



Алисия Аркана

Симфония Распада

Алисия Аркана
Симфония Распада

«Автор»

2026

Аркана А.

Симфония Распада / А. Аркана — «Автор», 2026

Что происходит, когда внутренний мир начинает рушиться? Когда стресс перерастает в экзистенциальный кризис, а ощущение собственной реальности — в сомнение: «существую ли я на самом деле?» В этом сборнике несколько истории исследуют границы человеческой психики в момент надлома. Для тех, кому знакомо ощущение, будто мир вокруг теряет фокус, а ты — связь с самим собой.

© Аркана А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Стресс	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Алисия Аркана

Симфония Распада

Стресс

С чего же всё началось? Думаю, так происходит у многих.

Ты допускаешь маленькую ошибку — и поначалу она кажется пустяком. Всё это время ты был абсолютно уверен, что ситуация полностью под твоим контролем: ты изучил всю доступную информацию, распланировал каждую деталь и каждое действие, верил в свои силы и был убеждён, что справишься с любым поворотом событий. Всё так просто

«Рассмеши Бога — расскажи ему о своих планах».

Ещё недавно каждый день приносил радость: ты смеялся в кругу друзей и семьи, радовался внезапному дождю, что охлаждает летний зной, чувствовал капли на разгорячённом лице. Улыбаясь, подставлял лицо солнечным лучам — и мир отвечал тебе взаимностью.

Каждый день начинался с вкусного завтрака, которым ты искренне наслаждался, попивая ароматный кофе или чай. Иногда ты занимался спортом, чтобы поддерживать себя в форме, а иногда позволял себе полениваться, подолгу оставаясь в кровати. Жизнь текла размеренно, наполненная простыми радостями.

Но однажды утром ты открываешь глаза — и вдруг отчётливо осознаёшь: нить контроля упущена. В спешке, ты пытаешься применить все заготовленные способы для разрешения ситуации, но чувство неловкости быстро сменяется легкой волной паники и тревоги. Ты успокаиваешь себя: «Всё под контролем. Я готов!»

Однако все твои надежды разбиваются о скалы под названием «реальность»: ни один из способов защиты не работает так, как ты ожидал. Голова идёт кругом, дыхание становится прерывистым, возникает неприятное чувство — будто что-то грызёт изнутри..

Тебя уверяют, что после всех предпринятых попыток нужно просто переждать: теперь ситуацию решаешь уже не ты. «Ждите, мы с вами свяжемся», — звучат равнодушные слова, и всё вокруг замирает.

Ты застываешь в ожидании. С каждым днём ситуация ухудшается, но повлиять на неё ты уже не в силах. Ожидание затягивается.

В какой-то момент ты вдруг начинаешь молиться — не по праздникам, как раньше, а каждый день, с самого утра. Уговариваешь себя: «Вот вот я получу ответ, он точно будет в мою пользу. Всё это закончится. Всё будет хорошо».

И вот он — долгожданный звонок.

Ты и рад, и в то же время страшно: столько ждал этого ответа, а теперь вдруг понимаешь, что не готов к тому, что он принесёт.

В горле стоит ком, по телу медленно пробегает табун мурашек, приподнимая каждый волосок на теле. Тебя прошибает холодный пот.

За дни ожидания ты успел позабыть, что значит нормально питаться, а сон практически исчез. Можно конечно вспомнить несколько дней, как ты подолгу лежал в кровати, не в силах проснуться, — словно проваливаешься в вязкую пустоту.

Страшно. Ты знал, что сделал всё правильно, но уже не уверен, что то, на что ты так уповал, спасёт тебя — словно щит, в котором обнаружилась брешь.

Ты вздрагиваешь от каждого звонка телефона, даже если он не твой. Каждое сообщение заставляет сердце биться чаще, а любое уведомление — будь то спам или реклама — лишь усиливает чувство тревоги.

И вот ответ. Ты делаешь глубокий вдох. Дрожащей рукой открываешь сообщение. Про себя читаешь молитву о благополучии — искренне, как никогда прежде, каешься во всех грехах и даёшь обещание: если всё сложится, ты непременно изменишься.

В уголках глаз собираются слёзы. Ты читаешь, и твой мир погружается в кромешную тьму.

Опора под ногами исчезает — кажется, ты падаешь в бездну. Сердце пропускает удар, живот скручивает так сильно, что подступает тошнота. Ком в горле не даёт даже закричать — ты застываешь, словно в ледяном оцепенении. Мир вращается в бесконечном колесе событий и будто смеётся над тобой.

Ответ — отрицательный.

Раньше ты был тихим и спокойным человеком. Да, бывали ситуации, выводившие из равновесия, — вспышки раздражения, моменты слабости, — но ты никогда не искал конфликтов. Тебя всегда характеризовали как уравновешенного, способного держать себя в руках.

