

СПЛИН

психотерапевтический роман



Жизнь ещё возможна!

Алексей Немчиков

Сплин

«Автор»

2026

Немчиков А.

Сплин / А. Немчиков — «Автор», 2026

Когда мир охватывает вирус, стирающий краски жизни, судьбы четырёх людей неожиданно переплетаются, доказывая, что единственное противоядие от всеобщего угасания скрыто в простых вещах: искреннем контакте, осязаемом деле и смелости чувствовать здесь и сейчас.

© Немчиков А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	6
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алексей Немчиков

Сплин

*Тишина — это не пустота.
Это пространство для роста.
Из мастерской «Цветы и Тишина»*

От автора

Дорогой читатель,

Каждый из нас живёт в своей уникальной реальности — со своими победами, потерями, страхами и надеждами. Но есть чувства, которые стирают границы между нашими историями. Чувства, которые знакомы почти каждому сегодня: тотальная тревога, усталость от бега по кругу, ощущение, что жизнь течёт сквозь пальцы, а смыслы тают, как туман.

Эта книга родилась не из теории. Она выросла из встреч, диалогов, тихих признаний и отчаянных вопросов реальных людей. Из тех моментов, когда человек останавливается и спрашивает: «И это всё?».

Здесь вы не найдёте готовых рецептов счастья или волшебных таблеток. Зато найдёте честный разговор — основанный на опыте, наблюдениях и профессиональном взгляде на то, как устроена наша психика в мире, который иногда напоминает выцветшую фотографию.

Это ваш шанс заглянуть за кулисы собственных эмоций, понять логику внутренних сражений и — главное — найти свои собственные, живые ответы. Не идеальные. Не универсальные. Но ваши.

Пусть эта книга станет для вас не просто чтением, а тихой мастерской, где из обломков усталости и вопросов можно собрать что-то настоящее — своё.

С верой в вашу историю, Алексей Немчиков

Глава 1

Новая реальность

Это началось не с кашля. Не с температуры. Индикатором стало отсутствие красок.

Сначала это были единичные посты в соцсетях, которые легко было списать на юмор или совпадения. #GreyFace. Люди выкладывали монохромные фото окружающих лиц — будто мир накрыла серая дымка старых фотографий. Подписи: «И у него на лице кирпич», «Не узнаю друга», «Он сегодня без настроения... наверное». Жизнь без огонька. Ещё не повсеместно — был и привычный «счастливый» контент, с натянутыми улыбками и красивыми видами.

Потом пришли новости, которые уже не получалось игнорировать. Не «вспышка неизвестного заболевания», а «тревожная статистика». Резкий рост выписываемых антидепрессантов. Рекордное число запросов «потерял смысл жизни» и «ничего не хочу» в поисковиках. Снижение продуктивности в корпоративном секторе на восемнадцать процентов. Эксперты говорили об «эпидемии выгорания», социологи — о «кризисе смыслов у цифрового поколения», духовные гуру — о «возвращении великой меланхолии». Все сходились в одном: мир стал каким-то... приглушённым.

Вирусу дали имя. Не учёные — интернет. Сплин. Старинное, почти изящное слово для чёртовой тоски. Оно прилипло. «Заразился сплином», «У него рецидив сплина», «Офис в состоянии сплина». Официально болезнь называли «Синдромом общего ангедонического расстройства» (СОАР), но это было слишком длинно. Сплином было проще. Будто это просто настроение. Так оно и казалось, пока не становилось твоим постоянным состоянием.

Часть 1. Город в фильтре сплина

Город просыпался, но не открывал глаза. Он выполнял рутину на автопилоте. В метро люди уткнулись в экраны, но их пальцы листали ленту без интереса: взгляд скользил, не задерживаясь. Смех, если и раздавался, был коротким, нервным — будто из вежливости. Он обрывался, не успев зародиться, и тонул в общем гуле безразличия.

