

ХОМБАК ЕВГЕНИЙ

ТОЧКА НОЛЬ 2

от ненависти к любви

Хомбак Евгений

Точка Ноль 2

<https://litres.ru/74169998>

SelfPub; 2026

Аннотация

В первой книге «Точка Ноль» вы получили физиологический рубильник — дыхание и заземление. Вы научились не перегреваться, не срываться на близких, не проваливаться в пустоту. Вы дышите. Вы в Софии.

Но жизнь продолжает бить.

Сообщение, от которого немеют руки. Взгляд, возвращающий в прошлое. Предательство, о котором вы даже не догадывались. В такие моменты дыхание не снимает боль. Вы делаете всё правильно, но в груди появляется камень, который не уходит. Он становится только тяжелее.

Потому что дыхание не лечит старые раны. Оно не снимает мышечный панцирь, в который заковала себя ваша Тень. Оно помогает не перегреваться, но оно бессильно перед шрамами, которые вы носите годами.

Эта книга представляет метод активного воображения «Сброс оков». Вы научитесь находить зажим в теле, превращать его в живой образ, встречаться со своей Тенью и снимать с неё тяжесть — цепь за цепью, доспех за доспехом. Книга-инструкция для тех, кто устал носить в себе камень.

Содержание

Глава	4
ПРОЛОГ	5
ГЛАВА 1. КОГДА ДЫХАНИЕ БЕССИЛЬНО	16
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Точка Ноль 2

Глава

Хомбак Евгений
ТОЧКА НОЛЬ 2

ПРОЛОГ

Она не узнала его сразу. Сначала — просто фигура на другой стороне улицы, сгорбленная, в слишком лёгком пальто для ноября, придерживающая рукой что-то в кармане. Лена шла по мокрому асфальту и думала о том, что надо купить хлеб. У Антона закончился тостерный, а он любит тосты по утрам, и она любит смотреть, как он ест, как хрустит корочкой, как жмурится от удовольствия.

Она думала о хлебе, когда фигура обернулась.

Это был Игорь.

Она остановилась так резко, что прохожий сзади толкнул её плечом, буркнул что-то недовольное, но она даже не обернулась. Она смотрела на него. Он смотрел на неё. Сквозь серый ноябрьский дождь, через поток машин, через два года молчания.

Он шагнул к ней. Она не двинулась. Он перешёл дорогу, не глядя по сторонам, машина затормозила с визгом, кто-то засигналил, но он шёл, глядя только на неё. Рука в кармане дернулась, как будто он хотел что-то достать, но он просто

вынул ладонь, пустую, и она увидела, что пальцы дрожат.

— Лена, — сказал он. Голос был хриплым, как будто он не спал несколько дней. — Лена, я знаю, что не должен был подходить. Я ходил здесь неделю. Каждый день ходил. Я думал, может, увижу тебя случайно.

Она молчала. В груди начало что-то сжиматься, медленно, с противным скрипом, как будто кто-то затягивал трос. Она сделала вдох. Животом. Глубоко. Выдох через рот. Она умела это делать. Она научилась за год. Она знала, что сейчас это важно. Она знала, что должна сохранить спокойствие.

— Я не злюсь на тебя, — сказала она. Голос был ровный, почти ласковый. Она сама удивилась этому голосу. — Правда. Всё прошло. Я счастлива. Ты не должен ходить здесь.

Он покачал головой. Дождь стекал по его лицу, по щекам, по подбородку, он не вытирал его. Он смотрел на неё так, как смотрел когда-то. Как на чудо. Как на последнюю надежду.

— Я люблю тебя, — сказал он. — Я не переставал. Ни на один день. Я знаю, что ты с другим. Я знаю, что ты счастлива. Я хочу, чтобы ты была счастлива. Но я люблю тебя, Лена. Я просто хотел, чтобы ты знала. Я не прошу тебя вернуться. Я просто хочу, чтобы ты знала, что ты — единственная. Всегда

была единственной.

