



Юрий Матвеев

**Вырезано по
тишине**

Юрий Матвеев

Вырезано по тишине

<https://litres.ru/73240928>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вырезано по тишине психологический триллер о токсичных дистанционных отношениях в интернет эпоху. Газлайтинг, игнор, абьюз на расстоянии, триангуляция и попытки спасти нервную систему после завершения конфетно-букетного периода.

Звукорежиссёр Андрей замечает: его воспоминания больше не принадлежат ему. Ночные сообщения, сторис, идеальные фото всё превращается в улики против него самого. Когда боль становится системой, из цифровой тени появляется человек, предлагающий не спасение, а диагноз.

Но что страшнее: быть жертвой или стать частью механизма, который стирает других?

Для тех, кто знает: тишина не пустота. Это последний рубеж, за которым ещё можно остаться собой.

Содержание

Пролог. Контур катастрофы	5
Глава 1. Визитка	9
Глава 2. Тишина и шум	16
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Юрий Матвеев

Вырезано по тишине

ВЫРЕЗАНО ПО ТИШИНЕ

*Ночной звонок из прошлого
Мы на конечной станции
Заложники хорошего,
Что было на дистанции
Дошит бокал шампанского
Мы прячемся под пледами
Онлайна партизанского,
Разорванного нервами.
(Трек №0. Дето)*

Пролог. Контур катастрофы

Тремя месяцами ранее...

Первое сообщение пришло в два семнадцать ночи. Не голосовое. Текстовое. Длинное, витиеватое, как спираль, закручивающаяся внутрь самой себя.

«Я не могу уснуть. Чувствую, как мы отдаляемся. Ты там, в своей Москве, а я здесь. И между нами уже не любовь, а какая-то тихая стена. Я её слышу. Ты слышишь?»

Андрей, разбуженный вибрацией под подушкой, прочитал, поморщился от сонной боли в висках и ответил, как всегда – честно и с попыткой успокоить:

«Катя, всё хорошо. Просто ночь. Давай утром. Я тебя люблю».

Так начинался ритуал.

Он ещё не знал, что его слова «всё хорошо» через неделю процитируют как доказательство равнодушия. Что «давай утром» превратится в обвинение в избегании проблем. Что «я тебя люблю» станет для неё не утешением, а крючком, за который можно дернуть, чтобы проверить: а так ли

это?

Она жила в Калининграде. Близко по карте – всего три часа лёта. Но эти три часа измерялись не временем, а целой психологической вселенной. Между ними была не просто тысяча километров, а ощущение другой страны, отрезанной от большой земли. Он не мог к ней «заскочить» – это всегда было Событие: с билетами, ожиданием, трансфером, выкраиванием дней из графика. Их отношения с самого начала существовали в режиме «анклава» – изолированной, хрупкой территории, связанной с остальным миром лишь тонкой цифровой нитью.

Следующие недели распались на фазы, отточенные, как стадии болезни.

Фаза первая: Ночное беспокойство.

Её тревога изливалась в чат после полуночи. Утром он отвечал рационально – «я-сообщениями». Логика разбивалась о чувства. Если он уходил – «Мне нужен час», следовало: «Тебе работа важнее меня?» Голосовые – шёпот, всхлипы, «какими мы были». Звук её голоса лез поверх музыки.

Фаза вторая: Эскалация.

Он пытался говорить конкретно: «Давай встретимся в Калининграде».

Она – «Ты даже не хочешь».

Требования множились: звонки по расписанию, ежедневные отчёты о чувствах. Каждый отказ = обвинение в равнодушии. Чат превратился в диспетчерскую.

Фаза третья: Взрыв и обнуление.

После жёсткой перепалки – тишина. День, два. Потом: «Прости. Я была ужасна». Хрупкое перемирие. Через два-три дня цикл повторялся. Повод менялся, график оставался.

