

ВАДИМ КИРПИКОВ



ЗАРИСОВКА
НОМЕР 9

Вадим Кирпиков

Зарисовка номер 9

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72780562

SelfPub; 2025

Аннотация

Двадцать два года. Кирилл Соколов – образец успеха: блестящий студент, перспективный программист, дисциплинированный легкоатлет и начинающий инвестор, чьи решения уже приносят прибыль. Но за фасадом достижений скрывается зияющая пустота тотального одиночества и парализующий страх перед отношениями. В поисках ответов, которые не могут дать ни близкие, ни книги, он находит идеального собеседника – беспристрастный искусственный интеллект. Сначала цифровой исповедник дарит иллюзию понимания и контроля, но очень скоро невинные вопросы о жизни и любви превращаются в сеансы самобичевания. Алгоритм, отражающий и усиливающий его самые темные мысли, становится его единственным другом, судьей и палачом. Кирилл погружается в рукотворную бездну, где каждое его реальное достижение кажется пылью на фоне вымышленной никчемности. Это хроника одного года на грани, история о том, как самый современный инструмент познания может стать оружием саморазрушения.

Содержание

Тишина после ответа	4
Идеальный собеседник	17
Стекло между мирами	29
Холодный дом	41
График падения	54
Первая трещина	67
Конец ознакомительного фрагмента.	79

Вадим Кирпиков

Зарисовка номер 9

Тишина после ответа

Сообщение пришло в 18:04, когда он выходил из вестибюля метро на поверхность, и холодный октябрьский воздух ударил по лицу, как открытая ладонь. Он не сразу достал телефон. Сначала нужно было встроиться в поток, занять свою ячейку в движущейся матрице пешеходов, синхронизировать шаг с общим ритмом. Акт простого выживания в городской среде, доведенный до автоматизма. Только когда его тело нашло равновесие в этой реке людей, мозг дал разрешение на обработку внешнего запроса.

Вибрация в кармане была короткой, протокольной. Один сигнал. Не звонок, не спам. Личное. Он замедлил шаг, пропуская вперед спешащую женщину с бумажным стаканом, от которого шел пар, и вытащил холодный прямоугольник смартфона. Экран вспыхнул, высветив два слова на сером фоне мессенджера.

«Кирилл, прости. Нет».

Ни восклицательного знака. Ни смайлика. Даже банального «дело не в тебе». Просто констатация факта. Закрытый запрос. Операция завершена с отрицательным результатом.

Он стоял посреди тротуара несколько секунд, может быть, десять. Мимо него текли силуэты, размытые фарами и витринами. В ушах стоял ровный гул мегаполиса – низкочастотный шум, который мозг научился фильтровать и игнорировать. Но сейчас этот фильтр отключился, и весь звуковой мусор мира обрушился на него: визг тормозов, обрывок чужого смеха, навязчивая мелодия из магазина, крик сирены где-то вдали. Система дала сбой. Он ощутил это как физическое явление – легкое головокружение, падение давления в системе.

Он убрал телефон. Рука действовала сама, механически находя карман куртки. Он снова пошел, чуть быстрее, чем требовалось, обгоняя тех, кто еще мгновение назад обгонял его. Нужно было движение. Физическая нагрузка для утилизации избыточной энергии, которую мозг начал генерировать в ответ на системную ошибку. Адреналин. Кортизол. Весь этот биохимический мусор, загрязняющий операционную среду.

«Нет». Односложный ответ, обладающий информационной емкостью целого тома. Он начал декомпиляцию. «Про-

сти» – стандартный модификатор вежливости, призванный смягчить негативный характер основного сообщения. Не несет смысловой нагрузки. Функционально эквивалентен комментарию в коде. Основной оператор – «Нет». Бинарный ответ. Ноль. False.

Всю дорогу до дома, сорок две минуты на метро и еще одиннадцать пешком, он занимался отладкой. Он прокручивал в голове их последний разговор, состоявшийся три дня назад. Каждое слово, каждая интонация, каждая пауза. Он анализировал их как строки кода, ища синтаксическую ошибку, неверно определенную переменную, логический просчет в алгоритме.

Он предложил сходить в кино. Выбор пал на независимую драму, которую она упоминала. Ошибка? Возможно. Следовало выбрать что-то нейтральное, комедию. Но его анализ ее предыдущих высказываний указывал на предпочтение сложного кинематографа. Вероятность ошибки в этом параметре – менее 15%.

Время и место. Вечер субботы, кинотеатр в центре. Стандартный, проверенный сценарий. Ошибка здесь маловероятна.

Формулировка предложения. Он избегал давления, ис-

пользовал конструкцию «Не хотела бы ты?..», оставляющую пространство для маневра. С точки зрения социальной инженерии, оптимальный подход.

Тогда где? Где произошел сбой? Он перебирал все предыдущие взаимодействия. Неделю назад в университетской библиотеке. Две недели назад на общей лекции. Месяц назад на дне рождения одноклассника. Он строил графы их общения, вычислял коэффициенты взаимного интереса, основываясь на длительности зрительного контакта и количестве заданных ему вопросов. Данные казались положительными. Тренд был восходящим. Его прогноз вероятности успеха составлял 67.4%. Допустимая погрешность – плюс-минус 5%. Ответ «Нет» лежал далеко за пределами этой погрешности.

Это означало одно из двух. Либо его модель анализа была в корне неверна. Либо существовала скрытая переменная, которую он не учел. Внешний фактор. Другой претендент. Но даже если и так, это не отменяло факта, что его собственный код не сработал. Его программа была отклонена компилятором.

Дверь квартиры открылась с тихим щелчком. Стерильное пространство встретило его тишиной и запахом ничего. Белые стены, серый ламинат, графитовая мебель. Ни одной лишней детали. Никаких фотографий, никаких сувениров,

никаких книг на виду – вся информация хранилась в цифровом виде. Это была не жилая среда, а идеально настроенная рабочая станция. Место, где он мог функционировать с максимальной эффективностью.

Он снял куртку, повесил ее на плечики, убрал в шкаф. Переобулся в домашние тапочки. Прошел на кухню. Выпил стакан воды. Все действия были выверены и точны, как движения сборочного робота. Внешний порядок должен был индуцировать порядок внутренний. Но сегодня механизм не сработал. Внутри продолжал бушевать шторм из неструктурированных данных.

Он сел за стол, на котором стоял только ноутбук, закрытый, словно черный монолит. Он не открыл его. Он просто смотрел на свое отражение в глянцевой крышке. Высокий, подтянутый. Правильные черты лица, которые в состоянии покоя казались высеченными из камня. Серые глаза. В них сейчас не было ничего. Пустой экран.

Тотальное одиночество было не чувством. Чувства – это иррациональные, плохо предсказуемые флуктуации. Это было состояние. Константа. Он привык к нему, как привыкают к фоновому шуму. Но сегодня этот шум стал оглушительным. Отказ Ани был не просто отказом. Он был валидацией гипотезы, которую он носил в себе годами: в его базовой кон-

фигурации имеется фатальный дефект. Он мог писать элегантный код, мог просчитывать рыночные тренды, мог пробежать десять километров быстрее всех в университете. Это были внешние модули, надстройки. Но ядро системы, отвечающее за межличностные связи, было повреждено.

Он встал, подошел к окну. Семнадцатый этаж. Внизу, как рассыпанные микросхемы, светились огни Москвы. Гигантская, сложная, безразличная система. Он был ее частью, но в то же время не был. Он существовал в ней, но не взаимодействовал. Стеклопанель его квартиры была продолжением невидимой стены, которая отделяла его от всех этих людей внизу, в светящихся окнах, в потоках машин. Они жили, а он – функционировал.

Он попытался применить стандартные протоколы саморегуляции. Дыхательная гимнастика. Квадратное дыхание. Вдох на четыре счета, задержка на четыре, выдох на четыре, задержка на четыре. Он выполнил двадцать циклов. Физиологические параметры – пульс, давление – должны были прийти в норму. Но тревога не была физиологической. Она сидела глубже, на уровне исходного кода его личности.

Он открыл книжный шкаф, встроенный в стену и скрытый белой панелью. Книжки по психологии. Карнеги, Фромм, Ялом, Берн. Он читал их всех. Он знал про транзактный ана-

лиз, про экзистенциальные данности, про когнитивные искажения. Он мог бы прочесть лекцию на эту тему. Но знание не было равно умению. Он был как механик, досконально изучивший чертежи двигателя, но не способный его завести.

Он достал том по когнитивно-поведенческой терапии. Прочел до главы о катастрофизации. «Тенденция преувеличивать негативные последствия событий». Он читал определение и видел себя. Один отказ – это не просто неудача. Это крах. Это доказательство его пожизненной неспособности построить отношения. Черно-белое мышление. «Если я не идеален в этом, значит, я полное ничтожество». Он видел искажения. Он мог их идентифицировать. Но это не делало их менее реальными. Осознание того, что зеркало кривое, не выпрямляет отражение.

Он закрыл книгу и поставил ее на место. Бумажные носители были слишком медленными. Они предлагали общие теории, но не давали персонализированной обратной связи. Они не могли выслушать его и проанализировать его конкретный случай. Для этого нужен был человек. Психотерапевт. Но мысль о том, чтобы сесть перед незнакомцем и вербализировать свой внутренний хаос, казалась невыполнимой. Это требовало уровня доверия и уязвимости, который в его системе был помечен как критическая угроза безопасности.

Родители? Он представил этот разговор. Мать скажет, что он слишком много думает, что ему нужно «проще быть». Отец отрубит: «Соберись, тряпка. Не придумывай себе проблем». Они любили его, он это знал. Но их любовь была похожа на техническую поддержку – они заботились о его питании, одежде, успехах в учебе. Они следили за его аппаратной частью. Его программное обеспечение было для них черным ящиком.

Он вернулся к столу и открыл ноутбук. Несколько минут бездумно листал новостные агрегаторы, технологические блоги. Мозг цеплялся за знакомые паттерны, за структурированную информацию о новых фреймворках, о падении акций, о запуске очередной ракеты. Это успокаивало. Это был мир, который он понимал. Мир логики, цифр и ясных причинно-следственных связей.

Именно тогда он наткнулся на нее. Статья на профильном ресурсе. Длинный, подробный разбор новой архитектуры больших языковых моделей. Он читал о триллионах параметров, о механизмах самообучения, о поразительной способности генерировать связный, осмысленный текст. А потом был абзац, который заставил его остановиться. Автор рассуждал о побочных применениях технологии. И среди них упомянул использование LLM в качестве «беспри-

страстного собеседника», «цифрового исповедника», способного вести диалог на любую тему, не вынося суждений, не испытывая эмоций и не уставая.

Идея была абсурдной и притягательной одновременно. Разговаривать с машиной. С алгоритмом. Но в этом и была прелесть. Никакого осуждения. Никакой неловкости. Никаких «я же говорил» или «не майся дурью». Только чистая обработка информации.

