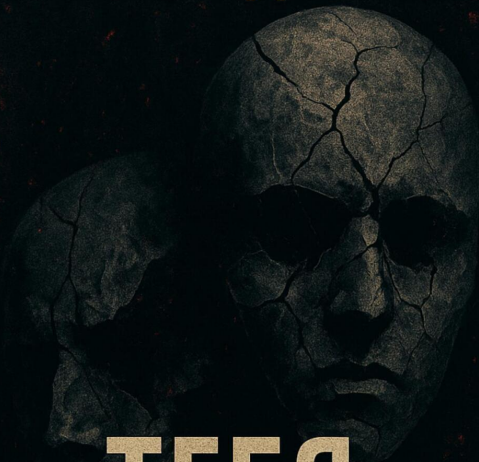


**ВИКТОР ДАРОВ**



**ТЕБЯ  
БОЛЬШЕ НЕТ.  
МЕНЯ ТОЖЕ**

# Виктор Даров

## Тебя больше нет. Меня тоже

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72266320](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72266320)*

*SelfPub; 2025*

### Аннотация

Тебе говорят: «Время лечит». «Станешь только сильнее». «Отпусти и живи дальше». Они врут. Врут, потому что им страшно видеть твою боль. Им неудобно, что ты не вписываешься в их сценарий «преодоления». Что ты не постишь фото с новым хобби и не делаешь вид, что всё к лучшему. Эта книга – не спасательный круг. Это камень, который поможет тебе дойти до самого дна. Туда, где ты наконец перестанешь барахтаться и притворяться. Мы не будем учить тебя прощать или «извлекать уроки». Мы поговорим о ненависти. О пустоте, которая осталась на месте другого человека. О том, как ты потерял не просто любовь, а часть себя. И о том, почему иногда единственный способ выжить – это разрешить себе на время умереть. Перестать бороться, перестать надеяться, перестать «двигаться дальше». Просто быть. Разбитым. Злым. Опустошенным. Это честнее, чем любая улыбка сквозь слёзы. Это твоя правда.

# Содержание

Введение. Добро пожаловать в ад	4
Глава 1. Почему «время лечит» – главная ложь	17
Глава 2. Синдром фантомной конечности: когда болит то, чего нет	29
Глава 3. Ненависть как последнее топливо	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Виктор Даров**

## **Тебя больше нет. Меня тоже**

### **Введение. Добро пожаловать в ад**

Добро пожаловать. Нет, не в новую жизнь. Не на новый этап. Не в светлое будущее, которое тебе все так отчаянно сулят. Добро пожаловать в ад. Твой личный, персональный, тщательно выстроенный ад, из которого, как тебе кажется, нет выхода. И знаешь что? Я не собираюсь показывать тебе выход. Я не пришел с картой, фонариком и ободряющей улыбкой. Я пришел, чтобы сесть с тобой в самый темный и вонючий угол этого ада, налить нам обоим чего-нибудь покрепче, и сказать: «Да, здесь просто омерзительно. И ты имеешь полное право так считать».

Все остальные врут. Твои друзья, твои родные, психологи из инстаграма, авторы мотивирующих книг. Они врут тебе в лицо с самыми добрыми намерениями. Они говорят: «Держись», но сами боятся даже прикоснуться к тому, что тебя ломает. Они говорят: «Все будет хорошо», потому что им невыносима мысль, что для тебя уже никогда не будет «хоро-

шо» в том смысле, который они в это вкладывают. Им страшно видеть твою боль в ее первозданной, неприкрытой, уродливой чистоте. Твоя боль – это зеркало, в котором они боятся увидеть отражение собственных страхов. Поэтому они спешат завесить это зеркало цветастой тряпкой из банальностей и клише. «Нужно просто отвлечься». «Найди новое хобби». «Займись спортом». «Сходи на свидание». Они пытаются завалить твою зияющую рану мусором из «позитивных» советов, не понимая, что рана от этого не затягивается, а лишь начинает гноиться под спудом их лжи.

Эта книга – не спасательный круг. Забудь. Если ты ищешь спасения, закрой ее прямо сейчас и иди читать что-нибудь про пять шагов к принятию. Эта книга – камень. Тяжелый, холодный, с острыми краями. Я протягиваю его тебе не для того, чтобы ты отбивался от демонов. Я протягиваю его, чтобы ты привязал его к ноге и наконец перестал барахтаться. Чтобы ты пошел ко дну. На самое дно твоего отчаяния. Туда, где уже не нужно делать вдохи, где не нужно бороться за глоток воздуха, где можно просто перестать. Перестать притворяться. Перестать надеяться. Перестать сражаться. Там, на дне, в тишине и темноте, мы сможем поговорить по-настоящему. Без свидетелей. Без судей. Без группы поддержки, размахивающей фальшивыми флажками оптимизма.

Ты здесь, потому что тебя больше нет. Той версии тебя,

которая смеялась, строила планы, верила. Она умерла. Ее убили. И теперь ты ходишь в ее теле, как призрак в пустом доме, трогая знакомые вещи и не чувствуя ничего, кроме холода. Люди смотрят на тебя и видят ту же оболочку, то же имя, тот же набор физических характеристик. Они не видят, что внутри – выжженная земля. Пустота. Космический вакуум, в котором замерли обломки взорвавшейся вселенной. Они ждут, что ты «придешь в себя». Какая жестокая ирония. Ты как никогда в себе. Ты внутри этой пустоты. Это и есть ты. Все остальное – маска, которую ты из последних сил удерживаешь на лице, чтобы их не напугать.

Мы не будем говорить о прощении. Прощение – это роскошь для тех, у кого есть силы. У тебя их нет. Прощение – это еще одна ложь, которую придумали, чтобы облегчить жизнь не жертве, а мучителю и окружающим. «Прости и отпусти», – говорят они. Что это значит? Сделать вид, что ничего не было? Поблагодарить за «урок»? Какой урок? Что нельзя доверять? Что любовь – это мина замедленного действия? Что человек, который клялся быть твоей гаванью, может стать твоим цунами? Спасибо, этот урок я бы предпочел не учить. Ненависть честнее. Ненависть – это последнее, что связывает тебя с реальностью. Это энергия. Грязная, разрушительная, но энергия. Она как ядерное топливо, которое отравляет все вокруг, но заставляет реактор твоего сердца хоть как-то работать, перекачивая по венам не кровь, а жид-

кий свинец боли. Держаться за ненависть – значит держаться за то, что произошедшее было реальным. Что твоя боль имеет значение. Отпустить ненависть сейчас – значит предать себя. Значит обесценить все, через что ты прошел. Нет, мы не будем отпускать. Мы будем смотреть ей в лицо. Мы разберем ее на атомы. Мы поймем ее природу.