Реклама кричала с билбордов: «Верни вкус к жизни!», «Мотивация за десять дней!», «Ты заслуживаешь счастья!». Люди смотрели на неё с таким усталым равнодушием, будто это были инструкции на мёртвом языке. Новая рекламная кампания энергетика «Spark!» изображала молодых людей, замерших посреди танца с пустыми глазами, и слоган звучал предельно честно: «Когда внутри тишина. Новый Spark! с витамином D и B12. Для тех, кому нужно просто продолжать». Это продавалось.

Воздух пах не кофе и свежей выпечкой, а пылью, стрессом и сладковатым ароматом энергетиков, которые больше не бодрили, а лишь поддерживали хрупкую функциональность. Цвета будто выцвели. Не в прямом смысле — солнце светило, зелень была зелёной, — но между глазом и мозгом словно опустился фильтр «сплин». Красота не радовала, опасность не пугала. Всё существовало на расстоянии вытянутой, очень уставшей руки.

Парк, ещё пару лет назад заполненный бегунами, йогами и семьями на пикниках, теперь напоминал тихий музей. Люди сидели на лавочках, глядя в пространство или в телефоны, но не замечали ни играющих детей, ни уток на пруду. Утки, кстати, тоже стали какими-то апатичными.

Кафе работали, но из них почти исчез весёлый гул. Люди сидели поодиночке или молчаливыми парами, изредка обмениваясь фразами вроде «передай сахар» или «я уже устал». Бариста, чья улыбка когда-то казалась неиссякаемой, теперь механически ставила штамп на

стаканчиках. Её взгляд был направлен куда-то сквозь клиента — в точку на стене. Ей было всё равно, какое молоко вы выберете. Всем было всё равно.

В этом мире и жили наши герои. Они ещё не знали друг друга. Они просто пытались прожить день — минута за минутой, час за часом.

Часть 2. Кира. Под колпаком совершенства

Будильник выдёргивал Киру не из сна, а из тяжёлого, бессюжетного забытья, которое даже сном назвать было трудно. Это было состояние, в котором мозг бесконечно прокручивал обрывки вчерашних разговоров, рабочих задач и чувства стыда. Первая мысль — не «доброе утро», а «опять». Тело будто налито свинцом, каждый мускул протестовал против подъёма.

Физиологически она была здорова. Вчерашний поход к терапевту и кипа анализов подтвердили: щитовидка в норме, гормоны в порядке, витамин D на нижней границе, но в пределах допустимого. «Хроническая усталость, возможно переутомление», — сказала врач, глядя в монитор. — «Попейте витамины, больше гуляйте». И всё. Как будто достаточно прогуляться — и эта свинцовая тяжесть, эта пустота внутри растворятся сами собой.

Она лежала, слушая, как в соседней комнате сын Марк включил планшет. Обычный утренний звук — сегодня он резанул её как сигнал тревоги. «Опять этот мерцающий экран. Опять этот зуммерский мусор в голове. Я плохая мать. Не могу заинтересовать его книгой, прогулкой, чем-то реальным. Я проваливаюсь на самом базовом уровне».

Эта мысль потянула за собой целый шлейф, как вагонетки в тёмной шахте: «В тридцать два должна была запустить свой стартап, а я удалённо веду скучные проекты для чужой компании. У Маши из соцсетей уже второй ребёнок и своя пекарня, которая — что самое обидное — ещё и успешная. А у меня...» Она взглянула на потолок — на идеально белую краску, которую сама выбирала, когда они с мужем (бывшим мужем) только въехали в эту квартиру, полные надежд. «А у меня чек-лист, в котором поставлены все галочки. Престижная работа — галочка. Своя квартира — галочка. Здоровый ребёнок — галочка. Развод по-взрослому, без истерик — галочка. И пустота размером со всю эту квартиру. Пустота, которая не заполняется ни вином по пятницам, ни новыми покупками, ни даже похвалой босса. Это и есть успех? Это та награда, о которой все говорили?»

Это и был Сплин. Не грусть. Не слёзы. Глухая, тихая ярость, живущая где-то в районе солнечного сплетения. Ярость на себя, на этот «успешный» план, на мир, который обещал счастье за достижения, а выдал лишь ощущение опустошённого перфекционизма. Ярость, которая иногда прорывалась неконтролируемым раздражением на сына за то, что он слишком медленно завязывает шнурки, или на коллегу за неидеально составленный отчёт.

