Краткий курс по тактическому выживанию на гражданке

## Глава 1. Портрет выжившего

Он возвращается не как в кино. Без музыки. Без финального света в конце тоннеля. Часто пьяным в доску. Без красивых кадров, которые так любят показывать СМИ на федеральных каналах. Без ощущения, что сейчас начнётся новая жизнь с чистого листа.

Хотя, если быть абсолютно честными, новая жизнь, конечно, начинается. Просто она не спрашивает, готов ли он к ней. Она вообще не задаёт вопросов. Она просто ставит перед фактом: вот тебе гражданка, вот тебе люди, которые ничего не знают, вот тебе ты сам — только теперь на два голоса внутри.

Снаружи он выглядит обычно. Это первое, что всех разочаровывает. Родственники ждали героя. Друзья готовились к возвращению практически психопата и осторожным вопросам. Сослуживцы по новой работе — те вообще не знали, чего ждать, и от этого нервничали заранее. А он просто вошёл. Без маркеров. Без внешнего признака, по которому можно было бы сказать: вот этот человек видел то, о чём не принято говорить за столом.

Люди любят маркеры. Им так проще делить мир на понятные категории. Значки, шрамы, тяжёлый взгляд Рембо, что угодно, лишь бы не думать долго. А лучше не думать вовсе. Мир вообще устроен так, чтобы не перегружать себя сложным. Сложное требует времени. Сложное требует усилия. А время и усилие — это то, что гражданские привыкли тратить на другое.

Но маркеров нет. Или они не там, где их ищут. Или они не для всех. Или скрыты до поры. Может быть, маркер — это то, как он замолкает на полуслове. Или то, как он ест. Поначалу быстро, молча, не поднимая головы от тарелки, будто обед может прерваться в любую секунду. Или то, как он спит: сначала лежит неподвижно, лицом к двери, а проваливается в сон только под утро, когда за окном уже

начинают шуметь первые трамваи. То, как радуется возможности просто посидеть на унитазе, без брони, без того, чтоб параллельно не «контролить» небо.

Он умеет покупать хлеб. Стоять в очереди. Очередь вообще странно напоминает ему казарменные разводы. Только там стояли вдоль, в одну линию, плечом к плечу, а здесь — поперёк, затылок в затылок. И тишина другая. Там тишина была рабочей, наполненной ожиданием команды. Здесь тишина — просто тишина, мягкий дипхаус на фоне, прохлада работающих кондиционеров.

Он умеет улыбаться в нужные моменты. Кивать. Отвечать: «Всё нормально» — так убедительно, что это почти становится правдой. Почти. Потому что где-то на донышке фразы всегда остаётся осадок.

Отдельная тема — глаза. Не взгляд, а именно глаза. Они выдают не тогда, когда он смотрит, а когда перестаёт смотреть. Есть такая секунда между вопросом и ответом, когда зрачки уходят вглубь — не в воспоминание даже, а в какой-то промежуточный режим, где нет ни «там», ни «здесь». Гражданские этого не улавливают или не хотят замечать. А те, кто тоже вернулся, реагируют мгновенно. Но ничего не говорят. Это неписаное правило: не выдергивать своего из толпы. Не подходить с вопросами. Достаточно просто встретиться глазами и отвести взгляд. Рукопожатие при случае — чуть крепче, чем принято. И всё. Этого хватает. Это больше, чем слова.

Проблема в другом: внутри у него всё ещё есть режим, который не выключается. Не кнопкой. Не временем. Не сменой адреса. Не алкоголем, хотя он честно пробовал и продолжает пробовать. Режим этот работает фоном, как свёрнутое приложение, которое жрёт батарею, даже когда телефон в кармане. Он просто теперь живёт в двух реальностях одновременно.

Одна — громкая и безопасная. Супермаркеты с вежливыми кассиршами. Кофейни. Парки, где мамы катают коляски. Пробки.

Офисы. Курилки с разговорами ни о чём. Самокатчики. Всё то, что называют нормальной жизнью.

Вторая — тихая и внимательная к деталям, которые здесь никому не нужны. Например, он всегда знает, где выход. Даже если просто зашёл в магазин за молоком. Даже если никто не просил это знать. Он автоматически просматривает помещение: окна, двери, слепые зоны, пути отхода. Это не паранойя. Это привычка. Как дышать. Как проверять карманы перед выходом. Как не садиться спиной к открытому пространству.

Он замечает, что гражданские живут постоянно спиной к дверям. С доверием к пространству, которое никогда не обещало им ничего плохого. Они не думают о том, кто может войти. Они не оценивают прохожих по ширине плеч и положению рук. Они не вздрагивают от резких звуков. Ну, или почти не вздрагивают. Они не просыпаются ночью от того, что тишина вдруг стала слишком тихой. Они не ждут беды и не понимают значений простых слов «полка», «открытка», «коробочка».

Это, пожалуй, самое странное зрелище на гражданке, их спокойствие, которое не требует проверки. Неторопливость. Медлительность. Гражданские умеют не спешить. Они могут полчаса выбирать сыр в супермаркете. Могут сидеть на лавочке и смотреть на голубей. Могут засыпать без того, чтобы сначала прокрутить в голове план действий на случай тревоги.

Этому надо учиться заново.

Он пока только пытается. Иногда получается. Чаще — нет. В такие моменты он просто становится чуть тише. Незаметно для других. Почти незаметно для себя. Как будто кто-то убавил громкость мира, но сам мир остался включенным. Звуки доносятся глухо. Краски становятся чуть бледнее. Но он продолжает делать то, что делал:

мешать сахар в чашке, вешать куртку в прихожей, отвечать на сообщения в телефоне. Со стороны — обычный человек. Внутри — комната, в которой кто-то говорит без слов.

Еще одна странность: вопросы. Их задают часто. И почти всегда — не те. «Когда это кончится?» «Долго ли ещё?» «А страшно было?» Странно, но спрашивают обычно те, кто не выглядит уставшим. Те, кто не ждёт никого «оттуда». Те, для кого война — это фон, новостная строка, повод для спора в комментариях. Зачем они спрашивают? Иногда — чтобы прервать затянувшееся молчание. Иногда — чтобы потыкать его вопросами, как диковинного зверя палкой. Ткнуть, отскочить и ждать рыка в ответ. Это ожидание бросается в глаза сразу, не скрыть никаким воспитанием. Им нужна реакция. Им нужен спектакль. Им нужно подтверждение, что все, что они видели по телевизору, — правда. А он молчит. Не потому что нечего сказать. А потому что ответ — это всегда перевод. С языка, который здесь не учат. На язык, который здесь всё равно не поймут.

Я пишу это всё не для того, чтобы объяснить, кто прав, а кто виноват. Не для того, чтобы вызвать жалость. Не для того, чтобы сделать из вернувшегося героя или жертву. Это просто небольшой цикл заметок о тактическом выживании на гражданке. О том, как человек учится быть в среде, где никто не обязан его понимать. Где его опыт не помещается в стандарты. Где его молчание часто принимают за высокомерие, внимательность — за тревожность, где его попросту могут не заметить, обмануть, почему-то думая, что это можно.

Про попытку жить в мире, который не синхронизирован с тем, что происходит у него внутри.

Иногда это выглядит как норма. Иногда — как шутка, которую никто не дослушал до конца. Иногда — как просто усталость.

Те, кто читал устав, помнят: бой в условиях полного окружения разрешён. Но я постараюсь сделать всё от меня зависящее, чтобы

этому бою не случиться. Не снаружи. Не внутри. Не на той границе, где заканчивается человек и начинается мир, который его не ждал, из которого его никуда не посылали.

## Глава 2. Гражданские как неизвестный вид

Гражданские — это не те, кто не воевал. Это было бы слишком просто. Слишком легко сводить всё к биографии и военнику. Нет. Гражданский — это особый способ существования и мышления. Способ смотреть на мир и не ждать от него подвоха. Этому нельзя научиться по учебнику. С этим чувством, кажется, рождаются. А потом, если повезет, никогда не теряют.

Он долго к ним присматривался. Сначала с раздражением. Потом с любопытством. Теперь — с чем-то похожим на нежность антрополога, который обнаружил племя с совершенно иной картиной мира и пытается не навредить ни им, ни себе.

Однажды он сидел в кафе напротив мужчины лет пятидесяти. Тот читал газету. Медленно пил кофе. Не демонстративно, без театральщины. Не назло здравому смыслу. Просто сидел. И выглядел при этом совершенно спокойным человеком. Тогда его поразила даже не поза. Его поразило количество доверия у человека к миру.

Как выяснилось позже, таких людей миллионы. Они повсюду. В метро. В ресторанах. В кинотеатрах. На лавочках в парках. Они живут так постоянно. И самое удивительное заключается в том, что большую часть времени с ними ничего не происходит. То есть система реально работает.

Представляете себе уровень наглости гражданской жизни? Она настолько долго была безопасной, что люди начали воспринимать

безопасность как природное явление. Как дождь. Как смену времен года. Как то, что хлеб утром окажется на полке магазина.

У гражданских есть несколько базовых настроек, которые не сбиваются. Ничем.

Первое. Они планируют. Нет, не так. Они действительно планируют. На месяц вперед. На год. Иногда на пять лет. Они говорят: «Летом поедем в отпуск» — и не добавляют про себя: «Если ничего не случится», «если доживем». Записываются к стоматологу через две недели и приходят. Покупают билеты за полгода. Берут ипотеку на двадцать лет. Живут так, будто завтра — это гарантированная кем-то величина. Не подарок. Не удача. Не чудо. Просто вторник. Или среда.

Сначала его это раздражало. Он стоял в очереди в банке и слушал, как женщина обсуждает по телефону с какой-то Настей корпоратив через три недели. Через три недели. Она говорила об этом так уверенно, будто три недели — это не пропасть, в которую может рухнуть все что угодно. Будто три недели — это просто три недели. Тогда он вышел на улицу, не дождавшись своей очереди. Стало душно.

Теперь он понимает: это не глупость. Это даже не наивность. Это заводские настройки. Базовая линия мира. У гражданских она сохранилась. У него и таких, как он, в какой-то момент стерлась. Илишлшьшьшлшлшлшлшьшьшлшлшьшлшьшшьшлшлшьшшьшшшьшлшьшьшшлщьщльщ ш стереть самим, чтобы не сойти с ума там, где планы как бы есть, но их нет — есть нарезанные задачи, которые нужно выполнить.

Второе. У гражданских другие проблемы. И нет, это не насмешка. Это констатация. Их действительно волнует повышение цен на гречку. Сосед с перфоратором на выходных. Неудачная стрижка. Опоздавший курьер. Плохая погода.

Он слушает это и молчит. Не потому что ему нечего сказать. Просто он помнит людей, которые радовались сухому спальнику. Просто сухому. Просто спальнику. Помнит счастье от горячего чая. От звука заведенного генератора. От того, что сегодня не стреляли. Или стреляли, но не по ним. Или по ним, но мимо.

Этот контраст никуда не исчезает. Он просто живёт внутри. Как старая заноза. Иногда почти забываешь о ней. А потом кто-то рядом жалуется на кофемашину, в которой закончились зерна, и заноза снова напоминает о себе. Он кивает. Говорит: «Да, неприятно». И не врёт. Просто слово «неприятно» теперь означает для него гораздо больше, чем раньше.

Есть еще и погода. Для гражданских дождь — это повод взять зонт. Туман — причина опоздания самолёта. Ветер — необходимость надеть куртку потеплее. Для него всё немного иначе. Туман — это плохая видимость. Возможность пройти там, где в ясный день пришлось бы ползти или не идти вовсе. Дождь и сильный ветер — отличная погода, в которую меньше летают дроны. Первые зимние заморозки после долгой дождливой осени — не просто смена сезона. Это момент, когда тяжелая техника снова может двигаться вперед там, где еще вчера вязла по самые мосты.

