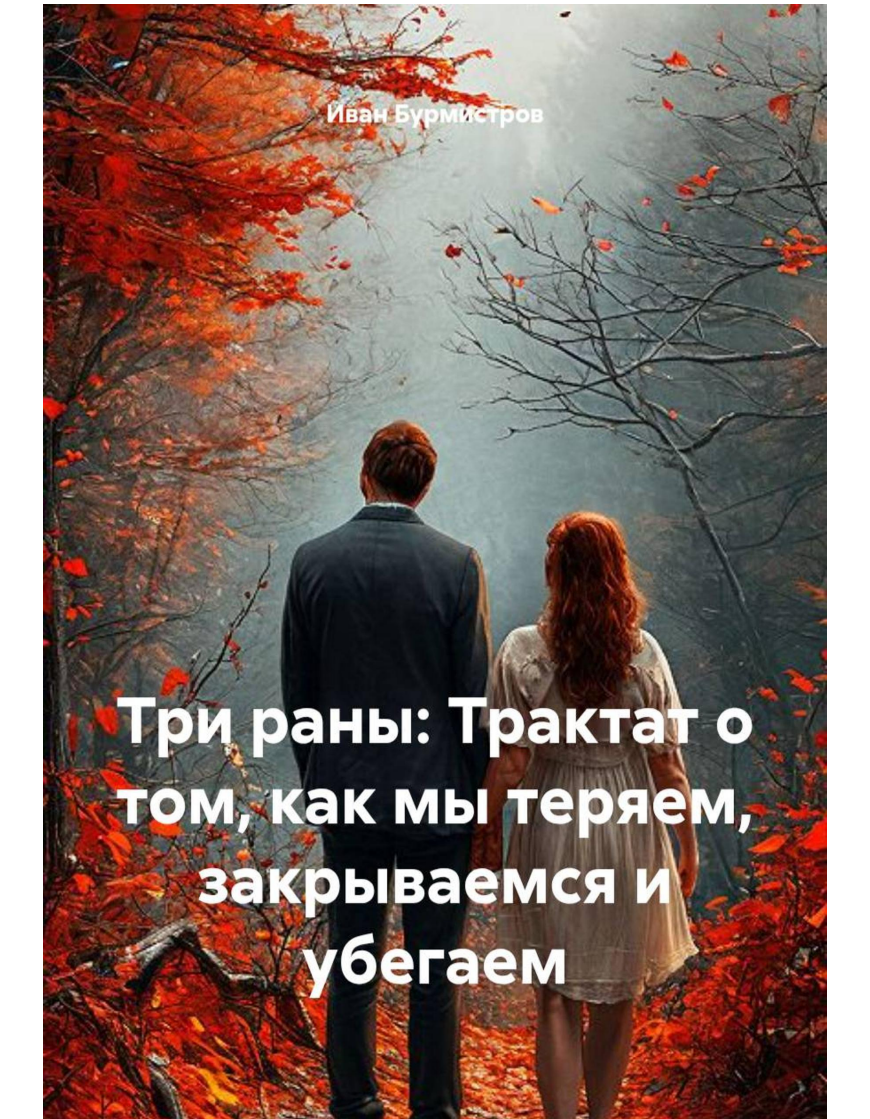


A man and a woman are seen from behind, walking away on a path through a forest. The trees are covered in bright red autumn leaves, and the ground is also covered in fallen red leaves. The background is a misty, greyish-blue sky. The overall mood is contemplative and melancholic.

Иван Бурмистров

**Три раны: Трактат о
том, как мы теряем,
закрываемся и
убегаем**

Иван Бурмистров

Три раны: Трактат о том, как мы теряем, закрываемся и убегаем

<https://litres.ru/74241433>

SelfPub; 2026

Аннотация

Есть три раны, определяющие нашу способность любить. Первая — рана утраты: её наносит жизнь, забирая человека, с которым мы связывали будущее. Вторая — рана несовместимости: когда двое, желавшие счастья, вдруг обнаруживают, что говорят на разных языках любви. Третья, самая глубокая, — рана бегства: та, которую мы наносим себе сами, отказываясь от близости ради иллюзорной свободы.

Эта книга — не утешение, а анатомия. В трёх частях — «Искусство терять», «Многоликость» и «Трактат о бегстве от любви» — автор исследует боль расставания, истоки холодности, страх стабильности и вечный вопрос: где искать счастье, если оно не в другом человеке?

«Три раны» — для тех, кто терял, но хочет понять. Это зеркало и компас, ведущий через боль к освобождению.