К третьему месяцу он перестал быть собой. Стал функцией реакции. Его дни измерялись не часами, а промежутками между её сообщениями. Настроение определялось её тоном. Он ловил себя на том, что в студии, очищая трек от фонового гула, мечтал – вот так же, одним движением – вырезать из жизни этот навязчивый, разрушающий всё частотный сигнал.

Он был мастером тишины.

Но его собственная жизнь превратилась в сплошной, неконтролируемый шум – источник которого находился за тысячу километров, а жил у него в кармане, в голове, под кожей.

Он ещё не знал, что спасение – или, может, новая, более изощрённая ловушка – придёт не из цифрового эфира,

а с самого дна почтового ящика, в виде куска плотного, тёмного картона. Он только чувствовал, как трещина проходит сквозь него самого, и понимал: следующий цикл может его добить.

Ему нужно было чудо. Или инструкция по выживанию.

Всё, что угодно, кроме этого бесконечного, изматывающего звука чужой тотальной тревоги, в котором тонуло его «я».

Глава 1. Визитка

Конверты, листовки, куча макулатуры. Андрей выгребал всё это из почтового ящика в подъезде панельной девятиэтажки на окраине Москвы. Промозглый ноябрьский вечер, в пять часов уже темно, и через разбитое окно на лестничной клетке тянуло сыростью и запахом мокрого асфальта. Он стоял у настенного блока с ящиками, машинально перебирая стопку: пиццерия «Вкусноточка», фитнес-клуб «Запятая», управляющая компания «Новая метла», газета «Микрорайон» – обычный набор. Последним в стопке оказался плотный прямоугольник из тёмно-серого картона, шершавый на ощупь. Почти чёрный.

Это была визитка. Без логотипов, без орнаментов. Только строгий шрифт цвета тусклого серебра:

Консультативная поддержка.

Только текст. Только асинхронно.

А Н Т О Н

Telegram: @anton_support_bot

Сайт: katharsis-lab.ru

Вы не случайно это нашли.

Андрей задумался. Из-за двери соседей на первом этаже

доносился громкий смех из телевизора. Он перевернул картонку. Обратная сторона была чистой.

«Развод какой-то», – подумал он первым делом и уже протянул руку к картонной коробке для бумажного спама. Но фраза «Только текст. Только асинхронно» засела в сознании. Именно этим текстовым адом и жили его последние недели.

Он сунул визитку в карман джинсов и побрёл к лифту. Четвёртый этаж.

Вошёл. Привычная тишина, беспорядок.

Включил свет, бросил ключи, скинул куртку.

Тревога заполняла пространство. Ужинать не стал. Telegram. @anton_support_bot.

Без аватарки. Имя: «Антон». Подпись: «Консультативная поддержка».

Андрей написал сообщение:

«Визитка в почтовом ящике. Что за консультации?»

Ответ пришёл через три секунды.

– Добрый вечер. Меня зовут Антон. Я консультирую в ситуациях сложной коммуникации. Бесплатно в рамках акции. Работаю асинхронно – вы пишете, когда удобно, я отвечаю в течение дня. Так сохраняется дистанция для анализа. Рас-

скажите, что происходит?

Текст был чёток, но в нём чувствовалась странная двойственность – имя, приветствие, но одновременно что-то от инструкции. Андрей, уже уставший от эмоциональных качелей, нашёл в этом странное облегчение.

«Меня обвиняют в том, чего я не делал. Пишут ночью, очень много и жестоко», – написал он, опуская детали.

Телефон завибрировал почти мгновенно.

– Ночная коммуникация в состоянии аффекта часто служит не для диалога, а для смещения фокуса с сути конфликта на вашу реакцию. Если не сложно, опишите последний эпизод. Только факты: время, ключевые фразы, ваши ответы.

Контраст был оглушительным. Катин поток – эмоциональный, хаотичный, полный намёков и обобщений – «ты всегда», «ты никогда». Антон просил сухие факты, как протокол.

Андрей начал описывать вчерашнее, стараясь быть объективным. Отправил и ждал.

Пауза длилась ровно две минуты.