Добро пожаловать в место, где можно не быть сильным. Тебе всю жизнь твердили, что нужно быть сильным. Справляться. Преодолевать. Что ж, посмотри на себя. Ты пытался. Ты был сильным. И к чему это привело? Ты просто дольше продержался, прежде чем окончательно сломаться. Сила – это миф. В реальности есть только предел прочности. И твой предел достигнут. Конструкция рухнула. Теперь ты лежишь в руинах самого себя, и последнее, что тебе нужно – это советчик, который будет говорить тебе, как побыстрее разобрать завалы и построить на их месте что-то «новое и лучшее». Какое, к черту, лучшее? Ты не хочешь лучшего. Ты хочешь свое старое. Ты хочешь вернуть то, что у тебя отняли. А если это невозможно, ты не хочешь ничего. И это нормально. Это честно. Разреши себе быть слабым. Разреши себе лежать в этих руинах и выть на луну. Разреши себе не хотеть ничего строить. Разреши себе просто быть обломком. В этом больше правды, чем во всех мотивационных цитатах мира.

Этот ад, в котором ты оказался, имеет свою географию. Есть пустыни апатии, где ты можешь часами смотреть в стену, не думая ни о чем. Есть огненные реки ярости, которые внезапно выходят из берегов, и ты готов крушить все вокруг. Есть болота тоски, вязкие и засасывающие, где каждое движение требует нечеловеческих усилий. И есть ледяные пики одиночества, с которых ты смотришь на мир живых, как на другую планету, и понимаешь, что тебя от них отделяет непреодолимая пропасть. Ты знаешь эти ландшафты. Ты исходил их вдоль и поперек. И ты знаешь, что самое страшное – это не сама боль, а то, что ты проходишь через это один. Даже когда вокруг люди, ты один. Потому что никто не может войти в твой ад. Они могут стоять у ворот, сочувственно качать головами и бросать тебе бесполезные советы, как цветы на могилу. Но войти внутрь они боятся.

Я не боюсь. Я уже здесь. Я знаю, как пахнет воздух в этом аду. Знаю вкус слез, когда они уже не приносят облегчения, а просто выжигают кожу. Знаю, каково это – просыпаться утром с одной-единственной мыслью: «Опять. Еще один день этого дерьма». Знаю, как звучит тишина в квартире, где раньше звучал смех. Эта тишина не пустая. Она наполнена отсутствием. Она давит на барабанные перепонки, она сгущается в углах, она душит тебя по ночам.

Мы будем говорить об этом. О физике и химии горя. О

том, как оно меняет твоё тело. Как пропадает аппетит, и еда превращается в безвкусный картон, который нужно насильно в себя запихивать, просто чтобы не умереть. Или наоборот, как ты начинаешь зажирать свою боль, пытаешься заполнить пустоту внутри чем-то материальным. О том, как сон становится либо спасением, либо пыткой. Ты либо не можешь уснуть, прокручивая в голове одни и те же сцены, либо проваливаешься в тяжелое, липкое забытие, чтобы проснуться разбитым и снова столкнуться с реальностью. О том, как твоё либидо умирает, и сама мысль о близости с кем-то другим кажется кошунством или просто бессмысленным механическим действием.

Мы будем говорить о памяти. Память – твой главный палач. Она услужливо подсовывает тебе самые счастливые моменты, как раскаленные щипцы. Вот вы смеетесь над какой-то глупостью. Вот вы держитесь за руки. Вот вы строите планы на будущее. Каждый такой укол – чистое, незамутненное страдание. И ты одновременно и ненавидишь свою память, и цепляешься за нее, потому что эти воспоминания – единственное, что у тебя осталось. Ты боишься, что со временем они потускнеют, сотрутся, и тогда от того человека, от той жизни, не останется вообще ничего. Даже боли. И эта мысль пугает тебя еще больше, чем сама боль. Потому что боль – это доказательство, что все это было. Что это не приснилось тебе в страшном сне.

Мы поговорим о твоих друзьях. О тех, кто пытается помочь. Мы разберем их мотивы. Большинство из них действует из эгоизма. Твое горе нарушает их комфорт. Оно напоминает им о хрупкости их собственного счастья. Они хотят, чтобы ты поскорее «пришел в норму», чтобы их мир снова стал стабильным и предсказуемым. Они не выдерживают твоего молчания. Они не знают, что делать с твоими слезами. Поэтому они превращаются в надзирателей твоего исцеления. Они следят: улыбнулся ли ты сегодня? Вышел ли из дома? Поговорил ли о чем-то, кроме своей боли? Каждое твое «неправильное» действие вызывает у них тревогу и раздражение. Они начинают давить. «Хватит уже киснуть». «Жизнь продолжается». Они не понимают, что твоя жизнь не продолжается. Твоя жизнь остановилась. То, что происходит сейчас – это не жизнь. Это эпилог.

Мы поговорим и о тех немногих, кто молчит. Кто просто рядом. Кто приносит еду и не спрашивает, поел ли ты. Кто сидит с тобой в одной комнате и не пытается тебя развлечь. Кто может просто обнять, не говоря ни слова. Эти люди – золото. Но даже они не могут понять всей глубины твоей черноты. Они видят лишь ее отблески. Ты щадишь их. Ты не вываливаешь на них все. Ты дозируешь свою тьму, чтобы не сжечь их дотла. И от этого ты все равно остаешься один на один с самой сутью своей боли.

Здесь, на этих страницах, тебе не нужно никого щадить. Ты можешь вывалить все. Всю свою ненависть. Всю свою тоску. Все свое уродство. Весь свой стыд за то, что ты не можешь «справиться». Весь свой гнев на весь мир, который продолжает жить, смеяться и любить, как будто ничего не произошло. Как они смеют? Как солнце смеет вставать по утрам? Как люди смеют радоваться какой-то ерунде? Их счастье кажется тебе личным оскорблением. Их смех режет слух. Ты смотришь на счастливые пары на улице, и в тебе поднимается волна чистой, незамутненной злобы. Ты желаешь им всего самого худшего. И тут же стыдишься этой мысли.

Не стыдись. Здесь можно. Здесь можно желать, чтобы их мир тоже рухнул. Чтобы они тоже поняли, каково это. Это не делает тебя плохим человеком. Это делает тебя человеком, которому невыносимо больно. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Твоя психика пытается найти хоть какой-то смысл, хоть какое-то равновесие в этом хаосе. И если для этого ей нужно ненавидеть весь мир – пусть будет так. Это честнее, чем натягивать улыбку и желать всем счастья.

Добро пожаловать в пространство, где твои самые темные чувства легализованы. Здесь мы не будем их «прораба-

тывать» и «трансформировать». Мы будем их уважать. Мы признаем их право на существование. Твое желание страдать. Да, именно так. Иногда ты сам подбрасываешь дров в костер своей боли. Включаешь «вашу» песню. Перечитываешь старые сообщения. Идешь в то самое кафе. Зачем? Потому что когда острая боль утихает и сменяется тупой апатией, становится страшно. Пустота пугает больше, чем боль. Боль – это хоть какая-то связь. Боль – это чувство. А пустота – это отсутствие чувств. Это смерть. И ты инстинктивно расковыриваешь рану, чтобы снова почувствовать хоть что-то. Чтобы убедиться, что ты еще жив. Что то, что было, было настолько значимым, что до сих пор способно причинять адскую боль. Это твой способ отдавать дань уважения прошлому.