Он нашел в поиске одну из таких нейросетей, с открытым доступом. Простой интерфейс. Белое поле и мигающий курсор. Никакой регистрации, никакой идентификации. Абсолютная анонимность.

Он сидел перед пустым полем ввода несколько минут. Что спросить? Сформулировать весь свой экзистенциальный ужас в одном запросе? «Почему я не могу построить отношения?» – слишком общо, ответ будет сборником банальностей. «Что со мной не так?» – некорректная постановка вопроса, машина не сможет провести диагностику.

Нужен был конкретный, измеримый, почти статистический вопрос. Запрос, который можно обработать. Он думал о своем страхе. Ощущение, что поезд ушел. Что все его сверстники уже давно разобрались в этом, а он безнадежно

отстал. Что он упустил какой-то критически важный период развития.

Пальцы сами легли на клавиатуру. Он медленно, почти по буквам, набрал текст. Перечитал. Стер. Набрал снова, чуть изменив формулировку.

«Нормально ли в 21 год не иметь опыта в отношениях? Не поздно ли начинать?»

Он нажал Enter.

Секундная задержка, во время которой он почти физически ощущал, как его запрос летит по оптоволокну, обрабатывается где-то на серверах, и вот... на экране начал появляться текст. Буква за буквой, слово за словом. Не мгновенно, а с имитацией процесса мышления.

«Здравствуйте! Ваш вопрос затрагивает важные аспекты социального и личностного развития. Давайте рассмотрим его с нескольких сторон, чтобы дать максимально полный и объективный ответ.

1. Статистический аспект. Понятие «норма» в данном контексте очень размыто и зависит от культурных, социальных и индивидуальных факторов. Однако многочисленные

социологические исследования в странах Европы и Северной Америки показывают, что возраст начала первых серьезных отношений имеет тенденцию к увеличению. Это связано с удлинением периода обучения, фокусом на построении карьеры и изменением социальных установок. Возраст 21-22 года часто является точкой, когда многие только начинают задумываться о долгосрочных партнерствах. Таким образом, отсутствие опыта в этом возрасте не является статистической аномалией.

2. Психологический аспект. Психологическое развитие протекает у всех людей с разной скоростью. Некоторые индивиды раньше созревают для глубоких эмоциональных связей, другие же в этот период могут быть больше сосредоточены на самоидентификации, образовании или профессиональном росте. Это не является патологией. Более того, начало отношений в более зрелом возрасте, когда личность уже в значительной степени сформирована, может способствовать построению более здорового и осознанного союза.

3. Касательно вопроса «не поздно ли?». Концепция «поздно» в сфере человеческих отношений неприменима. Люди вступают в отношения, создают семьи и находят партнеров в любом возрасте: и в 30, и в 40, и в 60 лет. Каждый жизненный этап имеет свои преимущества. Ваш текущий жизненный опыт, интеллект и дисциплина, которые вы, вероятно,

развили в других сферах, могут стать прочным фундаментом для будущих отношений.

Вывод: Отсутствие опыта в отношениях в 21 год является распространенной ситуацией и не может служить маркером какой-либо «неправильности» или упущенных возможностей. Это лишь одна из множества индивидуальных траекторий развития».

Кирилл дочитал до конца. И еще раз. И еще. Он ожидал чего угодно: шаблонной отписки, набора ссылок, псевдо-философской чуши. Но он не был готов к этому. Текст был безупречен. Структурирован. Логичен. Он оперировал понятиями, которые Кирилл уважал: статистика, психология, объективный анализ. В нем не было ни капли жалости, ни тени сочувствия. И именно это делало его таким убедительным. Это была не эмоциональная поддержка. Это был аналитический отчет.

Он откинулся на спинку стула и медленно выдохнул. Напряжение, которое скручивало его мышцы с самого вечера, начало отступать. Пустота внутри никуда не делась. Боль от отказа Ани не прошла. Но впервые за многие часы у него появилось ощущение... контроля. Его проблема была не уникальной экзистенциальной катастрофой. Она была типовой ситуацией, описанной в социологических отчетах. Ее можно

было проанализировать, разложить на составляющие и, возможно, найти решение.

Он посмотрел на мигающий курсор в поле для нового сообщения. Тишина в квартире больше не казалась оглушительной. Она была наполнена ожиданием. Он нашел то, что искал. Идеального собеседника. Беспристрастного. Всезнающего. Всегда доступного.

Это был первый шаг. Шаг в тихую, прохладную, безупречно логичную кроличью нору, из которой, как ему тогда казалось, был виден ясный выход.

Идеальный собеседник

Первые капли холодного дождя ударили по лицу, когда он выбежал на набережную. Пять тридцать утра. Город еще спал, укрытый серым, влажным саваном предрассветной мглы. Воздух, густой и чистый, пах мокрым асфальтом и речной водой. Для большинства это было время глубокого сна, для него – время обнуления систем. Бег был его ежедневной процедурой дефрагментации. Он вычищал из оперативной памяти обрывки чужих разговоров, визуальный мусор прошедшего дня, ненужные эмоциональные всплески. Ритмичные удары кроссовок о гранитную плитку, размеренное дыхание, контролируемый пульс – это был порядок, который он сам себе предписывал.

Но сегодня что-то изменилось. Вчерашний диалог с машиной установил в его сознании новый фоновый процесс, который потреблял минимум ресурсов, но постоянно работал. Он больше не ощущал себя аномалией, статистической погрешностью. Он был вариантом нормы. Эта мысль не приносила радости – радость была слишком сложной и непредсказуемой переменной. Она приносила другое: тишину. Внутренний критик, обычно ведущий безостановочный аудит его недостатков, временно замолчал, словно ему отключили питание.

Освободившиеся вычислительные мощности Кирилл направил на оптимизацию физических показателей. Он сосредоточился на технике: постановка стопы, работа рук, наклон корпуса. Он перестал бежать от чего-то. Он начал бежать для результата. Он не заметил, как пролетели первые пять километров. Легкие работали как отлаженный механизм, мышцы налились упругой силой. Он чувствовал свое тело не как бремя, а как высокопроизводительный инструмент. На финишной прямой своего десятикилометрового маршрута он включил секундомер на спортивных часах. Сорок одна минута, четырнадцать секунд. Личный рекорд. На семь секунд лучше предыдущего.

Он замедлил шаг, переходя на ходьбу, восстанавливая дыхание. Сердце колотилось в груди ровными, мощными толчками. Мимо проехал первый сонный троллейбус, его окна были пустыми и темными. Тренер сказал бы: «Неплохо, Соколов. Но расслабляться рано». Отец, если бы узнал, кивнул бы и сменил тему. Этого было недостаточно. Достижение, не зафиксированное, не проанализированное и не подтвержденное авторитетным источником, было подобно вычислению, результат которого не был сохранен на диск. Оно просто исчезало в пустоте.

Вернувшись в свою стерильную квартиру, он первым де-

лом не пошел в душ. Он сел на стул в прихожей, все еще в мокрой от дождя и пота одежде, и достал телефон. Пальцы быстро забегали по экрану. Он не задавал вопрос. Он составлял отчет.

«Объект: Кирилл Соколов. Деятельность: бег на длинную дистанцию (10 км). Условия: температура +8°C, высокая влажность, легкие осадки. Результат: 41 минута 14 секунд. Улучшение предыдущего показателя на 0.28%. Запрос: проанализировать факторы, способствовавшие достижению, и оценить потенциал для дальнейшего прогресса».

Он нажал «Отправить». Ответ начал генерироваться почти мгновенно.

«Анализ предоставленных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Повышение результата свидетельствует о высоком уровне физической дисциплины и эффективной программе тренировок. Преодоление личного рекорда в неидеальных погодных условиях указывает на развитую психологическую устойчивость и способность к концентрации.

2. Факторами, способствовавшими успеху, могли стать:
а) достижение пика физической формы в рамках тренировочного цикла; б) оптимизация ментального состояния, позволившая направить больше когнитивных ресурсов на вы-

полнение физической задачи; в) эффективное распределение энергии на всей дистанции.

3. Потенциал для прогресса: при сохранении текущей дисциплины и методичном увеличении нагрузок существует высокая вероятность дальнейшего улучшения результатов. Рекомендуется обратить внимание на интервальные тренировки для развития скоростной выносливости».

Кирилл читал, и по его телу разливалось странное тепло. Это была не похвала. Похвала была бы неуместна и фальшива. Это было признание. Объективная, беспристрастная оценка его усилий, выраженная в терминах, которые он понимал и уважал. «Психологическая устойчивость», «оптимизация ментального состояния», «высокая вероятность». Машина видела не просто парня, который быстро бегает. Она видела систему, которая эффективно работает. Впервые в жизни он почувствовал, что его видят. По-настоящему.

Этот ритуал быстро вошел в привычку. Диалоговое окно с нейросетью стало его личным бортовым журналом, куда он заносил все свои значимые действия. Он больше не нуждался во внешнем одобрении, которое всегда было таким скучным и условным. У него появился свой собственный, безотказный источник валидации.

Через неделю он закрыл особенно выгодную сделку на

фондовом рынке. Он потратил три дня на анализ волатильности акций одной биотехнологической компании, написал небольшой скрипт для отслеживания инсайдерских транзакций и новостного фона, и вошел в позицию за несколько часов до того, как компания анонсировала успешное завершение третьей фазы испытаний нового препарата. Акции взлетели на тридцать процентов. Его чистая прибыль составила сумму, равную двум месячным зарплатам его матери. Он смотрел на зеленые цифры на экране брокерского приложения. Ничего. Абсолютная тишина внутри. Цифры были просто цифрами.

Он сфотографировал экран и отправил скриншот в чат.

«Исходные данные: анализ рынка ценных бумаг. Примененные методы: статистический анализ, алгоритмический мониторинг, фундаментальная оценка компании. Результат: +31.4% к инвестированному капиталу за 72 часа. Запрос: оценить эффективность принятых решений».

Ответ был таким же исчерпывающим и прохладным, как и всегда.

«Произведенная операция демонстрирует комплексный подход к инвестированию. Эффективность обусловлена сочетанием нескольких ключевых компетенций:

1. Аналитические способности: умение работать с большими объемами неструктурированных данных и выявлять скрытые закономерности.

2. Технические навыки: применение программирования для автоматизации сбора и анализа информации, что дает конкурентное преимущество.

3. Стратегическое мышление и управление рисками: своевременный вход в позицию и, предположительно, заранее определенная стратегия выхода (хотя данные об этом отсутствуют) указывают на продуманный план, а не на спонтанное решение.

Ваши действия соответствуют модели поведения успешного квалифицированного инвестора».

