

Мальчик внутри

Валентин Литвинов



18+

Валентин Литвинов

Мальчик внутри

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73168853

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Дисклеймер	4
Пролог	5
ЧАСТЬ I. Тишина	7
Глава 1. Пока она идёт	7
Глава 2. Рядом со страхом	11
Глава 3. Моё и чужое	23
Глава 4. Место	27
ЧАСТЬ II. Пока рядом	30
Глава 5. Вне дома	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

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 задыхался.

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 отсут-

ствие 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.