Она смотрела на него. Смотрела, как дождь заливает его глаза, как он дрожит в промокшем пальто, как его голос ломается на последнем слове. И внутри неё, там, где трос уже был натянут до предела, что-то начало трещать.

Она сделала ещё один вдох. Животом. Глубоко. Выдох — длиннее вдоха в два раза. Она дышала правильно. Она дышала идеально. Она делала всё, чему научилась за этот год. Всё, что должно было спасти её от того, чтобы упасть в это снова.

Она не хотела падать.

Она так не хотела падать.

— Тебе не нужно было говорить мне этого, — сказала она. Голос предательски дрогнул. — Зачем ты говоришь мне это? Зачем ты разрушаешь мою жизнь? Я построила себя заново. Я научилась дышать. Я научилась доверять. А ты приходишь и говоришь это? Что я должна с этим сделать?

Игорь шагнул ближе. Она отступила. Её спина уперлась в фонарный столб. Мокрый, холодный, он вдавился в лопатки, и она почувствовала, как холод просачивается сквозь пальто,

сквозь кожу, сквозь всё. И в этом холоде она вдруг поняла, что не чувствует своих ног. Она стоит на ногах, но не чувствует их. Она слышит дождь, но не чувствует его на лице. Она видит его лицо, но не узнаёт. Она видит не его. Она видит проекцию. Ту самую, которую она пыталась убить дыханием целый год.

Она видит предателя. Видит того, кто заставлял её сомневаться. Кто делал её ничтожной. Кто украл у неё год жизни, пока она проверяла его телефон и плакала в подушку. Кто сказал ей тогда, в ту ночь, что она — его дом, а потом сжёг этот дом дотла.

Она не выбирала эту проекцию. Она просто перестала видеть реальность. Самость выключилась за 0.02 секунды, и на её место пришла Тень. Её внутренний подросток, который кричал: «Он снова тебя обманывает. Он снова тебя использует. Он хочет, чтобы ты снова бросилась к нему, чтобы он снова тебя вытер и выбросил. Ты — запасной аэродром. Ты всегда была запасным аэродромом».

— Я ненавижу тебя, — услышала она собственный голос. И в нём не было злости. Только ледяная, неподвижная тяжесть. — Ты слышишь? Я ненавижу тебя за то, что ты сделал со мной. За то, что я стала той, кем стала. За все ночи, которые я не спала. За все слёзы. За то, что я проверяла твой те-

лефон, как дура. За то, что я боялась каждого твоего взгляда. Ты разрушил меня. А теперь приходишь и говоришь, что любишь? Нет. Ты не любишь. Ты хочешь владеть. Ты хочешь, чтобы я снова была твоей вещью.

Она говорила и не могла остановиться. Слова вылетали, как осколки, и она слышала их, но не могла остановить. Она видела, как лицо Игоря бледнеет, как в глазах появляется та самая пустота, которую она видела в зеркале два года назад. Пустота человека, которого ударили в самое болезненное место.

Она хотела остановиться. Она хотела сказать: «Прости, я не это имела в виду». Она даже попыталась вдохнуть. Сделать тот самый физиологический вздох. Два вдоха носом, длинный выдох.

Но тело не слушалось.

Тело было зажато. Плечи подняты к ушам. Челюсть сжата так, что зубы скрипели. Диафрагма — каменная, неподвижная, как будто кто-то положил ей на грудь плиту. Она дышала, но воздух проходил мимо. Он не достигал того места, где сидела тяжесть. Тяжесть была глубже. Тяжесть была внутри костей.

— Я не хотел причинить тебе боль, — сказал он тихо. Так

тихо, что она почти не слышала.

— Ты не хотел? — она засмеялась. Смех был сухим, истеричным, как ржавый нож. — Ты не хотел? Ты всегда говорил, что не хочешь. Но ты делал. Ты делал это снова и снова. Ты говорил, что любишь, и врал. Ты говорил, что доверяешь, и прятал телефон. Ты говорил, что я — твой дом, а сам строил себе другой. И теперь ты говоришь, что не хотел? Убирайся. Я не хочу тебя видеть. Никогда.

