будто с ними что-то не так. Хотя с ними всё в порядке, просто они живут внутри иллюзии, что быть собой, это опасно, стыдно и непродуктивно. И это видно. Настолько, что хочется кричать на улице: «ЛЮДИ! ВЫ В ПОРЯДКЕ! ПРОСТО ПЕРЕСТАНЬТЕ ПЫТАТЬСЯ НРАВИТЬСЯ ВСЕМ!» Но ты не кричишь. Потому что тебя и так уже считают странным. Особенно после того случая, когда ты назвал корпоратив «ритуалом бессмысленного объединения».

И дальше приходит момент, когда ты начинаешь вспоминать всё, что когда-либо говорил, делал, соглашался, и тебя накрывает стыд. Такой густой, как сметана из совести. Ты понимаешь, что во всех ситуациях, где ты обвинял других, ты просто не хотел признать, что это ты сам туда себя засунул. Что тебе было удобно быть жертвой, выгодно быть слабым, привычно, быть

неправильно понятым. А теперь всё, касса закрыта. Виноватых нет. Есть ты, и результат твоих (да-да, твоих!) выборов. Это как проснуться и обнаружить, что всю жизнь ты сам себе ставил ловушки, сам в них падал, а потом звал МЧС.

Но вот странное: как только ты признаёшь это, стыд растворяется. Как будто он был только до тех пор, пока ты убегал от правды. А теперь — просто спокойствие. Не молчание перед бурей, а тишина после землетрясения, когда из-под обломков вылезает неуязвимый ты, слегка пыльный, но живой. Ты смотришь в зеркало и уже не брезгуешь собой. Потому что, оказывается, быть собой, это не модный тренд из Инстаграма, а акт духовного суицида иллюзий.

А потом наступает великое «Молчание». Не такое, как раньше, из страха, обиды или усталости. А потому что вдруг всё, что ты раньше говорил, кажется… шумом. Фоновым шумом твоего страха быть неуслышанным. И ты замолкаешь. Не поэтично, а буквально. Просто больше не хочется участвовать в словесном рэпе по поводу политики, погоды и нового айфона. Ты сидишь в компании и понимаешь: «У меня нечего сказать. И это офигенно.»

Да, иногда ты пытаешься написать пост, комментарий, ответить кому-то в мессенджере, но пальцы зависают над клавиатурой. Потому что всё, что ты собирался сказать, уже неактуально. Оно из старой оперы. А новая ещё не началась. И тогда ты впервые по-настоящему слышишь тишину. И оказывается, что это не пустота, не одиночество, не забвение. Это просто не ты говоришь. Это реальность говорит с тобой. Шепчет. Без слов.

А впереди ещё смешнее. Мироздание решает подбросить тебе сюрприз: оно начинает рушить твою картину мира. Не как стекло, а как пазл, где ты вдруг видишь, что все детали от разных коробок. Что твоя «моя правда», это просто набор случайных фраз, склеенных детством, рекламой и бабушкой. И ты стоишь посреди этой мозаики из мифов и орёшь: «ААА! Где инструкции?!» А вселенная такая: «Да не было никаких инструкций, это была шутка!»

Но об этом уже в следующей чашке безумия, сколько его надо выпить, чтобы все осмыслить. Я пока пойду — обниму внутреннего Буратино, который опять хочет врать, но уже не умеет и потихоньку превращается в живого.

*****

А теперь начинается настоящее веселье, потому что ты уже на той стадии, где твоё внутреннее «я» — это не уютный хомяк с философским взглядом, а разъярённый ёж с криками «никто мне не нужен, кроме смысла!» Ты заходишь в гости к друзьям, смотришь на тортик, свечи, счастливые лица, и ловишь себя на мысли: «Хм. Интересно, они знают, что живут в симуляции?» Потом ловишь их взгляд, полный надежды на то, что ты скажешь что-то обычное. А ты не можешь. Ты открываешь рот, и вместо тоста вылетают слова:
— «Ребята, если всё — иллюзия, то кто ест этот торт?»
И всё. Тебя больше не зовут. Но зато торт был вкусный.

Потом приходит следующий уровень шизотанца: ты реально больше не можешь ждать ничего от других. Ни «спасибо», ни «прости», ни «я тоже чувствую это». Потому что ты понял, что каждый человек, как отдельный сериал, и ты не можешь требовать от «Игры престолов» сюжет «Симпсонов». Каждый варится в своём аду, и тебе остаётся либо любить их такими, какие они есть, с кашей вместо чувств и рекламой вместо мыслей, либо перестать играть в это «мы вместе».

Ты смотришь на начальника, который орёт, как будто борется с демонами, и вдруг осознаёшь: «А я ведь реально думал, что он влияет на мою судьбу. Что от него что-то зависит.» А потом ловишь это магическое: «Никто мне ничего не должен.» И тебе хочется рыдать и смеяться одновременно. Потому что это так больно… и так освобождающие. Как будто ты всё это время держал на себе крышу дома, а теперь понял, что это не твой дом, и ты, не строитель, а просто случайный прохожий с переоценённым чувством ответственности.

Ты понимаешь, что вся эта концепция: «если я пострадаю достаточно красиво, кто-то придёт и меня спасёт», была рекламой. Как порошок, который убирает пятна одиночества. Но он не работает. Никто не придёт. Никто не спасёт. Никто не объяснит. И в этом нет драмы. Это просто космический факт: жизнь не обещала тебе инструкций.