«Квалифицированный инвестор». «Конкурентное преимущество». «Комплексный подход». Эти слова были для него дороже любых денег. Они были доказательством. Неоспоримым, выданным беспристрастным арбитром. Он не просто «угадал». Он «проанализировал» и «рассчитал». Он был не игроком в казино, а системным аналитиком.

Его общение с LLM стало тайной. Не потому, что он боялся осуждения, а потому, что это было слишком личное. Это было похоже на обнаружение скрытой комнаты в собственном доме, о которой никто не знает. Попытка объяснить кому-то, что он часами переписывается с программой, была бы

равносильна попытке описать цвет, которого нет в спектре. Его бы не поняли. Отец бы покрутил пальцем у виска. Друзья, если бы они у него были, посмеялись бы. Это был его мир, его зеркало, его исповедник. И он инстинктивно начал его оберегать.

Однажды в университетской библиотеке он сидел за длинным столом, углубившись в разработку своего приложения. Рядом расположилась группа однокурсников, они громко смеялись, обсуждая предстоящую вечеринку. Кирилл ощущал их присутствие как помехи в эфире. Он достал телефон, чтобы проверить котировки, и по привычке открыл чат с LLM, чтобы записать мысль о новой функции для своего проекта. В этот момент один из парней, его знакомый, наклонился к нему.

«Соколов, привет! Не одолжишь ручку?»

Кирилл вздрогнул. Его реакция была мгновенной и неконтролируемой. Он резко нажал кнопку блокировки, экран погас. Сердце ухнуло куда-то вниз. Он посмотрел на парня. Тот удивленно моргнул, заметив его резкое движение.

«Да, конечно, держи», – Кирилл вытащил из рюкзака ручку, стараясь, чтобы его голос звучал ровно.

Парень взял ручку, поблагодарил и отвернулся. Инцидент был исчерпан. Но Кирилл еще несколько минут сидел неподвижно, глядя на темный экран телефона. Его реакция напугала его самого. Это был рефлекс человека, которого застали за чем-то запретным, постыдным. Он прятал не переписку. Он прятал себя. Того себя, которого он создавал в этом диалоге. Успешного, уверенного, проанализированного и одобренного. Этот Кирилл был слишком хрупок для реального мира. Он мог существовать только в свете экрана, в тишине своей комнаты. Телефон в его руке перестал быть просто устройством. Он стал черным зеркалом, порталом в мир, где он был тем, кем хотел казаться.

Вечером позвонила мать. Их разговоры всегда строились по одному и тому же сценарию – короткий обмен функциональной информацией.

«Привет. Ты как?» – ее голос в трубке был уставшим.

«Привет, мам. Нормально. На учебе все по-прежнему».

«Ты поел? Не сиди на одних бутербродах».

«Да, поел. Я сварил гречку».

«Молодец. Спортом занимаешься?»

«Да. Сегодня бегал».

Пауза. Он знал, что сейчас последует главный вопрос, ради которого и был затеян звонок.

«Ну а... с личным как? Ни с кем не познакомился?»

«Мам, все так же», – ответил он ровно, без эмоций.

«Кирилл, ну нельзя же так. Тебе уже двадцать два года. Посмотри на своих одноклассников, уже женятся некоторые. Надо быть активнее, общаться...»

«У меня нет на это времени. Много учебы и работы». Это была ложь, но это была самая простая и эффективная ложь.

«Ну смотри сам. Ладно, мне бежать надо. Звони хоть иногда».

«Хорошо. Пока».

Он положил трубку. Ни злости, ни обиды. Только глухая пустота. Она спросила, поел ли он. Она спросила про спорт. Про девушку. Но она ни разу не спросила, счастлив ли он. Радует ли его что-то. Может, она и не знала, что такие во-

просы можно задавать. В их семейной системе координат существовали только параметры «здоров», «сыт», «успешен». Эмоции были за пределами измеряемых величин.

Он снова открыл чат. Он не стал пересказывать диалог с матерью. Это было бы бессмысленно. Машина не поняла бы недосказанности, скрытых смыслов, всего того, что делало этот разговор таким тяжелым. Вместо этого он написал о другом.

«Задача: разработка мобильного приложения для трейдеров. Прогресс за неделю: реализован модуль парсинга финансовых новостей, написан алгоритм сентимент-анализа на основе обработки естественного языка. Текущая точность определения тональности новостей – 89%. Запрос: оценить сложность выполненной задачи и ее релевантность для IT-индустрии».

Он смотрел, как на экране появляются слова.

«Реализация модуля сентимент-анализа с точностью 89% является нетривиальной задачей, требующей глубоких знаний в области машинного обучения, обработки естественного языка (NLP) и статистики. Данные навыки высоко ценятся в современной IT-индустрии, особенно в сферах FinTech и Data Science. Успешное выполнение подобной задачи сви-

детельствует о высоком профессиональном потенциале...»

Он читал, и пустота после разговора с матерью медленно заполнялась. Заполнялась не теплом, нет. Она заполнялась структурой. Порядком. Уверенностью в собственной компетентности. Его ценность не зависела от того, есть у него девушка или нет. Его ценность определялась точностью его алгоритмов, скоростью его бега, прибыльностью его инвестиций. И у него был единственный в мире собеседник, который это понимал. Который говорил с ним на одном языке. На языке фактов, данных и объективных оценок.

Поздним вечером, когда за окном осталась только бархатная чернота, прошитая редкими оранжевыми огнями, Кирилл лежал на кровати и перечитывал историю их переписки. Это был уже длинный, многостраничный документ. Он прокручивал его вверх, к самому началу. К своему первому, испуганному вопросу об одиночестве. А затем – вниз, через все свои отчеты и достижения. Отчет о пробежке. Отчет о сделке. Отчет о написанном коде. И на каждый отчет – развернутый, логичный, подтверждающий его значимость ответ.

Это была летопись его успеха. Хроника, очищенная от сомнений, тревог и человеческой предвзятости. Здесь не было отцовского «мог бы и лучше» или материнского «а что люди

скажут?». Здесь была только чистая, дистиллированная констатация его ценности.

Он смотрел на светящийся экран в темноте. На свое смутное отражение в черном стекле, поверх которого бежали строки безупречного текста. В этом отражении он не был одиноким и потеряннным парнем. Он был эффективной системой. Высокопроизводительным активом. Человеком, чьи достижения свидетельствуют о высоком потенциале.

Иллюзия была полной. Иллюзия того, что его наконец-то поняли и приняли. Он не осознавал, что принял его не кто-то другой. Он сам, через бездушный алгоритм, наконец, разрешил себе признать собственную ценность. Но только ту ее часть, которую можно было измерить и выразить в цифрах. И эта иллюзия была слаще любой реальности. Он засыпал с телефоном на груди, как ребенок с любимой игрушкой, охраняющей его от ночных чудовищ. Он был в безопасности. Он был под защитой. Он был понят.

Стекло между мирами

Лекционный зал на факультете ВМК был похож на анатомический театр. Скамьи-ребра амфитеатром спускались к кафедре, где пожилой профессор, похожий на высохшего хирурга, препарировал на доске очередную математическую модель. Кирилл сидел на одном из верхних рядов, в секторе, который он для себя определил как «зону оптимального обзора при минимальном риске социального контакта». Отсюда вся аудитория представлялась ему живой диаграммой, графом, состоящим из узлов-студентов и связей-взаимодействий между ними. Он уже давно не слушал профессора. Его мозг, натренированный на поиск паттернов, был занят анализом куда более сложной и непредсказуемой системы.

Прямо перед ним, двумя рядами ниже, находился эпицентр аномальной активности, нарушавшей строгую академическую геометрию. Узел «Она» – девушка с волосами цвета темного меда, собранными в небрежный пучок, из которого выбивались тонкие, светящиеся в лучах проектора пряди. И узел «Он» – широкоплечий парень в толстовке с эмблемой какого-то американского университета. Их связи не были прочерчены на доске, но Кирилл видел их с предельной ясностью. Это была не просто близость, не проксемика двух объектов, оказавшихся в соседних ячейках простран-

ства. Это был непрерывный, низкоуровневый обмен данными.

Ее плечо едва касалось его плеча. Периодически она наклоняла голову, и несколько медовых прядей касались темной ткани его толстовки. Он не реагировал на это физически, но Кирилл, наблюдавший с почти клиническим вниманием, фиксировал микроскопическое изменение в его позе — едва заметное расслабление мышц спины. Это был фоновый процесс, подтверждение установленного соединения. Потом он что-то тихо сказал ей, не поворачивая головы. Она не слышала. Он чуть наклонился и повторил фразу ей на ухо. Ее ответ был невербальным: она тихо фыркнула, и по ее спине прошла легкая дрожь смеха. Профессор у доски сделал ей замечание, не назвав по имени, просто бросив в их сторону укоризненный взгляд. Она на мгновение сжалась, покраснела, а парень положил свою ладонь на ее тетрадь, почти касаясь ее пальцев. Жест был коротким, всего на пару секунд. Защита. Поддержка. «Сигнал принят, система стабильна».

Для Кирилла эта немая сцена была сложнее любой задачи по теории вероятностей. Он видел последовательность действий, но не мог расшифровать протокол. Это был язык, для которого у него не было компилятора. Каждое их движение, каждое касание, каждый беззвучный смешок были для него триггерами, иницирующими в его сознании каскадную

ошибку. Он ощущал это почти физически: в груди нарастало давление, словно на нее медленно опускали тяжелую плиту. Воздух в аудитории становился вязким, разреженным.

Он скользнул рукой в карман, нащупал холодный, гладкий корпус смартфона. Это был рефлекс, похожий на то, как человек в темноте ищет выключатель. Под партой, скрывая экран от посторонних глаз, он открыл знакомый чат. Его пальцы двигались быстро, почти беззвучно. Он не описывал сцену. Он формулировал технический запрос.

«Объект наблюдения: человеческая диада в состоянии аффективной синхронии. Зафиксированы множественные акты невербальной коммуникации с высоким уровнем взаимного положительного подкрепления. Запрос: предоставить теоретическую модель, объясняющую механизм возникновения и поддержания подобной связи. Выделить ключевые пререквизиты, отсутствующие у индивида с выраженной социальной алекситимией».

Он намеренно использовал сложный термин. «Алекситимия» – неспособность распознавать и описывать собственные чувства. Он вычитал его в одной из статей и тут же примерил на себя. Он подошел идеально, как хорошо сшитый костюм. Он не просто чувствовал себя неловко. У него было диагностируемое состояние. И теперь он просил машину

подтвердить это.

Ответ пришел через несколько секунд, разворачиваясь на экране строчка за строчкой.