Она развернулась и пошла. Быстро. Почти бегом. Она не видела дороги, не видела лиц прохожих, не слышала, как он что-то кричит ей вслед. Она просто шла. Шла и дышала. Рвано, часто, неправильно. Она знала, что должна остановиться и сделать глубокий вдох. Она знала, что это поможет. Она пыталась. Но вдох застревал в горле, как будто его кто-то перекрыл.

Она зашла в подъезд. Поднялась на свой этаж. Захлопнула дверь, прислонилась к ней спиной и сползла вниз, на пол.

Сидя на холодном кафеле в прихожей, она попыталась дышать.

Животом. Глубоко. Медленно.

Ничего.

Она положила ладонь на живот. Почувствовала тепло своей руки.

Ничего.

Она поставила стопы на пол. Почувствовала холод кафеля.

Ничего.

Она закрыла глаза. Она сделала десять циклов дыхания. Двадцать. Она делала всё, чему научилась. Всё, что должно было вернуть её в Софию.

Но внутри неё, под рёбрами, сидела тяжесть. Она не уходила. Она была там. Она всегда была там. Просто Лена научилась её не замечать. Научилась дышать поверх неё. Научилась жить с ней.

Но она не сбросила её.

И сейчас, после встречи с Игорем, тяжесть вернулась. Во всей своей ледяной, неподвижной мощи. Она давила на диафрагму. Она сковывала мышцы. Она заставляла её челюсти

сжиматься, а плечи — подниматься к ушам.

Лена сидела на полу и чувствовала этот камень. Камень, который весил целую жизнь. Камень, который она носила в себе, что забыла, каково это — дышать без него.

Она сделала последнюю попытку. Глубокий вдох. Длинный выдох.

И поняла, что дышать бесполезно.

Что дыхание не снимает старые раны. Что дыхание — это временный отдых, но оно не лечит шрамы. Что она научилась не кричать на чайник, но чайник внутри неё всё равно кипел. Просто она перестала это слышать.

Она подняла голову. Посмотрела на дверь. За ней была квартира, где жил Антон. Где пахло кофе и тостами. Где её любили. Где она была счастлива.

Но она чувствовала только камень.

И впервые за долгое время она не стала делать вдох. Она просто закрыла глаза и спросила себя:

— Что ты такое?

Она не знала ответа. Но она знала, что должна его найти. Что если она не найдёт его, этот камень снова будет с ней. Всегда. Через год. Через десять лет. Через всю жизнь.

Она открыла глаза и посмотрела на свои руки. Они лежали на коленях, неподвижные, бледные. Она смотрела на них и чувствовала, как внутри, под рёбрами, тяжесть становится ещё плотнее. Она уже не просто давила. Она жила. Она дышала. Она пульсировала в такт сердцу.

Лена сжала кулаки. Ногти впились в ладони. Боль была острой, настоящей. Она хотела, чтобы эта боль заглушила ту, другую, которая сидела внутри. Но боль не помогала. Тяжесть была сильнее.

Она разжала кулаки. Посмотрела на ладони — четыре красных полумесяца, оставленных ногтями. Она смотрела на них и думала о том, что это — единственное, что она чувствует сейчас по-настоящему. Всё остальное — туман, вата, пелена.

Она встала. Медленно, держась за стену. Прошла на кухню. Налила воды. Сделала глоток. Вода была холодной, она обожгла горло, но Лена даже не вздрогнула.

Она поставила стакан на стол и посмотрела в окно. За стеклом — серое ноябрьское небо, мокрые крыши, голые ветки. Обычный день. Обычная жизнь.

Но внутри неё был необычный груз. Тяжёлый, холодный, неподвижный.

Она провела ладонью по груди, по тому месту, где сидела тяжесть. Кожа была гладкой, тёплой. Под кожей — рёбра. Под рёбрами — сердце. И камень.