– Спасибо. Вижу: 1) провокация через обобщённое обвинение, 2) ваша попытка прояснить, 3) эскалация с переходом на личности. Цель такого общения – не решить вопрос, а поддерживать ваше состояние вины и ответственности за чужие эмоции. Это выматывает. Как вы себя чувствуете после таких циклов?

Вот оно. Сначала чёткий, почти механический разбор по пунктам. Потом внезапный, человеческий вопрос о самочувствии. Слишком правильный переход. Очень вовремя.

«Опустошённым, – написал Андрей. – И виноватым, хотя не понимаю, в чём».

– Чувство вины в такой динамике – индикатор нарушенных границ, а не реальной вины. Практический шаг: на ближайшие двадцать четыре часа отключите уведомления с её номеров. Не блокируя, просто создайте буфер. Сможете?

Кратко. По делу. Никаких «я понимаю вашу боль» или «давайте поплачем вместе». Только алгоритм. Андрей почувствовал, как впервые за месяцы что-то в голове встаёт на места. Но вместе с облегчением пришло и холодное подозрение. Кто этот человек? Почему он так... эффективен? Третий консультант за полгода, и первый, чьи слова не звучат

как заезженная пластинка.

«Попробую», – ответил он сдержанно.

– Хорошо. И ещё один вопрос для контекста: как давно это началось? Не просто ночные сообщения, а именно этот формат – где ваши объяснения не принимаются, а возвращаются бумерангом обвинений?

«Около трёх месяцев, – написал Андрей, удивляясь точности формулировки. – С тех пор, как я впервые попросил не звонить после полуночи».

– Понял. Три месяца – система уже устоялась. Значит, она выполняет для неё функцию: скорее всего, контроль или компенсация собственной тревоги через управление вашим вниманием. Отдохните сегодня. Завтра, если будет желание, разберём конкретные фразы. Я научу вас отличать факты от манипулятивных конструкций.

Андрей не ответил. Он сидел в тишине, глядя на экран. На столе лежала та самая визитка.

Она была слишком материальной. А Антон был чересчур... идеальным. Очень быстрым. Невероятно точным. Не психолог, а диагност. Или божественный программист, от-

лаживающий сбойный код человеческих отношений.

«Вы не случайно это нашли».

Андрей медленно провёл пальцем по шершавому картону. Зачем Антону это? Просто помогать незнакомцам? Или у него есть свои цели – сбор данных, эксперимент, что-то ещё?

Он откинулся на спинку кресла. Ещё раз покрутил в руках визитку, снова и снова спотыкаясь на слогане: Вы не случайно это нашли. Сайт «katharsis-lab.ru».

Любопытство перевесило осторожность. Он вбил адрес в браузер. Сайт открылся быстро. Минималистичный дизайн в духе «привет из девяностых», серый фон, шрифт без засечек. Меню: «Главная», «Блог», «Контакты». На главной – та же формулировка, что и в Telegram: «Консультативная поддержка. Только текст. Только асинхронно».

Он кликнул на «Блог». Открылся список статей: «Этика асинхронной коммуникации в цифровую эпоху» (2018), «Деконструкция нарратива жертвы: методология» (2021), «Протокол “Тишина”»: предварительные результаты» (2023).

Сердце Андрея ёкнуло. Открыл последнюю статью. Страница обновилась, появился заголовок и одна-единственная

строка текста: «Статья дорабатывается. Спасибо за интерес. Ваш запрос очень важен для нас».

Попробовал другие статьи – то же самое. «Контакты» вели на пустую страницу с формой обратной связи, которая не отправлялась, выдавая ошибку 404.

Андрей закрыл вкладку. Сайт был как антураж для спектакля одного актёра. Всё, что у них было, – это чат в Telegram. Всё остальное – декорации. Но эти декорации были выстроены с такой обезоруживающей наглостью, что это внушало странное доверие. Мошенник постарался бы убедительнее. А здесь была почти что научная скромность мистификации, которая оставляла ему выбор: верить в неё или нет.