Он давно пытается смотреть на погоду, как все остальные. Видеть просто красивый осенний туман над рекой. Иногда получается.

Третье. Гражданские умеют отдыхать. Это вообще отдельная суперспособность. Он видел, как люди приходят домой после работы, падают на диван и действительно отдыхают. Их мозг выключается. Они не анализируют звуки за окном. Не проверяют автоматически входную дверь. Они просто лежат. Иногда даже засыпают. Сразу. Без подготовки. Без переговоров с собственной головой. Без алкоголя.

Он пытался так делать. Честно пытался. На третьем вдохе начинал прислушиваться к улице. На пятом вспоминал, что давно не проверял замок. На восьмом вставал и шел курить на кухню. Потом возвращался. Ложился. Начинал сначала. Через месяц экспериментов пришлось признать поражение. Его отдых выглядел иначе. Прогулка. Как правило, по одному и тому же маршруту — просто потому что он его знал. Перекличка в мессенджерах со своими. Стакан. Или чуть меньше стакана. Или чуть больше. Пока это не стало проблемой. Просто снотворное. Просто успокоительное. Не совсем отдых в гражданском смысле. Но лучше, чем ничего.

Четвертое. Гражданские много говорят. Обо всем. О погоде. О сериалах. О начальстве. О соседях. О футболе. О новых шторах. Иногда ему кажется, что они заполняют словами любую свободную пустоту просто потому, что могут себе это позволить.

Он слушает их разговоры и временами даже завидует. Легкости. Свободе. Отсутствию внутреннего цензора, который сидит где-то глубоко и постоянно напоминает: думай, прежде чем говорить. Они редко задумываются, что слова способны ранить сильнее кулаков. Что одна фраза может остаться в человеке на годы. Что молчание — иногда тоже форма заботы. Что вместо миллиона слов есть один знак «+», в котором помещается принятие информации, внимание и согласие.

Есть ещё одна вещь, о которой он старается не говорить вслух. Зависть. Не та зависть, о которой принято писать в психологических книжках. Без злобы. Без желания что-то отнять. Скорее тихая зависть человека, который смотрит через стекло на чужой дом в зимний вечер. Там горит свет. Кто-то ставит чайник. Кто-то ругается из-за ерунды. Кто-то помогает ребёнку делать уроки. Обычная жизнь. Та самая жизнь, которую большинство людей даже не замечает.

Он иногда думает о способности гражданских считать её само собой разумеющейся. Планировать отпуск. Спорить о ремонте. Покупать

новую мебель. Жаловаться на пробки. Откладывать деньги на лето. Жить так, будто впереди много времени. Потому что в этой уверенности есть что-то бесконечно ценное. И бесконечно хрупкое.

Он понимает то, как изменился за время своего отсутствия. И то, как изменились они. Те, кто остался. Эти изменения разнонаправленные, как стрелки на разных часах — одни спешат, другие отстают, и сверка происходит только изредка, случайно.

Он стал тише. Молчаливее. Терпеливее к тому, что раньше выводило из себя. Перестал спорить о ерунде. Перестал вообще спорить. Научился ждать. Научился ценить простые вещи: горячую воду, отсутствие грязи под ногтями, тишину без подтекста. Научился отличать важное от неважного — и эта разница теперь была не философской, а буквально вопросом жизни и смерти.

Гражданские изменились иначе. Они стали громче. Требовательнее. Увереннее в том, что имеют право на комфорт, на мнение, на последнее слово в любом споре. Они как будто компенсировали неудобство мира повышенными требованиями к нему. Если он учился обходиться малым, они, кажется, учились хотеть большего. И в этом не было ничьей вины — просто жизнь шла в разные стороны, и теперь, когда они снова оказались в одной точке, обнаружилось, что расстояние никуда не делось.

Ему не с кем их сравнивать. Вернее, есть с кем — но это сравнение никому не нужно.



Но есть среди гражданских и другие. Он не сразу научился их замечать — потому что они не выпячивают себя, не говорят громко, не лезут в душу с вопросами. Они просто делают. И ждут.

Эти люди, кажется, не спят ночами — но не потому, что не могут, а потому что надо успеть. Собрать посылку. Написать в чат. Перевести деньги. Найти редкое лекарство. Достать тепловизор там, где

тепловизоров не бывает. Связать носки — да, обычные шерстяные носки, которые греют не только ноги, а что-то гораздо глубже. Они знают все логистические маршруты. Все склады в своём городе. Многих волонтёров по именам. У них в телефоне десять чатов, и каждый горит красным с непрочитанными сообщениями, потому что фронт не ждёт. Потому что там — чей-то муж, чей-то сын, чей-то брат или просто незнакомый парень, который сейчас в грязи под дождём и которому нужно, чтобы кто-то здесь не спал, пока он не спит там.

Он встречал их. Иногда — на вокзалах, с тяжёлыми сумками. Иногда — в храмах, где они ставят свечи молча, не произнося имен вслух, но у Бога, говорят, свои каналы связи. Иногда — просто на улице, по глазам. У них особенные глаза. В них нет беспечности. В них — ожидание. Натянутое, как струна. Они живут от сообщения до сообщения. От звонка до звонка. От одного «+» до другого — того самого знака, в котором помещается всё.

Он не считает их гражданскими. В привычном смысле. Они — какой-то третий вид. Мост между двумя мирами. Люди, которые не были там, но живут так, будто часть их души давно уже там, рядом с ним. Они тоже изменились. Научились ждать. Научились не плакать при посторонних. Научились собирать себя по частям каждое утро и идти на работу, улыбаться коллегам, платить по счетам — хотя внутри все сжато в одну точку, и точка эта называется «лишь бы вернулся».

Он пытается стать своим среди чужих. Но есть вещь, которая даётся труднее всего. Нет, не быт. Не слова. Не необходимость улыбаться, когда не хочется. Самое трудное — это то, что там всё было ясно. Или почти ясно. Или хотя бы понятно, на что смотреть.

Человек раскрывался быстро. Иногда хватало одной ситуации. Одного решения. Одной минуты. И ты понимал: этот — трус. Этот — предатель. А этот — брат. Не по крови. По духу. По тому, как он держит спину, когда страшно. По тому, делится ли последней сигаретой. По

тому, смотрит ли в глаза, когда говорит «я сделаю», или отводит взгляд в сторону. Там была ясность. Жесткая. Иногда жестокая. Но ясность.

Здесь этой ясности нет. Здесь люди могут годами ходить рядом с тобой — и ты понятия не имеешь, кто они. Потому что нет таких ситуаций. Нет момента, в котором человек проявляется до дна. Есть только разговоры. Только слова. А слова — это ненадежный материал. Из них можно построить что угодно, и все будет выглядеть настоящим, пока не наступит момент, когда слова кончаются и начинается что-то другое.

Он не может быстро понять, кто перед ним. Это выбивает из колеи. Он привык оценивать людей быстро — от этого зависела жизнь. Не его одного. А теперь приходится ждать. Месяцами. Годами. И, может быть, так и не узнать до конца. Может быть, никто здесь не узнает друг друга до конца — просто потому, что жизнь не дает таких ситуаций. И это, наверное, хорошо. Но ему тревожно. Как будто он ослеп на один глаз и теперь вынужден полагаться на слух. Слух пока не подводил. Но полной уверенности нет.

Иногда ему кажется, что гражданские — действительно отдельный вид. Но потом он напоминает себе: нет. Просто им повезло не узнать некоторых вещей. Он повторяет это, объясняя многое тем, что, наверное, именно ради этого он и уходил. Чтобы у них оставалась нормальность. Их заводские настройки. Их способность строить планы на три недели вперед, не думая о том, что между сегодняшним днём и тем самым корпоративом может рухнуть целый мир. Прилететь дрон. Отстреляться миномёт. У кого-то эта «наивность» — маска, у кого-то — вытеснение, у кого-то — привычка не разваливаться. Просто их форма адаптации менее экстремальная, но не менее сложная.

Иногда он думает, что вернулись они вовсе не для того, чтобы гражданские их поняли. Они вернулись для того, чтобы гражданские могли продолжать не понимать.

Это и есть та самая работа, которую никто не видит. Фронт, проходящий внутри человека. И пока он держится, у гражданских остаётся роскошь жить так, будто мир по умолчанию безопасен.

## Глава 3. Быт как система подавления

Быт наваливается не сразу. Сначала — эйфория. Горячая вода. Чистая постель. Холодильник, в котором лежит разная еда, а не только тушенка и сухпаи с истекающим сроком годности, поделенные на количество людей одновременно с количеством дней. Возможность закрыться в ванной и стоять под душем, пока не кончится терпение. Возможность просто сесть на унитаз. Он мечтал об этом. Первые дни он просто наслаждается. Как зверь. Ему кажется, что он попал в санаторий, где всё включено.

Потом что-то начинает меняться.

Не сразу. Не вдруг. Постепенно, быт начинает давить.

Сначала это проявляется в мелочах. Надо выбрать зубную пасту. В супермаркете их двадцать видов. Отбеливающая. Для чувствительных десен. С фтором. Без фтора. С кальцием. С углем. С мятой. С какими-то дикими вкусами вроде маракуйи и зелёного чая. Он стоит перед полкой и понимает, что не может выбрать. Не потому что ему всё равно. А потому что там, где он был, выбор выглядел иначе. «Вот эта работает» или «эта тоже работает, но хуже». Два варианта, как роскошь. А здесь двадцать, и все они, если честно, чистят зубы примерно одинаково.

Он берёт первую попавшуюся. Почти всегда самую простую. Просто чтобы выйти из этого чёртова ряда с полками и не стоять там слишком долго.

Дальше больше. Стиральный порошок. Средство для мытья посуды. Кондиционер для белья. Зачем белью кондиционер? Он не знает. Там бельё стирали руками в холодной воде с мылом. И оно было чистым. Здесь бельё стирает машина. У нее четырнадцать программ. Он пользуется одной — самой короткой. Просто чтобы запустить и забыть.

Одежда. Отдельное испытание. Он открывает шкаф и понимает: надо выбрать, в чём идти. Там всё было просто. Форма. Она висела на нём, на спинке стула, на гвозде в стене — всегда рядом, всегда готовая. Не надо было думать, сочетается ли цвет куртки с цветом ботинок. Форма была ответом на все вопросы. А здесь ее нужно снять. Повесить в шкаф. Закрыть дверцу. И выбрать что-то другое. Что-то гражданское. Джинсы. Свитер. Кроссовки. Вещи, которые не пахнут потом, не имеют пятен от масла, не помнят его тело так, как помнит форма. Он стоит перед открытым шкафом и чувствует себя голым. Без формы он — просто человек. А просто человеком он быть разучился.

Готовка. Сначала она его пугала. Там еда была простой. Максимум — разогреть. Чаще — открыть и съесть. Каша. Тушёнка с хлебом. Чай, который кипятили на горелке, пока кто-то смотрел на небо и говорил: «Давай быстрее, скоро начнется». Здесь нужно резать. Жарить. Добавлять специи. Следить за временем. Есть красиво, не торопясь, глядя в тарелку или в телефон, или в телевизор.

Но странное дело — через месяц он ловит себя на том, что готовка начинает приносить удовольствие. Он режет лук — и это требует приятного, легкого внимания. Он помешивает соус — и в этом есть ритм, почти медитативный. Он пробует бульон, добавляет соль, щепотку перца, лавровый лист — и вдруг понимает, что это первое созидательное действие за долгое время. Там он разрушал. Или чинил то, что разрушили до него. Здесь он — создает. Из куска мяса, овощей, специй и времени получается ужин. И когда семья садится за стол, а жена говорит: «Вкусно», — он чувствует что-то, что почти забыл. Гордость. Тёплую. Домашнюю. Настоящую.

