



Александр Дёмшин

Осколки тишины

Александр Дёмшин

Осколки тишины

«Автор»

2026

Дёмшин А.

Осколки тишины / А. Дёмшин — «Автор», 2026

Юра — психолог, который привык разбирать чужую боль по протоколам. Но когда он оказывается в подвале с двумя незнакомыми людьми — девочкой и её дедом, — а снаружи гремит война, его собственная система даёт сбой. У него есть секрет: якоря — яркие воспоминания, которые дают силу, когда мир рушится. Но каждый раз, используя якорь, он сжигает его. Первая потеря в тишине библиотеки. Первый обмен в грохоте войны. Теперь ему придётся сжечь всё, чтобы спасти их. И вернуться домой пустым. Эта книга о цене, которую платит мужчина, когда выбирает долг. О любви, которую невозможно описать протоколами. И о тишине, которая остаётся внутри, когда сожжено всё. Рассказ, который не отпускает. Прочитайте. И попробуйте забыть.

© Дёмшин А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Расклад	6
Глава 2. Кристаллизация	8
Глава 3. Трансформация	10
Глава 4. Оксана. Танец	12
Глава 5. Первая плата	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Александр Дёмшин

Осколки тишины

Пролог

Поезд мерно покачивался, выстукивая стыками рельсов один и тот же вопрос: тук-так-куда, тук-так-куда.

Юра сидел у окна. За стеклом, смешиваясь с бликами на темноте, проносились огни невидимых деревень. Не домой. Он ехал к месту, которое называлось домом. Разница была тонкой, как лезвие, и резала глубже, чем любой нож.

В кармане пальцы нащупали гладкий, отполированный водой «северный зуб» – окаменевший клык доисторической рыбы, который он нашёл на отмели, когда отец водил его на рыбалку. Физический якорь-напоминание. Когда-то, прикоснувшись к нему, он мог одним усилием мысли вызвать в себе целый мир: крик чаек, сильный ветер, ощущение бесконечного лета внутри. Сейчас палец скользил по прохладной поверхности, как по стеклу витрины. Мир за витриной был пуст.

Он усмехнулся своим мыслям. Андрей когда-то сказал: «Ты не человек, ты – сервер. Всё время в режиме диагностики». А Женька добавил: «Сервер, который забыл, зачем его включили». Тогда он отшутился: «Зато без вирусов». Сейчас эта шутка казалась детской и глупой. Вирусы были. И они уничтожили почти всё.

Нужно проверить, – промелькнула отточенная, почти техническая мысль. Провести инвентаризацию.

Он закрыл глаза, отгородившись от полумрака вагона, и направил внимание внутрь себя. Не в сердце – там сейчас была лишь усталая, тяжелая мышца. А в то, что раньше называл «психическим ландшафтом».

Уровень первый: Поверхность. Последние дни.

Попытка вызвать вчерашний образ – столовую в госпитале, лицо медсестры. Возникла плоская, беззвучная картинка, как выцветшая фотография. Ни запаха больничной каши, ни чувства слабости в мышцах, ни раздражения от яркого света. Только визуальный файл. Пустота. Якорь «Вчера» – статус: нулевой. Эмоциональный ответ отсутствует.

Уровень второй: Слой пепла. Война.

Он мысленно коснулся этого пласта – и тело отозвалось раньше сознания. Спина вжалась в жесткую спинку сиденья, челюсть сжалась. В ушах возник далекий, несуществующий гул, затылок похолодел. Память тела. Память страха. Из этой мглы всплывали обрывки: запах гари и металла, вкус пыли на губах, ощущение липкого от пота камуфляжа на коже. Но не было чувств. Ни ярости, ни отчаяния, даже страха – только их физиологические отпечатки, как шрамы. Слой поврежден, загрязнен. Доступные якоря: «Бдительность», «Боль». Активны, но токсичны. Использовать с крайней осторожностью.

Уровень третий: Детство.

Он боялся спускаться сюда. Это было последнее хранилище. Если и здесь пустота – значит, «Тишь» окончательно поглотила все. Значит, он уже не человек, а ходячая оболочка, имитирующая память.

Он сделал медленный вдох и позволил себе провалиться.

Глава 1. Расклад

Сначала был не образ, а ощущение.

Сухой, тёплый воздух под самой кровлей, пропахший старой древесиной, затхлой сладостью сушёных яблок и пылью. Особенной, чердачной пылью – мелкой, седой, шелковистой, как протертое временем стекло.