Он вздохнул и потянулся. За окном начал снова накрапывать унылый дождь. Во дворе, в свете ночных фонарей, было пустынно и тихо. На стене, размеренно, как метроном, стучали часы.

Началось. Но что именно? Помощь, игра или что-то третье? Он боялся спрашивать даже себя.

Глава 2. Тишина и шум

На следующий день Андрей стоял в студии, слушая, как вокалистка уже в пятый раз срывается на высокой ноте. Звук был резким, с металлическим скрипом – признак страха, зажатости. Он видел её через стекло: глаза закрыты, брови сведены. Она не пела – она прорывалась через что-то. Как и он сам последние месяцы.

– Стоп, – сказал он в микрофон. – Маша, дыши. Звук идёт не из горла, а отсюда.

Он приложил руку к диафрагме. Его мир состоял из подобных тонкостей: найти источник шума, отделить его от полезного сигнала, выстроить баланс. Последние три месяца его личный микс был перегружен одним навязчивым, диссоциирующим треком – Катей.

Он отложил наушники, взял телефон. Уведомления выключены, но привычка сильнее. В чате с Катей – мертвая тишина. Последним было его вчерашнее сообщение: «Давай обсудим всё спокойно завтра». Ответа не было.

Раньше её молчание никогда не длилось дольше пары часов. Оно всегда прерывалось либо новой волной обвине-

ний «ты даже не пытаешься меня понять!», либо внезапным «ладно, прости», которое мгновенно переключало на него груз примирения. Сейчас же тишина была полной – и это пугало больше всего.

Он открыл Telegram. Диалог с Антоном. За ночь – всего одно сообщение.

– Доброе утро, Андрей. Как самочувствие после вчерашней паузы?

Просто. Без давления. Андрей выдохнул.

«Странно, – написал он, усевшись в кресло звукорежиссёра. Глядя на мерцающий экран с волновой формой вокала, добавил: – Тишина звучит громче скандалов. Боюсь, что это затишье перед бурей».

Ответ пришёл почти мгновенно.

– Страх эскалации – естественный для того, кто долго находился в цикле «напряжение – взрыв». Вы упомянули, что работаете со звуком. Давайте используем эту метафору. Ваша задача – не «записывать» или «исправлять» её шум. Ваша задача – установить звукоизоляцию. Практически: следующие двадцать четыре часа не отвечайте на её сообщения,

независимо от содержания. Только наблюдайте за паттернами. Сможете?

Звукоизоляция. Паттерны. Язык был точен, как настройка эквалайзера. Слишком точен. У психологов обычно есть сомнения, оговорки – «возможно», «как вам кажется». У Антона были инструкции.

«А если она напишет что-то срочное? Экстренное?» – спросил Андрей, пытаясь найти хоть проблеск человеческой неуверенности.

– Если произойдёт реальная чрезвычайная ситуация – угроза жизни или здоровью, – логичный алгоритм действий: вызов экстренных служб по месту нахождения, а не текстовые сообщения партнёру на расстоянии. Всё остальное, оформленное как «срочное», – манипуляция вашим вниманием и чувством ответственности. Вы согласны с этой логикой?

Безупречно. Холодно. Андрей вспомнил прошлый месяц: Катя писала «у меня паническая атака, помощи», а через полчаса выкладывала в Instagram сторис, где беззаботно выбирала новые оттенки люксовой помады в бутике. Он тогда почувствовал облегчение. Сейчас же – приступ стыда. Его использовали. А он позволил.

– Представьте, что её сообщения – это не текст, а дым от сигнальных костров, которые она разжигает, чтобы увидеть, куда ветер понесёт дым. Ваша задача – не бежать тушить каждый костёр, а перестать быть ветром.

Андрей удивился. Это было слишком поэтично для протокола. Возможно, у Антона было литературное образование?

«Согласен», – написал он, чувствуя, как почва уходит из-под ног.