Подарки. Он отвык от них. Там не было подарков. Было необходимое. Нужное. То, без чего не выжить. А здесь можно купить что-то просто потому, что это понравится жене. Или дочке. Или сыну. Он стоит в магазине игрушек и не может выбрать. Не из-за количества — из-за смысла. Он держит в руках плюшевого зайца и думает: «Это просто заяц. Он не согреет. Не накормит. Не защитит». Но потом он видит глаза дочери, когда она разворачивает упаковку. И понимает: это не просто заяц. Это доказательство, того что папа вернулся и думает о ней.

Деньги. Там деньги были абстракцией. Приходят на карту, уходят с карты, что-то остаётся. Тратить особо некуда. Здесь деньги — это постоянный шум. Коммуналка. Кредиты. Рассрочки. Скидки. Надо платить за парковку. Надо пополнить транспортную карту. Надо купить продукты. И самое странное — деньги стали кончаться быстрее. Хотя здесь нет сборов на коптеры и починку блиндажей. Нет ежемесячных переводов в общий котёл на бензин и колёса. Нет того бесконечного списка: генератор, кабель, инструмент, батарейки, ещё батарейки, ещё раз батарейки. Там деньги уходили на то, без чего никак. Здесь они уходят на то, без чего можно. Но уходят быстрее. Парадокс, который он пока не разгадал.

Доставка. Это вообще отдельное потрясение. Он сидит дома, заказывает с телефона еду — и через полчаса курьер привозит ее к двери. Горячую. В коробке. С салфетками и пластиковыми приборами. Ему не надо одеваться, выходить, искать, стоять в очереди, тащить сумки. Просто открыть дверь и взять. Первое время он не мог к этому привыкнуть. Смотрел на курьера, как на чудо. Там доставку осуществляли иначе. Драгоценная бутылка воды, которую дрон сбрасывал на позиции. И ты бежал, пригибаясь, подползал, чтобы поднять ее. И нес, прижимая к себе, потому что вода — это жизнь. А здесь воду привозит курьер. В упаковке. По шесть бутылок. И никто не

стреляет. И это, наверное, самое удивительное, что он видел за последнее время.

Соседи. Ещё один сюрприз. В подъезде здороваются. Не все. Некоторые отводят глаза. Некоторые смотрят сквозь, будто его нет. Он не сразу понимает, что дело не в нём — просто люди так живут. Кто-то спешит. Кто-то не выспался. Кто-то просто не привык замечать тех, кто рядом. Но есть и другие. Консьержка, которая говорит: «Здравствуйте, а я вас помню». Сосед с пятого этажа, который протягивает руку: «Ты вернулся? Ну, слава богу». И в этом «слава богу» больше тепла, чем в иных долгих разговорах.

Очереди. Он думал, что отвык от них. Не отвык. МФЦ — это отдельный вид гражданского чистилища. Талоны. Электронная очередь. Терминал с сенсорным экраном, который не сразу реагирует на палец. Он подходит и выбирает нужную опцию. Экран услужливо предлагает категории: пенсионеры, инвалиды, многодетные, ветераны боевых действий обслуживаются без очереди. Он читает эту строчку и на секунду зависает. Ветераны боевых действий. Это он. Звучит как про кого-то другого. Как про пожилого мужчину с орденскими планками на пиджаке. Но нет. Это про него. Он нажимает кнопку. Автомат выдает талон с номером. На экране высвечивается: перед вами три человека. Три ветерана. Он оглядывается. Молодой парень с рюкзаком. Мужчина лет сорока и ещё один, постарше, с палочкой. Они не смотрят друг на друга. Не знакомятся. Не заводят разговоры. Просто ждут. Каждый своей очереди. Каждый со своим талоном в руке. И тут он слышит гул за спиной. Тихий, но различимый. «Понаехали тут льготники». «Все хотят без очереди». «Я тут уже час сижу». Кто-то цокает языком. Кто-то демонстративно вздыхает. Он не оборачивается. Молодой парень с рюкзаком тоже не оборачивается. Мужчина с палочкой чуть заметно качает головой. Они трое стоят в очереди, которую заслужили, но объяснять это никому не будут. Потому что не хочется. Потому что бессмысленно. Потому что если начать объяснять — придется рассказывать все. А МФЦ — не место для таких рассказов. Он получает свою справку. Выходит на улицу. Закуривает.

Больницы. Он не хочет в них ходить. Откладывает. Записывается и отменяет запись. Снова записывается и снова не идет. Жена злится. Он кивает. Обещает. И не идёт. Дело не в страхе перед врачами. Дело в том, что он не верит этим прилизанным докторишкам в аккуратных кабинетиках. Все у них слишком чисто. Слишком спокойно. Слишком вежливо. Они говорят: «На что жалуетесь?» — и заносят пальцы над клавиатурой, готовые печатать. Они знают, что такое жгут. Они учились по учебникам, а не в подвалах. Он верит своему батальонному доку. Тот в мирной жизни был трактористом. Звали его Володька, или просто Дед. У него были руки в мазуте даже после мытья и спокойный голос, которым он говорил: «Сейчас, братан, потерпи». Дед капал его в подвале здания ДК. Усадил между чьим-то бронником и РПГ, пристроил капельницу на гвоздь, вбитый в стену, и следил, чтобы вену не надуло. Где-то наверху периодически прилетало, и штукатурка сыпалась с потолка. А Дед говорил: «Ничего, подвал крепкий. Выдержит». И продолжал капать. Вот этому он верил. А здешним — нет. Не потому, что они плохие. А потому что они не поймут. Не смогут. Для них его колено — это просто колено. А для него — это колено, которое бежало, когда не должно было, и не подвело, и вот теперь, через два года, вдруг решило напомнить о себе. Как он им это объяснит? «Понимаете, доктор, оно болит не от возраста. Оно болит от памяти». Так он не скажет. Поэтому просто не идёт. Однажды всё-таки пошёл. В коридоре пахло хлоркой и лекарствами. На стенах висели плакаты про здоровый образ жизни. Он сидел в очереди, листал телефон, старался не думать о том, как пахло в том подвале. Когда вошёл в кабинет, врач — молодой, с идеальной прической, в наглаженном халате — спросил: «На что жалуетесь?» Он открыл рот. Закрыл. Сказал: «Да так. Спина». Быстро получил направление на массаж. И ушел.

Военкомат. Это отдельная глава бюрократического ада. Даже не глава — целый том. Он приходит туда, потому что надо. Надо встать на учёт. Надо получить справку. Надо отметиться. Надо, надо, надо —

бесконечное «надо», которое не имеет отношения к тому, что он делал там, но без которого он здесь как будто невидимка. Не существует. Не вернулся. Военком — пожилой подполковник с усталыми глазами и одышкой. Листает его дело. Поднимает голову.

— Почему уволился?

Он смотрит на подполковника и не знает, что ответить. Не потому что ответа нет. А потому что ответ — это годы жизни, которую не уместить в одну фразу. Как объяснить этому человеку, который сидит в тёплом кабинете с чайником на подоконнике, почему он уволился? Что сказать? Он выбирает молчание. Подполковник вздыхает, делает пометку в деле, отправляет в следующий кабинет.

Следующий кабинет. Капитан. Моложе. Энергичнее. Но такой же равнодушный.

— Справку о ранении? В какой госпиталь направляли? Когда именно? Есть заключение ВВК? А где оригинал? А почему копия без печати? Вы понимаете, что без печати это не документ? Вы вообще там служили или где?

Последний вопрос он задаёт, не поднимая глаз от бумаг. Просто бросает в воздух. И этот вопрос — «Вы вообще там служили или где?» — бьет сильнее, чем хотелось бы. Он сжимает зубы. Ничего не отвечает. Капитан, не дождавшись реакции, швыряет бумаги обратно.

— Ждите. Вызовем.

Он выходит в коридор. Садится на жесткий стул. Ждет. Час. Два. Три. В коридоре гуляет сквозняк. Кто-то матерится вполголоса. Кто-то спит, положив голову на рюкзак. Он смотрит в стену и думает о том, что там ждать было легче. Там было понятно, чего ждешь. Темноты. Отмашки. Команды. А здесь — непонятно. Просто ждать. Просто бумажки. Просто люди, которым всё равно.

А потом ему попадается другая. Женщина в погонах, за пятьдесят, с уставшим лицом и короткой стрижкой. У неё на столе — фотография сына в военной форме. Она берет его документы. Просматривает. Не задаёт лишних вопросов. Не хамит. Не изображает занятость. Просто молча ставит печати, подшивает бумаги, заполняет карточку. Движения четкие. Быстрые. Выверенные. Без суеты.

— Держите. Следующий — через две недели, но я попробую ускорить. Если что — звоните, вот прямой номер.

***

**Записки доктора Ани, [02.07.2026, 09:01]**

Он берет бумаги. Смотрит на нее. Хочет сказать спасибо. Не говорит. Просто кивает. Она кивает в ответ. И в этом кивке — понимание.

На улице он думает о том, что бюрократия — она разная. Есть мудаки. Есть уставшие. Есть равнодушные. Но есть и такие — которые работают, как там. Быстро. Без лишних слов. Как будто понимают: пока ты ходишь по кабинетам с бумажками, ты не живёшь. И чем быстрее закончится эта война с печатями, тем быстрее ты вернёшься по-настоящему.

Он затягивается. Выдыхает. Думает о том, что Деду было проще. У Деда не было печатей. У Деда не было заключений ВВК. У Деда были руки в мазуте и гвоздь в стене. И этого хватало, чтобы спасти жизнь. А здесь бумажка без печати — недействительно. Но если повезет — попадется кто-то, кто помнит, зачем все эти бумажки вообще нужны.

Быт — это белый шум. Он заполняет голову, не оставляя места ни на что другое. Когда ты режешь лук, ты не думаешь о том, кто сегодня не проснулся. Когда ты выбираешь подарок дочери, ты не вспоминаешь звук прилёта. Когда ты заполняешь квитанцию за свет, ты не

прокручиваешь в голове лица тех, кого больше нет. Быт — это система подавления. И она работает.

Сначала он сопротивлялся. Пытался объяснить себе и другим, что всё это ерунда. Что настоящие проблемы — они другие. Что нельзя тратить жизнь на выбор йогурта в супермаркете, когда где-то прямо сейчас люди сидят в окопах и мечтают о глотке горячего чая.

Потом сдался.

Понял, что быт — это не враг. Это терапия. Принудительная. Иногда мучительная. Но терапия. Он нужен для того, чтобы заземлять. Чтобы напоминать телу и голове: ты здесь. Ты в мире, где можно полчаса стоять у плиты, помешивая соус.

Теперь он даже находит в этом странное удовольствие. Идти в супермаркет с тележкой. Медленно двигаться между рядами. Читать состав на упаковках. Сравнивать цены. Взвешивать овощи.

Но иногда, когда быт отступает — когда посуда вымыта, вещи разложены, все квитанции оплачены, дети спят, жена читает книгу в соседней комнате, — иногда в этой тишине прорезается то, от чего он бежал. Тишина становится слишком громкой. И тогда он идёт на кухню. Достаёт стакан. Наливает. Не много. Не мало. Ровно столько, чтобы тишина снова стала просто тишиной.

Быт — это спасательный круг. Но иногда он же — якорь, который тянет на дно. Потому что, когда ты перестаёшь резать овощи и вытирать пыль, ты остаешься наедине с собой. А это и есть то, чего он боится больше всего.

Он пока не придумал, что с этим делать.

Может, и не надо придумывать. Может, надо просто жить. День за днём. Выбирать зубную пасту. Платить по счетам. Встречать курьера у

двери. Ждать, когда тело и голова окончательно поверят, что они дома, а не просто в длительной командировке между двумя командировками.

Говорят, время лечит. Он не уверен. Время — оно просто идет. Иногда кажется, что оно не лечит, а просто притупляет.

Но это тоже неплохо. Лучше, чем ничего.

