



Алисия Аркана

Симфония Распада

# Алисия Аркана

# Симфония Распада

*<https://litres.ru/73948403>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

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.

# Содержание

Стресс	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# 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 вра-

щается 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 проклятьями, — 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, перевернутым 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. Чувствуешь 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 соци-

альное 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 всей этой бури эмоций этим 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.