

# Мальчик внутри

Валентин Литвинов



18+

Валентин Литвинов

**Мальчик внутри**

«Автор»

2025

## **Литвинов В.**

Мальчик внутри / В. Литвинов — «Автор», 2025

Эмоциональная и честная история о человеке, который долго жил “на автомате”: с привычкой терпеть, молчать, держаться, не показывать слабость. О семье и окружении, где легче научиться закрываться, чем быть собой. О дружбе, потерях и внутренней пустоте, которая со временем становится нормой. Но однажды приходит момент, когда прошлое перестаёт молчать. И тогда герой оказывается перед выбором: продолжать исчезать из собственной жизни или впервые по-настоящему услышать себя — того самого мальчика внутри, которого он так долго пытался забыть. Книга о боли, взрослении. О том, что даже после самых тяжёлых периодов можно найти путь обратно к себе.

© Литвинов В., 2025

© Автор, 2025

# Содержание

Дисклеймер	5
Пролог	6
ЧАСТЬ I. Тишина	7
Глава 1. Пока она идёт	7
Глава 2. Рядом со страхом	9
Глава 3. Моё и чужое	16
Глава 4. Место	18
ЧАСТЬ II. Пока рядом	20
Глава 5. Вне дома	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Мальчик внутри

*Иногда достаточно не уходить. Остальное происходит само*  
*Валентин Литвинов*

## Дисклеймер

Эта книга основана на личном опыте и переживаниях, переосмысленных в художественной форме. Имена персонажей и некоторые детали изменены. Все персонажи являются вымышленными, и любые совпадения с реальными людьми случайны.

## Пролог

Я проснулся рано – не от звука, от тишины. Такой плотной, будто с мира сняли кожу, оставив только внутренний слой. Новый город ещё спал. Сквозь тонкие стены тянулись редкие звуки – шаги, глухой стук лифта, чей-то кашель. Всё это было чужим – и уже моим.

Комната была пуста, кроме чемодана у стены и зимнего света, который будто просачивался сквозь воздух, а не через окно. Я лежал, смотрел на потолок и пытался вспомнить, когда в последний раз просыпался без страха. Память молчала.

Я сел на кровати. Тонкий матрас пружинил подо мной – дешёвый, съёмный, временный. И вдруг я заметил: воздух здесь пах не домом. Ни одним из тех, которые я когда-либо знал.

Этот запах – сырости, холода и слабого намёка на одиночество – пробил что-то глубоко внутри. Как будто кто-то шёл ко мне из далёкого коридора памяти: тихо, осторожно, словно боясь спугнуть.

Не голос. Не видение. Просто присутствие.

Тот, кто стоял за моей спиной, был маленьким. Слишком маленьким, чтобы его вообще замечали.

Я не оглянулся – знал, что там никого нет. Но ощущение было точным, как боль: он когда-то остался вот так же – в комнате, где воздух был чужим, а мир слишком большим.

И я вдруг понял: ребёнок, который был мной, всё это время ждал момента, когда я перестану бежать.

Не к работе. Не от страха. А от него самого.

Я вдохнул глубже, чем хотел, и этот вдох будто растянул моё прошлое в длинную тонкую нить, связал это утро с теми годами, в которых я слишком быстро вырос.

И впервые я подумал не о том, что будет завтра. И не о том, как выжить.

Я подумал о нём. О мальчике, которого однажды оставили наедине с миром – слишком жёстким, слишком быстрым, слишком шумным.

И о том, почему я перестал его слушать.

Этот вопрос и стал началом.

История началась здесь – в чужой комнате, среди тишины нового города. Но, по правде, она началась намного раньше. Просто я слишком долго боялся возвращаться туда, где всё ещё стоял тот мальчик.

И теперь я понимаю: чтобы идти дальше, нужно сначала услышать того, кого ты когда-то потерял.

## ЧАСТЬ I. Тишина

### Глава 1. Пока она идёт

Утро начиналось как обычно – с маминого голоса.

Он всегда находил меня во сне так мягко, будто брал за руку и выводил наружу.