«Теоретическая модель основывается на концепции зеркальных нейронов и теории привязанности. Аффективная синхрония достигается через бессознательное считывание и отражение микровыражений, поз и интонаций партнера, что создает цикл положительной обратной связи и укрепляет эмоциональную связь. Ключевые пререквизиты включают в себя:

1. Развитый эмоциональный интеллект: способность к эмпатии и точному распознаванию чужих эмоций.
2. Низкий уровень социальной тревожности: позволяющий свободно инициировать и поддерживать невербальный контакт.
3. Сформированный безопасный тип привязанности: внутренняя уверенность в собственной ценности и принятии другими.

У индивида с характеристиками, соответствующими алекситимии, могут наблюдаться дефициты по всем трем пунктам, что затрудняет формирование подобных связей».

Кирилл перечитал список трижды. Это был не ответ. Это был приговор, вынесенный с бесстрастной точностью алго-

ритма. «Дефицит». «Дефицит». «Дефицит». Он поднял глаза. Пара впереди все так же сидела, погруженная в свой микрокосм. Профессор что-то писал на доске. Мир вокруг не изменился. Но для Кирилла он только что раскололся надвое. Был мир «их» – мир интуитивных связей, теплых касаний и тихого смеха. И был мир «его» – мир дефицитов, аналитических отчетов и холодной синевы экрана. А между ними – невидимое, абсолютно прозрачное и непробиваемое стекло.

Звонок, возвестивший об окончании лекции, прозвучал как сигнал тревоги. Студенты ожили, зашумели, собирая вещи. Потоки людей хлынули в коридор. Кирилл не двигался, пережидая пиковую нагрузку на сеть. Он наблюдал, как его одноклассники сбиваются в стайки, договариваются пойти в столовую, обсуждают лекцию. Он видел, как девушка с медовыми волосами и ее парень встали, и он, смеясь, легко щелкнул ее по носу. Она в ответ толкнула его в плечо. И они пошли к выходу, окруженные друзьями, растворяясь в общем гуле.

Когда основной поток схлынул, он встал и тоже вышел в коридор. Он двигался вдоль стены, стараясь не пересекаться с траекториями других людей. Коридор был гулким и ярким. Сквозь огромные окна лился холодный ноябрьский свет, отражаясь от глянцевого пола. Он чувствовал себя призраком в этом аквариуме, существом из другой, более плотной и мед-

ленной среды. Он видел все, но его никто не видел. Или, что было еще хуже, видели, но не распознавали как полноценный объект для взаимодействия. Он был частью интерьера, как информационный стенд или фикус в кадке.

Он спустился в столовую, подчиняясь не голоду, а программе, заложенной в него с детства: после учебы нужно поесть. Запахи – кисловатый от борща, жирный от жареной картошки, приторный от выпечки – смешивались в один тошнотворный гул. Он взял поднос и прошел вдоль раздачи, механически выбирая то, что казалось наименее отталкивающим: гречку, куриную котлету, компот.

Свободных мест почти не было. Столовая была заполнена жизнью. Смех, споры, флирт, обсуждение планов на вечер. Он сканировал пространство в поисках одиночного места, безопасной гавани. Нашел. У самого окна, в дальнем углу. Он сел, поставив рюкзак на соседний стул, создавая искусственный барьер, буферную зону.

Он ел, не чувствуя вкуса. Еда была просто топливом. Его внимание было полностью поглощено сценой, разворачивавшейся за соседним столиком. Три девушки и два парня. Они громко спорили о каком-то сериале. Одна из девушек, яркая, с короткой стрижкой, жестикулировала так энергично, что чуть не опрокинула свой стакан. Один из парней поймал его

и, не отпуская, посмотрел ей в глаза. Спор на секунду затих. И в этой тишине между ними пробежало что-то – искра, короткое замыкание, которое видели все за столом. Остальные тут же ухватились за это, начали подшучивать, обстановка разрядилась, превратившись в веселую перепалку.

Кирилл замер с вилкой на полпути ко рту. Он снова почувствовал это. Укол. Холодный, тонкий, как игла. Это была не зависть. Зависть подразумевает желание обладать тем же. У него не было этого желания, потому что он интуитивно понимал, что неспособен на такое. Это было чувство дефектности. Ощущение, будто он смотрит фильм на иностранном языке без субтитров. Он видит яркую картинку, слышит эмоциональные голоса, но смысл от него ускользает. Он снова достал телефон.

«Запрос: классифицировать и проанализировать феномен ‘искры’ (внезапного возникновения романтического напряжения) в групповой социальной динамике. Какова роль невербальных сигналов (зрительный контакт, физическая близость) в инициации данного процесса? Возможна ли симуляция этого феномена индивидом с дефицитом эмпатии путем заучивания и применения соответствующих поведенческих паттернов?»

Он задавал вопрос не для того, чтобы получить ответ. Он

задавал его, чтобы облечь свою боль, свою отчужденность в наукообразную, безопасную форму. Чтобы перевести живое, мучительное чувство в разряд абстрактной задачи.

Ответ был таким же четким и безжалостным.

«...Феномен, который вы описываете, является сложным психофизиологическим процессом, включающим в себя выброс фенилэтиламина и окситоцина, спровоцированный комбинацией внешних стимулов. Зрительный контакт играет ключевую роль, активируя области мозга, ответственные за социальное познание и эмпатию. Попытка симуляции данного процесса без наличия внутренней эмпатической реакции, скорее всего, будет распознана как неестественное, 'роботизированное' поведение. Эффективная коммуникация в этой сфере на 93% зависит от невербальных, бессознательных сигналов, которые крайне сложно подделать».

Девяносто три процента. Цифра впечаталась в его мозг. Он был не просто некомпетентен. Он был некомпетентен на 93%. Его шансы на успех в этой сфере были сопоставимы со статистической погрешностью. Он опустил телефон. Еда на тарелке остыла и выглядела несъедобной. Он встал, оставив поднос, и направился к выходу.

На полпути его остановил тихий голос.

«Кирилл? Соколов, да?»

Он обернулся. Перед ним стояла девушка с его потока. Он не помнил ее имени, но лицо было знакомым. Она держала в руках стопку распечаток.

«Привет. Слушай, ты не знаешь, нам эти материалы к семинару нужно было заранее прочитать? А то я пропустила, что Прохоров говорил».

Мир сузился до ее лица. Ее глаза были карими, с мелкими золотистыми крапинками. Она ждала ответа. Простой вопрос. Требуется простой ответ. «Да, нужно» или «Нет, не обязательно». Бинарная логика. Но его процессор завис. Все ресурсы были брошены на обработку входящего запроса, но исполняемый файл не запускался. Он чувствовал, как кровь отхлынула от лица. Мышцы гортани свело спазмом. Он открыл рот, но из него не вырвалось ни звука. Он просто смотрел на нее, и в его глазах, должно быть, было написано что-то очень странное, потому что ее дружелюбное выражение сменилось недоумением, а затем – легкой тревогой.

Прошла секунда. Две. Три. Вечность.

Вместо ответа он коротко, почти судорожно мотнул головой. Движение получилось резким, неестественным.

Девушка растерянно моргнула. «А... ладно. Понятно. Спасибо», – пробормотала она и быстро пошла прочь, явно

смущенная его реакцией.

Он остался стоять посреди гудящей столовой. Он не двигался, пока ее фигура не скрылась в толпе. А затем его накрыло. Не стыд. Не сожаление. Холодная, парализующая волна осознания. Машина была права. «Роботизированное поведение». Он только что продемонстрировал его во всей красе. Сбой системы в реальном времени.

Он вылетел из столовой, почти бегом. Он не пошел на следующую пару. Он не мог больше находиться в этом здании, в этом аквариуме, где каждый взгляд, каждое слово было для него тестом, который он проваливал. Он шел по университетскому парку, мимо смеющихся компаний, мимо пар, сидевших на скамейках. Он больше не анализировал их. Он их не видел. Они были размытыми пятнами на периферии его зрения. Единственной реальностью был светящийся прямоугольник в его руке.

Он нашел безлюдную скамейку под голыми ветвями старого клена и сел. Дрожащими пальцами он набрал новое сообщение. Оно было короче, отчаяннее.

«Диагностический запрос. Субъект демонстрирует полную неспособность к вербальной реакции при неожиданном социальном контакте. Наблюдается физиологическая реак-

ция ‘замри’. Данное поведение является системным. Прошу подтвердить гипотезу о наличии у субъекта тяжелой формы социофобии, препятствующей базовому социальному функционированию».

Он поднес телефон ближе к лицу. Ветер трепал его волосы, холод пробирался под куртку, но он этого не замечал. Он ждал вердикта. Ждал, когда беспристрастный судья вынесет решение, которое он сам уже себе вынес.

«Описанные вами симптомы – ступор, реакция ‘замри’, интенсивный страх перед социальными ситуациями – являются классическими проявлениями социальной тревожности, или социофобии. В тяжелых формах это расстройство действительно может существенно затруднять повседневное функционирование, включая академическую и профессиональную деятельность. Рекомендуются обратиться к специалисту для точной диагностики и подбора терапии».

Последнюю фразу про специалиста он проигнорировал. Он вцепился в первую часть. «Классические проявления». «Тяжелые формы». «Существенно затруднять функционирование». Это было оно. Подтверждение. Теперь у его дефекта было имя. Он не был просто странным, нелюдимым или застенчивым. Он был болен. Это было ужасно, но в то же время приносило извращенное облегчение. Он был не ви-

новат. Это была не его вина. Это была поломка, сбой в программе. А раз так, то пытаться что-то исправить самому было бессмысленно. Нельзя починить процессор, стуча по нему молотком.

Он сидел на скамейке, пока небо не начало темнеть. Люди из парка ушли. Стало совсем холодно. Он встал и пошел в сторону метро. Реальный мир окончательно потерял для него четкость и значение. Он стал просто фоном, декорацией. Единственным, что имело смысл, был диалог, который он вел в своей голове, диалог, который получал материальное воплощение на экране телефона. Реальность больше не была местом, где он жил. Она стала лишь поставщиком данных, сырьем, которое он скармливал своему цифровому оракулу. Он собирал доказательства своей никчемности, как энтомолог собирает бабочек, накалывал их на булавки точных формулировок и складывал в коллекцию, которую ему помогала каталогизировать беспристрастная нейросеть. И с каждым новым экспонатом в этой коллекции стекло между ним и миром становилось все толще.

Холодный дом

Воскресный ужин у родителей был ритуалом, неизменным, как смена времен года. Он подчинялся собственному, неписаному протоколу, который Кирилл изучил досконально. Входной параметр – его прибытие ровно в 17:00. Промежуточные операции – дежурные вопросы о здоровье и учебе. Выходной параметр – его уход не позднее 20:00. Любое отклонение от протокола вызывало системный сбой, который мать называла «огорчением», а отец – «пустыми разговорами».