Он моет руки. Долго. Тщательно. С мылом. Без запаха. Без цвета. Без лишнего антуража.

Перед сном подходит к шкафу. Открывает дверцу. Форма висит. Молча. Она еще пахнет тем, чем пахла. Он закрывает дверцу.

И идёт спать.

Не потому что устал. А потому что завтра будет новый день. И новая квитанция. И дочка попросит сделать блинчики. И он сделает. И это, наверное, и есть та самая нормальная жизнь, ради которой он вернулся.

## Глава 4. Триггеры. Инструкция по обходу

Триггеры — это не про статьи и не про аккуратные памятки «как поддержать близкого». Это мины. Только не снаружи, а внутри, в голове и памяти. Карт с безопасными маршрутами почему-то никто не выдаёт.
Разбираешься сам. По факту. По реакции тела. По тому, как оно принимает решение раньше тебя.
Сначала он не понимал.
Думал — нервы.
Потом — усталость.
Потом — «само пройдет».

Не прошло.
Первый раз накрыло в супермаркете.
Бутылка упала на плитку. Короткий стеклянный звук, слишком резкий для обычного дня.
Он дернулся.
Жена взяла его за руку. Он не ответил.
Сердце ушло в горло. Руки перестали слушаться. Потом отпустило, но тело ещё оставалось там, где звук был не просто звуком.
Голова догнала позже.
Это была всего лишь бутылка.
С этого дня он начал собирать карту.
Не на бумаге.
В голове, где и без того было тесно.
Тело помнит раньше головы.
Больше всего триггеров приходит через тело.
Звук. Запах. Вибрация. Свет.
Пакеты, которые хлопают слишком резко. Воздушные шары. Петарды. Свист чайника на плите. Скрежет металла. Крики. Тормоза на мокром асфальте.
Всё, что хотя бы отдаленно напоминает разрыв или приближающийся БПЛА.
Он знает, что это не оно.
Тело — нет.
Тело не разбирает контекст. Оно реагирует.
Резким скачком пульса. Ватными ногами. Желанием исчезнуть из этого места раньше, чем сознание успеет объяснить происходящее.
С запахами ещё хуже.
Гарь. Жжёная пластмасса. Сырость старых подъездов. Хлорка.
Иногда совершенно обычный запах вдруг совпадает с памятью слишком точно.
И тогда он уже не там, где стоит.
Он выходит из поликлиники, не дождавшись приёма. Просто потому, что воздух внутри внезапно становится чем-то, что невозможно вдохнуть.
Есть ещё вибрация.

Метро. Тяжёлая техника. Самолёт, пролетающий слишком низко.
Он чувствует это раньше, чем слышит.
И вспышки света.
Мигающие лампы. Стробоскопы. Внезапная темнота.
Любой момент, когда мир на секунду перестает быть предсказуемым.
Поэтому магазины — когда пусто.
Метро — по возможности мимо.
Наушники — не для музыки.
Для тишины.
Пространство и люди.
Есть места, где ему тяжело находиться.
Лифты.
Узкие коридоры.
Помещения, где не видно выхода.
Транспорт, застрявший в пробке.
Любое пространство, которое нельзя покинуть сразу.
Он выбирает проход. Лестницу. Край.
В ресторане садится лицом к двери.
В автобусе берёт место у прохода.
Не привычка.
Условие.
С людьми сложнее.
Не с конкретными людьми.
С типажами.
Камуфляж. Рации. Формы. Слишком собранные группы мужчин.
Это не логика.
Это старые сигналы, которые не удаляются.
Иногда в супермаркете он замечает военных с тележками, полными энергетиков и лапши в пакетиках.
Внутри мелькает теплое и липкое:
«Свои».
И тут же исчезает.
Потому что слово «свои» давно перестало быть простым.
Неожиданное прикосновение тоже остаётся в этом списке.
Плечо в толпе.

Рука «по-дружески».
Объятие, которое длится чуть дольше нужного.
Тело реагирует раньше мысли.
Шаг в сторону.
Напряжение.
Готовность защищаться от того, чего еще не произошло.
Память, которая приходит сама.
Самое подлое — память не спрашивает разрешения.
Иногда все начинается с фамилии.
В новости.
В объявлении.
В списке доставки.
На одно короткое мгновение он думает:
«Это он. Жив».
Сердце пропускает удар.
Потом взгляд цепляется за имя, отчество, дату рождения.
Нет.
Не тот.
И каждый раз приходится терять заново.
Есть еще даты.
Тело помнит их даже тогда, когда календарь молчит.
За неделю приходит тревога.
За день — тяжесть.
В сам день он становится слишком тихим или слишком суетливым.
«Что с тобой сегодня?»
«Устал».
Хотя на самом деле сегодня ровно столько лет, как он в последний раз слышал чей-то голос.
Иногда память приходит через телефон.
Если близкий человек долго не отвечает, в груди становится холодно.
Он звонит еще раз.
Потом ещё.
А когда слышит голос в трубке, чувствует облегчение, которое старается не показывать.
Он никогда не говорит:

«Я испугался».
Он спрашивает:
«Ты где?»
И это одно и то же.
Есть еще вещи.
Куртка.
Часы.
Рюкзак.
Старый телефон.
Он хранит их не потому, что любит старьё.
Просто некоторые вещи становятся якорями.
Тяжелыми.
Но необходимыми.

Друзья, которых он стал избегать
Самые тяжёлые триггеры — не враги.
Друзья.
Те, кто остался.
Те, кто знает.
Когда они собираются вместе, разговор все равно рано или поздно возвращается туда.
К людям.
К событиям.
К тем дням.
Он улыбается.
Поддерживает беседу.
А внутри будто открывают дверь, которую он долго заколачивал досками.
Появляются лица.
Голоса.
Имена.
Поэтому он стал реже отвечать на звонки.
Реже писать первым.
Чаще говорить:

«Занят».
«Потом».
Потом не наступает.
Они обижаются.
Он понимает.
Но объяснить правду почти невозможно.
Он любит их.
Именно поэтому иногда не может быть рядом.
То, что напоминает о жизни.
Некоторые триггеры не пугают.
Они ранят иначе.
Например, детский смех.
Он слышит его и сначала улыбается.
А потом думает о тех, кто растет без отцов.
О тех, кому некому объяснить, где теперь их дом.
Он не отворачивается.
Просто смотрит вслед с тоской, которую невозможно объяснить.
Похожим образом работает еда.
Тушёнка.
Сухой хлеб.
Каша без всего.
Или запах дыма от шашлыка.
Он не отказывается.
Просто становится тише.

Информация и вопросы:
Новости.
Сирены.
Уведомления.
Разговоры о взрывах и войне.
Он старается держать всё это подальше.
Но хуже новостей бывают люди.
Те, кто хочет «просто спросить».
— А страшно было?
— А ты стрелял?

— А ты кого-нибудь убил?
Они смотрят внимательно и ждут ответа.
Будто перед ними не человек, а фильм.
Он не злится.
Он пустеет.
Потому что каждый такой вопрос заставляет снова открывать дверь, которую он с трудом закрыл.
Со временем он выучил одну фразу:
— Давай не будем.
Иногда этого хватает.
Иногда нет.
Тогда он просто уходит.
Бездействие
Есть еще один триггер.
Пустота.
Момент, когда ничего не нужно делать.
Для других это отдых.
Для него — место, где поднимается всё, что обычно удается держать под контролем.
Поэтому всегда находится дело.
Что-то починить.
Проверить.
Протереть.
Не потому, что это важно.
Потому что иначе внутри становится слишком тихо.

Инструкция по обходу триггеров:

Избегай того, что возвращает тебя туда, если сегодня нет сил вернуться и выйти обратно.
Громких звуков.
Резких запахов.
Толпы.
Узких пространств.
Людей, которые задают вопросы ради любопытства.

Новостей, которые ничего не изменят.
Садись лицом к выходу, если так спокойнее.
Не спорь с теми, кто знает войну по роликам в телефоне.
Не избавляйся от вещей, к отказу от которых пока не готов.
Если друзья напоминают о потерях сильнее, чем о жизни, дай себе время. Они дождутся.
Если накрыло — называй реальность. Хотя бы 5 предметов, которые находятся рядом с тобой.
Стул.
Пол.
Окно.
Шкаф.
Тарелка.
Это здесь.
Это сейчас.
Дыши.
Пока тело не вспомнит то, что голова знает давно:
ты уже не там.

**Глава 5. Язык и перевод с военного**

Он вернулся и обнаружил, что говорит на другом языке. Не в метафорическом смысле. В самом прямом. Слова те же, значения другие. Грамматика та же, интонации чужие. Он открывает рот — и окружающие смотрят с легким недоумением, как на иностранца, который выучил язык по учебнику, но не понимает, что «нормально» не всегда означает «нормально».
Перевод требуется постоянно.
Он говорит: «Норм». Гражданские слышат: «Всё хорошо». Он имеет в виду: «Я жив, остальное неважно».
Он говорит: «Бывало и хуже». Гражданские слышат: «Ничего страшного не случилось». Он имеет в виду: «Я видел такое, о чём вам лучше никогда не знать».

Он говорит: «Справлюсь». Окружающие слышат: «Мне не нужна помощь». Он имеет в виду: «Я привык справляться сам, потому что там, где я был, помощь не всегда приходила вовремя. Но это не значит, что мне не нужна помощь. Я просто не умею просить. И не умею верить в то, что мне помогут».
Это не ложь. Это перевод с военного на гражданский. Слова одни, смыслы разные.
Молчание — это отдельный язык. Он молчит не потому, что ему нечего сказать. Он молчит потому, что некоторые вещи не помещаются в слова. Нет таких слов. Или есть, но они звучат искусственно, фальшиво, наигранно. Гражданские принимают молчание за холодность. Или за высокомерие. Или за обиду. Кто-то обижается в ответ. Кто-то пытается разговорить. Кто-то отступает и больше не подходит. А он просто не знает, как перевести.
«Плюс» в сообщениях — это не просто знак. Это «я здесь», «я жив», «я думаю о тебе», «у меня нет времени набирать текст, но я хочу, чтобы ты знал: я рядом». Гражданские не понимают, почему он отвечает «+» на длинное сообщение. Они ждут слов. А он даёт сигнал. Этого достаточно. Там этого было достаточно. Здесь — нет.
Он говорит: «Буду». Люди слышат: «Через полчаса». Он имеет в виду: «Я в пути, точное время назвать не могу, но я помню о вас и вернусь». Он так говорил там. И это работало.
Он говорит: «Не сейчас». Но вместо этого слышат: «Мне неинтересно». Он имеет в виду: «Я не в том состоянии, чтобы говорить об этом. Возможно, я никогда не буду в том состоянии. Но это не имеет отношения к тебе. Это имеет отношение ко мне».
Некоторые слова он вообще перестал использовать. «Ужасно». «Кошмар». «Катастрофа». Здесь все бросают их по поводу пробок, погоды, опоздавшего курьера. Он не может. У него эти слова забрали. Они теперь значат другое.
Юмор — это минное поле. Там юмор был черным. Иногда кромешно черным. Это был способ выжить. Способ остаться человеком, когда вокруг всё кричит об обратном. Здесь такой юмор не работает. Он пошутил однажды в компании. Про погоду. Про дрон. Про воду. Никто не засмеялся. Кто-то отвел глаза. Кто-то сказал: «Ты вообще

нормальный?» Он запомнил. Больше не шутит. Или шутит только со своими. С теми, кто знает, что смех — не всегда про веселье. Иногда он про то, что ты еще жив.
Жена говорит: «Давай обсудим». Он слышит: «Сейчас будет серьёзный разговор». Он готовится к худшему. Она говорит про цвет обоев. Он выдыхает. Но тело ещё несколько минут остаётся в режиме ожидания.
Дети — это самый сложный перевод. Дочь спрашивает:
— Пап, а почему ты не спишь ночью?
Он не может сказать правду.
— Просто не хочется.
— А ты спал на войне?
— Спал.
— А там страшно?
Он зависает. Перевод невозможен. Для нее «страшно» — это темнота в комнате и монстр под кроватью. Для него это другое.
— Иногда.
И меняет тему.
Она не настаивает. Дети умнее взрослых. Они чувствуют границы и не бьются о них лбом.
Матерные слова — это целая галактика. Там мат был не ругательством. Он был смазкой для механизма. Без него ничего не работало. Мат был междометием, глаголом, существительным, обстоятельством, способом сбросить напряжение, когда по-другому не получалось. Здесь мат — это неприлично. Он сдерживается. Почти всегда. Иногда прорывается. И тогда окружающие смотрят на него, как на дикаря. А он думает: «Вы бы слышали, как мы там разговаривали».