Юра – мальчик лет шести – стоял на шаткой приставной лестнице, ведущей в люк. Внизу, из кухни, доносились приглушенные голоса родителей. Они не ругались. Они говорили устало, тихо, словами, которые не долетали до чердака. Но он слышал другое: тяжёлые шаги отца, который вернулся с работы, звон тарелок, которые мама ставила слишком резко, долгую тишину после коротких фраз. Взрослый мир был уставшим, тяжёлым, непонятным. И от этого в животе медленно и тяжело сводило судорогой.

Он втянулся в люк, захлопнул его за собой и оказался в своем царстве.

Пространство под коньком старого бревенчатого дома. Между массивными балками лежали доски, образуя «пол». На них – архив ненужных вещей: прабабушкина прялка, картонная коробка от патефона с толстыми пластинками внутри, скатанный в рулон ковер. И в углу, прислоненные к кирпичной трубе, – пара старых, свалевшихся отцовских валенок. Они стояли, слегка развалившись, покрытые тем же седым налетом, что и все вокруг. В них была какая-то окончательная, усталая безропотность.

Он подошел к своей раскладушке – армейской, с потрескавшимся зеленым брезентом. Ухватил ее за холодную алюминиевую трубку и с привычным усилием, сопровождаемым громким протестующим скрипом, раскрыл. Звук был резким, почти яростным, и он на миг замер, прислушиваясь, не позовут ли снизу. Не позвали.

Так начинался ритуал. Расклад.

Он сел на край скрипучего ложа, закрыл глаза и начал делать то, чему научился интуитивно: раскладывать чувства по полкам.

Скованность в плечах, тяжелый ком в горле – это была обида. Не ясная, а тупая, безымянная. Он представил, как берет этот ком, этот сгусток тоски, и аккуратно, с усилием, заталкивает его в раструб левого валенка. Там, в темноте, среди колючего свалевшегося войлока, обиде было тихо и тесно. Она будто уменьшалась.

– Ничего, – прошептал он себе. – Там тепло. Там темно. Там тебе будет хорошо.

Горячая волна, подкатывавшая к вискам, желание кричать и бить кулаками по воздуху – это была ярость. Для нее была другая тара. Он сгреб ее в воображаемый комок, завернул в пожелтевший лист газеты, который валялся тут же, и запихнул в щель между балкой и кровлей. Пусть лежит, шуршит там своими сухими, злыми буквами.

– А ты, – сказал он газете, – будешь моим архивом злости. Если понадобится, я тебя найду.

Когда внутри становилось пусто и холодно, он открывал глаза. Сквозь щель в досках, где отставал лопнувший шифер, пробивался толстый, сочный луч вечернего солнца. В нем, как в свете кинопроектора, кружили мириады золотых пылинок. Он протягивал руку, и луч ложился на ладонь, почти осязаемый, теплый. Сюда, в этот луч, он клал единственное, что было в нем светлого: тихую, несбыточную мечту о том, чтобы все стало хорошо, чтобы можно было спуститься вниз и услышать смех. Он грел этим светом ладонь, пока внутри не появлялось слабое, хрупкое, но равновесие.

– Вот, – сказал он вслух, в пустоту. – Я справился.

Так, в возрасте шести лет, методом проб, ошибок и интуитивного озарения, был сформирован первичный, корневой Якорь. «Расклад».

Его суть была не в образе чердака, а в действии – в священном ритуале мысленного упорядочивания внутреннего хаоса. Чердак был лишь полигоном, старые валенки и газеты – инструментами. Сила была в самом процессе: разобрать боль по винтикам, разложить по тайникам и тем самым обезвредить.

Позже, в юности, начитавшись книг по психологии, он даст этому методу имя, отточит его, построит целую систему таких «якорей» – кристаллизованных воспоминаний, где любовь и безопасность хранятся, как консервы, на полке. Но фундаментом всего всегда останется этот: Якорь «Расклад».

Он тогда ещё не знал, что консервы имеют срок годности. Что их можно съесть. И что однажды ему придётся съесть их все, чтобы выжить.

Глава 2. Кристаллизация

Поезд набирал скорость, и стук колёс слился в сплошной низкий гул – тот самый, что начал отзываться у него внутри.

Он не пытался войти в следующее воспоминание. Оно само нашло его.

Пахло не пылью чердака. Пахло книгами. Старым переплётом, клеем, бумагой, впитавшей годы, и сладковатым дубовым ароматом паркета, натёртого мастикой.

Он – одиннадцатилетний – стоит в дверях читального зала городской библиотеки.