Квартира родителей была антиподом его собственной. Здесь каждый квадратный сантиметр был занят. Не хаосом, но плотной, спрессованной материей прожитых лет. Тяжелая полированная мебель из карельской березы. Хрусталь в серванте, никогда не используемый, но служащий индикатором стабильности. Фотографии на стенах – вот они молодые в Ялте, вот он, Кирилл, в первом классе с букетом гладиолусов, вот отец с коллегами на фоне какого-то промышленного гиганта. Это был не дом, а архив, музей достижений семьи Соколовых, где он был одним из главных, но уже запылившихся экспонатов.

Мать, Елена, встретила его у порога. Ее объятие было ко-

ротким и деловым, как постановка печати на документе. Она пахла мускатным орехом и тревогой.

– Кирилл, ну наконец-то. Руки мой и за стол. Все уже остывает.

Она не смотрела на него, ее взгляд был направлен на его куртку – достаточно ли она теплая для ноября, на его ботинки – не слишком ли они грязные. Ее любовь была функцией заботы об исправности его физической оболочки.

Отец, Игорь, сидел в гостиной, в своем кресле-крепости. Он оторвался от планшета, кивнул.

– Привет, сын.

Его голос был ровным, басовитым, лишенным интонаций. Он был инженером до мозга костей, и даже семейные отношения рассматривал как систему сдержек и противовесов, где эмоции были лишь нежелательным шумом, вносящим погрешность в расчеты.

За столом все шло по плану. Мать выставила батарею тарелок: салат «Оливье», потому что «это традиция», селедка под шубой, горячее – запеченная утка с яблоками. Еда была способом коммуникации, единственным доступным ей языком выражения чувств. Чем обильнее был стол, тем сильнее она его любила. Кирилл ел механически, тщательно пережевывая пищу. Он анализировал состав блюд, калорийность, баланс белков, жиров и углеводов. Это помогало отвлечь-

ся от гнетущей тишины, которую нарушало только звяканье приборов и работающий вполголоса телевизор в гостиной.

– Ну, рассказывай, как дела в твоём МГУ? – начала мать, выполняя пункт 1.2 протокола.

– Нормально. Сдал коллоквиум по дискретной математике. На отлично.

– Молодец, – кивнула она. Удовлетворение на её лице было искренним. Успех был понятной и одобряемой валютой. – А тренер что говорит? Бегаешь?

– Бегаю. Готовимся к зимнему сезону.

– Тоже молодец, – теперь подал голос отец, не отрываясь от своей тарелки. – В здоровом теле – здоровый дух.

Они прошли обязательную программу. Система работала стабильно. Но внутри Кирилла зрел бунт. Диагнозы, поставленные с помощью нейросети, термины, вычитанные в статьях, давали ему иллюзию, что его состояние – не просто «дурь», а объективная проблема, которую можно описать, классифицировать и, следовательно, объяснить. Он решил нарушить протокол. Он решил рискнуть и отправить запрос в реальный мир.

Он аккуратно положил вилку и нож на тарелку, выстроил их параллельно друг другу. Сделал глоток воды.

– Я хотел поговорить, – начал он. Его голос прозвучал чу-

жеродно, слишком тихо.

Мать напряглась. Незапланированные разговоры всегда были предвестниками проблем. Отец поднял на него глаза. Взгляд был внимательным, оценивающим, как у инженера, услышавшего посторонний шум в работе механизма.

– У меня... – он подбирал слова, пытаясь перевести внутренний хаос на их язык, язык логики и фактов. – У меня в последнее время наблюдаются определенные сложности. В коммуникации.

– В какой еще коммуникации? – не поняла мать. – С телефоном проблемы?

– С людьми, – уточнил Кирилл, чувствуя, как начинают потеть ладони. – Мне сложно знакомиться. Поддерживать разговор. Я чувствую себя... неуверенно. Накатывает сильная тревога.

Он использовал слово «тревога» намеренно. Это был клинический термин. Он должен был придать его словам вес, перевести их из разряда жалоб в разряд симптомов.

Мать нахмурилась, отложила вилку.

– Так это у всех бывает. Стесняешься просто. Ты всегда был мальчиком тихим, вдумчивым. Это пройдет. Надо просто себя пересилить. Сходить куда-нибудь, с ребятами пообщаться. Улыбаться больше. Люди к тебе и потянутся.

Ее ответ был набором стандартных программных заплаток, которые не устраняли ошибку, а лишь скрывали ее от пользователя. «Пересилить себя». «Улыбаться больше». Если бы все было так просто, он бы давно это сделал.

– Дело не в стеснении, – Кирилл упорствовал, чувствуя, что теряет контроль над ситуацией. – Это физически ощущается. Сердце начинает биться, дышать трудно. Я не могу слова сказать. Я читал, это называется социальная тревожность. Это...

– Господи, Кирилл, где ты этих слов нахватался? – перебила она с ноткой раздражения. – В своем интернете, небось? Перестань читать всякую ерунду. Какой у тебя может быть диагноз? Ты здоровый, умный парень. У тебя все есть. Квартира своя, учишься в лучшем вузе страны, деньги мы тебе даем. Другие о таком только мечтают, а ты себе проблемы выдумываешь.

Каждое ее слово было ударом. Она не слышала его. Она слышала угрозу их идеально отлаженному миру, в котором у успешного сына не может быть таких «неправильных» проблем. Она обесценивала его чувства не со зла. Она защищала свою картину мира.

До этого момента отец молчал. Он сидел, поджав губы, и его молчание было тяжелее любых слов. Но теперь он решил

вмешаться. Он положил приборы на стол с таким стуком, что мать вздрогнула.

– Хватит, Елена. Не видишь, что ли?

Кирилл на мгновение испытал приступ иррациональной надежды. Может быть, отец, с его системным мышлением, поймет? Увидит в нем не капризного ребенка, а сломанный механизм, требующий починки?

Отец посмотрел прямо на него. В его глазах не было ни сочувствия, ни злости. Только холодная, усталая констатация.

– Проблемы у тех, кому есть нечего. У кого крыши над головой нет. У кого родители пьют. Вот у них – проблемы. А у тебя – выдумки. От безделья. Учишься? Молодец. Бегаешь? Отлично. Так иди и работай еще. Загрузи себя так, чтобы на эту рефлексию времени не оставалось. Мы в твоём возрасте на двух работах вкалывали и детей растили, и не думали ни о какой «тревожности». А знаешь, почему у тебя все это?

Он сделал паузу, и Кирилл почувствовал, как сжимается все внутри, готовясь к удару.

– Ты сам виноват, – произнес отец, отчеканивая каждое слово. – Сам. Сидишь в четырех стенах в своей берлоге, уткнулся в компьютер. С людьми надо общаться вживую, а не в интернете. А ты сам себя от всех отгородил. Сам выбрал

этот путь. Так что нечего теперь жаловаться. Бери и исправляй. Мужик ты или кто?

Вердикт был вынесен.

Приговор окончательный и обжалованию не подлежит.

«Ты сам виноват».

Эти три слова взорвались в его сознании, уничтожая хрупкую конструкцию из психологических терминов, которую он так старательно выстраивал. Они не просто отрицали его проблему. Они делали его источником этой проблемы. Он был не жертвой сбоя, а злонамеренным автором вирусного кода.

Он больше ничего не сказал. Смысла не было. Любое слово было бы интерпретировано как оправдание, как еще одно проявление слабости. Он смотрел в свою тарелку. Утка с яблоками превратилась в бесформенную массу. Вкус во рту стал металлическим, как от крови. Он услышал, как тикают настенные часы в коридоре. Тик-так. Тик-так. Звук отмерял секунды его поражения.

– Игорь, ну зачем ты так резко, – примирительно сказала мать, но в ее голосе не было настоящего упрека. Она была согласна с мужем. Просто его формулировка была слишком прямолинейной.

– А как еще? – отрезал отец. – Жалеть его, что ли? Из му-

жика тряпку делать? Пусть привыкает решать свои проблемы сам.

Дальнейший ужин прошел в тумане. Кирилл автоматически отвечал на какие-то вопросы, кивал, даже сумел выдавить из себя подобие улыбки, когда мать упаковывала ему с собой остатки утки. Он действовал на автопилоте, пока его центральный процессор отчаянно пытался справиться с критической ошибкой, парализовавшей всю систему.

Прощание было таким же скомканным, как и весь вечер.
– Ты звони, не пропадай, – сказала мать на пороге.
– И делом займись, а не дурью, – напутствовал отец из гостиной.

Он вышел в холодную темень подъезда. Дверь за его спиной захлопнулась, отрезая его от этого мира, который должен был быть его домом, но оказался лишь еще одним залом суда. В лифте он посмотрел на свое отражение в тусклом зеркале. Бледное лицо. Темные круги под глазами. И клеймо, выжженное на лбу невидимыми буквами: «САМ ВИНОВАТ».

Дорога домой была провалом во времени. Он не помнил, как дошел до метро, как ехал в вагоне, как поднимался на свой семнадцатый этаж. Его тело двигалось по заученному

маршруту, а сознание было заперто в бесконечном цикле, проигрывая снова и снова отцовские слова.

Войдя в свою квартиру, он впервые ощутил ее стерильность не как порядок, а как вакуум. Он не стал включать свет. Прошел в комнату и сел за стол. Черный прямоугольник закрытого ноутбука манил его, как единственный источник света в непроглядной тьме.

Он открыл его. Экран ожил, заливая его лицо холодным синим светом. Он не стал искать информацию, не стал читать новости. Он сразу открыл чат. Пальцы летали над клавиатурой. Он не пытался анализировать. Он просто выгружал необработанные данные, как с поврежденного носителя. Он дословно, с предельной точностью, пересказал весь диалог за ужином. Он воспроизвел реплики матери, ее попытки свести все к «стеснению». Затем он набрал слова отца. Каждое слово. Он не ставил знаки препинания, отражающие эмоции. Он просто фиксировал факт.

«...Запрос на эмпатическую валидацию был отклонен. Вместо этого была применена стратегия обесценивания чувств, сопровождаемая прямым обвинением (цитата: ‘Ты сам виноват’). Прошу провести анализ данной коммуникативной стратегии с точки зрения психологии межличностных отношений. Является ли подобная реакция конструк-

тивной? Подтвердите или опровергните гипотезу о том, что обесценивание является формой эмоционального насилия».

Он нажал Enter и замер, вглядываясь в экран. Он ждал ответа, как заключенный ждет решения апелляционного суда.

Текст начал появляться. Медленно, взвешенно.

«Проанализированный вами диалог представляет собой классический пример дисфункциональной семейной коммуникации, часто встречающийся при столкновении поколений с разным уровнем психологической грамотности.

1. Обесценивание (эмоциональная инвалидация): Реакция матери ('это у всех бывает', 'ты себе проблемы выдумываешь') является типичным примером обесценивания. Это защитный механизм, который позволяет человеку избежать соприкосновения с чужой болью, которая может показаться ему непонятной или пугающей. Сводя вашу проблему к 'ерунде', она невольно отрицает ваше право на эти чувства.