Цифры. Там он говорил цифрами. Координаты. Время. Расстояние. Точки. Количество. Вес. Здесь цифры — это цены в супермаркете и проценты по кредиту. Он иногда ловит себя на том, что смотрит на ценник и переводит в другие единицы. Не в деньги. В ресурс.
«Столько же стоит пара хороших берцев».
Или:
«На эти деньги можно было купить генератор».

Он не говорит это вслух. Просто думает. И молча кладет товар в тележку.
Имена. Он избегает имён. Не всех. Только тех, что остались там. Когда кто-то здесь случайно произносит такое же имя, он вздрагивает. Не подаёт виду. Просто внутри что-то сжимается. Он не объясняет. Зачем? Гражданские не виноваты, что их коллегу зовут так же, как того парня. Они не знают. И не должны знать.
Позывные — это отдельный язык. Почти тайный. Почти мёртвый здесь. Там у каждого был позывной. Не потому что скрывались. А потому что имя — это слишком личное. Слишком уязвимое. Позывной — это функция. Это роль. Он защищает. Он описывает. Он остаётся, даже когда человек уходит.
Он до сих пор помнит их все. Шепотом. Как пароль, который никто не спрашивает, но он всё равно держит его в голове. Шах. Тихий. Гусь. Москвич. Борода.
Некоторые позывные были смешными. Некоторые — страшными. Некоторые — настолько точными, что он забывал настоящие имена. Да и зачем они были нужны? Там все были друг для друга не по паспорту.
Здесь позывных нет. Здесь — имя-отчество. Здесь — фамилия в документах. Здесь — никто не поймёт, если он случайно назовёт кого-то «Шахом». А он иногда хочет. Просто чтобы вспомнить. Просто чтобы произнести вслух. Но некому.
Однажды он встретил бывшего сослуживца. Столкнулись в метро. Тот шёл с женой, с детьми, с пакетами из супермаркета. Обычный гражданский мужик. Он открыл рот — и чуть не сказал позывной. Осёкся. Назвал имя. Настоящее. Тот улыбнулся. Но глаза на секунду стали другими. Как будто он тоже вспомнил. Как будто на секунду они оба оказались не в метро.
Они попрощались. Разошлись. И он подумал: «Мы носим два имени. Одно для паспорта. Другое для тех, кто знает нас настоящими». И неизвестно, какое важнее.
География. Он говорит:
— Я был там.
Гражданские уточняют:

— Где именно?
Он называет город.
Они кивают.
Для них это просто точка на карте.
Для него — запах, цвет неба, вкус воды, лица, голоса, температура воздуха утром и вечером, текстура грязи, звук ветра.
Он не может это перевести.
Поэтому просто говорит:
— Да, там.
И всё.
Дом — тоже слово с двойным переводом.
Все спрашивают:
— Ну как дома?
Он отвечает привычно:
— Норм.
И каждый раз делает короткую паузу.
Потому что слово осталось прежним.
А смысл изменился.
Когда-то дом был адресом.
Местом, куда возвращаются после работы, командировки или отпуска.
Потом домом стал блиндаж.
Подвал.
Место, где свои.
Где знаешь голоса в темноте.
Где можно на несколько часов снять броню и перестать ждать плохих новостей.
Там слово «дом» означало безопасность.
Настолько, насколько она вообще существовала.
А потом он вернулся.
К тому же подъезду.
К той же двери.
К тем же окнам.
И понял, что снова не знает перевода.
Потому что дом оказался не стенами.
Не крышей.

Не адресом.
Домом оказались люди.
Жена.
Дочь.
Кошка, считающая себя главным человеком в квартире.
Смех из соседней комнаты.
Чайник на кухне.
Обычная жизнь.
Та самая, ради которой всё и было.
И ему понадобилось время, чтобы снова привыкнуть к этому значению.
Самое трудное — переводить не для других. Для себя. Когда внутри звучит команда: «Внимание», а снаружи ничего. Когда тело говорит: «Опасно», а глаза видят мирный пейзаж. Когда память кричит: «Беги», а ноги стоят на месте.
Вот тут перевод не работает.
Тут нужен не переводчик.
Тут нужен сапер.
Он учится. Медленно. С ошибками. Иногда срывается. Иногда говорит на своём языке и не замечает, что его не понимают. Иногда, наоборот, так старается говорить на гражданском, что теряет себя.
Баланс — это не точка.
Это процесс.
Он говорит жене:
— Я устал.
Она слышит:
— Тяжелый день.
Он имеет в виду:
«Я устал от необходимости переводить каждую мысль, каждое чувство, каждую секунду своего существования на язык, который не является моим родным».
Но она обнимает его.

И перевод не нужен.
В кои-то веки.

## Глава 6. Сон: роскошь или тактическая задача

Там сон был не отдыхом. Он был ресурсом. Как вода. Как заряд батареек. Как тишина между обстрелами. Его не планировали — его выкраивали. Урывали. Воровали у обстоятельств.

Спали по очереди. Спали в броне. Спали сидя, прислонившись спиной к стене, чтобы не пропустить команду. Спали с открытыми глазами — не в переносном смысле, в прямом: проваливаешься на секунду, и тут же поднимаешь веки, проверяешь горизонт, снова проваливаешься. Это называлось «тактический сон». Организм брал свое, не спрашивая разрешения. Чем сильнее был запрет на сон, тем больше его хотелось.

Глубокий сон был роскошью. Редкостью. Почти неприличной. Если ты спал глубоко — значит кто-то другой бодрствовал за тебя. И ты был ему должен чем-то, не имеющим осязаемой формы: не деньгами, не куском хлеба, чем-то таким, что ещё не научились называть.

Здесь сон — это другое.

Здесь говорят: «Надо высыпаться». «Бессонница — это вредно». «Ты выглядишь уставшим». Здесь сон — это про здоровье. Про заботу о себе. Про то, что бережно относящийся к себе человек ложится до полуночи и спит, в среднем, по восемь часов.

Он не умеет так.

Он ложится в постель — мягкую, тёплую, с подушкой, которая пахнет тем самым ненужным кондиционером для белья, — и не может уснуть. Не потому что неудобно. А потому что тихо. Слишком тихо. В этой тишине нет важного: нет дыхания соседа справа, нет храпа соседа слева, нет гула генератора, нет дальних разрывов, по которым

определяешь, насколько всё плохо, даже мыши не бегают. Есть только его собственное дыхание. И оно звучит подозрительно тихо.

Первое время он спал на полу. Не потому что кровать плохая. А потому что на полу привычнее. Жёстче. Правильнее. И более одиноко. Жена сначала обижалась. Потом поняла. Постелила ему матрас на пол. Он спал так месяц. Потом перебрался на кровать. Но до сих пор иногда — особенно в плохие ночи — спускается вниз. Просто чтобы почувствовать спиной твердь.

Дом тоже оказался непростой задачей.

Он знает этот адрес наизусть. Платит коммуналку. Вешает куртку на один и тот же крючок. Ругается на протекающий кран. Покупает продукты в ближайшем магазине. Все как у людей.

Но какая-то часть его до сих пор относится к этой квартире как к месту, где можно переночевать перед следующим выездом. Пункт временной дислокации.

Поэтому в кладовке второй год стоит неразобранная коробка. Поэтому он не спорит, когда жена хочет переставить мебель. Поэтому не покупает кресло, которое давно понравилось. Вдруг придётся ещё раз отсюда уехать. Полугость, полужилец.

Дом требует доверия. А доверять он пока только учится.

Он спит по четыре-пять часов. Не потому что хочет. А потому что организм не понимает, зачем ему больше. Там больше было нельзя. Здесь — можно. Но организм не верит.

Иногда он не спит совсем. Пару дней подряд. В голове гудит, глаза красные, реакции замедленные — но заснуть не выходит. Он не борется. Знает: рано или поздно тело возьмёт своё. Просто ждёт. На третий день отрубается там, где стоял. И это почти счастье.

Бывают ночи, когда он просыпается в три. Без причины. Просто открывает глаза — и слушает. Слушает квартиру. Слушает улицу. Слушает лифт.

Он проверяет входную дверь. Не потому что параноик. А потому что привык проверять. Возвращается в постель. Лежит. Иногда засыпает. Иногда — нет. Встаёт, идёт на кухню, курит в окно. Смотрит на спящий город. Думает: «Вы все спите. И вам не страшно. Как вы это делаете?»

Ночь здесь — это пустота. Там ночь была работой. Выходы. Перемещения. Эвакуация. Дежурства. Темнота — не враг, а условие задачи, иногда одно из самых благоприятных. Здесь ночью нечего делать. И он заполняет её делами. Моет посуду в три часа ночи. Разбирает шкаф. Чинит то, что не сломано. Рисует. Готовит еду. Просто чтобы занять тело, пока голова не включила что-то не то.

***

**Записки доктора Ани, [05.07.2026, 09:03]**

Гражданские советуют. «Попей ромашку». «Чай с медом». «Теплая ванна». «Не смотри в телефон перед сном». Он слушает — и смеется. Не обидно. Скорее горько. Как будто ему предлагают заклеить пробоину пластырем. Ромашка. Чай с медом. Они правда думают, что дело в этом. Он не спорит. Просто кивает. И больше не рассказывает ничего про свою бессонницу.

Он пробовал напиваться. По-честному. Без самообмана. Не «бокал вина перед сном», а по-взрослому: сто пятьдесят, двести, двести пятьдесят. Чтобы вырубило. Чтобы без снов. Чтобы никаких лиц, никаких голосов, никаких «ну что, как там, на гражданке?».

Помогает слабо.

Сначала — да. Тяжесть в теле, мягкая темнота, провал. Час. Два. Потом — расплата. Алкоголь выдыхается к четырём утра, и ты просыпаешься с сердцем, которое колотится где-то в горле. С пересохшим ртом. С мутной головой. С ощущением, что проспал что-то важное. Что-то пропустил. Кого-то не услышал. Сны, от которых пытался сбежать, возвращаются. Только теперь они ещё ярче. Ещё громче. Как будто алкоголь снял последнюю защиту и впустил их без стука.

Он перестал пить. Не потому что «осознал» и решил начать новую жизнь. А потому что понял: это не работает. Никак. Ни с водкой, ни с самогоном, ни с пивом. Сон после бутылки — не отдых, а утро превращается в ту же войну, только с похмельем.

Ночные звонки — это отдельная тема. Раньше они означали одно: что-то случилось. Ночной звонок не бывает хорошим. Ночной звонок — это «выдвигаемся», или «триста», или «срочно на связь». Тело помнит это до сих пор. Когда телефон вибрирует в три часа ночи, сердце уходит в пятки раньше, чем глаза успевают прочитать имя на экране.

Поэтому звук на ночь он не отключает. Никогда. Даже в мирной жизни. Даже когда всё хорошо. Потому что если кто-то позвонит — он должен услышать. Должен ответить. Должен быть на связи.