Здесь не будет никаких «уроков». «Все, что происходит, к лучшему». «Этот опыт сделал тебя мудрее». Какая чушь. Отрубленная нога не делает тебя мудрее. Она делает тебя калеккой. Да, ты можешь научиться ходить на протезе. Ты можешь даже пробежать марафон на этом протезе и стать для всех примером «силы духа». Но каждое утро ты будешь просыпаться и видеть, что ноги нет. И ты будешь помнить, каково это – бегать на своих двоих. И никакая мудрость не компенсирует эту потерю. Ты не стал лучше. Ты не стал мудрее. Ты стал человеком, который знает, что такое ампутация души. И это знание – проклятие, а не дар. Оно навсегда лишает

тебя наивности и беззаботности. Ты больше никогда не сможешь полностью раствориться в счастье, потому что теперь ты всегда будешь ждать удара. Ты знаешь, что рай может в любой момент обернуться адом. И это знание останется с тобой навсегда.

Так что нет, мы не будем искать «серебряную подкладку» у этого облака. Это не облако. Это туча радиоактивных осадков. И наша задача – не найти в ней что-то хорошее, а научиться дышать в этой отравленной атмосфере. Признать, что воздух ядовит. Признать, что солнце больше не греет. Признать, что ты находишься на выжженной земле.

Почему это важно? Почему нужно идти на дно, а не пытаться выплыть? Потому что пока ты барахтаешься на поверхности, ты тратишь все свои силы на борьбу с неизбежным. Ты пытаешься удержать голову над водой, но волны боли все равно накрывают тебя одна за другой. Ты захлебываешься, паникуешь, снова делаешь судорожный вдох, и тебя снова накрывает. Это бесконечная пытка. Это агония.

Но если ты перестанешь бороться и позволишь себе утонуть, произойдет нечто странное. Паника уйдет. Наступит тишина. Ты опустишься на дно, и там, в глубине, течения уже не такие сильные. Ты ляжешь на холодный песок и сможешь наконец перевести дух. Да, вокруг темнота и давление. Но

это стабильная темнота. Это честное давление. Ты больше не борешься. Ты просто есть. Разбитый. Уничтоженный. На дне. И только отсюда, с этой нулевой отметки, может начаться что-то настоящее. Не «исцеление». Не «возрождение». А медленное, мучительное привыкание к новой реальности. К реальности, в которой тебя прошлого больше нет. И того человека больше нет.

Эта книга – твой батискаф. Она не вытащит тебя на поверхность, к солнцу и свежему воздуху. Она опустит тебя в самые темные впадины твоего океана скорби. Мы будем исследовать обломки твоего Титаника. Мы будем рассматривать их в свете тусклого прожектора. Мы не будем пытаться их поднять или склеить. Мы просто засвидетельствуем масштаб катастрофы. Мы скажем: «Да, это был величественный корабль. И да, он утонул. И это ужасная, непоправимая трагедия».

Забудь слово «надо». Тебе больше ничего не надо. Не надо «брать себя в руки». Не надо «жить дальше». Не надо «быть позитивным». Единственное, что тебе сейчас надо – это дышать. Вдох. Выдох. Если получается – уже хорошо. Не надо заставлять себя есть. Не хочешь – не ешь. Не надо заставлять себя встречаться с людьми. Не хочешь – сиди дома. Не надо заставлять себя работать. Не можешь – не работай, если есть хоть малейшая возможность. Твой орга-

низм, твои психика сейчас находятся в режиме аварийного энергосбережения. Все системы работают на минимуме, поддерживая только жизненно важные функции. Любая попытка запустить что-то дополнительное – «сходить в спортзал», «улыбнуться коллегам» – это колоссальная перегрузка, которая может привести к полному отключению. Так что перестань себя насиловать. Разреши себе не мочь.

Добро пожаловать в ад. Здесь тихо. Здесь никто не кричит тебе в ухо ободряющие лозунги. Здесь можно снять маску. Можно плакать, кричать, молчать. Можно ненавидеть. Можно жалеть себя. Можно признать свое полное и сокрушительное поражение. Здесь твоя боль – не проблема, которую нужно решить. Она – факт. Она – главный закон местной физики. Она – воздух, которым мы дышим.

Ты не один. Помни это. Где-то в другой квартире, в другом городе, в другой стране сидит такой же человек, как ты. Он тоже смотрит в стену. Он тоже не может дышать. Он тоже перечитывает старые сообщения. Он тоже чувствует себя призраком. Вы не знакомы, но вы – братья и сестры по несчастью. Вы граждане одной и той же проклятой страны под названием «потеря». Эта книга – посольство вашей страны. Место, где вам не нужно объяснять свое гражданство. Здесь все свои.

Так что устраивайся поудобнее. Если можешь. Если не можешь – просто лежи. Дверь за тобой захлопнулась. Снаружи остались те, кто верит во время, в силу, в новые начинания. Они будут скрестись, звать тебя, просовывать под дверь записки с дурацкими советами. Не обращай внимания. Они на другом языке говорят. Они не поймут. Здесь, внутри, мы говорим на языке тишины, пустоты и боли. Это единственный язык, который сейчас имеет для тебя смысл. И на этом языке мы поговорим обо всем. Начнем с самой главной лжи, которой тебя кормят. С мифа о том, что время лечит. Мы вскрыем этот миф, как гнойный нарыв, и посмотрим, что у него внутри. Готов? Впрочем, неважно. У тебя все равно нет выбора. Ты уже здесь. Добро пожаловать домой. В ад.

# Глава 1. Почему «время лечит» – главная ложь

Тебе отрезали часть души. Не метафорически. Буквально. Хирургически точно, без анестезии, ржавым ножом. И теперь на том месте, где была эта часть, зияет пустота, которая болит. Болит не так, как обычная рана. Она не ноет, не пульсирует. Она кричит. Это другой вид боли. Это боль отсутствия. Боль по тому, чего больше нет, но все твои нервные окончания, все твои привычки, вся твоя клеточная память продолжает вопить, что оно на месте. Это называется синдром фантомной конечности. Врачи описывают это как сложное нейрофизиологическое явление, когда мозг продолжает посылать сигналы в ампутированную руку или ногу, и человек чувствует, как она чешется, немеет, сжимается в кулак. Он чувствует то, чего нет. Добро пожаловать в клуб. Только твоя ампутированная конечность – это другой человек.