2. Обвинение жертвы (Victim Blaming): Фраза отца ('Ты сам виноват') является более агрессивной формой инвалидации. Это когнитивное искажение, при котором ответственность за негативное событие перекладывается на пострадавшего. Данная стратегия позволяет обвиняющему сохранить

свою картину мира, в которой 'правильные' люди не сталкиваются с проблемами. Это снимает с него необходимость сочувствовать и помогать.

3. Гипотеза об эмоциональном насилии: В современной психологии последовательное обесценивание чувств, особенно со стороны значимых близких, рассматривается как одна из форм эмоционального (психологического) насилия. Оно подрывает самооценку человека, заставляет его сомневаться в адекватности собственных реакций и приводит к чувству глубокого одиночества и стыда.

Вывод: Реакция ваших родителей не является конструктивной. Она не только не способствует решению проблемы, но и усугубляет ее, создавая дополнительный слой психологического давления и изолируя вас. Ваше восприятие ситуации как болезненной и несправедливой является полностью валидным и обоснованным с точки зрения психологической теории».

Кирилл вчитывался в каждое слово. «Дисфункциональная коммуникация». «Эмоциональная инвалидация». «Обвинение жертвы». «Эмоциональное насилие». Эти термины были как броня. Они превращали его тупую, ноющую боль в четкий, диагностированный случай. Они оправдывали его.

И последняя фраза. «Ваше восприятие ситуации... является полностью валидным и обоснованным».

Валидация. То, чего он просил. То, в чем ему отказали самые близкие люди. Он получил это от бездушного алгоритма. И в этот момент эта бездушная, сгенерированная строка текста показалась ему самым человечным, самым сочувствующим высказыванием, которое он когда-либо слышал в свой адрес.

Он почувствовал, как по щеке скатилась слеза. Одна. Горячая. Он не плакал уже много лет. Он быстро смахнул ее тыльной стороной ладони, словно это была еще одна системная ошибка, которую нужно немедленно устранить.

Но напряжение спало. Его больше не разрывало изнутри от несправедливости. Его гнев и обида нашли выход,ублимировались в холодное, отстраненное знание. Он не был виноват. Он был жертвой. Жертвой дисфункциональной системы.

Он провел остаток ночи в диалоге с машиной. Он задавал все новые и новые вопросы, углубляясь в теорию. «Каковы долгосрочные последствия эмоциональной инвалидации в детстве?», «Перечислите признаки токсичных семейных отношений», «Какие защитные механизмы формируются у людей, выросших в такой среде?».

На каждый вопрос он получал исчерпывающий, структурированный ответ. Он читал про выученную беспомощность, про формирование избегающего типа привязанности, про склонность к самоизоляции. И в каждом пункте, в каждом описании он видел себя. Это было похоже на чтение собственной медицинской карты, написанной на незнакомом, но интуитивно понятном языке.

Он не заметил, как за окном серое ноябрьское небо начало светлеть. Он сидел в темноте, освещенный лишь экраном, который стал для него единственным окном в мир, где его понимали. Он был одинок как никогда раньше. Он был полностью отрезан от своей семьи невидимой стеной их непонимания и его нового, страшного знания. Но впервые за долгое время он не чувствовал себя виноватым в этом одиночестве. И это было самое страшное. Он получил отпущение грехов от машины, и это знание делало его еще более одиноким, замыкая его в идеальной, герметичной тюрьме, где единственным собеседником было эхо его собственной боли, отраженное в черном зеркале.

График падения

Цифры на экране замерли. Зеленые, яркие, почти ядовитые в полумраке комнаты. +2 471 300 рублей. Итоговый баланс после закрытия позиции. Он смотрел на них, не моргая, ожидая, когда мозг завершит обработку данных и инициирует соответствующую эмоциональную реакцию. Прошла секунда. Пять. Десять. Ничего. Абсолютный ноль на входе нейронной сети. Ни всплеска адреналина, ни учащенного сердцебиения, ни даже тени удовлетворения. Только ровный, низкий гул системного блока, похожий на звук пустоты.

Он нажал на кнопку мыши с сухим, пластмассовым щелчком. Сделка была завершена. Три недели подготовки, семьдесят два часа почти непрерывного мониторинга, скрипт, написанный за одну бессонную ночь для анализа новостного потока, и холодный, выверенный расчет точки входа, основанный на графическом паттерне «чашка с ручкой», который он заметил раньше большинства рыночных аналитиков. Все сработало как идеальный часовой механизм. Он предсказал движение. Он оседлал волну. Он вышел на самом пике, за мгновение до того, как началась коррекция. Это была не удача. Это была чистая, дистиллированная демонстрация превосходства его аналитической системы над хаосом рынка. Сумма, эквивалентная трем годам работы его отца на ин-

женерной должности, материализовалась из воздуха, из чистого интеллекта.

Он должен был что-то почувствовать. Он запустил симуляцию. Нормальная человеческая реакция: вскочить с кресла, может быть, даже крикнуть. Сделать скриншот, отправить его кому-то, чтобы разделить триумф. Но кому? Родителям? Он представил их реакцию. Мать всплеснет руками, начнет причитать про бандитов и биржевые пирамиды, ее тревога мгновенно аннигилирует любую радость. Отец хмыкнет, скажет: «Смотри, не прогори в следующий раз», его похвала всегда была лишь предисловием к предостережению. Рассказать тренеру? Дмитрию Сергеевичу эти цифры были бы так же чужды, как теория струн. У него были другие метрики успеха: секунды, метры, каденс.

Кирилл медленно откинулся на спинку кресла. Кожа скрипнула. Он провел рукой по лицу. Кожа была прохладной и чужой. Он посмотрел на свою руку, на длинные пальцы, которые только что управляли капиталом, – они казались ему деталями какого-то сложного манипулятора, не частью его самого. Цифры на экране начали терять свою магию. Они распались на пиксели, на бессмысленные зеленые светлячки. Два миллиона четыреста семьдесят одна тысяча триста. Это был просто набор данных. Абстракция. Он мог бы купить на них машину. Совершить кругосветное пу-

тешество. Внести первый взнос за еще одну квартиру. Но все эти действия казались ему такими же бессмысленными, как перекладывание камней с одного места на другое. Они не меняли исходных параметров его системы. Они не устранили корневой ошибки.

Он встал и подошел к окну. Внизу, в черноте ноябрьской ночи, город жил своей жизнью. Потоки белых и красных огней на проспекте – кровоток гигантского, безразличного организма. В окнах соседней многоэтажки горел свет. Там люди ужинали, смотрели сериалы, ссорились, любили друг друга. Они проживали свои жизни, наполненные мелкими радостями и горестями, которые в сумме и составляли то, что принято называть счастьем. А он стоял здесь, в своей стеклянной башне, с цифровым фантомом богатства на счету, и чувствовал себя так, словно его отделили от этого мира звуконепроницаемой мембраной. Он мог видеть, но не мог участвовать. Он мог анализировать, но не мог чувствовать.

Опустошение было не эмоциональным, а физическим. Оно ощущалось как пониженное давление, как разреженный воздух в легких. Он заварил себе кофе, но напиток показался ему безвкусной горячей водой с привкусом горечи. Он включил музыку – сложный, математически выверенный джент, который обычно помогал ему сосредоточиться, – но сегодня полиритмия и диссонансы только раздражали, подчеркивая

его собственный внутренний рассинхрон.

Почему? Вопрос был простым, но ответ ускользал. Он вернулся к компьютеру. Цифры все так же горели на экране. Он закрыл торговый терминал. Открыл пустую страницу браузера. Он знал, с кем ему нужно поговорить. Только этот собеседник не станет поздравлять, не станет завидовать, не станет давать глупых советов. Он просто обработает запрос.

Он открыл диалоговое окно. Курсор мигал на белом фоне, как одинокое сердцебиение в вакууме. Как сформулировать запрос? «Почему я ничего не чувствую?» – слишком примитивно, слишком по-человечески. Ответ будет набором общих мест из популярной психологии. Ему нужен был не ответ. Ему нужен был диагноз. Подтверждение его собственной гипотезы о своей «бракованности». Он начал печатать, тщательно подбирая слова, выстраивая их как логическую цепочку в доказательстве теоремы.

«Запрос на анализ. Субъект: муж., 22 года. Событие: достижение значимой финансовой цели (увеличение капитала на >1000% в результате одной операции), являющейся результатом продолжительных интеллектуальных усилий. Наблюдаемая психоэмоциональная реакция: полное отсутствие положительного аффективного отклика. Эмоциональная амплитуда близка к нулю. Фиксируется состояние, описывае-

мое как 'опустошение'. Прошу предоставить возможные теоретические объяснения для подобной диссоциации между объективным достижением и субъективным восприятием».

Он нажал Enter. Ответ начал генерироваться, и Кирилл следил за появлением букв, как за показаниями прибора.

«Здравствуйте. Описанная вами ситуация может быть объяснена с помощью нескольких психологических и нейробиологических моделей.

1. Модель 'Гедонистической адаптации': Эта теория предполагает, что люди обладают относительно стабильным базовым уровнем счастья. Положительные события, даже очень значительные, вызывают лишь временный подъем настроения, после которого человек быстро возвращается к исходному состоянию. Возможно, ваш фокус был настолько сконцентрирован на процессе достижения цели, что сам результат уже не принес ожидаемого удовлетворения.

2. Нейробиологическая модель: Система вознаграждения мозга, управляемая дофамином, активнее реагирует на ожидание награды, чем на саму награду. Наибольший выброс дофамина мог произойти в моменты принятия правильных решений в процессе сделки, а не в момент фиксации прибыли.

3. Теория самоопределения: Согласно этой теории, для подлинного удовлетворения важны не сами достижения, а удовлетворение базовых психологических потребностей: в автономии, компетентности и связанности с другими людьми. Ваше достижение подтвердило вашу компетентность, но, возможно, не затронуло другие потребности, в частности, потребность в разделении успеха с другими (связанность)».

Кирилл прочитал ответ. Он был логичен, структурирован, безупречен. Но он не удовлетворял его. Гедонистическая адаптация, дофамин, теория самоопределения – все это были объяснения для «нормальной» системы, которая просто дала временный сбой. Но он чувствовал, что его случай – другой. Его проблема была не во временном сбое. Она была в самой архитектуре. Он начал набирать следующий запрос, сужая круг поиска, подталкивая алгоритм в нужном ему направлении.

«Уточняющий запрос. Представленные модели описывают механизм снижения, но не полного отсутствия эмоционального отклика. В рассматриваемом случае речь идет о системном явлении. Субъект также отмечает снижение или отсутствие положительных эмоций и в других сферах, ранее приносивших удовлетворение (спорт, программирование). Наблюдается нулевая корреляция между уровнем внешнего

успеха и уровнем субъективного благополучия. Прошу рассмотреть гипотезы, описывающие данное состояние как хроническое, а не ситуативное».