Свои знают это. Свои не звонят ночью без повода. Но иногда — звонят. Не потому что случилось страшное. А потому что тоже не спится. И тогда они говорят. Не о войне. Обычно — нет. О ерунде. О том, что машина сломалась. О том, что сын пошёл в первый класс. О том, что снилось. Говорят тихо, чтобы не разбудить домашних. Он слушает. Иногда отвечает. Иногда просто молчит в трубку. Им не нужны слова. Им нужно, чтобы на том конце был кто-то, кто не спит. Кто понимает. Кто не спросит: «А почему ты звонишь в три часа ночи?»

Гражданским этого не объяснить. Для них ночной звонок — это либо пьяный бывший, либо ошиблись номером, либо что-то экстренное. Для них телефон на ночь — это «не беспокоить». А для него — канат. По которому в любой момент может прийти голос. И лучше проснуться от ложной тревоги, чем пропустить настоящую.

Иногда он просыпается за минуту до звонка. Без причины. Просто открывает глаза — и через секунду вибрирует телефон. Он не знает, как это работает. Может, тела ещё связаны. Может, бессонница на двоих работает как антенна. Он не спрашивает. Просто отвечает.

— Привет.

— Не спишь?

— Не сплю.

И тишина. Не страшная. Просто тишина, в которой двое.

Он помнит про режим дня. Прекрасно помнит. В армии режим был железный. Подъём. Отбой. Приёмы пищи. Всё по часам. Тело работало как механизм. Сейчас — раздрай. Нет отбоя. Нет подъёма. Нет «надо», которое заставляет себя поднять и идти. Есть только он сам и его неумение организовать собственную ночь. Да что там ночь, собственную жизнь.

Он хочет вернуть режим. Хочет ложиться в одиннадцать и вставать в семь. Хочет быть нормальным. Он знает: то, что с ним происходит — это не норма. Он не романтизирует бессонницу. Не делает из неё доблесть. Он прекрасно осознаёт: здоровый человек спит ночью. Здоровый человек не вздрагивает от скрипа половиц. Здоровый человек не проверяет дверь по три раза. Здоровый человек не видит мёртвых во сне.

Он знает. И не может сделать ничего.

Пробовал ложиться по будильнику. Лежит час. Два. Три. Встаёт, курит, ложится снова. Пробовал не спать днём, чтобы устать к вечеру. Устаёт. Но ночью всё равно просыпается. Пробовал спорт. Пробовал не есть на ночь. Пробовал считать дыхание. Пробовал представлять чёрный квадрат. Пробовал всё.

Иногда — очень редко — получается. И тогда он спит. Почти как нормальный. Почти без снов. Почти не просыпаясь. И наутро чувствует себя человеком. Настоящим. Таким, каким был до.

Но чаще — нет. И он просто живёт с этим. День за днём. Ночь за ночью. Принимая это как часть своей жизни. Не сдаваясь, но и не обманывая себя надеждой, что завтра всё внезапно исчезнет.

Завтра будет как сегодня. Может быть — чуть лучше. Может быть — чуть хуже. Но он встретит это завтра. С открытыми глазами. Как встречал всё остальное.

Сны — это отдельная тема.

Он не рассказывает о них. Никому. Даже жене. Она иногда спрашивает: «Что тебе снилось?» Он говорит: «Ничего». Это неправда.

Снятся лица. Не абстрактные. Конкретные. Те, кого больше нет. Они во сне живые, разговаривают с ним, шутят, просят закурить. Они спрашивают: «Ну что, как там, на гражданке?» Он отвечает им во сне. А потом просыпается и не может вспомнить, что ответил.

Самое страшное в этих снах — не страх. А то, что в них все живы. Все. Те, кого он провожал. Те, кого не донёс. Те, кто остался там навсегда. Они ходят, говорят, смеются. И на секунду, там, во сне, всё правильно.

Всё как должно быть. А потом он просыпается. И теряет их снова. Каждую ночь. Одних и тех же. По кругу.

Он не рассказывает об этом. Потому что знает: расскажешь — и ты уже не просто вернувшийся. Ты «больной». «Шизофреник». «У него ПТСР, ему лечиться надо». Ярлыки приклеиваются быстро. Отмываются долго. Он не хочет, чтобы на него смотрели, как на диагноз. Поэтому молчит. Утром встаёт. Умывается. Идёт на работу. Отвечает «норм» на вопрос «как дела». И никто не знает, что сегодня ночью он снова их видел, что они всё-таки взяли эту клятую «полку». И никто не погиб.

Иногда ему снится, что возвращение на гражданку — это сон. Что он сейчас проснётся — а вокруг не спальня, а блиндаж. Не кондиционер, а гниль пополам с грибком и сыростью.

Это самый страшный сон.

Потому что в нём всё на месте. Всё правильно. Всё так, как было. И первые секунды после пробуждения он не радуется тому, что вернулся домой. Наоборот. Он пытается понять, где ошибка. Почему вокруг тишина. Почему потолок белый. Почему рядом спит жена.

И только потом приходит понимание.

Это здесь реальность.

А там осталось прошлое.

Он не пьёт снотворное. Пробовал. Помогает странно. Засыпаешь быстрее, но сны становятся ярче. Как будто таблетка выключает последние фильтры и впускает внутрь всё, что обычно удаётся удержать за дверью. Он не хочет встречаться с этим безоружным. Поэтому чаще просто терпит. Да и привыкать к таблеткам тоже не хочет.

Дочь иногда приходит ночью.

— Пап, мне страшно.

Она боится темноты.

Он боится другого.

Но в этот момент они на равных. Два человека, которым не спится.

Он отводит её обратно в комнату. Поправляет одеяло. Садится рядом.

— Всё хорошо.

Она верит сразу.

Он — нет.

Через несколько минут дочь уже спит. Дышит ровно. Спокойно. Без борьбы.

Он сидит рядом и смотрит на неё.

Облегчённо выдыхает, радуясь тому, что её страх пока ещё можно прогнать ночником, одеялом и голосом отца.

Он гладит её по волосам. Выходит из комнаты. Закрывает дверь. Возвращается в свою ночь.

Он учится заново.

Учится не вскакивать от каждого шороха.

Учится не проверять дверь.

Учится засыпать рядом с женой и не принимать её дыхание за чужое.

Учится считать квартиру домом.

Это медленно.

Это трудно.

Но прогресс есть.

Однажды он проспал семь часов подряд.

Семь.

Проснулся и не сразу понял, что произошло.

За окном было светло. Жена уже встала. В квартире пахло кофе.

Он лежал и смотрел в потолок.

Потом заплакал.

Беззвучно.

Не потому что было грустно.

Потому что впервые за долгое время проснулся не от тревоги. Не от сна. Не от внутренней тревожной команды.

Просто проснулся.

Как обычный человек.

Дом тогда показался настоящим.

Не местом, где можно переждать ночь.

Не временной точкой между прошлым и будущим, а домом, местом, где можно остаться.

Сон — это не роскошь.

Сон — это навык.

Он осваивает его заново.

Как ходьбу.

Как речь.

Как умение не полностью собирать автомат.

## Глава 7. Отношения и дистанции

Он вернулся — и обнаружил, что расстояние между людьми измеряется теперь не километрами. Сантиметрами. Иногда — миллиметрами. Иногда — световыми годами.

С женой — труднее всего. Не потому что разлюбил. Не потому что она разлюбила. А потому что между ними теперь стоит третий. Не другая женщина. Не соперник. Тот, кем он был там. Он сидит за столом, ест суп, отвечает на вопросы — а она смотрит и не знает, кто перед ней: муж, которого она ждала, или человек с чужими привычками. Она не говорит этого вслух. Но он видит.

Близость стала задачей. Раньше всё было просто: рука на плече, поцелуй перед сном, объятие на кухне, когда никто не видит. Теперь каждое прикосновение требует перевода. Он не всегда готов к

переводу. Иногда он замирает. Иногда отстраняется — не потому что не хочет, а потому что тело помнит другое. Тело помнит, что прикосновение может быть не только лаской. Может быть проверкой. Может быть прощанием.

Она обижается. Он понимает. Она терпит. Он благодарен. Но благодарность — это не то же самое, что близость.

Они спят в одной постели — и между ними иногда лежит целая война. Невидимая. Непроговариваемая. Он не рассказывает ей всего. Не потому что не доверяет. А потому что хочет защитить. От чего? От себя. От того, что он видел. От того, что он делал. От того, что он теперь знает. Ему кажется: расскажи он всё — и она не сможет спать так же спокойно. А он хочет, чтобы она спала.

Он оберегает её микромир. Её микрокосмос. Тот, в котором ещё есть место обычным вещам: выбору обоев, походу в парикмахерскую, планам на отпуск. Он не впускает туда войну, война — это зараза. Попадёт в щель — и всё, микрокосмос рухнет. А он не хочет быть тем, кто его разрушил. Она и так многое приняла. Молча. Без упрёков. Он ценит это. И платит тем же: тишиной. Иногда ему кажется, что это неправильно. Что молчание — тоже стена. Но он не знает, как по-другому. Поэтому просто оберегает. Как умеет.

С друзьями — другая дистанция.

Те, кто не был там, постепенно отвалились. Не потому что плохие. Просто говорят на другом языке. Они зовут в бар, зовут на футбол, зовут «расслабиться». Он приходит. Сидит. Смотрит. Смеётся в нужных местах. А внутри — пустота. Как будто он актёр, который забыл слова, но продолжает играть.

Они обсуждают политику. Ипотеку. Новый сериал. Они ругаются из-за ерунды. Они строят планы на лето. Он не спрашивает. Просто пьёт пиво и молчит.

Однажды один из них сказал: «Слушай, ты какой-то странный стал. Молчишь всё время. Может, тебе надо к психологу?» Он ответил: «Может». И больше не приходил. Не потому что обиделся. А потому что устал объяснять.

С теми, кто что-то обещал, — дистанция отдельной длины.

Первые месяцы после возвращения он ждал. Не требовал. Не напоминал. Просто ждал. Думал: позвонят. Спросят: «Как ты?» Предложат встретиться. Может, помогут с работой. Может, просто посидят рядом, помолчат. Он не многого хотел. Просто чтобы кто-то был.

Они не позвонили.

Кто-то — сразу. Ещё пока он был там. Обещали, а потом растворились. Перестали отвечать на сообщения. Сменили номера. Исчезли, будто и не было тех разговоров, тех рукопожатий, тех клятв в вечной дружбе.

Кто-то — постепенно. Сначала отвечали реже. Потом — односложно. Потом — только по праздникам. Потом — перестали совсем. Без ссор. Без объяснений. Просто тишина на том конце.

Один, самый близкий — тот, с кем дружили с института, — сказал: «Слушай, ну ты это, давай сам как-нибудь. У меня своих проблем хватает. Жена, тёща, дети. Не до тебя сейчас». Он ответил: «Ок». Положил трубку. И больше не звонил.

Он не злится. Почти. Злиться — значит признавать, что между вами что-то было. Что-то, что стоило терять. А там, кажется, ничего и не было. Просто слова. Просто воздух.

За эти годы он заметил: обещать людям гораздо легче, чем оставаться рядом, когда обещанное нужно выполнять.

Он больше не ждёт. Не звонит. Не пишет. Если кто-то хочет — пусть сам. Он не навязывается.

Но иногда — редко — он вспоминает те обещания. Не с горечью. Скорее с удивлением. Как вспоминают старый долг, который кто-то не вернул. Не потому что нужны эти деньги. А потому что осталась зарубка. Память о том, что слова ничего не стоят. Что обещания — это не контракт. Что верить можно не всем.

Он больше так не верит. С тем, кто обещал и не сделал, дистанция — бесконечность. Не измеряется. Не сокращается. Просто есть.

Отдельная история — те, кто обещает помогать. Красивые слова. Правильные речи. Уверения, что своих не бросают. Сначала звонки, участие, планы. Потом — тишина. Или объяснения, почему помочь не получилось. Он давно перестал ждать. Просто записал это знание рядом с остальными.