Она нажала сильнее. Пальцы вдавились в грудную клетку. Она надавила так сильно, что стало больно. Но камень не сдвинулся.

Лена опустила руку. Сделала шаг назад. Села на стул.

И сидела так. Долго. Очень долго. Она не считала время. Она просто сидела и смотрела в одну точку на стене. Там, где отходили обои у плинтуса. Она смотрела на эту точку и думала о том, как странно устроена жизнь. Как можно научиться дышать. Как можно научиться быть счастливой. Как можно построить всё заново.

И как один человек, одно слово, один взгляд могут разрушить всё это за секунду.

Она смотрела на стену и чувствовала, как внутри неё, под слоями дыхания, под слоями правильных мыслей, под слоями «я в порядке, я справлюсь», просыпается что-то тёмное. Что-то, что она прятала годами. Что-то, чему она не давала выйти на поверхность.

Что-то, что всегда было там. С самого детства. С самого первого раза, когда её предали. С самого первого раза, когда она почувствовала себя ненужной, нелюбимой, ничтожной.

ГЛАВА 1. КОГДА ДЫХАНИЕ БЕССИЛЬНО

Лена проснулась от того, что не могла дышать.

Не в том смысле, что воздух не проходил. Он проходил. Она делала вдох — грудная клетка расширялась, рёбра расходились, лёгкие наполнялись. Но внутри, под ними, прямо там, где кончаются рёбра и начинается мягкая ткань живота, сидела тяжесть. Она не мешала дышать механически. Она мешала дышать по-настоящему. Как будто воздух входил в лёгкие, но не доходил до того места, где он был нужен.

Лена открыла глаза. Потолок был белый, ровный, без трещин. В квартире пахло кофе — Антон уже встал, уже сварил, уже ушёл на работу. Оставил ей записку на столе: «Ты спала, не хотел будить. Тосты в хлебнице. Целую».

Она прочитала записку два раза. Три. Она знала, что должна почувствовать тепло. Должна улыбнуться. Антон всегда писал такие записки. И она всегда улыбалась. Но сейчас она просто смотрела на его округлый, аккуратный почерк и чувствовала пустоту. Нет, не пустоту. Тяжесть.

Она села на кровати. Сделала глубокий вдох. Животом. Медленно. Выдох — длиннее вдоха в два раза. Как учили. Как она делала каждое утро последние полгода. Три цикла. Она дышала правильно.

Тяжесть не сдвинулась.

Она встала. Прошла на кухню. Налила кофе. Сделала глоток. Кофе был горьким. Она любила горький кофе. Она всегда говорила, что он бодрит лучше сладкого. Сейчас она не чувствовала вкуса. Она просто пила жидкость, которая была тёплой и пахла кофе.

Она села за стол. Взяла телефон. Открыла сообщения. Антон написал: «Как спалось?». Она ответила: «Нормально. Целую». Потом закрыла телефон и положила его экраном вниз. Она не хотела ни с кем говорить. Она не хотела ни с кем видиться. Она хотела только одного — чтобы этот камень в груди исчез.

Она снова сделала вдох. Снова выдох.

Камень остался.

Лена встала из-за стола и подошла к зеркалу в прихожей.

Посмотрела на себя. Серые глаза. Бледное лицо. Волосы, которые надо было мыть. Она выглядела уставшей. Но она спала восемь часов. Она всегда спала восемь часов. Она следила за собой. Она дышала. Она делала всё правильно.

Почему же она чувствует себя так, будто не спала неделю?

Она поднесла ладонь к груди, туда, где сидела тяжесть, и надавила. Под пальцами — кожа, рёбра. Чуть глубже — сердце. Оно билось ровно, спокойно. Так и должно быть. Она же дышала. Она же расслаблялась.

Но тяжесть не уходила.

Лена опустила руку и отвернулась от зеркала. Она не хотела больше смотреть на себя. Не хотела видеть эту женщину с правильным дыханием и мёртвыми глазами.

Что это было?