Содержание

Глава 1. Искусство терять: Тракта́т о расставании, написанный в тишине	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Иван Бурмистров

Три раны: Трактат о том, как мы теряем, закрываемся и убегаем

Глава 1. Искусство терять: Трактат о расставании, написанный в тишине

В конце концов, всё сводится к тишине. Не к крикам, не к хлопанию дверьми, не к звону разбитой посуды. А к особой, звенящей, всепоглощающей тишине, которая наступит после того, как последнее слово сказано. Сказано и повисло в воздухе, словно приговор, не подлежащий обжалованию. И вот ты стоишь посреди этой тишины, оглушенный ею, и пытаешься понять: как теперь жить? Расставание — это смерть в миниатюре. Умирает будущее. То самое, которое вы рисовали вместе долгими вечерами, сплетая пальцы. Умирают планы — поездки, в которые вы никогда не отправитесь, фильмы, которые не посмотрите вдвоем, разговоры на кух-

не, которым уже не суждено случиться. Умирает твоя роль в этом маленьком, хрупком государстве, которое вы строили на двоих. Ты больше не «чей-то любимый». Ты просто человек, сгусток плоти и нервов, затерянный в космосе. И первое, что приходит — это шок. Даже если ты знал, что гроза приближается, даже если молнии сверкали уже несколько недель, гром всё равно застает врасплох. Внутри что-то ватное, глухое. Ты слышишь слова, видишь, как шевелятся губы, но смысл отстает, доходит с задержкой, как свет от погасшей звезды. Ты киваешь, даже пытаешься что-то говорить — «я понимаю», «хорошо», — но на самом деле ты ничего не понимаешь. Твой мозг, твой защитник, милосердно отключает острую фазу боли. «Этого не может быть», — шепчет он. — «Это сон. Это ошибка. Сейчас зазвонит телефон, и всё станет как прежде». И ты цепляешься за эту мысль, как за спасательный круг посреди океана, который только начал заливать твою душу. Но телефон молчит. И тогда приходит боль. У нее нет метафоры лучше, чем дыра в груди. Физическая, ноющая, настоящая. Она просыпается вместе с тобой по утрам. Первые секунды блаженного забытья, а потом — лавина. Воспоминания обрушиваются, как цунами, снося все внутренние опоры. Ты лежишь и смотришь в потолок, а внутри расширяется космическая, черная пустота. Она высасывает энергию, делает бессмысленным любое движение. Еда на вкус как картон, музыка причиняет боль, мир словно покрыт серой пеленой. Это не метафора — это биохимия.

Организм, лишенный привычного дофамина и окситоцина, ломается. Ты в самой настоящей ломке по человеку, которого больше нет в твоей жизни. Затем приходит самый страшный и самый лживый из гостей — чувство вины. Ты превращаешься в следователя, который ведет дело о крушении любви. Главный подозреваемый — ты сам. Ты поднимаешь все архивы: каждое свое слово, каждый жест, каждое неотправленное сообщение. «Если бы я только был другим. Если бы я меньше говорил. Если бы я молчал, когда надо было обнять. Если бы я был веселее, спокойнее, интереснее, другой». Ты пилишь себя без скидок на человечность. Тебе кажется, что ты упустил какую-то формулу, сакральное знание, как удержать человека. Но нет никакой формулы. Любовь — это не математика. Это алхимия, где результат никогда не известен до конца. Вина — это иллюзия контроля. Нам кажется: если я виноват, значит, я мог всё исправить. Это мучительно, но это дает хоть какую-то определенность в мире, где всё рассыпалось. Принять хаос, принять, что человек просто ушел, потому что так сложились звезды, потому что его чувства — это его территория, неподвластная твоим манипуляциям, — гораздо страшнее. Поэтому мы выбираем вину. Мы таскаем этот мешок с камнями на спине, думая, что это наказание, хотя на самом деле это просто наша попытка удержать реальность в понятных рамках. Но потом на смену вине приходит гнев. Сначала робкий, а потом — сметающий всё на своем пути. Это священный огонь. Он справедлив. Ты

злишься на неё (или на него). За холодность. За трусость. За то, что всё решили в одиночку. За фальшивое «давай останемся друзьями», которое звучит как насмешка. Ты злишься на брошенные слова, которые ранят острее ножа: «С самого начала не было любви». Ты перебираешь в голове все несправедливости, все моменты, где ты прогибался, где ты ждал, где ты надеялся. Гнев — это энергия. И если направить её правильно, он спасет тебя. Он не даст тебе захлебнуться в жалости к себе, он заставит встать и пойти на спорт, на работу, в творчество. Гнев — это напоминание: «Я тоже существую. Моя боль реальна. И со мной поступили плохо». Труднее всего пережить фазу торга, потому что она приходит, когда гнев остывает. В голове снова загорается предательский огонек надежды. «А что, если?..» — спрашивает внутренний голос. — «Может, написать? Может, просто узнать, как дела? Она же говорила "пиши". Она устала, она отдохнет и всё поймет». Ты начинаешь сочинять диалоги, репетировать сценарии примирения. Ты готов на всё. Ты готов стать «просто другом», лишь бы не потерять человека окончательно. Это самый опасный участок пути. Потому что каждый контакт в этом состоянии — это заново вскрытая рана. Ты получишь в ответ вежливый холод, и колесо страдания сделает новый оборот, затаскивая тебя в воронку еще глубже. Надежда на этой стадии — не спасательный круг, а якорь, который тянет на дно. И когда все эти стадии пройдены, когда ты выгораешь дотла, наступает она — серая пустыня. Депрессив-