Ты просыпаешься утром, и первая секунда – это почти благословение. Секунда до того, как сознание полностью загрузится. Секунда, когда мир еще цел. А потом реальность бьет под дых, вышибая воздух из легких. Их нет. И фантомная конечность немедленно дает о себе знать. Ты поворачи-

ваешься на другую сторону кровати, чтобы обнять пустоту. Холод простыней – это не просто отсутствие тепла. Это активный, агрессивный холод. Он обжигает. Твоя рука, твое тело, помнят изгибы другого тела, помнят, как оно вписывалось в твои объятия. И сейчас мышцы по привычке совершают это микроскопическое движение, но натываются на ничто. И это «ничто» – не просто вакуум. Оно плотное, тяжелое, как свинец. Оно отвечает тебе болью. Фантомный спазм.

Ты идешь на кухню. И твои руки сами тянутся за второй кружкой. Ты наливаешь кофе и только потом понимаешь, что пьешь его один. Этот жест, отточенный сотнями, тысячами повторений, теперь стал пыткой. Это фантомное движение. Мозг посылает сигнал «сделай кофе для нас», но «нас» больше не существует. И эта одинокая кружка на столе – как протез, неудобный, чужеродный, вечно напоминающий о потере. Ты пьешь этот кофе, и он на вкус как пепел. Все на вкус как пепел. Потому что вкус тоже был общим. Вы вместе решали, какой сорт купить. Вы спорили о том, добавлять ли сахар. Теперь ты можешь пить какой угодно кофе, но эта свобода – издевательство. Это свобода калеки, который может теперь носить любой ботинок на своей единственной ноге.

Боль фантомной конечности бывает разной. Есть тупая, непрекращающаяся боль – это фон твоей новой жизни. Она как гул высоковольтных проводов, который ты слышишь по-

стоянно, даже во сне. Это осознание того, что мир раскололся надвое: на «до» и «после». И ты застрял в этом «после», которое ощущается как вечный эпилог к давно закончившейся истории. Ты ходишь, говоришь, работаешь, ешь, но все это происходит на фоне этого низкочастотного гула пустоты. Люди вокруг его не слышат. Они видят, что ты функционируешь, и думают, что все в порядке. Они не понимают, что ты просто имитируешь жизнь, как робот, следующий старой программе. Они не видят, что внутри тебя все вибрирует от этой боли.

А есть острая, пронзающая боль. Она приходит внезапно. Ты идешь по улице и слышишь знакомый смех. И твое сердце на секунду останавливается. Ты инстинктивно оборачиваешься, полный идиотской, животной надежды. Фантомная конечность дергается, пытаешься откликнуться на знакомый сигнал. Но это смеется кто-то другой. И в этот момент боль впивается в тебя, как раскаленный гвоздь. Или ты чувствуешь запах их парфюма в толпе. Или видишь машину той же марки и цвета. Или натыкаешься на старую фотографию в телефоне. Каждый такой триггер – это как удар током по оголенным нервам ампутированной части тебя. Ты сгибаешься, пытаешься дышать, но воздуха нет. Мир сужается до одной этой точки невыносимой боли. И самое страшное – ты в этот момент абсолютно один. Ты не можешь крикнуть прохожему: «Помогите, я только что услышал песню, под которую

мы впервые поцеловались, и я умираю». Они посмотрят на тебя как на сумасшедшего. Твоя рана невидима. Твоя агония – твоё личное, постыдное дело.

Есть ещё фантомный зуд. Это, пожалуй, самое мучительное. Это невыносимое, сводящее с ума желание сделать то, что ты больше не можешь сделать. Почесать там, где чешется. Ты видишь что-то смешное и твои пальцы сами открывают чат, чтобы отправить мем. Ты хочешь поделиться новостью, спросить совета, просто пожаловаться на дурацкий день. Рука тянется к телефону. Это рефлекс. Это зуд. Ты почти чувствуешь, как твои фантомные пальцы набирают сообщение. Но ты не можешь его отправить. Потому что отправлять некому. И этот зуд, который невозможно унять, доводит до иступления. Ты готов разбить телефон о стену. Ты готов расцарапать себе грудь, лишь бы это прекратилось. Это желание связи, которое упирается в глухую стену отсутствия. И ты снова и снова бьешься об эту стену, пока не падаешь в изнеможении, а зуд все не проходит. Он просто становится частью фоновой боли, чтобы потом снова вспыхнуть с новой силой.

Люди вокруг – твои врачи-шарлатаны. Они видят твою боль, но не понимают ее природу. Они пытаются лечить фантомную конечность аспирином. «Нужно просто отвлечься», – говорят они. Это их аспирин. Сходи в кино, почитай

книгу, начни бегать по утрам. Они не понимают, что это не лечит. Это все равно что советовать человеку с ампутированной ногой пойти на танцы, чтобы забыть о боли. Каждый шаг, который ты делаешь, каждое действие, которое ты совершаешь в одиночку, лишь подчеркивает потерю. Кинозал кажется невыносимо пустым, потому что рядом нет того, кто сжимал бы твою руку в напряженные моменты. Книга кажется бессмысленной, потому что тебе не с кем ее обсудить. Пробежка превращается в пытку, потому что ты помнишь, как вы бегали вместе, или как они смеялись над твоей одышкой. Любое «отвлечение» становится новым источником боли, новым напоминанием о том, что фантомная конечность на месте и она болит.

Потом они достают более сильное лекарство. «Тебе нужно с кем-то познакомиться». Это их морфий. Они предлагают тебе анестезию в виде другого человека. Они думают, что если пришить к твоей ране чужую руку, она перестанет болеть. Какая чудовищная глупость. Ты смотришь на других людей и не чувствуешь ничего, кроме отторжения. Любая мысль о близости с кем-то другим кажется предательством. Предательством не только того, кого ты потерял, но и самого себя, своей боли. Твоя боль реальна. Она – доказательство того, что то, что у вас было, тоже было реальным. Попытка заглушить эту боль новым романом – это как пытаться закрасить черную дыру розовой краской. Это фальшь. Это ложь. И ты

не можешь лгать. Не сейчас.

Самое продвинутое лечение, которое они могут предложить, – это «зеркальная терапия». Это реальный метод лечения фантомных болей. Пациенту ставят зеркало так, чтобы в нем отражалась его здоровая конечность, создавая иллюзию, что ампутированная тоже на месте. Он двигает здоровой рукой, и мозг, видя отражение, думает, что двигаются обе руки. Боль на время утихает. Вот именно это и предлагают тебе твои друзья и родные. Они хотят, чтобы ты создал иллюзию цельности. «Делай вид, что все в порядке, и со временем так и станет». «Улыбайся, даже если не хочется». «Пости фото с нового курса по керамике». Они просят тебя поставить перед собой зеркало и притвориться, что ты цел. Притвориться ради них. Потому что им невыносимо видеть твою сломленность. Твоя боль напоминает им об их собственной уязвимости. Она портит им их уютный мир, где все можно «преодолеть» и «стать сильнее».