А теперь Ты уже не узнаёшь себя в отражении. В зеркале — не ты: эти глаза, налитые кровью, не могут принадлежать тебе. Слова, наполненные ядом и проклятиями, — совсем не твои. Это не твоя манера общения.

Эмоции больше не сдержат — они рвутся наружу, как пар из перегретого котла. Ты делаешь звонки, пишешь гневные письма и жалобы, срываешь голос в крике.

Ты всё ещё здесь, в реальности, где проблемы требуют решения.

Жизнь, которой ты ещё недавно наслаждался, превратилась в страшный сон, и проснуться никак не получается.

В какойто момент в голове всплывает пугающая мысль: «Возможно, я умер. И сейчас я нахожусь в аду. Видимо, я сильно нагрешил, и теперь меня наказывают». Ты снова и снова перебираешь воспоминания, ищешь тот самый момент, когда допустил роковую ошибку: «Когда всё пошло не так? Ещё в детстве — когда толкнул одноклассника, который тебя обижал? Или когда прогулял пару в институте?» — Ты вспоминаешь все промахи, упущенные возможности, брошенные слова. Все мысли занимает лишь одна проблема — и отчаянное желание покончить с этим кошмаром.

Телефон лежит, где-то в углу, перевёрнутым экраном вниз, в беззвучном режиме. Ты больше не можешь держать его в руках, всё чаще забрасываешь подальше, чтобы не видеть навязчивых сообщений и звонков.

Ужасное чувство стыда не позволяет смотреть в глаза близким. Фальшивая улыбка перенапрягает мышцы лица — они предательски дёргаются, выдавая маску, за которой ты прячешься. Тебе некомфортно. Если разговор сворачивает к теме, связанной с твоей проблемой, ты резко становишься чересчур активным: смеёшься, пытаешься перевести тему, встаёшь и спешишь загрузить себя делами — начинаешь избегать людей, нарочито притворяясь, что всё хорошо. На вопрос «Как дела?» отвечаешь: «Всё нормально» — и глотаешь внутренний вопль, рвущийся наружу.

Ты задерживаешь дыхание и вслушиваешься в разговоры родных, надеясь, что мир забыл о твоём существовании. Надеешься, что тебя не станут упоминать — неважно, в каком контексте.

Ты всё реже бываешь дома.

Люди раздражают — каждое их действие и поступок. Ты больше никому не доверяешь.

Ты продолжаешь молиться, но уже не веришь в чудо. Надежда тает, оставляя после себя лишь холодную пустоту.

Однажды утром ты встаёшь рано. За окном пасмурно — вотвот польёт как из ведра. Ты радуешься, осознавая, что один в квартире. Ты не знаешь, какое сегодня число или день недели — время потеряло смысл. Ты больше не можешь воспринимать информацию. Чувству-

ешь голод, но поесть не можешь — ведь тебя, сразу же, стошнит. Ты не встаёшь с кровати. У тебя всё время болит и кружится голова.

Постепенно мысль о том, чтобы покинуть этот мир, перестаёт пугать — напротив, кажется логичной, почти утешительной.

Ты устал. От всего. Размышляешь лишь о том, как выбраться из этой ситуации. Просыпаешься с этой мыслью, проводишь с ней день и ложишься спать, так и не найдя ответа.

Пролистывая ленту TikTok, ты вдруг натыкаешься на блог, где под эстетичные фото и видео рассказывают, как избавиться от стресса и стать лучшей версией себя. Советы звучат так просто: «Помедитируй», «Займись йогой», «Отпусти ситуацию». Ты взрываешься. Горячие слёзы бегут по щекам, заставляя глаза щипать.

«Враньё! Такой бред! — хочется кричать. — Пусть эти люди встанут рядом с человеком, что сидит в кресле самолёта, который вотвот потерпит крушение, и повторят ему эту слащавую банальщину!»

«Отпустите ситуацию?» Серьёзно? Видимо, вы ни разу не испытывали этот пожирающий изнутри вас ужас, это социальное давление, чувство, когда воздух становится слишком густым, чтобы дышать.

Ты откидываешь телефон и снова смотришь на своё отражение. Всё резко исчезло. Больше нет ни гнева, ни боли, ни сил — только безмолвная, ледяная пустота.

Ты так злился на этот мир, на всех этих людей, на законы этого мироздания, но больше всего — на себя. «Как ты мог допустить эту ситуацию? Ты мне отвратителен. Самовлюблённый идиот», — говоришь ты сам себе.

Во всёй этой бури эмоций этом и каждодневном страдании ты постепенно исчез. Тебя больше нет — всё сгнило.

Но даже так, где-то очень глубоко, словно заноза, засела маленькая надежда: ещё не всё потеряно. Ведь всё когда-нибудь заканчивается. Закончится и это.

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.