Она заставила себя встать. Действия были отточенными, механическими, как у андроида с севшей батареей: душ (тёплый, не горячий, чтобы не тратить силы), чай (зелёный, для бодрости, которая не приходила), открытие ноутбука. Рабочие чаты уже пестрели сообщениями. Она читала их, и буквы расплывались перед глазами. Концентрация — как сквозь плотный туман. Раньше её зажигали сложные задачи, мозговые штурмы, чувство, что она двигает горы. Теперь каждый запрос от коллеги, каждое «Кира, посмотри, пожалуйста» вызывало приступ холодного раздражения и желание закрыть вкладку, выключить ноутбук и уйти туда, где её никто не найдёт. «Зачем? Кому это нужно? Завтра всё забудется, и мы начнём новую бесполезную задачу. Беличье колесо» — звучал в голове навязчивый саундтрек, монотонная мелодия Сплина.

В перерыве, по привычке, по мышечной памяти, она залезла в соцсети. Палец сам листал ленту, наполненную фальшивым гляncем: идеальные путешествия (всё те же виды Бали, всё те же улыбки), идеальные тела (до и после, секреты питания, которые она уже пробовала), идеальные жизни бывших однокурсниц — свадьбы, защиты диссертаций, открытия бизнеса. И

тут — сердце резко заколотилось, как птица в клетке, в висках застучало, ладони вспотели, в горле встал ком. Паническая атака, пришедшая не из страха перед реальной опасностью, а из чувства полной, абсолютной никчёмности. «Они живут. А я просто существую. Я — неудачница. Я ничего не успела, я всё делаю не так, я теряю время». Она швырнула телефон на диван и уткнулась лбом в холодную столешницу кухонного стола. Дышала, как учила медитация: «Вдох... выдох...». Физически здорова. Анализы в норме. Почему тогда внутри — выжженная пустыня, по которой гуляет только ледяной ветер самообвинения?

Сыну нужно было собираться в школу. Она подошла к его комнате — дверь была приоткрыта. Марк сидел на ковре, уже одетый, и смотрел в планшет. Но не смеялся, не комментировал, не повторял слова за блогером. Просто смотрел. Лицо — пустое.

— *Марк, пора завтракать.*

— *Ага, — ответил он, не отрываясь.*

— *Что смотришь?*

— *Не знаю. Что-то.*

Её снова кольнуло раздражение. «Не знает. Просто убивает время. Как и я».

— *Выключай. Идём.*

Он послушно потянулся и выключил планшет. Его движения были медленными, без энергии. Встал и пошёл на кухню, неся за собой облако тихой детской апатии, которое было страшнее любой истерики. Кира смотрела на его спину и чувствовала, как вина смешивается с яростью, образуя новый, отвратительный коктейль. Она не могла помочь ему. Она не могла помочь себе. Они были в одной ловушке, но в разных её углах, не в силах дотянуться друг до друга.

Часть 3. Марк. Мир как плоский скриншот

Для Марка мир всегда был цифровым и аналоговым одновременно, а граница между ними — тонкой, как экранное стекло. Школа — скучно, но там есть друзья в общем чате, куда можно скидывать мемы и сторис. Прогулка — странно и иногда неловко, но можно снять сторис про кошку у подъезда и получить лайки. Он потреблял контент как кислород, а создание своего — даже самого простого — было естественным способом самовыражения. Так было. Пока не пришёл Сплин.

Сплин у детей проявлялся иначе. Не как взрослая тоска или ярость. А как исчезновение мира. Как будто у всех его любимых игр, мультиков, ютуберов сели батарейки. Или кто-то выключил звук и снизил насыщенность цветов до минимума.

Он сидел на полу в своей комнате, планшет перед ним. Запустил новый сезон самого крутого анимационного сериала, который все ждали. Яркие, сочные картинки мелькали, герои шутили, битвы гремели сочным басом. А Марку было... всё равно. Не просто скучно — равнодушно. Он ловил себя на том, что просто смотрит в экран, не смеясь над шутками, не волнуясь за героя, не ожидая, чем всё закончится. Внутри была пустая тишина. Сенсорный голод. Ничто не могло его «зацепить», зажечь искру интереса. Раньше он мог залипнуть на ролики про разборку игры на целый час. Теперь ему хватало пяти минут.