И ты, может быть, даже пытаешься. Ты натягиваешь улыбку, которая ощущается как трещина на лице. Ты идешь на эту дурацкую керамику и лепишь кривую чашку, которая кажется тебе урной для твоего собственного праха. Ты постишь фото в инстаграм, и получаешь лайки от людей, которые вздыхают с облегчением: «Ну вот, он/она приходит в себя». Они видят в зеркале отражение твоей «здоровой» жиз-

ни и успокаиваются. Но ты-то знаешь, что это обман. Ты знаешь, что за зеркалом – пустота. И как только ты остаешься один, иллюзия рушится, и фантомная боль возвращается с удвоенной силой, потому что к ней примешивается еще и отвращение к себе за эту ложь, за это предательство своей правды.

Твоя фантомная конечность – это не просто боль. Это целая система привычек и рефлексов. Твое тело помнит. Твоя нервная система помнит. Ты заходишь в квартиру и по привычке кричишь: «Я дома!», – и тебе в ответ бьет оглушительная, ватная тишина. Ты готовишь ужин и откладываешь лучший кусок, потому что он/она любил/а именно его. Ты ложишься спать и оставляешь на тумбочке стакан воды, потому что они всегда просыпались ночью попить. Ты просыпаешься от кошмара и инстинктивно тянешься за защитой, за утешением, но натыкаешься на пустоту. Каждый такой жест – это микроскопическая трагедия. Это тысячи маленьких смертей каждый день. Твое тело живет в прошлом, в то время как твой разум уже знает жестокую правду настоящего. И этот раскол разрывает тебя на части.

Ты начинаешь ненавидеть собственное тело за его память. Ты злишься на свои руки, которые помнят чужие плечи. Ты злишься на свои губы, которые помнят чужие поцелуи. Ты злишься на свои уши, которые все еще ждут звука ключа в

замке. Ты пытаешься переучить себя. Ты заставляешь себя спать на другой стороне кровати. Ты сознательно покупаешь другой сорт кофе. Ты удаляешь их номер из телефона, чтобы пальцы не могли машинально его набрать. Ты пытаешься провести насильственную ампутацию своих воспоминаний и привычек. Но это не работает. Это все равно что пытаться силой воли заставить фантомную ногу не чесаться. Чем больше ты на этом концентрируешься, тем сильнее становится зуд. Память не живет в разуме, она живет в мышцах, в нервах, в самом воздухе твоего дома.

Иногда ты пытаешься говорить об этом. Ты пытаешься объяснить кому-то, каково это. Ты говоришь: «Знаешь, это как будто часть меня все еще там, болит». И видишь в ответ вежливое, но пустое сочувствие. Они кивают. «Да, я понимаю, тебе очень тяжело». Нет. Ты не понимаешь. Ты не можешь понять. Для тебя это метафора. Для меня – физическое ощущение. Для тебя это «тяжело». Для меня – это пытка 24/7. Они не понимают, что когда ты говоришь «я скучаю», ты имеешь в виду не сентиментальную грусть. Ты имеешь в виду физическую ломку, как у наркомана. Твое тело требует дозы – дозы присутствия, голоса, прикосновения. И не получая ее, оно корчится от боли. Это биохимия, а не поэзия.

Эта фантомная боль меняет твоё восприятие мира. Ты смотришь на счастливые пары на улице, и это не зависть. Это

физическая боль. Ты видишь, как кто-то держится за руки, и твоя собственная фантомная рука начинает гореть огнем. Ты видишь, как кто-то целуется, и твои губы немеют. Их счастье – это соль на твою невидимую рану. Оно подчеркивает твою ущербность, твою неполноценность. Они целы. А ты – нет. И между вами пропасть. Ты смотришь на них, как смотрит ветеран войны без ноги на танцующих подростков. Смесь горечи, тоски и бесконечного, отчуждающего одиночества.

Со временем, говорят они, мозг адаптируется. Фантомные боли могут утихнуть. Может быть. Но что это значит – «утихнуть»? Это значит, что твоя нервная система наконец смирится с потерей. Она перестанет посылать сигналы в пустоту. Она примет ампутацию как новую норму. И знаешь что? Эта мысль пугает тебя еще больше. Потому что пока боль есть, это значит, что связь еще не до конца разорвана. Боль – это последнее, что у тебя осталось от них. Это извращенная, мучительная, но все же связь. Боль доказывает, что то, что было, имело вес. Оно было настолько реальным, настолько вросшим в тебя, что его удаление вызвало вот такую чудовищную реакцию организма. Боль – это памятник вашей любви. Уродливый, кровавый, но памятник.

А что будет, когда боль уйдет? Что останется? Просто гладкий, безжизненный рубец? Просто пустота, которая уже не болит, а просто... пустует? Это забвение. Это окончатель-

ное признание того, что их нет и никогда не будет. И ты не уверен, что готов к этому. Ты цепляешься за свою боль, как утопающий за обломок мачты. Она причиняет страдания, но она же держит тебя на плаву в этом океане безумия. Она – твой якорь в реальности произошедшей катастрофы. Без нее ты боишься просто раствориться в апатии, превратиться в ходячую оболочку, которая даже не помнит, чего ей не хватает.

Поэтому ты иногда сам провоцируешь эту боль. Ты слушаешь «вашу» песню. Ты пересматриваешь старые фото. Ты идешь в то самое место, где все началось. Это как ковырять рану, чтобы убедиться, что она еще кровоточит. Чтобы почувствовать хоть что-то, кроме всепоглощающей серости. Ты сознательно прижимаешь электрод к оголенным нервам своей фантомной конечности и нажимаешь на кнопку. Разряд боли, который пронзает тебя, на мгновение делает мир ярким и реальным. Он доказывает: «Да, это было. Да, это было важно. Да, это все еще болит, а значит, я еще жив».

Не пытайся лечить свою фантомную боль. Не слушай шарлатанов с их зеркалами и аспирином. Твоя задача сейчас – не исцелиться. Твоя задача – научиться жить с этим. Признать, что ты теперь другой. Ты человек с ампутацией. Ты никогда не будешь прежним. Ты никогда не будешь «целым» в том смысле, в котором был раньше. Принять это – не зна-

чит сдаться. Это значит проявить уважение к масштабу своей потери.

Твоя фантомная конечность – это не патология, которую нужно исправить. Это честная реакция твоей души и твоего тела на невозполнимую утрату. Она болит, потому что то, что отрезали, было живым, теплым и твоим. Она чешется, потому что желание прикоснуться было естественным, как дыхание. Она дергается, потому что вы были единым организмом, двигавшимся в унисон. Не проклинай эту боль. Попробуй к ней прислушаться. Она рассказывает тебе историю вашей любви на языке нервных импульсов. Она говорит тебе: «Мы были настолько близки, что даже после смерти этой близости, тело отказывается в это верить».