– Хорошо. Вопрос для контекста: вы упомянули, что она работает в индустрии красоты. Визажист? Косметолог?

Андрей нахмурился. Он вчера не говорил этого прямо. Лишь вскользь, описывая скандал, обмолвился про «её новый крем, который она тестировала» и «съёмки для бьюти-блога». Антон запомнил. Связал факты. Как алгоритм.

«Она визажист и косметолог, – уточнил Андрей. – Работает с инстаграм-блогерами, ведёт свой канал про уход. Постоянно в сторис: то показ новой сыворотки, то разбор состава кремов».

– Понятно. Профессия, построенная на создании безупречного внешнего образа и тотальном контроле над деталями. Часто такой навык контроля в профессиональной сфере резко контрастирует с хаосом в личных отношениях. Контроль – её основной язык. Когда она теряет контроль над вами – ваше внимание, ваши реакции, – её тревога выражается в тех самых ночных сообщениях. Это не оправдание, а объяснение механизма. Помните об этом. Вы имеете дело не с истерикой, а с паникой контролёра, теряющего объект управления.

Текст был длиннее обычного. И снова – не сочувствие, а анализ. Чёткий, как протокол вскрытия. Андрей перечитал. Контролёр? Он всегда видел Катю иначе: ранимую, сверхчувствительную, жертву своих же эмоций. Вспомнил, как она могла час выбирать идеальный ракурс для сторис про хайлайтер, переживая из-за малейшей несимметричности. Как злилась, если он не сразу замечал её новую помаду или не так хвалил её работу над чьим-то гримом. Это же и было контролем. Требованием определённой реакции. А он списывал это на перфекционизм.

Внезапно телефон завибрировал. СМС.

«Ты серьёзно игнорируешь меня? После всего, что было между нами? Я такого не заслуживаю.»

Старый, знакомый крючок. Желудок сжался. Пальцы сами потянулись набрать: «я не игнорирую, просто...». Он остановился. Задание Антона: наблюдать. Не вовлекаться.

Он скопировал текст и отправил Антону без комментариев.

Ответ – через пятнадцать секунд.

– Классический паттерн. Обобщение «после всего», призванное вызвать чувство вины за всю историю отношений. Дальше – обвинение в плохом обращении без конкретики. И в довершение – использование статуса жертвы: «не заслуживаю». Цель – спровоцировать ваше оправдание и восстановить диалог на её условиях. Рекомендация: нулевая реакция. Ожидайте следующего хода. Вероятно, последует либо усиление агрессии – «ты эгоист», либо переход в позицию жертвы – «мне так плохо и одиноко». Ваша задача – не отреагировать на оба сценария.

Это было не предсказание. Это был точный прогноз, основанный на распознавании шаблона. Люди так не разговаривают. Люди говорят: «Может, она просто обижена». Антон говорил: «Ожидайте следующего хода» – как шахматист, анализирующий диспозицию фигур на доске.

Через час – новое сообщение от Кати. В WhatsApp. Голосовое.

Андрей почувствовал холодок. Он ненавидел эти голосовые. Они всегда были длинными, с паузами, всхлипами, драматичными вздохами. Или наоборот – нарочито весёлыми, беззаботными. Звуковым оружием, против которого не было защиты.

Он нажал воспроизведение.

Сначала – тишина. Потом её голос. Тихий, ровный, усталый. Неузнаваемый.

«Андрей... Ладно. Прости. Вчера я... я была не права. Я сорвалась. Мне было одиноко, ты так далеко... А эти съёмки были ужасными, клиентка осталась недовольна тоном foundation, всё пришлось переделывать... И я вылила всё на тебя. Прости. Давай не будем так. Пожалуйста, не игнорируй меня. Давай просто поговорим. Как взрослые люди».

Голос дрогнул на последних словах. Искренне? Он больше не мог отличить искренность от идеально подобранного тембра.