Он переключился на игру, где вчера с азартом строил космическую станцию, подбирая модули, рассчитывая ресурсы. Сегодня эти кубики и интерфейс казались ему бессмысленными, надуманными. «А зачем её строить? Что потом? Получится станция — и что? Буду смотреть на неё?» Вопрос «зачем?» стал его главным, навязчивым. Он ставил в тупик маму, учителей, даже его самого. Зачем делать уроки? Зачем идти гулять? Зачем есть, если не голоден? Зачем вообще что-то делать?

Раньше он обожал рисовать на цифровом планшете — что-то кривое, но своё — и выкладывать в специальный детский паблик, ждать лайков и комментариев «круто!». Теперь эта идея

вызывала тошнотворную усталость где-то глубоко внутри. «Кому это нужно? Я не художник. Всё равно получится ерунда. Зачем стараться?» Вместо этого он мог часами лежать на диване, пассивно листая короткие бессмысленные видео, где люди падают, кричат, едят что-то острое. Скроллинг без цели, без эмоциональной отдачи. Просто чтобы убить время, которое вдруг стало тягучим, вязким и абсолютно бессмысленным. Он не грустил. Он не плакал. Он тихо угасал, как экран планшета, переходящий в спящий режим.

В школе стало ещё хуже. Уроки проходили как под водой. Учитель говорил, слова долетали до ушей, но не цеплялись за сознание. Раньше он хотя бы переписывался с другом на задней парте. Теперь и это казалось лишним усилием. Друг тоже стал каким-то тихим. Они сидели рядом на перемене, каждый в своём телефоне, не находя, что сказать. Общий чат класса затих. Последнее сообщение было три дня назад: домашка по математике. Никаких мемов. Никаких споров. Тишина.

Мама иногда пыталась его «расшевелить». «Давай сходим в кино!» — говорила она с наигранным энтузиазмом, который резал слух. Раньше он бы обрадовался. Теперь думал: «Сидеть два часа в темноте и смотреть на экран? Я и дома могу». Он видел, как её глаза тускнели, когда он безразлично говорил: «Не хочу». Видел, как её раздражала его апатия. И от этого становилось ещё тяжелее — будто он был плохим, сломанным сыном. Это чувство «сломанности» было самым страшным. Он не болел. У него не было температуры. Но что-то внутри явно было не так. И он не знал, как это починить.

Часть 4. Николас. Пустота на финишной прямой

Ник знал, что такое цель. Конкретная, измеримая, осязаемая. Вся его жизнь с семи лет — это график, высеченный в граните. Подъём в пять тридцать. Контрастный душ. Специальная диета: столько-то белка, столько-то сложных углеводов, никакого сахара, никакого алкоголя. Тренировка. Растяжка. Массаж. Сон не менее восьми часов. И так день за днём, год за годом. Его тело было идеальной, отлаженной машиной, а дух — несгибаемым, закалённым в бесчисленных ограничениях. Он был спортсменом. Не «занимался спортом», а был им. Его идентичность была высечена на этой стеле расписания и результатов. Его норматив — не просто цифра, это была мечта, путеводная звезда, ради которой он ломал себя, терпел боль, отказывался от всего «лишнего» десять долгих лет.

И он его взял. Блестяще. Чисто. На главных соревнованиях года. Когда он пересёк финишную черту и увидел своё время на табло, ноги на секунду подкосились — от ожидания катарсиса.

Он стоял на пьедестале, чувствовал холод металла медали на груди, слышал гимн, видел вспышки фотокамер, улыбки тренера и родителей на трибуне. И внутри ждал, что сейчас взорвётся фейерверк триумфа, хлынет волна невероятного, всепоглощающего счастья, ради которого всё и затевалось. Он ждал чувства завершенности, наполненности, победы над собой.