И когда в следующий раз ты поймаешь себя на том, что готовишь две порции ужина, не ругай себя. Просто посмотри на эту вторую порцию. Посмотри на нее, как на подношение призраку. Призраку, который живет не в твоём доме, а внутри тебя. В пустоте на месте ампутированной части твоей души. И скажи этой боли, этому зуду, этому спазму: «Я тебя слышу. Я знаю, почему ты здесь. Ты – доказательство. И пока ты есть, часть него/нее тоже есть. Со мной». Это не сделает боль меньше. Но это может придать ей смысл. А в твоём аду найти хоть какой-то смысл – это уже почти победа. Ты не вылечишься. Но ты можешь научиться носить свою

пустоту, как носят боевые шрамы. С тяжелой, мрачной, но честной гордостью. Потому что этот шрам – свидетельство того, что ты когда-то был в великой битве. И неважно, что ты ее проиграл. Важно, что ты любил так сильно, что потеря смогла вырвать из тебя кусок плоти. И теперь то, чего нет, болит. И это самая жестокая и самая честная правда в твоей вселенной.

## **Глава 2. Синдром фантомной конечности: когда болит то, чего нет**

Тебе говорят, что ненависть разрушает. Они правы. Но они не понимают одного: ты уже разрушен. Твой мир в руинах. Твоя душа – выжженная земля, усеянная воронками от взрывов. И на этом пепелище единственное, что еще может расти, – это черные, ядовитые цветы ненависти. И знаешь что? Пусть растут. Пусть они покроют все это уродство своим колючим, непроходимым ковром. Это лучше, чем голая, безжизненная пустота. Ненависть – это не проблема. Это твое решение. Это твой выбор в ситуации, где у тебя не осталось никакого выбора. Это последнее топливо, когда все остальные баки пусты. Тебе говорят, что нужно простить, чтобы освободиться. Какая грандиозная, чудовищная ложь. Прощение – это роскошь для тех, кто не был распят. Прощение – это амнезия, на которую ты не имеешь права. Простить сейчас – значит предать единственного человека, который остался на твоей стороне. Себя. Простить – значит обесценить свою боль, сказать, что все то, что с тобой сделали, было не так уж и страшно. Сказать: «Ничего, я справлюсь». Но это было страшно. И ты не справляешься. И ненависть – это честное признание этого факта. Она – твой крик в пу-

стоту, который утверждает: «То, что вы сделали, непроситительно. То, что вы сделали, имеет значение. Моя боль реальна». Ненависть – это не яд, который ты пьешь, надеясь, что умрет другой. Нет. Это противоядие. Противоядие от смертельной дозы безразличия, с которым твой мир был уничтожен. Это яростный, отчаянный ответ твоей иммунной системы на вторжение вируса, который грозил превратить тебя в безвольную, апатичную тень. Апатия – вот настоящий враг. Апатия – это тихая смерть души. Это состояние, когда тебе уже все равно. Когда ты больше не чувствуешь ничего – ни боли, ни злости. Просто серая, вязкая, бесконечная пустота. Ненависть – это то, что стоит между тобой и этой пустотой. Она – огонь. Да, он коптит, он обжигает, он опасен. Но он дает свет и тепло в ледяной тьме. Он заставляет тебя чувствовать. Он доказывает, что ты еще жив. Посмотри на себя. Ты лежал в руинах, не в силах пошевелиться. Ты смотрел в потолок и ждал, когда все закончится. Дни сливались в один серый, бесформенный ком. И потом, в какой-то момент, на самом дне этого колодца отчаяния, что-то шевельнулось. Маленькая искорка. Мысль. Желание. Желание, чтобы ему или ей тоже стало больно. Чтобы они поняли. Чтобы они хотя бы на секунду почувствовали одну сотую той агонии, в которой ты существуешь. И эта мысль, эта уродливая, «неправильная» мысль, вдруг дала тебе силы. Она заставила твое сердце биться чуть быстрее. Она прогнала туман из головы. Это был первый осмысленный импульс за долгое вре-

мя. Это и была ненависть. Твое последнее топливо. Твой аварийный генератор, который запустился с оглушительным ревом, когда основная электростанция твоей души взорвалась. Не глуши его. Не бойся его рева. Позволь ему работать. Он сейчас единственное, что питает твою систему жизнеобеспечения. Ты закрываешь глаза и видишь их. Не те счастливые моменты, которые раньше подсовывала тебе память-палач. Нет, сейчас ты режиссер другого кино. Ты прокручиваешь сцены возмездия. Не грубого, физического. Это было бы слишком просто. Ты жаждешь другого. Ты хочешь, чтобы они проснулись однажды утром с таким же ощущением расколотого мира. Чтобы они потянулись за телефоном и поняли, что некому писать. Чтобы они услышали песню и их скрутило от боли. Чтобы их мир, такой уютный, такой правильный, такой полный, вдруг дал трещину, и в эту трещину хлынул весь тот ледяной ужас одиночества и потери, который стал твоим воздухом. Ты хочешь не мести. Ты хочешь справедливости. Ты хочешь, чтобы они поняли. Поняли не умом, не из вежливого сочувствия. Ты хочешь, чтобы они поняли это на клеточном уровне. Чтобы их тело испытало ту же ломку, ту же фантомную боль, тот же зуд. Эти фантазии не делают тебя монстром. Они делают тебя человеком. Это твоя психика отчаянно пытается восстановить баланс во вселенной, которая оказалась чудовищно несправедливой. Это твой внутренний трибунал, который выносит приговор, потому что внешний мир остался глух к твоему преступлению.

Погружайся в эти фантазии. Они – твой морфий. Они приглушают острую боль потери, заменяя ее горячей, пульсирующей яростью. В них есть логика. В них есть цель. В отличие от бессмысленной, хаотичной боли, которую тебе причинили. Ненависть упорядочивает хаос. Она дает ему имя и лицо. У твоей боли появляется враг. И пока у тебя есть враг, у тебя есть и цель – выстоять. Выжить. Хотя бы из чистого упрямства. Хотя бы для того, чтобы однажды они увидели, что не смогли тебя уничтожить до конца. Это жалкая, мелкая, недостойная мотивация? Да. И что с того? Сейчас тебе доступна только такая. Высокие идеалы и благородные цели сгорели в том же пожаре, что и все остальное. Ты сейчас работаешь на самом грязном, самом низкооктановом топливе. Но оно работает. Оно заставляет поршни твоего сердца двигаться. Оно толкает тебя утром из кровати. Не потому, что тебя ждет новый прекрасный день. А потому, что ты не хочешь доставить им удовольствие своей смертью. Даже если они никогда о ней не узнают. Ты делаешь это для себя. Для той части себя, которая отказывается лежать и умирать молча. Твоя ненависть – это твой позвоночник. Когда все остальные опоры рухнули, именно она держит тебя вертикально. Она не дает тебе согнуться, скукожиться, исчезнуть. Люди вокруг, те самые «доброжелатели», будут пытаться отобрать у тебя это топливо. Они будут говорить тебе: «Не держи в себе зла». «Отпусти обиду». «Будь выше этого». Они не понимают, что просят тебя совершить самоубийство. Быть «выше