Я просыпался нехотя – как просыпаются дети, которым ещё рано быть без кого-то.

Так же нехотя чистил зубы, натягивал одежду.

Мы выходили из дома.

Дорогу в детский сад я знал так хорошо, что иногда казалось – она знает меня в ответ.

Каждая лужа была своим морем, каждый камешек – отметкой в памяти.

Мы шли, и я говорил обо всём подряд: про игрушки, про птиц, про что-то, что видел во сне.

Мамина рука в моей ладони была спокойной, уверенной, тёплой.

Пока она шла рядом – мир был ровным.

Всё было на месте.

И я – тоже.

Тогда мне казалось, что это состояние – навсегда.

Но как только впереди появлялось здание детского сада,

я сильнее хватал её руку.

И шёл всё медленнее.

Сначала – порог ворот.

Потом – порог дверей группы.

И с каждым шагом воздуха становилось всё меньше.

У порога я всегда задерживался.

Смотрел на её лицо, будто боялся забыть его за те часы, которые буду один.

Иногда мне казалось: если запомнить каждую чёрточку, возвращаться будет не так страшно.

Мы проходили внутрь.

Я тянул время.

Она улыбалась – устало, немного поспешно, но всегда мягко.

А когда она наконец выходила из группы и исчезала за дверью, я тут же бежал к окну.

Оно выходило на тот путь, по которому мы приходили.

И по которому она уходила.

У нас была традиция.

Она никогда её не нарушала.

Мама выходила, поворачивалась, поднимала голову, искала меня глазами – и мы махали друг другу.

Я махал до самого последнего момента, пока она не растворялась вдоль улицы.

А потом ещё стоял.

Просто на всякий случай.

Вдруг вернётся.

В тот день она не повернулась.

Она шла быстро, как будто думала о чём-то другом.

Ничего не случилось.

Только она не посмотрела.

Я замер.

Потом махнул – один раз.  
Другой.  
Ещё.  
Она не увидела.  
И внутри что-то рухнуло сразу —  
без предупреждения,  
без паузы.  
Я не плакал сначала – просто перестал дышать правильно.  
А потом накрыло.  
Не обида.  
Не каприз.  
Страх.  
Такой, от которого ребёнок становится меньше.  
Я вцепился лбом в холодное стекло.  
Смотрел на дорожку, по которой она шла,  
и пытался поймать её взгляд – даже если её там уже не было.  
– Не переживай, мама скоро вернётся.  
– Пойдём к ребятам.  
– Всё хорошо.  
Но я не слышал.  
Они говорили про «потом».  
А я ждал «сейчас».  
Мне казалось, что, если я отойду от окна хоть на шаг,  
она придёт и не найдёт меня.  
И подумает, что я тоже не посмотрел.  
Я просидел так весь завтрак.  
Она, конечно, не пришла – это был обычный день.  
Но что-то во мне осталось там:  
у окна,  
у той дорожки,  
где однажды не появился силуэт.  
*Тогда я ещё не знал,  
что ожидание – это не просто чувство.*

## Глава 2. Рядом со страхом

Я стал немного старше.  
Страх – нет.  
Ночь в доме всегда звучала иначе.  
Днём здесь были стены, мебель, голоса.  
Ночью – только тишина и ожидание.  
Я лежал в своей комнате и не мог уснуть.  
В соседней комнате была мама.  
Там сидели какие-то люди – то ли знакомые, то ли друзья.  
Они смеялись слишком громко для ночи и говорили слишком резко для тихого дома.  
Я не слушал слова – я слушал паузы между ними.  
В такие паузы обычно что-то происходило.  
В этот раз ничего не происходило.  
Но страх был.  
Я всегда засыпал с мамой.  
Без неё сон не приходил – будто не знал дороги.  
Я встал.  
Осторожно, чтобы не скрипнули половицы.  
Коридор пах табаком и чем-то кислым – следами весёлой усталости взрослых.  
Я не смотрел на лица.  
В такие моменты лица были страшнее любого звука.  
– Мам... – позвал я тихо.  
Она повернулась не сразу.  
– Скоро приду, – сказала она.  
Этого должно было хватить.  
Наверное.  
Я вернулся в комнату.  
Секунды стояли.  
Потом начинали тянуться – липко, вязко.  
Я лежал под одеялом и грел рядом пустое место – для неё.  
Тепло казалось надеждой: если согреть место заранее, она придёт.  
Я снова поднялся, подошёл к ней, взял за руку.  
– Через пять минут, – ответила она, даже не глядя в мою сторону.  
Пять минут – это почти «сейчас», правда?  
Я лёг и смотрел на дверь так пристально,  
будто взгляд мог её открыть.  
Я ждал —  
всей грудью,  
без остатка.  
Я плакал тихо.  
Плакал внутрь.  
Почему она не идёт?  
Она же сказала...  
Она же должна прийти...  
Прошёл час.  
Дверь так и не открылась.  
Я заснул.