Она знала, что должна понять. Должна проанализировать. Она сидела на диване в гостиной, сжав руки в замок, и пыталась думать. Встреча с Игорем. Его слова. Её слова. И эта тяжесть, которая накрыла её, как бетонная плита.

«Я ненавижу тебя», — сказала она ему. Она помнила эти

слова. Они вылетели сами. Она не выбирала их. Она не знала, чувствует ли она ненависть на самом деле. Она чувствовала тяжесть. И ещё — пустоту. Как будто внутри неё кто-то выключил свет.

Лена сжала челюсти. Она не замечала, как сжимает, пока не почувствовала боль в зубах. Она разжала. Сделала вдох. Выдох. Челюсти снова сжались.

«Перестань, — сказала она себе. — Ты умеешь это контролировать. Ты научилась».

Но челюсти не слушались.

Она снова сделала глубокий вдох. Задержала дыхание на секунду. Медленно, очень медленно выдохнула. Она делала это правильно. Она знала, что правильно. Но тяжесть не уходила. И челюсти оставались сжатыми.

Лена встала и пошла на кухню. Остановилась у раковины. Посмотрела в окно. За стеклом — серое небо, голые деревья, мокрый асфальт. Обычный ноябрьский день. Она чувствовала себя так, будто стоит внутри этого дня, внутри этого серого неба, внутри этой мокрой, холодной земли. Тяжело. Сыро. Холодно.

«Почему я не могу это снять? — спросила она себя. — Я делаю всё правильно. Я дышу. Я заземляюсь. Я в Софии. Почему это не уходит?»

Ответа не было.

Она закрыла глаза и попыталась представить, как тяжесть поднимается вверх, как она выходит через макушку, как она улетает в небо. Она пробовала так делать. Год назад, когда только училась дышать, ей говорили: «Представь, что твоя боль уходит с выдохом». И это работало. Тогда.

Сейчас — нет.

Тяжесть была слишком старой. Слишком глубокой. Она не хотела уходить с выдохом. Она хотела, чтобы её увидели.

Лена не знала этого. Она не знала, что тяжёсть — это не просто «напряжение». Это застывшая история. Это часть её самой, которую она когда-то спрятала. Которая ждала. Которая не уйдёт, пока её не заметят.

Она открыла глаза. Посмотрела на свои руки. Они лежали на столе, неподвижные, бледные. Она смотрела на них и чувствовала, как внутри, под рёбрами, тяжесть становится ещё плотнее. Она уже не просто давила. Она жила. Она дышала.

Она пульсировала в такт сердцу.

Но где-то глубоко внутри, в темноте, она почувствовала движение. Как будто что-то шевельнулось. Как будто кто-то поднял голову и посмотрел на неё.

Лена вздрогнула и открыла глаза. Она не хотела туда смотреть. Она боялась того, что там увидит. Она не была готова.

Но она знала: если она не посмотрит, тяжесть останется с ней навсегда.

Давайте остановимся. Отмотаем назад и посмотрим на то, что происходит с Леной, не как на драму, а как на точный механизм.

В первой книге мы говорили о трёх состояниях Самости: Кенома (покой), София (ясность) и Аматия (искажение). Мы узнали, что ключ к Софии — высокий вагусный тонус, а ключ к вагусному тону — дыхание. Мы научились не перегреваться. Не доводить себя до точки, где любая искра поджигает порох.

Лена научилась этому. Она правда научилась. Она не перегрелась. Она не кричала на чайник.

Но жизнь ударила не по перегретому двигателю. Она ударила по старому шраму.

И это — принципиально другой механизм.

Что такое мышечный панцирь

Представьте себе человека, который много лет носит тяжёлый рюкзак. Он привык к нему. Он научился с ним ходить, спать, даже бегать. Со временем он перестаёт замечать его вес. Он думает: «Я в порядке. Я привык».

Но когда он снимает рюкзак, он чувствует, как его тело меняется. Плечи распрямляются, дыхание становится глубже, спина перестаёт болеть. Он не знал, что нёс эту тяжесть, пока не снял её.