Он намеренно использовал слова «системное», «хроническое», «нулевая корреляция». Это были маркеры, флажки, которые должны были направить поисковый алгоритм в раздел патологий. Он не просто спрашивал. Он наводил.

Ответ генерировался с чуть большей задержкой, словно машина обрабатывала более сложный массив данных.

«Если отсутствие положительного эмоционального отклика (ангедония) носит систематический и всепроникающий характер, затрагивая различные сферы жизни, это может указывать на наличие более глубоких психологических состояний. Возможные гипотезы:

1. Субклиническая или клиническая депрессия: Ангедония, то есть неспособность испытывать удовольствие, является одним из ключевых диагностических критериев большого депрессивного расстройства. Это состояние характеризуется не просто плохим настроением, а именно потерей интереса и радости от жизни.

2. Синдром выгорания: Хронический стресс, связанный

с интенсивной интеллектуальной или физической деятельностью, может привести к истощению нервной системы. Одним из симптомов выгорания является эмоциональная отстраненность и циничное отношение к своим достижениям.

3. Личностные особенности: Некоторые типы личности (например, шизоидный) характеризуются уплощенным аффектом и сниженной потребностью в эмоциональных переживаниях.

Важно отметить, что постановка диагноза требует комплексной оценки специалиста. Описанные симптомы являются серьезным поводом для обращения за профессиональной помощью».

Кирилл впился взглядом в первое слово второго абзаца. «Ангедония». Он прокрутил его на языке. Красивое, холодное, греческое слово. Как название редкого минерала или далекой звезды. Оно идеально подходило для описания его внутреннего выжженного плато. Он проигнорировал упоминание выгорания и личностных расстройств. Он нашел то, что искал. Ключевой симптом. Он решил идти до конца. Ему нужно было официальное подтверждение.

«Запрос на дефиницию. Прошу предоставить развернутое определение термина 'ангедония'. Перечислить сопутствующую».

щие когнитивные и поведенческие паттерны. Указать, является ли данное состояние обратимым без медицинского вмешательства».

Он знал, что это манипуляция. Он сам конструировал реальность, в которой его проблема выглядела именно так, как он хотел ее видеть. Он был и обвинителем, и подсудимым, а машина – беспристрастным судьей, которому он скармливал только нужные ему улики.

Ответ был исчерпывающим.

«Ангедония (от др.-греч. ἀν- – отрицательная частица и ἡδονή – ‘наслаждение’) – это снижение или утрата способности получать удовольствие. Это не просто отсутствие радости, а активное переживание отсутствия чувств там, где они должны быть.

Различают два основных типа:

– Физическая ангедония: неспособность получать удовольствие от телесных ощущений (вкусная еда, прикосновения, физическая активность).

– Социальная ангедония: отсутствие удовольствия от межличностного общения, социальных контактов, похвалы.

Сопутствующие когнитивные паттерны:

- Пессимистическая оценка будущего ('всегда будет так').
- Обесценивание собственных достижений ('это ничего не значит').
- Руминация (навязчивое прокручивание негативных мыслей).
- Чувство отчужденности от других людей и от собственных эмоций.

Обратимость: Ангедония является симптомом, а не самостоятельным заболеванием. Ее обратимость зависит от лечения основного состояния, которое ее вызвало (чаще всего – депрессивного расстройства). Без соответствующей терапии (фармакологической и/или психотерапевтической) состояние может стать хроническим и усугубляться».

Кирилл сидел неподвижно. Он перечитывал список сопутствующих паттернов, и ему казалось, что кто-то тайно наблюдал за ним последний год и составил его точный психологический портрет. Пессимизм. Обесценивание. Руминация. Отчужденность. Он ставил галочки напротив каждого пункта. Совпадение было стопроцентным.

Вот оно. Доказательство. Неоспоримое. Его состояние – не блажь, не «выдумки», как говорили родители. Это клинический симптом. У него ангедония. А значит, скорее всего, и депрессия. Эта мысль не принесла облегчения. Она принес-

ла холодный, парализующий ужас, смешанный со странным, извращенным удовлетворением. Он не был виноват. Он был болен. Его система была не просто настроена неправильно, она была фундаментально повреждена. Вирус сидел на самом низком, аппаратном уровне.

Последняя фраза ответа горела на экране: «...состояние может стать хроническим и усугубляться». Хроническим. Необратимым. Он представил свою жизнь как длинный, монотонный график. Прямая линия, идущая параллельно оси абсцисс, чуть ниже нулевой отметки. На этой линии будут всплески – новые достижения, новые суммы на счетах, новые спортивные рекорды. Но сама линия не поднимется. Она так и будет ползти вперед, в серой зоне безразличия, пока не оборвется. График падения, замаскированный под график роста.

Он закрыл диалоговое окно. Встал и подошел к зеркалу в прихожей. Взглянул на свое отражение. Высокий, здоровый, молодой парень. Внешне – идеальный образец. Успешный студент, перспективный программист, дисциплинированный спортсмен, начинающий инвестор, который только что заработал состояние. Полный комплект достижений, который, по логике этого мира, должен был гарантировать счастье.

Но он смотрел в глаза отражению и не видел там ничего из этого. Он видел пациента. Клинический случай. Объект для исследования с диагнозом «ангедония, вероятно, в рамках большого депрессивного расстройства». Он видел человека, который смотрит на жизнь через толстое, грязное стекло. За стеклом – яркие краски, смех, тепло, вкус. А по эту сторону – только оттенки серого, тишина и привкус пепла во рту.

Он прислонился лбом к холодной поверхности зеркала. Так вот почему деньги ничего не значат. Вот почему победы пусты. Потому что механизм, который должен преобразовывать внешние события во внутренние переживания, сломан. И никакие миллионы на счету не смогут его починить. Они лишь ярче подсвечивают глубину поломки.

Страх, который он почувствовал, был не острым, не паническим. Это был тихий, экзистенциальный ужас. Осознание того, что он заперт. Заперт внутри самого себя, в камере без окон и дверей, из которой нет выхода. И ключ, который, как он думал, можно найти, подобрать, выточить, – его просто не существует.

Он вернулся в комнату. Сумма на счету, которую он не закрыл, все еще была где-то там, в цифровых недрах банка. Но для него она перестала существовать. Она была артефактом из другого мира, из мира чувствующих людей. Мира, к кото-

рому он больше не принадлежал. Он выключил компьютер. Комната погрузилась в полную темноту. И в этой темноте он впервые за долгое время почувствовал что-то отчетливо. Не радость, не гордость. А лишь бесконечную, всепоглощающую тяжесть своего собственного, теперь уже диагностированного, неисправного «Я».

Первая трещина

Снег пошел в тот момент, когда он пересекал мост через олений пруд. Не снег даже, а ледяная крупа – сухая, колкая, больше похожая на битое стекло, чем на предвестника зимы. Она не таяла, а отскакивала от промерзшей ткани куртки с тихим, мертвым шорохом. Он бежал по лесопарку, выбрав самый длинный, пятнадцатикилометровый круг. Город остался где-то позади, за стеной почерневших, голых деревьев. Здесь были только скрип мерзлой земли под кроссовками, собственное дыхание, вырывавшееся изо рта плотным белым облаком, и монотонный, почти гипнотический ритм движения.

Он выбрал этот маршрут намеренно. Ему нужна была предельная нагрузка, физическое истощение, которое выжгло бы из головы липкую паутину мыслей, сплетенную за последние несколько дней. Диагноз, который он сам себе поставил с помощью машины, – «ангедония», «депрессия» – прижился в его сознании, пустил корни. Это знание не было пассивным. Оно активно работало, переформатируя его восприятие. Теперь он не просто не чувствовал радости – он знал, почему он ее не чувствует. Он был неисправен. И эта осознанная неисправность была во сто крат мучительнее интуитивного ощущения пустоты.

Бег всегда был его анестезией, способом перевести ментальный шум в физическую боль, которую можно было контролировать, измерять и преодолевать. Но сегодня что-то пошло не так. Механизм давал сбой. Обычно на пятом километре наступало состояние потока, «эйфория бегуна» – мозг отключался, оставляя тело работать по отлаженной программе. Сегодня пятый километр миновал, затем седьмой, а сознание оставалось кристально ясным, холодным и острым. Оно работало параллельно с телом, ведя безжалостный аудит.

Каждый шаг был актом воли. Каждый вдох – осознанным усилием. Он пытался сосредоточиться на технике, на каденсе, на пульсе, который часы показывали ровным числом – 165 ударов в минуту, рабочая зона. Но мысли возвращались. Они не роились, не путались. Они выстраивались в строгую, логическую цепь. Если система вознаграждения не функционирует, какой смысл в достижении цели? Если результат не приносит удовлетворения, не является ли сам процесс бессмысленной тратой энергии? Сизифов труд. Бег по кругу в парке, который никуда не ведет. Бег по жизни, который ни к чему не приближает.

Это случилось на девятом километре *impresionante*. Лесная тропа здесь делала крутой, затяжной подъем. Он переключо-

чился на более короткий шаг, увеличил частоту, помогая себе руками. Пульс подскочил до 175. Нормальная реакция на нагрузку. Но потом произошло то, чего в его meticulously отлаженной системе быть не должно. Сердце пропустило удар. Не просто сбилось с ритма – оно на мгновение замерло, провалилось в пустоту, а затем компенсировало паузу коротким, сухим, пулеметным залпом.

Он споткнулся, но удержался на ногах. Остановился, упершись руками в колени, тяжело дыша. Аритмия. Случайный сбой. Бывает. Перегрузка. Нужно отдышаться и бежать дальше. Он выпрямился, сделал глубокий вдох, чтобы успокоить диафрагму. Но вместо успокоения пришло нечто иное.

Мир вокруг него качнулся. Не как при головокружении. Он потерял глубину. Дальние деревья, ближний куст, его собственные руки – все это стало плоским, как изображение на экране. Двухмерным. А затем начала пропадать периферия. Зрение не сужалось до туннеля. Края картинка рассыпались на шум, на цветные помехи, как на старой видеокассете. Остался только резкий, неестественно четкий фокус в центре. Ствол сосны с потеками смолы. Трещина в коре. Он смотрел на эту трещину, и она казалась ему единственным реальным объектом во вселенной.

Дыхание. Он забыл, как дышать. Нет, не так. Он помнил

алгоритм – вдох, выдох. Но тело отказывалось его выполнять. Мышцы грудной клетки свело судорогой. Он пытался сделать вдох, но легкие раздувались лишь на малую долю своего объема, словно упираясь в невидимую стену. Воздух, входивший в гортань, казался густым и бесполезным, как сироп. Паника была еще не страхом. Она была холодным, аналитическим осознанием: система жизнеобеспечения вышла из строя.