Она не пришла.

*Позже я назову это так: любить — значит ждать.*

*А ждать — всегда немного страшно.*

*Эта ночь стала первой, после которой страх перестал быть случайным.*

*Он стал фоном.*

\*\*\*

А потом была другая ночь.

Та, в которой страх имел звук.

Я проснулся резко —

не от кошмара,

а от удара.

Глухого.

Тяжёлого.

Потом – звон стекла.

Я сразу понял: это упали часы.

Наши круглые настенные часы,

которые тикали так ровно, что я под них засыпал.

Теперь они лежали на полу, разбитые вдребезги.

И рядом с ними – дядя.

Мой родной дядя.

Он был настолько пьян,

что казалось: он не стоит,

а держится на чём-то,

что вот-вот оборвётся.

Взгляд мутный, расфокусированный —

он не видел ни меня, ни комнаты.

Он мог сделать что угодно.

Он поднял кулак

и ударил в стену.

Медленно.

Тяжело.

Будто рука шла через воду.

Ещё раз.

Ещё.

Осколки стекла врезались ему в кожу.

Кровь капала на пол,

но он не чувствовал боли.

Он был слепой яростью.

Я замер.

Сердце билось слишком громко —

казалось, он услышит.

Но он не слышал и этого.

Я не стал ждать второго шанса.

Сорвался с кровати

и выбежал в коридор —

быстро, но тихо,

будто скорость могла сделать меня невидимым.

Влетел в комнату брата.

– Что случилось? – в панике выдохнул я.

Брат посмотрел так,  
как смотрят люди,  
которые ещё держатся,  
но страх уже зацепил их за горло.  
– Он расстался с девушкой, – сказал он.  
Мне стало только страшнее.  
В нашем доме расставания  
всегда были как землетрясения —  
никогда не знаешь,  
что именно рухнет.  
Я начал ходить по комнате короткими шагами,  
будто движение могло спасти  
от того, что подступало внутри.  
Я вслушивался.  
В каждый звук.  
И они снова начались.  
Один.  
Второй – громче.  
Третий – такой силы,  
что дом дрогнул.  
Мы выскочили в коридор.  
Дядя стоял у входной двери  
и бил по ней кулаками —  
так, будто пытался выбить наружу  
собственную ярость.  
Железо дрожало.  
На металле оставались  
размазанные кровавые следы.  
Его удерживали,  
что-то кричали,  
тянули назад —  
он никого не слышал.  
Я начал пятиться.  
Шаг.  
Ещё.  
Потом развернулся  
и убежал —  
туда, где можно стать маленьким,  
сжаться,  
исчезнуть.  
Под кроватью пахло пылью.  
Тесно.  
Давило в плечах.  
Но там было безопасно.  
Я лежал и слушал,  
как дом трясётся от ударов.  
Не знаю, сколько прошло.  
Час.  
Два.