Якорь. «Читальный зал». Статус: кристаллизированный, вторичный. Доступ: заблокирован.

Ему было одиннадцать. Школьный период «тихого ботаника», которого не быют, но с которым не считают нужным разговаривать, был в самом разгаре. Библиотека стала его вторым убежищем после чердака. Но принцип был иной. На чердаке он наводил порядок в хаосе. Здесь он наполнял пустоту.

Заведовала читальным залом Татьяна Сергеевна – мамина подруга. Она улыбнулась Юре.

В тот день он пришёл не от обиды. От смутной тоски – той, что не разложишь по валенкам. Он брёл вдоль стеллажей, проводя пальцами по корешкам. И тут случилось чудо. Не громкое. Тихое.

Его палец наткнулся на название: «Психология...». Он потянул книгу. Она не поддавалась, зацепившись за соседний том. Он потянул сильнее, и на пол с глухим стуком упал толстый синий том.

Замолчали даже мухи, летавшие у окна. Он замер, ожидая замечания. Татьяна Сергеевна появилась из-за стеллажа, посмотрела на него, на книгу, потом снова на него. Взяла синий том с пола, аккуратно стряхнула невидимую пыль и поставила на место.

– Нашёл? – спросила она, кивнув на книгу в его руках.

Он, не в силах вымолвить слово, кивнул.

– На абонемент не выдаётся. Читай здесь. Береги листы, они старые.

Никакого упрёка. Это был пропуск в чужой, увлекательный мир психологии.

Он сел за стол, на котором лежало тяжёлое стеклянное пресс-папье, и открыл книгу. Солнечный луч лёг на страницу, освещая странные схемы и слова: «аффект», «сублимация», «комплекс». Он не понимал и половины, но с жадностью впитывал саму идею: то, что он чувствует – обиду, злость, тоску – не уникально. Это уже исследовано, описано, названо по имени. Его хаос имел карту и легенду. Он сидел так до самого закрытия. Когда Татьяна Сергеевна подошла сказать, что пора уходить, он поднял голову и сказал:

– Это... это про меня.

Она посмотрела на него. Впервые за всё время – посмотрела, как на человека, а не на ребёнка, который мешается под ногами.

– Про всех, кто думает, – сказала она. – Приходи завтра.

– А почему вы мне это разрешаете? – спросил он.

Она задумалась.

– Затем, что ты хочешь понять. А те, кто хочет понять, редко ломаются.

Он пришёл на следующий день. И через день. И через неделю. Татьяна Сергеевна молча указывала ему на новые поступления. Он читал Фрейда, Юнга, работы советских психологов. Теории смешивались в голове, но постепенно появлялась практика.

Он начал вести журнал якорей.

В обычной тетради в клетку он не записывал чувства. Он описывал моменты. Конкретные, чувственные, совершенные.

Запись №1: «Сегодня. Чердак. После того как Витёк назвал меня „маменькин сынок“. Я разложил злость в газету, обиду – в валенок. Но потом вышел на крыльцо. Мама мыла окно.

Она оглянулась, улыбнулась и ничего не спросила. Был запах влажного стекла и весны. У меня в груди стало тихо. Это не расклад. Это просто было. Название якоря: „Стекло“».

Запись №7: «Ночь. Проснулся от того, что всё хорошо. За окном шёл снег в свете фонаря. Полная тишина. Чувство: я в домике, а снаружи – целый мир, и он меня не трогает. Название якоря: „Снежная стража“».

Однажды он показал тетрадь Андрею. Тот листал, хмурился, потом сказал:

– Это гениально. Ты должен это сохранить.

– Сохраню, – ответил Юра. – Когда-нибудь.

Он не знал тогда, что «когда-нибудь» наступит раньше, чем он думал.

Глава 3. Трансформация

Гул в ушах не стихал. Он превратился в низкочастотный вой, под который начали проступать другие звуки: приглушённые крики, тяжёлое, сопящее дыхание, звонкий удар по чему-то кожаному, податливому.

Поезд шёл через лес, и в мелькающих за окном чёрных стволах и проводах он вдруг увидел горизонтальные линии канатов. Канатов ринга. Пахло не лесом, а потом, кожей, тальком и кровью – той самой, бегущей стружкой из сломанного носа, чей железный привкус навсегда въедается в язык и нёбо.

Якорь «Кулак». Статус: боевой, структурный. Доступ: запрещён.

Ему было тринадцать.