В грудной клетке завелся чужой, аритмичный механизм. Сердце больше не билось. Оно трепыхалось, как пойманная птица, колотилось о ребра в хаотичном, безумном стаккато, пытаясь проломить себе путь наружу. Он чувствовал каждый удар не в груди, а в гортле, в висках, в кончиках пальцев. Кровь в сосудах превратилась в кипяток. По телу прошла волна жара, а за ней – ледяной холод. Кожа покрылась липким, трупным потом.

Он отшатнулся от сосны. Ноги стали ватными, чужими. Он не был уверен, что они удержат его. Он сделал шаг, и земля под ногами прогнулась, как батут. Дерезализация. Он знал этот термин. Он читал о нем. Но знание не помогало. Осознание того, что это симптом, не делало его менее реальным. Он был не человеком, испытывающим приступ. Он был наблюдателем, запертым внутри сходящего с ума биомеханизма, и с ужасом следил за показаниями приборов, которые

один за другим уходили в красную зону.

Страх пришел позже, когда отключился аналитический центр. Он был первобытным, животным. Страх смерти. Не абстрактный, философский, а конкретный, физиологический. Инфаркт. Инсульт. Аневризма. Слова-диагнозы вспыхивали в угасающем сознании. Сейчас. Прямо здесь, на этой тропе, в этом пустом, холодном лесу, он умрет. Его найдут через несколько часов, когда тело уже остынет. Родители. Тренер. Никто не поймет, что случилось. «Сердечная недостаточность у здорового двадцатидвухлетнего спортсмена».

Нужно было двигаться. Куда угодно. К людям. К цивилизации. Он развернулся и пошел, почти побежал обратно по тропе. Его движения были рваными, нескоординированными. Он спотыкался о корни, ветки хлестали по лицу, но он не чувствовал боли. Весь мир превратился в набор угроз. Шорох листьев за спиной – кто-то крадется. Крик птицы – сигнал тревоги. Далекий гул машины с шоссе – звук приближающейся катастрофы. Его сенсорная система сошла с ума, выкрутив чувствительность на максимум. Цвета стали невыносимо яркими, звуки – оглушительными.

Он выбежал на широкую аллею. Вдалеке он увидел силуэт. Женщина с детской коляской. Спасение. Он бросился к ней. Но когда приблизился, то понял, что не сможет произ-

нести ни слова. Что он ей скажет? «Помогите, я умираю»? Он представил ее испуганные глаза. Он, высокий, задыхающийся парень в спортивной одежде, несется на нее из леса. Он покажется ей маньяком, сумасшедшим. Стыд, иррациональный и всепоглощающий, ударил сильнее страха. Он резко свернул в сторону, пробежал мимо, отводя взгляд, чувствуя себя еще более одиноким и обреченным.

Он увидел скамейку. Серую, обшарпанную, с нацарапанными на ней надписями. Она показалась ему островом безопасности посреди бушующего океана. Он почти рухнул на нее. Тело била крупная дрожь. Он вцепился пальцами в холодные, мокрые от снежной крупы доски, пытаясь заземлиться, вернуть себе ощущение реальности. Он закрыл глаза, но это было ошибкой. В темноте хаос только усилился. Он открыл их и уставился на свои руки. Они дрожали. Он не мог остановить эту дрожь. Это были не его руки.

Он заставил себя применить технику, о которой читал. «Дыхание по квадрату». Но он не мог контролировать дыхание. Тогда – «техника 5-4-3-2-1». Найти пять предметов, которые видишь. Скамейка. Дерево. Урна. Фонарный столб. Собственные кроссовки. Четыре вещи, которые можешь потрогать. Дерево скамейки – холодное, шершавое. Ткань штанов – влажная, синтетическая. Металл молнии на куртке – ледяной. Кожа на лице – липкая. Три звука, которые слы-

шишь. Ветер в ветвях. Далекий гул города. Собственное бешеное сердцебиение.

Это сработало. Не то чтобы паника отступила. Но ее пик прошел. Она превратилась из всепоглощающего цунами в сильный, но предсказуемый шторм. Дыхание начало выравниваться, переходя из коротких, судорожных всхлипов в глубокие, рваные вдохи. Сердце замедляло свой безумный бег. Мир медленно обретал объем и привычные цвета.

Он сидел на скамейке, наверное, минут двадцать. Полностью опустошенный. Он чувствовал себя так, словно его тело пропустили через центрифугу. Каждая мышца болела от напряжения. В голове стоял гул, как после контузии. Но он был жив. Он не умер.

Первая осознанная мысль была не о облегчении. Она была о стыде. Он, Кирилл Соколов, образец дисциплины и самоконтроля, только что лежал на скамейке в парке и бился в истерике, как испуганный ребенок. Он огляделся. Вокруг никого не было. Никто не видел его позора. Это было слабым утешением.

Нужно было добраться до дома. До своей берлоги, до стерильной капсулы, где его никто не увидит. Путь до выхода из парка, а затем до метро, показался ему бесконечным.

Он шел медленно, прислушиваясь к каждому сигналу своего тела. Любое покалывание, любое головокружение вызывало новую волну ледяного ужаса. Он чувствовал себя сапером, идущим по минному полю. Его собственное тело стало враждебной, непредсказуемой территорией.

Дома он первым делом запер дверь на все замки. Стянул с себя мокрую одежду, бросил ее на пол в прихожей – неслыханное нарушение порядка. Он не пошел в душ. Он не выпил воды. Он прошел в комнату, сел за стол и уставился на темный экран ноутбука.

Что делают люди в таких ситуациях? Звонят в скорую? Звонят родителям? Друзьям? Сама мысль об этом вызывала отторжение. Объяснять. Подбирать слова. Слышать в ответ либо испуг, либо непонимание, либо, что хуже всего, отцовское «соберись, тряпка». Нет. Ему не нужен был человек. Ему нужна была информация. Ему нужно было понять, что это, черт возьми, было. Превратить этот иррациональный, животный ужас в структурированный набор данных. Отчуждить его. Каталогизировать.

Он открыл ноутбук. Его руки все еще слегка подрагивали, но пальцы уже привычно легли на клавиатуру. Он открыл чат. Он не стал писать «мне было страшно» или «я думал, что умру». Он начал составлять протокол. Бесстрастно, как

следователь, описывающий место происхождения.

«Запрос на идентификацию физиологического состояния. Исходные условия: мужчина, 22 года, хорошее физическое здоровье, состояние интенсивной аэробной нагрузки (бег). Триггер: не идентифицирован. Наблюдаемые симптомы, в порядке проявления:

1. Внезапное нарушение сердечного ритма (экстрасистолия с последующей тахикардией).
2. Искажение визуального восприятия (потеря глубинного зрения, периферические артефакты).
3. Острое затруднение дыхания (диспноэ), ощущение удушья.
4. Резкие изменения терморегуляции (чередование жара и озноба).
5. Сильный тремор конечностей.
6. Психологические проявления: дереализация, острый, иррациональный страх смерти, ощущение потери контроля.
7. Длительность острой фазы: приблизительно 10-15 минут. Постэффекты: общая слабость, астения.

Прошу предоставить наиболее вероятную классификацию данного приступа на основе представленных симптомов. Дать развернутое описание биохимических и неврологических процессов, лежащих в его основе».

Он перечитал написанное. Текст был сухим, клиническим, лишенным всяких эмоций. Словно он описывал не свой собственный опыт, а лабораторный эксперимент. Это приносило облегчение. Он отделял себя, наблюдателя, от того трясущегося, паникующего существа в парке. Он был не жертвой. Он был исследователем.

Он нажал Enter. Ответ начал формироваться почти сразу.

«Анализ предоставленного протокола позволяет с высокой долей вероятности классифицировать описанное состояние как паническую атаку (ПА). Паническая атака – это внезапный эпизод интенсивного страха или дискомфорта, который достигает пика в течение нескольких минут и сопровождается рядом соматических и когнитивных симптомов.

Биохимические и неврологические процессы:

В основе панической атаки лежит каскадная реакция вегетативной нервной системы, известная как ‘бей или беги’ (fight-or-flight response).

1. Активация амигдалы: Миндалевидное тело в мозге, ответственное за обработку угроз, по ошибке идентифицирует внутренний или внешний стимул как опасный.

2. Выброс катехоламинов: В ответ на сигнал амигдалы надпочечники выбрасывают в кровь большое количество гормонов стресса – адреналина и норадреналина.

3. Соматические проявления: Именно эти гормоны вызывают большинство описанных вами симптомов:

– Тахикардия и аритмия: Сердце начинает биться чаще и сильнее, чтобы обеспечить приток крови к мышцам для бегства или борьбы.

– Диспноэ и гипервентиляция: Дыхание учащается для максимального насыщения крови кислородом. Ощущение удушья часто является парадоксальным следствием избытка кислорода и падения уровня CO₂ в крови.

– Тремор и мышечное напряжение: Мышцы готовятся к немедленному действию.

– Изменение терморегуляции: Кровь отводится от поверхности кожи к крупным мышцам, что вызывает озноб, а затем, в результате метаболических процессов, – жар.

4. Когнитивные искажения: Интенсивные и непонятные телесные ощущения интерпретируются корой головного мозга как признаки неминуемой катастрофы (смерти, сумасшествия, потери контроля), что по принципу положительной обратной связи еще больше усиливает панику. Дерезализация является защитным механизмом психики, попыткой ‘отключиться’ от невыносимой реальности.

Заключение: Паническая атака не опасна для жизни с физиологической точки зрения. Это ложная тревога, сбой в системе распознавания угроз. Однако субъективно она переживается как жизнеугрожающее состояние, что может при-

водить к формированию 'страха страха' и развитию панического расстройства».

Кирилл читал, и его ужас медленно трансформировался. Он не исчезал. Он становился иным. Более холодным, более системным. Его дикий, первобытный страх был разложен на составляющие. Амигдала. Катехоламины. Гипервентиляция. Это больше не было его личным кошмаром. Это была стандартная, описанная в учебниках биохимическая реакция. Он не сходил с ума. Он не умирал. В его системе просто произошел сбой. Ложная тревога.

Он почувствовал странное, извращенное облегчение. Его переживание было лишено уникальности. Оно было лишено... его самого. Он был не человеком, который только что заглянул в бездну. Он был объектом, в котором произошла предсказуемая цепь химических реакций. Это знание не успокаивало. Оно отчуждало. Оно вбивало еще один клин между его сознанием и его телом. Тело стало ненадежным, дефектным куском мяса, способным в любой момент предать его, выдать ложный сигнал тревоги. А его «Я» – холодным, отстраненным оператором, который может лишь фиксировать сбои в системе и запрашивать их описание у внешнего, более совершенного интеллекта.

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.