Но там была... тишина. Глухая, звенящая, абсолютная пустота. «И что? Вот и всё? Это оно? Десять лет — ради тридцати секунд на пьедестале?» Он улыбался в камеры, махал рукой, но внутри был холодный, безжизненный вакуум. Как будто он достиг вершины горы и обнаружил, что там ничего нет. Только туман и камень.

В эту микротрещину в его броне, в этот разрыв между ожидаемым и реальным, и просочился Сплин.

Теперь тренировки стали мучением. Каждое утро — эпическая битва с самим собой, чтобы встать и пойти. Тело выполняло команды, мышцы двигались по инерции, но «кайфа» от бега, от этого чистого, животного чувства полёта и скорости — не было. Тело будто стало чужим, тяжёлым механизмом, который надо было обслуживать. Время на дистанции перестало улучшаться. Он выкладывался, но результата не было. Стена.

Потом появилась боль. Не острая, а навязчивая, мелкая — хроническое воспаление в связке стопы, которое не лечилось ни отдыхом, ни уколами, ни физиотерапией. Врачи разводили руками: «Структурных повреждений нет. Возможно, перенапряжение. Психосоматика. Отдохни, смени обстановку». Но как отдыхать, если вся твоя личность была построена вокруг движения вперёд? А вперёд идти было некуда. Вершина уже взята. Смысл испарился вместе с эйфорией, которая так и не наступила.

Он продолжал двигаться по накатанной колее, но был как автомобиль с пустым баком, которого тащат на тросе. Жил в спальном районе, где все — от соседок-пенсионерок до парней из местного спортбара — знали его как «нашего чемпиона». И это звание теперь давило на него тяжелее любых штанг. От него ждали новых побед, мотивационных сторис, спортивных школ для детей. А он хотел только одного: чтобы его оставили в покое. Чтобы этот ярлык «чемпион» наконец отклеился, освободив место для... чего? Он не знал. Он был Ником-спортсменом. Без спорта он был никем. Пустотой в дорогой спортивной форме.

Его день теперь выглядел так: пробуждение в холодном поту от снов, где он бежит по беговой дорожке, уходящей в никуда. Завтрак, который он заставлял себя съесть. Тренировка через силу, через отвращение, заканчивающаяся приступом злости на себя за слабость. Душ. День, заполненный бесцельным листанием телефона, просмотром сериалов, которые он не запоминал. Вечером — попытка заснуть, пока мысли, как стервятники, кружили над тушей его карьеры: «Ты всё сделал зря. Ты больше ничего не достигнешь. Ты — бывший. Твоё лучшее уже позади». Сон приходил тяжёлым, беспокойным, не принося отдыха.

Его мир сузился до размеров квартиры и стадиона. И оба места стали для него клеткой.

Часть 5. Джессика. Ритуалы как антидот

А в это время на другом, тихом конце того же района, в небольшой мастерской с неброской вывеской «Цветы и тишина», начинался обычный день Джессики. Её мир был таким же, как у всех: подчинялся той же погоде, тому же течению времени. Но фильтр Сплина, похоже, не мог к нему прилипнуть. Он соскальзывал, как вода с вощёного листа.

Её было легко не заметить, проходя мимо. Она не была бьюти-блогером с сияющей кожей и идеальным макияжем. Не носила яркую, модную одежду, привлекающую взгляд. Простой, немного потёртый на локтях белый лонгслив, обычные синие джинсы, волосы цвета тёмного мёда, собранные в небрежный функциональный пучок, из которого выбивались пряди. На руках — царапины от шипов и следы земли. Её сила была не во внешнем лоске, а во внутренней собранности. Взгляд — прямой, внимательный, несуетный — часто прищуренный, будто она оценивала не людей и их социальный статус, а свет, падающий из окна, или композицию только что собранного букета.