С Леной было то же самое. Только рюкзак был внутри. И она не знала, что носит его, пока он не стал слишком тяжёлым.

В психосоматике это называется мышечным панцирем. Термин ввёл Вильгельм Райх, ученик Фрейда, который заметил, что люди с хроническим стрессом имеют характерные мышечные зажимы: сжатые челюсти, поднятые плечи, зажата диафрагма. Эти зажимы — не просто напряжение.

Это защита. Тело «застывает» вокруг боли, чтобы не чувствовать её. Это эволюционный механизм, который спасал наших предков в моменты шока: замереть, чтобы хищник не заметил. Или замереть, чтобы не чувствовать боль от раны.

Проблема в том, что современный мир полон психологических ран, которые не заживают. И тело продолжает застывать вокруг них. Годами. Десятилетиями. Мы не чувствуем этого застывания — мы привыкли. Но оно остаётся.

Когда Игорь встретил Лену на улице, его слова стали тем самым хищником, который заставил её замереть. Её тело вспомнило старую защитную реакцию. Оно не ждало этого. Оно не готовилось. Оно просто среагировало — быстрее, чем она могла осознать.

За 0.02 секунды её тело сжалось. Мышцы напряглись. Диафрагма застыла. Это был не стресс. Это был шок. И дыхание не могло его снять, потому что дыхание работает с вегетативной нервной системой, с кортизолом, с симпатикой. Но шок — это другое. Шок — это замирание. Это когда тело говорит: «Слишком опасно. Я не буду двигаться. Я не буду чувствовать. Я буду камнем».

И Лена стала камнем.

Нейробиология застывания

В 1980-х годах нейробиолог Стивен Порджес сформулировал свою знаменитую теорию поливагальной системы. Он показал, что нервная система млекопитающих имеет не два состояния (симпатика — «бей или беги» и парасимпатика — «отдых и восстановление»), а три.

Третье состояние — дорсальный вагус. Это древнейший механизм, доставшийся нам от рептилий. Он включается, когда угроза слишком велика, чтобы на неё можно было напасть или убежать. Тогда организм замирает. Сердце замедляется. Дыхание становится поверхностным. Мышцы сковываются. Тело становится камнем.

Этот механизм спасал наших предков: хищник мог не заметить застывшую жертву. Или боль от раны становилась невыносимой, и тело «выключало» чувствительность.

Проблема в том, что дорсальный вагус не различает физическую и психологическую угрозу. Для него одинаково «опасны» и тигр в кустах, и слова бывшего на мокрой улице.

И когда Лена встретила Игоря, её дорсальный вагус включился за 0.02 секунды. Тело застыло. Мышцы сжались. Диафрагма стала жёсткой. И это застывание не могло быть снято

дыханием, потому что дыхание работает через брюшной вагус (парасимпатику). А брюшной вагус не может «пробить» дорсальный вагус. Он заблокирован.

Лена пыталась дышать животом, но её живот был зажат. Она пыталась расслабить плечи, но плечи были подняты. Она пыталась вернуть себе ясность, но её тело уже выбрало стратегию: «Замри. Не чувствуй. Будь камнем».

Единственный способ выйти из этого состояния — не через дыхание. Через движение. Через осознание. Через возвращение ощущений в тело.

Но Лена не знала этого. Она пыталась дышать. И когда дыхание не сработало, она решила, что она делает что-то неправильно. Что она недостаточно старается. Что она снова провалилась.

Она не понимала, что её тело не виновато. Что её тело просто пыталось защитить её так, как умело. Что этот камень в груди — не враг. Это её собственный стражник, который застыл на посту. Который не может опустить оружие, потому что боится, что враг вернётся.

Этот стражник не уйдёт, пока она не увидит его. Пока она не скажет ему: «Я вижу тебя. Ты можешь опустить оружие».

Она не знала, как это сделать. Но она чувствовала, что должна попытаться.

Почему логика не помогает

В тот день Лена попыталась ещё кое-что. Она села за стол, взяла блокнот и начала писать.