Его проблема не имела формы синяка. Она была бесформенной, как туман: ощущение невесомости в мире сверстников. Его не били – его игнорировали. Толкали в столовой, не замечая. Не брали в команду, будто он воздух. Не звали гулять. Девочки не хотели садиться за одну парту. Это был не конфликт, а его отсутствие – самое унижительное доказательство собственной незначимости.

Он пришёл в секцию бокса в недавно открытый зал рядом с домом. Пришёл не за силой удара. Он пришёл за формой. За правилами, где всё чётко: ринг, раунды, секунданты, гонг.

Тренера звали Шеф. Мастер спорта, чемпион Вооружённых Сил, он носил своё прошлое как добротный, но слегка тесный пиджак – с достоинством, но без лишнего пафоса. Полноватый, с внимательными, весёлыми глазами.

– Зачем? – спросил он просто.

– Чтобы... чтобы меня было видно, – нашёлся Юра.

Шеф хмыкнул:

– Видят и мебель. Ты хочешь, чтобы тебя уважали. Это сложнее. Готов трудиться?

– Да.

– Перчатки пока не покупай. Первые два месяца – зеркало и скакалка.

Так началась его настоящая алхимия.

Зеркало в длинной стене зала стало его вторым «чердаком». Шеф говорил, тыкая пальцем в отражение: «Зеркало – самый честный противник. Оно покажет тебе всю правду: про твою кривую стойку, про опущенную руку, про страх в глазах, который ты прячешь от других. Сначала подружись с ним. Увидь себя.»

И он увидел. Не просто худого подростка. Он увидел напряжение в плечах, которое выдавало готовность сжаться в комок. Бегающий взгляд, искавший одобрения. Он учился не просто двигаться – он учился смотреть на себя без страха и оценки окружающих.

Скакалка задала ритм. Монотонный, медитативный стук о пол сливался с биением сердца и вытеснял мысленный шум. Тело, измученное упражнениями, обретало приятную, предсказуемую усталость.

Однажды после тренировки Шеф подозвал его.

– Ты чего боишься?!

– Не знаю.

– Знаешь. Не ври.

Юра помолчал.

– Что меня никто не заметит.

Шеф кивнул.

– А я чего боялся?—

Не знаю.

– Что меня заметят. Когда надо и когда не надо.

Они помолчали.

– Страх – это не враг, – сказал Шеф. – Враг – это когда ты ему подчиняешься. А ты его используй. Как двигатель.

– Как?

– А вот узнаешь. На ринге.

Первый учебный спарринг он проиграл. Жестоко и бесповоротно. Не ударам соперника – тому самому адреналину, который превратил ноги в ватные столбы, а сознание – в белый шум. Он ступил на ринг, услышал гонг, и всё его отточенное зеркалом мастерство испарилось.

В раздевалке, давясь стыдом, он ожидал разноса. Но Шеф сел рядом и спросил тихо:

– Что почувствовал?

– Страх. Всё сжалось.

– Хорошо. Теперь найди ему в теле адрес. Где именно сжалось? В животе? В груди? Как это повлияло на дыхание? На взгляд?

И тут его осенило. Это был тот же принцип! Страх – не монстр. Это набор физиологических симптомов. Его можно разложить, как обиду в валенок. Только материал другой: не эмоция, а тело.

Это стало переломом.

Через год он выиграл первые городские соревнования. Финал был тяжёлым. Соперник – выше, опытнее, с нокаутирующим ударом. В перерыве Шеф сказал: «Помни про свой двигатель». Юра закрыл глаза, нашёл внутри тот самый холодный ком, поздоровался с ним, усадил в угол и вышел на третий раунд.

Он проигрывал по очкам. Но за тридцать секунд до конца, когда соперник пошёл в размен, на последней секунде достал его встречным. Судья поднял его руку.

В раздевалке Шеф сказал:

– Ну что, понял теперь, как работает двигатель?

– Понял, – выдохнул Юра, разглядывая рассеченную бровь в зеркале.

– И как же?

– Страх – это не слабость. Это... горячее.

Шеф хмыкнул.

– Молодец. Теперь ты боксёр.

Через пару лет он получил взрослый разряд. Но важнее медалей было другое. Его стали видеть и уважать. Не потому, что он теперь мог побить обидчиков – он как раз избегал драк. А потому, что из него ушла давящая личность неуверенность. Взгляд перестал бегать.