Вечность.  
Потом всё стихло.  
Я медленно выбрался из-под кровати.  
Мир казался хрупким —  
будто от моего шага  
он мог расколоться.  
Я вышел в коридор.  
Дядя спал.  
Тихо.  
Будто ничего не было.  
Во мне что-то обмякло,  
как будто с груди  
сняли тяжёлую плиту.  
Но легче не стало.  
Эта ночь осталась во мне:  
в теле,  
в том, как я стал слушать дом.  
И тогда я осознал:  
*тишина тоже может пугать.*  
\*\*\*  
А днём страх жил по-другому.  
Он не кричал —  
он ждал.  
Я возвращался домой после школы.  
Дорога была знакомой, короткой —  
я мог пройти её с закрытыми глазами.  
Но я всегда спешил.  
Шёл быстро, почти бегом —  
будто расстояние между мной и домом  
могло что-то решить.  
Когда наш подъезд появлялся в поле зрения,  
я замедлял шаг.  
На крыльце стояли люди.  
Чужие.  
Взрослые,  
которые никогда не были трезвыми полностью.  
Кто-то курил.  
Кто-то держал бутылку.  
Кто-то прятал всё это за улыбкой.  
Я опускал взгляд.  
Всегда.  
Я знал:  
если не смотреть —  
меня не заметят.  
Я прошёл между ними,  
стараясь не дышать громко.  
Никто ничего мне не сказал.  
У меня не было ключа.  
А звонок не работал.

Я постучал —  
несколько раз,  
равномерно,  
будто от правильного ритма  
зависела безопасность.  
Я перебирал варианты:  
кто откроет?  
Какой он сейчас?  
Трезвый или нет?  
– Кто там? – всегда один и тот же вопрос.  
Бабушка.  
Я выдохнул.  
Едва заметно.  
Дверь открылась.  
Стоило мне войти,  
как воздух изменился.  
Он стал тяжелее, гуще —  
будто дом снова  
начал что-то скрывать.  
И вдруг с кухни раздался крик.  
Резкий.  
Не слова – звук.  
Так кричат,  
когда что-то внутри  
Я бросил рюкзак в комнате  
и пошёл посмотреть.  
Передо мной открылась картина,  
которую я помню до мелочей.  
Тётя держала нож.  
Дядя, её гражданский муж, рукой прижимал живот —  
будто не верил,  
что это с ним.  
И в это же мгновение  
нож оказался в нём.  
Я не успел подумать.  
Тело решило само.  
Ноги рванули прочь —  
так быстро,  
что я чуть не упал на лестнице.  
Я выскочил на улицу.  
В тапочках.  
Побежал к соседнему дому —  
к красному дому, как мы его называли.  
Там был удобный балкон,  
с которого было видно наше крыльцо.  
Добежав,  
я вцепился в холодные железные перила —  
и этот холод  
хоть немного возвращал реальность.

Я стоял и ждал.  
Не мигая.  
Ждал чего угодно.  
Внутри была дыра,  
в которую проваливалось всё:  
мысли,  
дыхание,  
время.  
Приехала скорая.  
Потом полиция.  
Мелькали силуэты,  
фары,  
голоса.  
Я стоял.  
Замерзал.  
В тонкой школьной одежде.  
В тапочках.  
Мне было всё равно.  
Я боялся только одного —  
возвращаться домой.  
Только когда всё стихло,  
когда машины уехали  
и дом снова стал тихим,  
будто ничего и не произошло,  
я решился.  
Я медленно спустился  
и пошёл к подъезду.  
Каждый шаг  
звучал как вопрос.  
Внутри дома пахло металлом.  
Или мне так казалось.  
Все расходились по своим комнатам.  
Тишина стояла такая,  
будто дом делал вид,  
что он ни при чём.  
Я узнал,  
что дядю увезли в больницу.  
Что он жив.  
Что всё уже «нормально».  
Я лёг.  
Но спать не смог.  
Я смотрел в потолок  
и чувствовал:  
этот день  
надломил меня изнутри.  
*С тех пор я всегда  
смотрел на крыльцо  
раньше, чем на дверь.  
Я возвращался домой так,*

*будто проверял —  
можно ли сюда  
ещё возвращаться.  
И почти всегда  
боялся ответа.*