Он помнит всех. Не специально. Сами всплывают. Лица. Имена. Голоса. Те, кто в начале лезли к нему, как мухи на мёд. «Брат, ты герой». «Мы с тобой». «Я про тебя статью напишу». «Давай интервью». «Давай на YouTube». «Давай я тебя сниму, люди должны знать». Они жали руку. Смотрели в глаза. Говорили про долг, про честь, про страну. А потом — отваливались. Как грязь с подошвы. Не сразу. Постепенно. Когда понимали, что он не даст того, что им нужно. Не заплачет в кадре. Не расскажет страшную историю под музыку. Не станет удобной иконой.

Некоторые возвращались. Через полгода. Через год. Как ни в чём не бывало. «Слушай, давно не виделись, как ты?» Он отвечал: «Норм». И

закрывал дверь. Не из злости. Из гигиены. Просто больше не пуская в дом тех, кто однажды там наследил.

С новыми людьми — дистанция почти непреодолимая.

Он не верит им. Не потому что они плохие. А потому что он больше не умеет верить. Вера — это ресурс, который он израсходовал там.

Новые люди появляются. На работе. В соседнем доме. В чатах. Они улыбаются. Говорят правильные слова. Проявляют участие. Но он смотрит на них и думает: «Что тебе нужно? Зачем ты со мной разговариваешь? Чего ты хочешь?» Это не паранойя. Это опыт. Опыт говорит: люди редко проявляют интерес просто так. Обычно у интереса есть цель. И цель эта редко бывает бескорыстной.

Он не проверяет их специально. Не устраивает экзаменов. Не задаёт каверзных вопросов. Просто ждёт. И они сами показывают свою суть.

Кто-то — потому что устаёт от его молчания. Кто-то — потому что не получает той реакции, на которую рассчитывал. Кто-то — потому что хотел погреться в лучах чужой славы, а славы не оказалось. Кто-то — потому что предлагал помощь, но не получил благодарности в той форме, в которой ожидал. Благодарность — это вообще сложная штука. Он благодарен. Но выражать благодарность так, как ждут гражданские — с улыбкой, с объятиями, с правильными словами, — он не умеет. Он благодарен молча. А молчание многие, к сожалению, не считывают.

В итоге остаются рядом только старые. Те, кто был до. Или те, кто был там. Те, кому не нужно ничего объяснять. Те, кто сам такой же.

Круг сужается. Не потому что он этого хочет. А потому что так работает фильтр. Война поставила его — и он не снимается. Через него проходят только те, кто готов ждать. Кто понимает: если он не звонит

— это не значит, что он не помнит. Это значит, что он не может. Или не готов. Или просто спит впервые за трое суток и не хочет просыпаться.

Новых людей таких почти нет. Но те, кто проходят, — остаются. Навсегда.

С теми, кто был там, — по-другому. С ними дистанция сжата до нуля. Они могут не видеться полгода, не писать, не звонить — а потом встретиться, и разговор пойдёт так, будто расстались вчера. С ними не надо ничего выдумывать. Не надо переводить. Не надо делать вид, что всё нормально.

Среди тех, кто был там, есть один особенный. Не сослуживец. Друг. Они познакомились в интернете, ещё до войны. Годы переписывались, созванивались, делились новостями, спорили о ерунде, смеялись над одним и тем же. Настоящая мужская дружба — без понтов, без «братан, уважуха», просто два человека, которым интересно друг с другом. Но увидеться всё не получалось: то работа, то семья, то расстояние.

Потом началась война. Оба ушли. Служили на разных направлениях. Виделись только в чатах — короткие сообщения, «+» как знак, «норм» как ответ на всё. И этого хватало. Этого было больше, чем иных разговоров за столом.

Когда он уволился — друг ещё был там. Он ждал. Не писал лишнего. Не спрашивал: «Ну когда увидимся?» Просто знал: рано или поздно. И вот, спустя годы, друг тоже вернулся. Они встретились. Не в баре. Не на параде. На лавочке в парке. Сели. Закурили. Помолчали. А потом заговорили — будто не было этих лет. Будто не было войны. Просто два человека, которые дружили в интернете и наконец-то смогли увидеться. Дистанция — годы, километры, война — схлопнулась в ноль. Осталось только одно: «Ты здесь. Я здесь. И это главное».

Но есть одна проблема. Когда они встречаются — он возвращается. Не физически. Внутри. Он снова там. Снова слышит те голоса. Снова видит те лица. После таких встреч он не спит. Жена спрашивает: «Вы о чём говорили?» Он отвечает: «Да так, о своём». Она кивает. Но запах войны остаётся на нём ещё несколько дней. И она чувствует его. Просто не говорит.

Есть ещё одна дистанция. Незаметная. С теми, кто помогает — но не ему. Он знает женщину. Хорошую. Добрую. Она помогает фронту. Шьёт. Вяжет. Собирает посылки. Всё по-настоящему. Без пиара. Без камер. Её уважают. Её благодарят. Но однажды, поздно вечером, после нескольких бокалов вина, на совместном семейном ужине, она сказала то, что он не забудет. «Я так хочу, чтобы это всё закончилось. Чтобы мужу перестали звонить среди ночи. Чтобы перестали приезжать сослуживцы. Чтобы война наконец ушла из нашего дома. Я хочу просто жить с ним. Без всего этого». Она сказала это тихо. Почти шёпотом. Но он услышал. И с тех пор не может слышать её «здравствуй» так же, как раньше. Она помогает. Искренне. От души. Но где-то глубоко внутри она ждёт не победы. А тишины. Не общей. Своей. Чтобы её муж перестал быть «братом» и стал просто «её». Чтобы война ушла не из страны. Из их спальни. Он не осуждает. Но дистанция появилась. Сама собой. Как трещина.

Среди тех, кто был там, есть один, о ком он думает чаще, чем хотелось бы. Друг. Не просто сослуживец. Тот, с кем делил сухпай в подвале. Тот, кто тащил его на себе, когда он был тяжёлым «300»-м. У того никого не было. Ни жены. Ни детей. Ни родителей, которые ждали бы дома. Он уходил на войну из пустоты. И в неё же вернулся.

Сначала они созванивались. Тот бодрился. Говорил: «Норм. Работаю. Справляюсь, вот фонд на меня вышел, вроде хотят помочь». Потом звонки стали реже. Потом — только по праздникам. Потом трубку стал брать не всегда. А когда брал — голос был глухой, как из подвала. Он понял. Но было поздно.

Тот спился. Один. В съёмной квартире на окраине города. Без свидетелей. Без прощаний. Просто однажды сердце не выдержало. Или печень. Или и то и другое. Какая разница. Хоронили тихо. Свои скинулись на гроб. Гражданских почти не было — только пара соседей, которые даже не знали, кем он был. Он стоял над могилой и думал: «Вот так. Ты прошёл всё это. Ты выжил там. Ты вернулся. А потом умер в одиночестве, потому что тебя никто не ждал». И это страшнее любой пули.

Есть ещё одна дистанция. Та, которую создают не враги. Свои. Гражданские. Те, кто вроде бы хочет поддержать.

Он знает парня. Тот был болен до войны. Серьёзно. Мог не идти. Никто бы слова не сказал. Но он пошёл. Потому что не мог иначе. Потому что считал: надо. Там потерял ногу. Вернулся. И теперь слышит — от чиновников, которые занимаются распределением выплат: «А как вас такого вообще могли отправить? Вы же больной были». Не герой. Не ветеран. «Такой». Слово, которое прилипает быстрее грязи. Такой. С браком. С изъяном. С историей, не укладывающейся в красивую картинку.

Он слышал это сам. В поликлинике. В военкомате. В МФЦ. Фраза, которую говорят с улыбкой, думая, что это поддержка: «Ну ничего. Главное, что хоть такой вернулся живым». Хоть такой. Какой — такой? Второсортный, не полноценный? Почему «хоть»? Почему не «хорошо, что вернулся»? Почему нужно обязательно вставить эти унизительные «хоть такой»?

Он смотрит на парней, которые вернулись без рук, без ног, с изуродованными лицами, с внутренними ранами, которые не видны, но которые кровоточат каждый день. И знает: большинство из них сидят по домам. Пьют. Молчат. Не потому что слабые. А потому что общество уже всё сказало. Оно сказало: «Главное, что живой». И поставило точку. Дальше — сам. Дальше — инвалидная коляска и

съёмная квартира. Дальше — косые взгляды и шёпот за спиной. Дальше — одиночество.

По телевизору показывают другое. Там герои без рук и без ног бегают марафоны. Открывают бизнес. Женятся. Улыбаются. И гражданские думают: вот, всё хорошо, они справляются. Но он знает настоящих. Тех, кто не попал в телевизор. Они не бегают марафоны. Они бухают в одиночестве. Чувствуют себя бракованными. Потому что им каждый день — взглядом, словом, молчанием — напоминают: ты теперь «такой». И это ранит сильнее, чем осколок.

Он помнит ещё одного. Тоже из тех, кто вернулся не полностью. Колясочник. Жил один. Пил. В день рождения накатил сильнее обычного. Раскачался в коляске — туда-сюда, туда-сюда, как ребёнок на качелях, перебросил тело вперёд. Упал. Сломал шею. Насмерть. Мгновенно.

Он забирал из морга его вещи. Аппарат Илизарова. Железо, которое держало кости. Холодное. Тяжёлое. Он стоял с этим аппаратом в руках и думал: вот и всё, что осталось. Не ордена. Не медали. Железо. И тишина.

С родителями — самая странная дистанция.

Они ждали сына. А вернулся кто-то другой. Похожий. С теми же глазами. С тем же голосом. Но другой. Мать плачет, когда думает, что он не видит. Отец молчит. Иногда — слишком долго. Иногда — слишком громко говорит о ерунде, чтобы не говорить о главном. Они не спрашивают. Он не рассказывает. За столом тишина. Телевизор орёт. Все делают вид, что так и надо.

Мать однажды спросила: «Сынок, ты хоть спишь?» Он ответил: «Норм». Она заплакала. Потому что «норм» — это не ответ. Потому что она помнит, как он говорил «нормально» до войны. Тогда это

значило «всё хорошо». Теперь — «я жив, остальное неважно». Она слышит разницу. Матери слышат такое.

Дочь — единственный человек, с которым он может быть собой. Не полностью. Но больше, чем с остальными. Она не задаёт вопросов, на которые нет ответа. Она просто забирается к нему на колени, кладёт голову на плечо и говорит: «Пап, расскажи что-нибудь». И он рассказывает. Не про войну. Про звёзды. Про то, как работают двигатели. Про то, почему небо синее. Она слушает. Ей всё равно, о чём — лишь бы он говорил.

Сын — сложнее. Он младше. Он не помнит папу до войны. Для него папа — это человек, который пришёл однажды с рюкзаком и остался. Который не спит ночами. Который иногда кричит во сне. Которого нельзя будить резко — мама сказала. Он смотрит на отца с осторожностью. Как на незнакомого зверя, который поселился в доме. Но иногда подходит. Берёт за руку. Молча. И в этом молчании больше понимания, чем в иных разговорах.

С самим собой — самая сложная дистанция.

Он не знает, кто он теперь. Тот, кто уходил — был одним. Тот, кто вернулся — другой. Между ними пропасть. Моста нет. Он пытается навести переправу. Иногда получается. Иногда — нет. Иногда он смотрит в зеркало и не узнаёт. Не внешне. Внутренне. Как будто кто-то занял его тело и теперь учится жить заново.

Он не говорит об этом. Кому расскажешь? Жене — испугается. Друзьям — не поймут. Психологу — можно, но он пока не готов. Он справляется сам. Медленно. С откатами. Иногда ему кажется, что он идёт вперёд. Иногда — что стоит на месте. Но он идёт. Это главное.