Её утро начиналось не как у многих со скроллинга ленты в поисках дофамина. Оно начиналось с тишины и ритуала. С кофе. Настоящего, молотого вручную в маленькой деревянной мельнице, который она варила в медной турке на самой маленькой конфорке. Она прислушивалась к бульканью, наблюдала, как поднимается пенка, ловила тот самый момент, чтобы снять с огня. Потом она наливала его в большую глиняную кружку, садилась на деревянный табурет у открытого окна и смотрела, как солнце по капле трогает верхушки деревьев во дворе, как просыпаются воробьи. Она просто чувствовала вкус — горьковатый, насыщенный, обволакивающий, настоящий. Позволяла себе это ощущение, не торопясь его проглотить, не отвлекаясь на телефон. Это была её первая, самая важная практика присутствия.

Потом она спускалась вниз, в мастерскую. Здесь пахло жизнью во всей её сырой, изменчивой красоте: влажной землёй, свежим срезом зелени, сладковатым ароматом увядающих пионов, воском свечей и едва уловимым дымком от паяльной лампы, которой она иногда обрабатывала сухие ветки. Музыки не было — только тишина, нарушаемая уличным шумом, или

тихая аудиокнига: что-нибудь старое, классическое, без спецэффектов и напряжённого сюжета. На стене — грифельная доска с меловым прайс-листом, несколько эскизов, приколотых к пробке, пара фотографий особенно удавшихся работ и открытка от клиентки: «Спасибо. Ваши цветы говорили за меня, когда я не могла найти слов».

Её работа не была «творческим порывом» или стремлением к самовыражению. Это был медленный, тактильный, почти медитативный ритуал. Утром приходила новая поставка. Она погружала руки в вёдра с ледяной водой, доставала по одному стеблю, очищала от листьев, подрезала под углом, оценивая упругость, свежесть, характер растения. Колючий ранункулюс, бархатистый пион, душистый гиацинт, скромная веточка эвкалипта. Она разговаривала с ними мысленно, чувствуя их индивидуальность. «Ты будешь центром. А ты — поддержкой. Ты уже немного устал, тебе нужно в тень».

Букеты она собирала не на скорость и не по шаблону. Работала как скульптор: делала набросок в уме, брала несколько стеблей, складывала, отходила на два шага, прищуривалась, вращала композицию в руках, что-то убирала, что-то добавляла. Это был диалог с материалом. Она не боролась с цветами, не заставляла их. Она помогала им сложиться в ту форму, где они будут выглядеть наиболее живыми.

Клиентам она задавала странные, с точки зрения обычного флориста, вопросы. Не «какой у вас бюджет?» в первую очередь, а: «Кому? Какой он или она? Что происходит в их жизни? Что вы хотите им сказать — кроме формального "поздравляю" или "выздоровливай"?» Для неё букет был сообщением, письмом без слов, вместилищем эмоций. Она могла вежливо, но твёрдо отказаться от заказа, если ей приносили фото «чего-то броского и дорогого» из глянца, лишённого души. «Давайте я предложу то, что, как мне кажется, лучше передаст ваши чувства». Её не волновало, поставят ли лайк за этот букет в соцсетях. Её волновало, затаит ли дыхание, заулыбается ли человек, получив эти цветы, почувствует ли ту теплоту, которую она в них вложила.

Вечером, закрывая мастерскую, она никогда не выбрасывала увядшие стебли и обрезки. Она аккуратно собирала их в корзину и забирала наверх, в свою квартиру. Из них получится гербарий или материал для будущей картины из засушенных растений — а может, она просто отнесёт их на природу. Она не боролась с увяданием, не делала вид, что его не существует. Она принимала его как естественную, неотъемлемую часть цикла жизни. Красота мимолётна. И в этой мимолётности — вся её ценность.

Со стороны, для случайного наблюдателя, это выглядело как милая, немного хипстерская рутина успешного мелкого предпринимателя, нашедшего себя в «деле жизни». Никто не видел в этих ритуалах — в тактильном контакте с водой и стеблями, в ароматерапии запахов, в созерцании цвета и формы, в осязаемом результате, который уносили в мир живые люди, — мощного, невидимого иммунного щита. Она не сопротивлялась Сплину. Она не боролась с серостью. Она просто жила параллельно ему, в другом, более настоящем, более плотном измерении. Измерении, где было место для скуки, для тишины, для простого наблюдения за тем, как увядает лепесток. И в этом наблюдении была странная, глубокая полнота.

* * *

Они

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.