## Глава 3. Моё и чужое

Я рос среди чужого «есть» и своего «нет».  
Тогда я не знал таких слов – я просто чувствовал разницу, как температуру.  
В раннем детстве она была мелкой, почти незаметной.  
Кто-то приходил в садик в новой куртке – и я думал о её цвете.  
Кто-то приносил игрушку – и я радовался вместе с ним.  
Потом чувства стали точнее.  
Разница – громче.  
Боль – осознаннее.  
И то, что раньше было просто фоном, превращалось в постоянную тень.  
Одежда, которую мне отдавали, перестала быть просто одеждой.  
Она пахла чужими домами —  
как будто мне выдали роль, сшитую кем-то до меня.  
Телефоны, которыми пользовались другие, были пропусками в мир, куда меня не пускали.  
Разговоры о «карманных» казались нормой для всех – кроме меня.  
И всё это не ранило сразу.  
Оно точило – медленно, терпеливо.  
Я научился прятать запах старой куртки.  
Стоять подальше, чтобы не заметили, как растянута футболка.  
Смеяться в нужный момент, чтобы никто не подумал, будто я завидую.  
Но внутри это давило так, будто я каждый день носил что-то тяжёлое в карманах.  
В нашем классе было несколько ребят, с которыми я проводил много времени.  
Я не был одним из них. Я был рядом.  
Не самый смешной.  
Не самый интересный.  
Но и не лишний...  
Пока у каждого из них не появился велосипед.  
Я помню тот день – блеск металла, запах резины, шум свободных колёс.  
И то, как я почувствовал себя маленьким рядом с этим звуком.  
Пока они ехали – я бежал.  
Пока смеялись – я задышался.  
Пока сворачивали за угол – я оставался на том же месте.  
Меня звали всё реже.  
А когда звали, я знал: будут уезжать вперёд, а я – догонять.  
Но я шёл.  
Они спрашивали:  
– Почему тебе не купят велосипед?  
И я впервые почувствовал, что бедность – это не отсутствие вещей.  
Это был вопрос,  
на который у меня не было ответа.  
Однажды я соврал.  
Сказал, что велосипед у меня есть. Просто на даче.  
Ложь была тонкой. Детской. Неловкой.  
Я знал, что мне не верят.  
Но правда была слишком голой, чтобы её показывать.  
Они пришли за мной, чтобы позвать гулять.

И на крыльце стояли мои родственники – пьяные, громкие, с тем тяжёлым запахом, который выдаёт дом лучше любого слова.

Ребята спросили:

– У него правда есть велосипед? – имея ввиду меня.

Мгновение – короткое, как вдох.

Оно решило всё.

Мои родственники, не понимая ничего, рассмеялись.

Сказали что-то вроде:

– Какой велосипед? Вы что...

И я почувствовал, как моё лицо пылает.

Как будто что-то внутри треснуло – тихо, но навсегда.

Они не смеялись надо мной.

Они смеялись над самой попыткой быть «как все».

Я хотел провалиться под землю.

Стать тенью.

Исчезнуть с этого крыльца.

*Стыд – это не чувство.*

*Это след.*

*Его не снимают извинениями, не лечат временем.*

*Он живёт в тишине между словами – именно там, где однажды над тобой посмеялись.*

После этого дня я перестал догонять.

Я стал идти чуть медленнее.

Смотреть под ноги.

Выбирать места, где можно быть незаметным.

И впервые почувствовал ту пустоту, о которой потом долго не знал, как говорить.

Пустоту там, где у других что-то было.

Я рос от того,

чего у меня не было.