ная фаза. Острая боль уходит, оставляя после себя выжженную землю. Ты функционируешь. Ты ходишь на работу, ешь суп, даже смеешься над чьей-то шуткой. Но внутри — тишина. Краски поблекли, вкус притупился. Мир стал как старая фотография. Ты просто существуешь по инерции, ожидая, пройдет ли это когда-нибудь. Это самая долгая часть пути. Здесь нет фанфар, нет битв, только бесконечное терпение и ожидание рассвета. Жизнь как череда совпадений. И вот тут, посреди этой серой пустыни, в голову начинают приходить странные мысли. Философские, немного отстраненные. Ты начинаешь видеть свою историю как часть чего-то большего. Ты задумываешься о природе случая. Жизнь — это великая, непознаваемая игра случайностей. Кто мы? Пылинки, закрученные вихрем в космическом танце. Мы встречаем людей. Как? Совершенно нелепо, абсурдно, случайно. Одна кнопка «лайк», один случайный взгляд в транспорте, одна не вовремя отправленная шутка в общем чате. Из этого хаоса случайных чисел рождается любовь. А из неё — целая вселенная. Со своими законами, языком, запахами и смыслами. Мы строим эту вселенную вдвоем, веря, что она простоит вечно. Что наше соединение было предрешено звездами. А потом она рушится. И мы в ужасе осознаем: всё было просто совпадением. Если бы ты вышел на пять минут позже, если бы батарейка телефона села в тот самый момент, если бы друг не позвал на ту вечеринку... Ничего бы не было. Ни этой любви, ни этой боли. Наши самые сильные чув-

ства, наше счастье и наша агония держатся на шаткой конструкции из «если бы». От этого захватывает дух и становится жутко. Мы не капитаны своей судьбы. Мы — серфингисты на волнах хаоса. Иногда волна несет нас к вершинам, а иногда сбивает с ног и крутит в темной пучине, и мы не можем вздохнуть. Жизнь неизвестна и непонятна никому. Ни один мудрец не даст тебе карту. Ни один психолог не выпишет волшебную таблетку. Мы все идем вслепую, держась за руки, которые могут отпустить в любой момент. Как же жить в этой жизни? Так как же жить в этом мире, где так больно? Где любовь не спасает, а предательство неизбежно? Где каждая встреча — это вексель на будущую боль разлуки? Кто знает? Ответа нет. Но есть путь. Ответ — в принятии этой хрупкости. Видишь ли, ценность любой вещи познается в её конечности. Мы любим закат именно потому, что он исчезает. Мы ценим цветок, потому что он завянет. Точно так же и с людьми. Если бы мы жили вечно и никогда не расставались, любовь была бы просто скучным фактом, как воздух. Боль от потери — это обратная сторона великого дара. Ты чувствуешь себя разбитым, потому что ты умеешь любить по-настоящему. Тот, кто не любит, не разбивается. Тот, кто не рискует, не проигрывает. Но он и не живет. Жить после расставания — это искусство. Искусство терять. Элизабет Бишоп написала об этом целое стихотворение, где ключевой вывод прост и невыносим: «Искусство терять нетрудно освоить». Мы должны научиться терять не только людей, но и мгнове-

ния, и возможности, и версии себя прежнего. Жизнь — это постоянная череда маленьких и больших потерь. И тот, кто принимает это, становится неуязвимым не потому, что он не чувствует боли, а потому, что он перестает с ней бороться. Он позволяет ей течь сквозь себя и уходить, как вода. Человек после разрыва словно заново учится ходить. Он учится быть в одиночестве. Сначала это невыносимо. Тишина давит. Но потом, постепенно, в этой тишине начинаешь слышать самого себя. Того, настоящего, не отраженного в глазах другого человека. Ты начинаешь понимать, что твоя целостность не зависит от того, любят тебя или нет. Ты — это не «бывший кого-то». Ты — это целая вселенная, даже когда ты один. И в этом открытии — огромная сила. Вывод здесь не в том, что «всё будет хорошо» и ты встретишь кого-то еще. Возможно, встретишь, возможно, нет. Вывод в том, что сама жизнь — в её течении. В этой череде совпадений, встреч, расставаний и новых рассветов. Смысл не в том, чтобы удержать одну волну, а в том, чтобы научиться плыть. Смысл — в мужестве снова и снова открывать сердце, зная, что его могут разбить. Смысл — в том, чтобы после самой темной ночи всё равно сказать миру «да». Без гарантий. Без страховки. Просто потому, что ты жив. И пока ты жив, ты — часть этого великого, непонятного, пугающего и прекрасного потока жизни. И однажды утром ты проснешься, нальешь себе чай, посмотришь в окно и вдруг поймаешь себя на мысли, что солнце снова кажется теплым. Что музыка снова звучит. Что

вперед — целый день, неизвестный и твой. И от этого не больно. От этого просто спокойно. Ты выжил. Ты научился искусству терять. И теперь ты свободен.

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.