В своём журнале якорей он сделал сухую, точную запись:

Запись №23: «Спарринг. Проиграл. Анализ: сбой вызван не техникой, а реакцией симпатической нервной системы. Триггер – гонг. Симптомы: туннельное зрение, поверхностное дыхание, гипертонус мышц. Лечение: дыхание 4-4-4, фокус на точке на груди противника, мысленный повтор: „Боль – это информация, адреналин – это ресурс“. Название якоря: „Кулак“. Состояние: оперативный фокус и контроль над вегетативным состоянием. Триггер: сжатие кулаков с одновременным выдохом.»

Он создал не просто воспоминание. Он создал алгоритм для момента паники.

Глава 4. Оксана. Танец

Это было в конце десятого класса.

Школьная дискотека. Юра пришёл туда за компанию с Андреем, который уговаривал его «развивать социальные навыки». Сам Юра стоял у стены, чувствуя себя нелепо, и анализировал ритм музыки, пытаясь найти в нём математическую закономерность.

Андрей уже вовсю крутился в танцующей толпе.

И тут он увидел её.

Оксана. Из параллельного класса. Не яркая красавица, а девушка с цепким, насмешливым взглядом, которая отбивала какой-то сложный степ на краю площадки. Она ловила его взгляд и явно видела его дискомфорт.

Это его задело.

Когда заиграл какой-то попсовый хит, и все начали прыгать «квадратиками», он, движимый внезапным вызовом (и, как он позже понял, остатками адреналина после вчерашних соревнований), вышел на середину.

Он не знал танцевальных связок. Но он знал работу ног. Боксёрские перемещения: шаг-подшаг, уклоны, лёгкие подскоки. Он встроил их в дурацкий ритм, добавив сверху абсолютно серьёзное, сосредоточенное лицо. Уверенности в общении с прекрасным полом ещё не наступило.

Получилось нечто среднее между брейк-дансом робота и разминкой перед боем. Со стороны это выглядело дико смешно. Рядом хихикали. Юре стало стыдно, и он уже хотел уйти.

Но Оксана перестала танцевать. Она смотрела, прищурившись. Потом её губы дрогнули в улыбке – не насмешливой, а заинтересованной.

Когда музыка сменилась на медленную, она подошла к нему прямо, пока все расходились по парам.

«– Это что», – спросила она, – новая методика психологической защиты от плохой музыки? Или секретная техника для поражения сердец?

Он, всё ещё на взводе, парировал:

– Социальная интеграция через имитацию двигательной активности. Выглядит убедительно?

– Убедительно, – она рассмеялась. – Меня убедило. Особенно эта часть с воображаемым уклоном. Ты, случаем, не боксируешь?

– Проверяю на практике, – кивнул он.

– Ну тогда иди проверяй, как это – танцевать медленный танец, не имитируя бой с тенью.

Оксана взяла его за руку.

Так началось. Не страстная любовь с первого взгляда, а любопытство двух непохожих людей. Оксана была острой, ироничной, ценила абсурд. Она называла его «мой личный алгоритм» и подшучивала над его системой, но всегда точно попадая в суть.

– Вот скажи, – спросила она как-то, – у тебя есть якорь на меня?

Он задумался.

– Есть.

– Какой?

– Не скажу.

– Почему?

– Потому что, если скажу – он перестанет работать.

– Это почему же?

– Потому что якорь – это не про слова. Это про ощущение. Словами его не описать.

Они встречались несколько месяцев, и это был важный урок: можно нравиться кому-то не вопреки своей странности, а из-за неё. Позже они мирно расстались, когда она уехала в другой город, но чувство лёгкой, безоблачной симпатии и принятия он сохранил.

– Знаешь, что я поняла? – сказала она на прощание.

– Что?

– Ты не робот. Ты просто боишься быть живым. Потому что живые люди иногда страдают.

А ты не хочешь страдать.

Он не нашёл, что ответить.

– Но ты всё равно живой, – сказала она. – Даже если не хочешь.

Якорь «Оксана. Танец». Он сгорел во вторую неделю первой командировки, обмененный на способность уснуть под рёв моторов боевой техники.

Глава 5. Первая плата

Поезд нырнул в тоннель. Гул в ушах стал громче.

Он сжал камень в кармане.

Ему было семнадцать.

Он подрабатывал ночным сторожем в университетской библиотеке – тихо, просторно, пахло знанием. Целые ночи наедине с книгами по когнитивным искажениям и механизмам защиты. Однажды глубокой осенней ночью его ритуал нарушил звук. Не крик. Тихий, настойчивый скрежет металла о дерево, доносящийся из отдела редкого фонда. Он выключил свет, бесшумно сместился вдоль стеллажей. В полумраке увидел фигуру у витрины с дореволюционными изданиями. Мужчина с инструментом.

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.