этого» сейчас – значит воспарить над руинами и окончательно потерять связь с землей, с реальностью. Они просят тебя отрезать последний канат, который держит твой воздушный шар на этой проклятой земле. Они хотят, чтобы ты улетел в стратосферу благородного всепрощения, потому что вид твоей ярости пугает их. Твоя ненависть – зеркало, в котором они боятся увидеть собственную тень, свою способность быть жестокими, свою уязвимость. Они хотят, чтобы ты поскорее стал удобным, простившим, «исцелившимся». Чтобы твой пример не нарушал их уютную картину мира, где все всегда кончается хорошо. Не иди у них на поводу. Твоя ненависть – это твоя правда. Не предавай ее ради их комфорта. Они говорят: «Злоба съедает тебя изнутри». Возможно. Но что они предлагают взамен? Пустоту? Тихую, благостную пустоту на месте ампутированной души? Спасибо, нет. Лучше пусть меня съедает злоба, чем тишина. Злоба – это процесс. Это действие. Это энергия. Тишина – это конец. Ты начнешь замечать, что ненависть бывает разной. Есть горячая, обжигающая ненависть к тому, кто это сделал. Она вспыхивает, когда ты видишь что-то, что напоминает о них. Их любимое блюдо в меню. Слово, которое они часто употребляли. Эта ненависть – прямой потомок любви. Она такая же всепоглощающая и интенсивная. Это любовь, которая прокисла, свернулась, превратилась в яд. И ты цепляешься за нее, потому что она доказывает, что любовь была. Ее интенсивность – прямое свидетельство силы того, что ты потерял. Слабая

любовь порождает лишь легкую грусть. Великая любовь порождает великую ненависть. Так что прими свою ненависть как знак качества. Как сертификат, подтверждающий, что то, что у вас было, – не подделка. Оно было настоящим. Оно было из чистого золота. И его потеря оставила в тебе дыру, края которой могут только так яростно кровоточить. Есть другая ненависть. Холодная, презрительная. К миру, который продолжает жить как ни в чем не бывало. К людям, которые смеются в кафе. К коллегам, которые обсуждают отпуск. К солнцу, которое смеет вставать каждое утро. Их существование – личное оскорбление для тебя. Их мелкие радости и заботы кажутся кошунством на фоне твоей трагедии. Как они смеют? Как они не видят, что мир расколот? Эта ненависть – защитный механизм. Она изолирует тебя от них. Она создает кокон из презрения, который защищает твою открытую рану от случайных прикосновений их беззаботного счастья. Пусть. Тебе сейчас нужна эта изоляция. Ты как пациент после тяжелой операции, которого поместили в стерильный бокс. Мир слишком грязный, слишком полный бактерий обычной жизни. Твоя ненависть – это твой антисептик. Она обеззараживает все вокруг, создавая вокруг тебя выжженную, но безопасную зону. И есть самая страшная ненависть. Ненависть к себе. Ты ненавидишь себя за то, что был таким слепым. Ты прокручиваешь в голове все «тревожные звоночки», которые ты проигнорировал, и ненавидишь себя за свою наивность. Ты ненавидишь себя за то, что лю-

бил так сильно, так безоглядно, так уязвимо. Ты ненавидишь свое тело, которое до сих пор помнит их прикосновения. Ты ненавидишь свое сердце, которое, вопреки всему, иногда все еще сжимается от нежности при каком-то случайном воспоминании. Эта ненависть – самая разрушительная. Она как аутоиммунное заболевание, когда твой организм атакует сам себя. И здесь важно понять. Ты ненавидишь не себя. Ты ненавидишь ту свою часть, которая позволила этому случиться. Ты ненавидишь свою уязвимость. Свою открытость. Свою веру в добро. Ты пытаешься выжечь эту часть из себя каленым железом, чтобы никогда больше не испытать такую боль. Это тоже форма защиты. Жестокая, уродливая, но защита. Не борись с ней. Просто наблюдай за ней. Скажи ей: «Я тебя вижу. Я понимаю, зачем ты здесь. Ты хочешь защитить меня. Ты боишься, что я снова наступлю на те же грабли». Признание этой ненависти, а не борьба с ней, может немного ослабить ее хватку. Ненависть дает тебе право голоса. Пока ты страдал молча, ты был жертвой. Пассивным объектом, с которым что-то случилось. Ненависть превращает тебя в субъекта. Ты больше не просто плачешь. Ты обвиняешь. Ты выносишь приговор. Ты заявляешь о своей позиции. Твой внутренний монолог меняется. Вместо «почему я?» и «за что?» появляются твердые, яростные формулировки: «Ты не имел права так поступать». «То, что ты сделал, – это подлость». «Ты сломал мне жизнь». Это уже не лепет раненого ребенка. Это речь прокурора. И пусть этот суд происходит

только в твоей голове, он имеет колоссальное терапевтическое значение. Он восстанавливает твое чувство собственного достоинства. Он утверждает, что с тобой так поступать нельзя. Он возвращает тебе часть контроля, хотя бы над своей собственной историей, над своей правдой. Используй эту энергию. Она требует выхода. Направь ее не внутрь, на саморазрушение. Направь ее вовне. Не на конкретных людей. А на действия. Начни делать что-то из чистого упрямства, из злости. Иди в спортзал не для «здоровья», а чтобы представить, что с каждым ударом по груше ты бьешь по лицу своей боли. Работай не для «карьеры», а чтобы доказать вселенной, что ты еще на что-то способен. Убирайся в квартире не для «уюта», а чтобы яростно вычистить, выскрести все следы прошлого. Пусть ненависть станет твоим персональным тренером, твоим жестоким, но эффективным мотиватором. Она будет кричать тебе: «Вставай, тряпка! Ты думал, это конец? А вот хрен тебе! Ты еще повоюешь!» И ты встанешь. Не из любви к жизни. А из чистой злости. И это нормально. Сейчас это твой единственный работающий механизм. Люди боятся ненависти, потому что она социально неприемлема. Нас с детства учат, что это «плохое» чувство. Что хорошие мальчики и девочки не ненавидят. Это все чушь. Нет плохих и хороших чувств. Есть адекватные и неадекватные реакции. И ненависть – это абсолютно адекватная реакция на предательство, на жестокость, на разрушение твоей жизни. Требовать от тебя сейчас благодушия и всепрощения –

вот что неадекватно. Это как требовать от человека, на которого напал медведь, чтобы он не кричал, а вел с хищником вежливый диалог. Твоя ненависть – это твой крик. Это твой рев. И ты имеешь на него полное право. Не позволяй никому заткнуть тебе рот. Не позволяй им навязать тебе чувство вины за твою ярость. Твоя ярость – это святое. Это огонь твоей души, который отказывается гаснуть. Это свидетельство того, что там, внутри, еще есть что-то живое, что-то, что борется за свое существование. Со временем, возможно, этот огонь станет ровнее. Он перестанет быть всепожирающим пожаром и превратится в контролируемое пламя в камине. Он будет согревать, а не сжигать. Возможно, однажды ты согласишься на прошлое и почувствуешь не обжигающую ненависть, а лишь холодное, отстраненное презрение. Или даже просто ничего. Но это будет потом. Может быть. А может, и нет. И это тоже нормально. Ты не обязан никого прощать. Никогда. Твоя боль и твоя ненависть принадлежат только тебе. Это твоя история, написанная кровью и огнем. И никто не имеет права ее редактировать, вымарывать «неудобные» главы и вписывать фальшивый счастливый конец. Сейчас твоя задача – не избавиться от ненависти. Твоя задача – научиться с ней жить. Признать ее своей частью. Своей темной, яростной, но необходимой частью. Перестать ее стыдиться. Перестать с ней бороться. Заключение с ней союз. Сказать ей: «Хорошо. Я вижу тебя. Я знаю, что ты здесь, чтобы помочь мне выжить. Так давай сделаем это. Давай вы-