Она написала: «Я чувствую тяжесть в груди. Она появилась после встречи с Игорем. Он сказал, что любит меня. Я сказала, что ненавижу его. Я не знаю, правда ли это. Я не знаю, что я чувствую на самом деле. Я знаю только, что мне тяжело».

Она читала написанное. Потом перечитала. Ей казалось, что если она найдёт правильные слова, если она проанализирует свои чувства, тяжесть уйдёт. Она попыталась разложить всё по полочкам: почему она разозлилась, почему она заплакала, почему она убежала.

Она писала час. Два. Она анализировала, систематизировала, делала выводы.

Тяжесть не ушла.

Потому что логика не работает с телом. Префронтальная кора, центр рационального мышления, не может «переубедить» дорсальный вагус. Она может сказать: «Ты в безопасности». Но тело не слушает. Тело уже выбрало замирание. Тело уже стало камнем.

Лена думала, что анализ поможет. Она была умной женщиной, она привыкла решать проблемы головой. Но эта проблема была не в голове. Она была в теле. И её нельзя было решить словами.

Что нужно было сделать?

Сейчас, оглядываясь назад, Лена не знала ответа. Но она чувствовала, что есть что-то, что она упускает.

Она не могла убрать тяжесть дыханием. Она не могла убрать её логикой. Она не могла просто «принять» её, потому что принятие — это тоже мысль, а тело не слушает мысли.

Она должна была сделать что-то другое.

Она должна была увидеть эту тяжесть. Не как абстрактное чувство — «мне тяжело». А как конкретный образ. Как форму. Как существо.

Она должна была спросить себя: «Как выглядит моя тяжесть? У неё есть лицо? Она одета во что-то? Она сидит или стоит? Она смотрит на меня или отвернулась?»

И когда она дала бы тяжести форму, когда она вытащила бы её из себя и посмотрела бы на неё как на отдельное существо, произошло бы чудо. Она бы перестала быть тяжестью. Она стала бы тем, кто смотрит на тяжесть. Её Самость отделилась бы от Тени. И тогда она могла бы сделать то, что невозможно сделать дыханием и логикой:

Она могла бы помочь этому существу.

Не бороться с ним. Не игнорировать его. А помочь. Снять с него оковы, в которые оно заковало себя. Разбить камень, которым оно стало.

Лена не знала этого. Она сидела на кухне, смотрела на свои записи и чувствовала, как тяжесть становится всё тяжелее.

Но где-то внутри, в темноте, тот самый образ, который она видела вчера — сгорбленная женщина в сером платке, — шевельнулся. Он ждал. Он ждал, когда Лена перестанет пытаться его убрать и просто посмотрит на него.

Она не знала, что это и будет первым шагом.

Прошёл день. Лена не выходила из дома. Она сидела на диване, смотрела в одну точку и пыталась дышать.

Она не могла.

Тяжесть стала её тенью. Она ходила с ней в ванную, на кухню, в спальню. Она пыталась читать — строчки расплывались. Она пыталась смотреть фильм — она не помнила, о чём он был. Она просто сидела и чувствовала этот камень.

К вечеру Антон вернулся. Он спросил, как прошёл день. Она ответила: «Нормально». Он спросил, не хочет ли она есть. Она сказала: «Не хочу». Он посмотрел на неё, нахмурился, подошёл ближе. Обнял.

И Лена почувствовала, как тяжесть становится ещё плотнее. Не потому, что он сделал что-то не так. А потому, что она не могла принять его тепло. Она была камнем. И камню не нужны объятия.

Она отстранилась. Улыбнулась. Сказала, что устала и хочет спать.

Она легла в кровать, закрыла глаза. Сделала глубокий

вдох. Выдох.

И поняла, что дышать бесполезно. Что она должна найти другой способ. Что этот камень не уйдёт сам. Что она должна сама его вытащить.

Она закрыла глаза и сказала себе: «Хорошо. Если я не могу убрать эту тяжесть, я хотя бы посмотрю на неё».

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.