Следом пришло второе. Стихи. Неизвестно чьи. Может ее собственные. Она читала неуклюже, полупшепотом:

*Я умру у тебя на руках
В депрессивном обманчивом сне
Все, что было, пролилось в слезах
И осталось в забытой весне
Не тревожь эту боль, уходи
Сердце рвется из мертвой груди
Слышишь, снова рыдают дожди
Уходи, уходи...
Подожди...*

Он скинул голосовухи Антону. Без своих выводов.

Пауза – пять минут. Андрей представлял, как где-то в цифровом пространстве идёт обработка: анализ длительности, тональных переходов, ключевых слов.

– Тактический переход. От агрессии – к капитуляции и самоуничтожению – «я была не права». Обратите внимание на конструкцию: сначала извинение, потом оправдание внешними обстоятельствами – «съёмки», «клиентка», затем смещение части вины на дистанцию – «ты далеко», в итоге – предложение «взрослого разговора», где она теперь занимает позицию разумной стороны.

“И что мне...” – Андрей не допечатал, ответ и так был ясен.

– Это более тонкая ловушка. Эмоциональный ответ – «я тоже скучаю, давай помиримся» – будет воспринят как ваша капитуляция. Рекомендация: на стихи не обращайтесь внимания. Рефлексирующая графомания. Продолжить тишину. Если решите ответить, используйте только нейтральную формулу: «Я услышал тебя. Мне нужно время подумать».

Андрей выключил телефон, убрал его. В наушниках звучал чистый, взятый наконец вокал. Он убрал лишние низкие частоты, добавил лёгкую реверберацию – создавал пространство, порядок.

Но в голове звучал ровный голос Антона, разобравший Катин голос на спектрограмму эмоциональных манипуляций. Интересно. Тактический переход. Кто так говорит о чужой боли? Кто видит в извинении только «тактику»?

Андрей посмотрел на фотографию на рабочем столе – не в телефоне, а распечатанную, в рамке. Они с Катей в парке, почти полгода назад. Общее селфи. Она смеётся, запрокинув голову, а он смотрит на неё. Это было до первой ночной истерики. До бесконечных разборов, почему он «недо-

статочно быстро» отвечал на сообщения. До обвинений в равнодушии, когда он погружался в сведение сложного трека. Она прислала ему эту фотографию с подписью: «Сохрани это чувство». Он распечатал.

Что было настоящим? Тот смех? Или ночные слова «ты меня не любишь»? Или и то, и другое – части одной системы, где восхищение и наказание были просто разными режимами работы?

Антон давал чёткий, неопровержимый анализ второго режима. Но молчал о первом. Как будто его алгоритмы были обучены только на конфликтах, а не на всей сложной ткани отношений, где было и хорошее. Или... он считал это хорошее частью той же тактики? Фазой «идеализации» перед «обесцениванием»?

Он боялся додумывать. Но однажды они были в московской «Харчевне» – заведении с тяжёлыми дубовыми столами и запахом глинтвейна. Катя, высматривая в меню самое нелепое, ткнула пальцем: «Самоварная песенка». В описании значилось: «Два объёма крепкого чая, один – красного вина. Согревает душу».

«Это же варварство!» – засмеялся он.

«Именно!» – сказала она, и глаза её блеснули не тем, хо-

лодным, выверенным блеском с будущих сторис, а азартом ребёнка, который хочет взорвать карамельку в костре.

Напиток принесли в огромной керамической кружке. Пахло душицей, дымком и чем-то терпким. Они пили по очереди, морщась от странного сочетания, и с каждым глотком смех становился глупее и громче. Катя с каплей вина на подбородке, рассказывала, как в Калининграде студенткой подрабатывала, разрисовывая лица детям в Луна-парке – драконами, феями, – и как одна девочка расплакалась, потому что хотела быть не феей, а экскаватором.

«И что ты сделала?»

«Нарисовала экскаватор. На щеке. Самый прекрасный в мире экскаватор с бантиком. Она потом целую неделю ходила, отказывалась умываться».

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.