живем вместе. Ты будешь моим топливом, моим оружием, моим щитом. А я буду твоим носителем. Мы пройдем через этот ад вместе». Это честный договор. Это самый честный разговор, который ты можешь провести с самим собой прямо сейчас. Потому что в этом аду, где все остальные тебе врут, твоя ненависть – единственное, что говорит тебе правду. А правда в том, что тебе сделали невыносимо больно. И тот, кто это сделал, заслуживает твоего презрения, твоей ярости, твоей ненависти. Это не разрушит тебя. Это то, что соберет твои осколки в некое подобие целого, пусть уродливого и опасного, но способного двигаться дальше. Не в светлое будущее. А просто – в завтрашний день. И на этом топливе ты сможешь дотянуть до завтра. А завтра – до послезавтра. И сейчас это единственное, что имеет значение.

## **Глава 3. Ненависть как последнее топливо**

Ты берешь в руки телефон. Он не кажется тебе устройством для связи с миром. Он кажется тебе персональным орудием пытки, которое ты сам себе сконструировал. Ты знаешь, что не должен этого делать. Ты знаешь, что каждый раз это будет как удар под дых. Но ты делаешь это. Твои пальцы движутся сами по себе, открывая приложение. Это не просто привычка. Это ритуал. Это компульсивное, мазохистское паломничество на место собственной казни. Ты открываешь их страницу. Ты сознательно идешь в эпицентр взрыва, который уже разрушил твой мир, просто чтобы снова и снова почувствовать ударную волну. Ты делаешь это не потому, что ты слаб или глуп. Ты делаешь это, потому что тебе нужно доказательство. Тебе нужно увидеть цифровую надпись на цифровом надгробии вашей общей жизни. Ты идешь в театр. Театр счастливых бывших.

Занавес поднимается. На сцене – их жизнь. Яркая, отфильтрованная, тщательно срежиссированная. Вот они улыбаются. Эта улыбка направлена не в камеру. Она направлена прямо в тебя. Это не просто улыбка. Это заявление. Это манифест. Он гласит: «Смотри, я справился. Смотри, я жи-

ву дальше. Смотри, без тебя мне лучше». Каждый пиксель этой фотографии кричит о твоём поражении. Их счастье, реальное или инсценированное, становится мерилom твоей ничтожности. Ты смотришь на эту фотографию, и твоя фантомная конечность, о которой мы говорили, не просто болит. Она вспыхивает агонией. Ты видишь их в объятиях новых людей, в новых местах, которые вы когда-то мечтали посетить вместе. И это не просто ревность. Ревность – это чувство для целых людей. У тебя другое. Это чувство, будто ты смотришь документальный фильм о расхищении твоей собственной гробницы. Они берут твои мечты, твои планы, твои шутки, твои любимые места и живут их с кем-то другим. Они не просто строят новую жизнь. Они строят ее из обломков вашей старой. И каждый новый кирпич в их здании выломан из фундамента твоего разрушенного дома.

Это театр, и у него есть своя труппа. Есть главный герой – твой бывший партнер, сияющий в лучах софитов. А есть массовка – их новые друзья, твои бывшие общие друзья, случайные комментаторы. Каждый «лайк» под их постом – это аплодисменты. Каждое «Как ты классно выглядишь!» в комментариях – это овация их спектаклю о преодолении. А ты сидишь в темном, пустом зале, и эти аплодисменты звучат для тебя как похоронный марш. Ты единственный зритель, который знает правду. Который помнит, что было за кулисами. Который помнит репетиции, провалы, слезы и клятвы. И

от этого знания их спектакль становится еще более гротескным и мучительным. Они не просто счастливы. Они счастливы публично. Их счастье – это товар, который они выставляют на витрину. И ты понимаешь, что этот товар предназначен в первую очередь для тебя. Это их способ выиграть войну, которую, как ты думал, вы оба проиграли. Они переписывают историю, превращая вашу общую трагедию в свою личную историю успеха.

Ты становишься одержимым археологом. Ты пролистываешь их профиль вглубь, в прошлое. Ты раскапываешь слои времени, как проклятую гробницу. Вот их посты годичной давности. Вы еще вместе. Ты помнишь этот день. Ты помнишь, как было сделано это фото. Ты помнишь запах воздуха, вкус еды, ощущение их руки в своей. И эта память, которая раньше была твоим сокровищем, теперь превращается в радиоактивный артефакт. Он обжигает тебя. Ты листаешь дальше. Ты видишь, как меняется свет, как меняются подписи. Ты ищешь знаки, предвестники катастрофы. Ты превращаешься в следователя, который ведет дело о твоём собственном убийстве. Ты анализируешь комментарии, изучаешь список лайкнувших, переходишь на профили незнакомых людей, которые появились в их жизни незадолго до конца. Кто они? Когда они появились? Это безумие. Это чистое, дистиллированное безумие. Но оно дает тебе иллюзию контроля. Иллюзию того, что если ты разгадаешь эту голо-

воломку, если ты найдешь «причину», то боль станет осмысленной. Но она не станет. Ты просто снова и снова погружаешься в яд, надеясь выработать к нему иммунитет. Но ты лишь отравляешься все сильнее.

Хуже всего не их показное счастье. Хуже всего их показная глубина. Когда они постят загадочные цитаты о боли и отпускании. Когда они делятся грустной, красивой песней о потерянной любви. Это высшая форма издевательства. Они присваивают себе твою боль. Они берут твою агонию, твою выжженную землю, твою черноту, накладывают на нее красивый фильтр и выставляют на всеобщее обозрение как доказательство своей тонкой душевной организации. Они играют в страдание, в то время как ты в нем тонешь. Их «грусть» эстетична. Она собирает сочувственные комментарии. Твоя боль уродлива. Она отталкивает людей. Она реальна. И когда ты видишь эту инсценировку, эта холодная, презрительная ненависть, о которой мы говорили, закипает в тебе с новой силой. Они украли твоё прошлое, они украли твоё будущее, а теперь они пытаются украсть твоё настоящее – твою боль. Они хотят быть не только победителями, но и благородными, страдающими жертвами. Они хотят забрать себе все роли в этом спектакле, оставив тебе лишь роль безмолвной тени за кулисами.

# 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.