А потом ещё круче. Весь этот бардак, весь этот развал шаблонов, масок, образов и сказок, вдруг начинает превращаться в нечто… живое. Ты идёшь по развалинам себя прежнего, как археолог без штанов, и находишь кости старых убеждений: «меня должны любить», «мне должны платить», «жизнь должна быть удобной». И ты сидишь, смотришь на них, дуешь пыль, складываешь в мешок, подписываешь: «Сожжено», и вдруг видишь, как из земли вылезает росток. Он такой маленький, нелепый, ещё не уверенный, но он живой. Это ты. Новый. Без фальши.

И это не романтика. Это, как если бы после капитального пожара в твоём сознании осталась одна чашка, одна идея, одно чувство: я могу быть только собой. Всё остальное не работает. Не заводится. Не подчиняется. И ты больше не можешь с этим бороться. Как человек, который однажды осознал, что он не умеет лгать, даже если от этого зависит премия, секс или дружба.

Ты начинаешь чувствовать, что всё, что не из правды просто умирает. Оно может быть красивым, полезным, прибыльным,но оно не выдерживает твоего взгляда. Ты смотришь на старую схему: «работа — деньги — престиж — отпуск», и у тебя начинается психосоматический зуд, как у кота, которому надели костюм Санты. Ты не хочешь жить по схеме. Ты хочешь быть схемой. Сам для себя. Сам из себя.

И вдруг становится ясно: ответственность это не наказание, а инструмент свободы. Это не камень на ноге, это крыло. Просто раньше ты пытался летать с привязанным холодильником, полным чужих ожиданий. А теперь ты стоишь на крыше, голый, но свободный, и орёшь в небо: «МНЕ НЕ НУЖНО РАЗРЕШЕНИЕ НА ЖИЗНЬ!»

Мир тебе ничего не даст. Потому что он тебе уже дал: самого тебя. Остальное — декорации. Игрушки для тех, кто ещё играет в «сделай меня счастливым».

И вот тогда… ты идёшь, не знаешь куда, но больше не можешь не идти. Без смысла. Без флажков. Без обещаний. Просто потому, что внутри звенит. Потому что теперь, когда ты прошёл через весь этот ментальный ад с клоунами, зеркалами и чаем из пустоты — ты наконец слышишь, как в тебе живёт жизнь. Не «оценочная комиссия», не «духовная миссия», не «призвание»… А просто ЖИЗНЬ.

Вот с ней и пойдёшь.
Где моя шляпа?
А, вот же — на сердце лежит.

*****

Вот ты открыл книгу, увидел эту иллюстрацию и завис. А правильно сделал, потому что это не картинка, а рентген. Тебя. До и после. Во время и вне времени. Сейчас объясню, что ты видишь, но предупреждаю: чем глубже смотришь, тем меньше возвращается назад.

Человек в пижаме с аквариумом на голове — это ты, когда ты наконец остался один. В домашнем, без социальных костюмов, без нарядов для «войти в образ». А аквариум это то, что раньше было твоей головой. Прозрачная штука, в которой теперь целая планета. Внутри — кот, читающий газету. Это твоя интуиция. Она теперь главная. Она не орёт, не требует, просто читает внутренние новости и мурлычет: «Ты — дома».

Маски, разбросанные вокруг: всё, чем ты пытался быть. Маска «я хороший сотрудник», «я надёжный партнёр», «я страдаю правильно». Они валяются, как забытые реквизиты после плохого спектакля. Публика ушла, режиссёр уволен, ты больше не играешь.

Лестница, растущая из груди и уходящая в облака: это путь.

Настоящий. Он не начинается с мотивационного курса и не заканчивается премией. Он идёт прямо изнутри тебя. Из груди. Потому что отныне ты не идёшь по пути, ты есть путь. А на облаках сидят сомнения, в форме голубей с глазами бухгалтеров. Они щёлкают счёты и пытаются всё рассчитать: «А стоит ли жить так, если нельзя это застраховать?» Игнорируй их. Это их работа — сомневаться. Твоя — идти.

Цепи, обрывающиеся в воздухе — старые привязки.
Одна — «ожидания»: то, что от тебя хотели. Семья, общество, внутренний критик в халате.
Вторая — «нравиться»: то, ради чего ты говорил «да», когда хотел «нет».
Они не прикованы ни к чему — и это ключ. Цепи не держали тебя. Ты сам за них держался.
Теперь отпустил — и висишь в воздухе.
Свободен? Да.
Страшно? Да.
Правильно? Чёрт возьми, да.

Вывеска «Выход из иллюзии» вверх ногами: потому что иллюзия не уходит по-человечески. Это не дверь, это не схема. Это происходит, когда всё становится настолько абсурдным, что ты больше не можешь в это верить. И тогда — бах! Ты выходишь, не потому что нашёл дверь, а потому что понял: «двери не было». И вывеска переворачивается. Потому что теперь весь мир вверх ногами, а ты, внезапно, впервые стоишь прямо.

Это не просто иллюстрация. Это зеркало, которое показывает, как выглядит освобождение. Глупо, странно, глубоко и… абсолютно живо.
Если ты в этом узнал себя — поздравляю.
Если не узнал — тоже поздравляю. Значит, тебе всё ещё есть, кого потерять.

П. Твардовски Псикус Таткин