## Глава 4. Место

Я всегда был разговорчивым ребёнком.  
Не шумным – разговорчивым.  
Мне нравилось рассказывать: о том, что видел, придумал, почувствовал.  
Но рядом со взрослыми я почти всегда замолкал.  
Сжимался.  
Выбирал слова.  
Терял голос.  
Кроме одного человека.  
Он не был мне родным – гражданский муж моей тёти.  
Но рядом с ним дом становился другим.  
Чуть спокойнее.  
Чуть безопаснее.  
Как будто у этого пространства наконец появлялся кто-то, кто знал, как в нём жить.  
Он учил меня играть в карты: держать их веером, думать наперёд, не спешить.  
Я долго не мог его выиграть – и это казалось естественным.  
Когда я победил впервые, он просто улыбнулся.  
Спокойно.  
Без раздражения.  
Не знаю до сих пор – поддался он тогда или нет.  
Но после этого я выигрывал ещё.  
И каждый раз чувствовал, что становлюсь немного больше, чем был.  
Я помогал ему с делами: подавал инструменты, держал фонарик, пока он чинил проводку.  
Он объяснял.  
Слушал.  
Не торопился закончить разговор.  
В тот вечер мы просто разговаривали.  
Обычный разговор.  
Обычная комната.  
Я говорил много.  
Слишком много – как бывает, когда долго молчишь в других местах.  
И вдруг он сказал:  
– Валя, ты слишком много говоришь.  
Сказал спокойно.  
Без злобы.  
Может, устал.  
Может, не вложил в это ничего особенного.  
Для меня это была не фраза.  
Это была дверь, которая закрылась.  
Я замолчал сразу.  
Словно кто-то повернул ручку громкости внутри меня – и звук исчез.  
Так плотно, что я не смог открыть его снова много лет.  
Закончилось не предложение.  
Закончилось право говорить.  
*Самые тихие слова могут падать внутрь громче крика.*  
После этого дня я стал осторожнее.  
Слушал, прежде чем говорить.

Подбирал паузы.  
Выбирал безопасные темы.  
И чаще всего – просто молчал.  
Мне казалось, что, если я буду говорить меньше, меня будут любить больше.  
Что тишина – самый надёжный способ не потерять человека.  
Это была моя тишина.  
Место, где я замолчал.

## ЧАСТЬ II. Пока рядом

### Глава 5. Вне дома

Мне всегда хотелось быть с кем-то.

Не просто рядом – среди своих.

Дома я был один даже тогда, когда вокруг находились люди.

Поэтому улица стала тем местом, где я впервые почувствовал: я могу чему-то принадлежать.

В школе нашлась небольшая компания.

Сначала – разговоры на переменах, сигареты в туалете, бег от учителей.

Потом – вечера вместе.

Они были шумные, свободные, будто вокруг них постоянно гулял ветер.

И рядом с ними мне впервые было легко.

Мы покупали дешёвые напитки в киоске около школы – там никогда не спрашивали документы.

Пока один стоял у прилавка, остальные делали вид, что просто ждут.

Когда пакет был в руках – мы летели в подъезд.

Сырой. Тёмный. Пустой.

Но наш.

Мы садились на ступеньки, открывали бутылки, включали музыку на телефоне.

Смеялись так громко, будто могли прогреть бетон.

Иногда нас выгоняли соседи, иногда нет.

Подъездам было всё равно, кто мы.

И это ощущение было почти домашним.

*Иногда человек ищет не компанию.*

*Он ищет доказательство, что его можно терпеть рядом.*

\*\*\*

Однажды мы собрались не в подъезде, а у Данила.

Его родители уехали в отпуск, и квартира на месяц стала нашей.

Нас было много – пятнадцать, может, двадцать человек.

Еда, алкоголь, сигареты – каждый принёс что мог.

Как будто мы складывали вечер по частям.

Мы танцевали, орали, смеялись.

Музыка трясла стёкла, пол дрожал под ногами.

Я плохо помню разговоры – каждый говорил своё, и всё казалось важным.

Пока кто-то не крикнул:

– Данил, к тебе же соседка зайти должна!

Мы заржали.

Тише, конечно, не стали.

Когда раздался звонок в дверь, все начали прятаться.

Кто куда.

Я вместе с несколькими ребятами прыгнул за кровать.

Мы лежали, сжавшись, дышали перегаром.

Это был не страх – это была игра.

Соседка зашла, потом вышла, затем вернулась уже с телефоном.

Включила громкую связь.

## **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.