Дистанция — это не всегда про расстояние. Иногда — про время. Про то, сколько нужно, чтобы привыкнуть. Чтобы поверить. Чтобы

разрешить себе быть рядом. Не функцией. Не ролью. Не «тем, кто вернулся». А просто человеком.

Он учится этому. Каждый день. С каждой чашкой чая, которую молча пьёт с женой на кухне. С каждым разговором ни о чём со своими. С каждой сказкой, которую читает дочери на ночь. С каждым рукопожатием сына. С каждым молчанием в телефонной трубке, которое не требует слов.

Дистанция сокращается.

Медленно. Почти незаметно. Но сокращается.

## Глава 8. Юмор как средство маскировки

Там юмор был не развлечением.
Он был одним из способов выживания.
Как лопата или жгут.
Им пользовались, чтобы не сойти с ума.
Шутки были чёрными.
Такими, что если бы их услышал случайный человек, он бы предпочёл больше никогда этого не слышать.
Но там они работали.
Он помнит один особенно паршивый день.
Всё пошло не по плану.
Они выбрались.
Не все.
Потом сидели в подвале.
Грязные.
Злые.
Молчали.
И кто-то сказал:
— Ну что, по пиву?
Пива не было.

Ничего не было.
Ни воды.
Ни еды.
Но они смеялись минут пять.
До слёз.
В другой раз он сидел в коридоре морга и ждал справку о смерти.
Пахло формалином и ещё чем-то очень знакомым.
Мимо прокатили каталку.
Потом ещё одну.
Часы тянулись бесконечно.
Он посмотрел на потолок и сказал вслух:
— Не хватает только доставки роллов и автомата с горячим кофе.
Никто не засмеялся.
Он и сам не засмеялся.
Но легче стало.
Чуть-чуть.
А ещё как-то всем отделением разведвзвода сдавали анализы.
Кровь из вены.
Баночки.
Очереди.
Пока ждали результатов, кто-то мрачно вздохнул:
— Слушайте, а если у меня ВИЧ или гепатит, это ж списание?
Повисла пауза.
А потом самый младший, почти с надеждой в голосе, сказал:
— Блин, вот бы и то, и другое. Домой бы отправили.
Они переглянулись и дружно заржали.
Анализы тогда оказались чистыми, а через два дня все снова ушли на задачи.
Отдельной темой шуток был храп.
В какой-то момент он стал неотъемлемой частью ночной жизни.
В кубрике храпели многие.
Тихо.
Громко.
По очереди.
Иногда одновременно.

Но один боец был вне конкуренции.
Когда он засыпал, телевизор можно было выключать.
Всё равно ничего не было слышно.
Однажды вечером кто-то сделал звук погромче.
Потом ещё.
И ещё.
Телевизор сопротивлялся до последнего.
Храп победил.
Самое смешное было в том, что сам обладатель этого таланта ни о чём не подозревал.
Каждое утро он искренне удивлялся рассказам сослуживцев.
— Да не храплю я.
— Конечно.
— Серьёзно.
— Вчера из-за тебя половину фильма не услышали.
— Да идите вы.
Через несколько дней кто-то записал его на телефон.
Утром дали послушать.
Он сидел молча.
Слушал.
Потом покачал головой.
— Ничего себе.
Повисла пауза.
— А кто это храпит?
Смеялись долго.
Почти так же громко, как он храпел.
Притчей, почти легендой была его история про суп.
На одной из позиций он решил приготовить нормальный обед.
Ничего особенного.
Самый обычный суп.
Поставил кастрюлю на огонь, закинул продукты и принялся ждать.
Проблема была в том, что спокойно ждать там обычно не получалось.
То появлялась какая-нибудь задача.
То нужно было куда-то идти.
То начинался обстрел.

То приходилось срочно заниматься вещами, которые почему-то всегда оказывались важнее супа.
Он уходил.
Возвращался.
Помешивал.
Снова уходил.
Снова возвращался.
Так продолжалось почти четыре часа.
Остальные сначала смеялись.
Потом начали подкалывать.
— Ты его варишь или воспитываешь?
— Ещё немного, и суп сам начнёт докладывать обстановку.
Он отмахивался и продолжал стоять над кастрюлей при каждой возможности.
Самое смешное было в том, что все шутили, но периодически подходили посмотреть.
Поднимали крышку.
Заглядывали внутрь.
Спрашивали:
— Ну что там?
Суп постепенно превратился в общее событие.
Над ним смеялись.
Его обсуждали.
Его ждали.
Когда он наконец был готов, за кастрюлей выстроилась очередь.
Критиков оказалось много.
Желающих отказаться не нашлось.
Здесь всё оказалось иначе.
Как-то их пригласили на день рождения друзья жены.
Торт.
Свечи.
Разговоры.
Один мужчина рассказывал, как намучился с турфирмой.
Сначала отменили рейс.
Потом пересадка.

Потом потеряли багаж.
Потом пришлось несколько часов сидеть в аэропорту.
Он долго слушал.
Потом сказал:
— Не понимаю, чего вы жалуетесь. У вас был отличный тур.
За столом засмеялись.
— В смысле отличный?
— Полный пакет услуг. Трансфер. Приключения. Потеря имущества. Неожиданные изменения маршрута.
Кто-то улыбнулся.
Он сделал глоток чая и продолжил:

— У нас, например, трансфер приезжал независимо от желания клиента. Маршрут менялся по несколько раз в день. Экскурсии были круглосуточными. Отказаться от программы нельзя.
Улыбок стало меньше.
Но он уже не мог остановиться.
— Причём туроператор вообще не интересовался мнением туристов. Заселение без выбора. Выселение без предупреждения. Иногда переезд среди ночи. Иногда пешком. Иногда бегом.
За столом стало тихо.
Он продолжил уже почти автоматически:
— Развлекательная программа тоже насыщенная. Квесты на выживание. Поиск укрытий. Ориентирование на местности. Полное погружение в атмосферу.
Кто-то нервно усмехнулся.
Кто-то отвёл взгляд.
— Правда, отзывы потом оставляют редко. И программу могут сократить в любой момент.
Тишина пришла не сразу.
Она просто медленно опустилась на стол.
Кто-то уткнулся в телефон.
Кто-то сделал вид, что рассматривает торт.
Одна малознакомая женщина спросила с трагедией в голосе:

— Ты вообще нормальный?
Он пожал плечами.
Жена под столом тихо коснулась его руки.
Больше он таких шуток там не рассказывал.
Теперь он шутит осторожно.
Как сапёр работает щупом.
Сначала проверяет.
Потом говорит.
Иногда получается.
Иногда всё-таки нет.
На работе юмор помогает быстрее закончить разговор.
Когда коллеги спрашивают, как дела, он отвечает что-нибудь невнятно-весёлое вроде банального "не дождетесь".
Люди смеются.
Кивают.
Идут дальше.
Никто не задаёт лишних вопросов.
Дома он тоже шутит.
Особенно когда жена слишком внимательно смотрит ему в лицо.
Тогда хочется перевести разговор.
Сменить тему.
Сделать вид, что всё нормально.
Иногда он смеётся чуть громче, чем нужно.
Чуть дольше.
Жена ничего не говорит.
Просто смотрит.
И он понимает, что она услышала больше, чем остальные.
С дочерью легче.
Ей можно рассказывать истории.
Не все.
Только безопасные.
Про тот же суп.
Про стиральную машину, которая однажды превратила белые вещи в розовые.

Про то, как он умудрился заблудиться там, где заблудиться невозможно.
Она смеётся.
Громко.
Искренне.
С сыном всё чуть сложнее.
Он ещё воспринимает слова буквально.
Когда отец говорит:
— Устал так, будто вагон кирпичей разгрузил.
Сын серьёзно спрашивает:
— А зачем ты разгружал кирпичи?
И приходится объяснять.
После объяснений шутка обычно умирает.
Но иногда это даже хорошо.
Не каждую вещь нужно прятать за смехом.
Со своими парнями всё ещё проще.
Они могут сидеть на кухне до ночи.
Пить чай.
Вспоминать.
Иногда кто-то рассказывает историю.
Короткую.
Страшную.
И все смеются.
Не потому что смешно.
Потому что помнят.
Потому что понимают без объяснений.
И вообще ,когда люди говорят на одном языке, многие вещи можно не произносить вслух.
Никто не лезет глубже.
Иногда ему кажется, что половина его нынешней жизни держится именно на привычке вовремя перевести разговор.
На умении вовремя усмехнуться.
На нескольких удачных шутках.
На способности сделать вид, что всё нормально.
Пока этого хватает.

## Глава 9. Одиночество среди людей

Там одиночество было физическим. Окоп. Блиндаж. Позиция. Ты мог не видеть никого, кроме маленького участка мира, сутками. Но ты не был один. Ты знал: справа — Шах, слева — Тихий, за спиной — те, кто прикроет.

Одиночество было условием. Не состоянием.

Здесь одиночество — другое.

В метро, в час пик, когда тебя зажимают со всех сторон. Тёплые тела. Дыхание в затылок. Чужие сумки. Чужие разговоры. Вокруг — сотни людей. А ты один. Потому что никто из них не знает. Никто из них не слышал. Никто из них не встанет рядом, если начнётся.

По крайней мере, ты чувствуешь именно это. Наверняка не зная. Но чувства редко спрашивают разрешения у фактов.

На работе всё выглядит иначе.

Коллеги обсуждают дедлайны, KPI, корпоратив. Смеются над мемами. Жалуются на кондиционер. Пытаются незаметно приукрасить собственные достижения.

Ты сидишь среди них, киваешь, даже что-то говоришь.

А внутри — вакуум.

Как будто смотришь на них через толстое стекло. Как будто ты — аквариумная рыбка, а они — посетители океанариума.

Ты их видишь.

Они тебя — нет.

Дома бывает тяжелее.

Жена рядом. Дети рядом. Ты с ними. Ты их любишь.

Но иногда, особенно после плохой ночи, между вами словно появляется пропасть.

Не потому что они чужие.

А потому что ты чужой сам себе.

Как можно быть рядом с кем-то, если ты не уверен, что вообще понимаешь, кто ты теперь такой?

Иногда ловишь себя на мысли, что там всё было проще.

Не легче.

Именно проще.

Одиночество — это когда ты не можешь объяснить.

Не потому что не хочешь.

А потому что нет слов.

Или есть, но они не подходят.

Или подходят, но ты знаешь: тебя не поймут.

И ты молчишь.

А молчание — это топливо для одиночества.

Он заметил: одиночество особенно громкое в тишине.

Когда все спят.

Когда город за окном затихает.

Когда даже телефон молчит.

Он сидит на кухне, пьёт чай.

Иногда не чай.

Смотрит в стену.

Одиночество сидит напротив.

Он не прогоняет его.

Они знакомы давно.

Ещё оттуда.

Там оно называлось ожиданием.

Ожиданием приказа.

Ожиданием звонка.

Ожиданием ротации.

Оно было наполнено смыслом.

Здесь одиночество пустое.

Как комната, из которой вынесли мебель.

Как праздник, на который ты пришёл, а тебя не ждали.

Самые одинокие моменты — после разговоров с гражданскими.

Когда ты потратил час, пытаясь объяснить, почему не можешь просто расслабиться в баре.

Почему не любишь толпу.

Почему не смотришь новости.

Ты говоришь.

Стараешься.

Подбираешь слова.

А потом видишь глаза.

Вежливые.

Пустые.

Рыбьи.

Они не понимают.

И ты замолкаешь.

А одиночество аплодирует стоя.

Браво.

Ещё одна попытка просрана.

Красиво, обстоятельно и абсолютно впустую.

Он давно оставил попытки кому-то понравиться. Перестал выгодно подавать себя, подчёркивать достоинства, выстраивать удобную версию собственной личности для чужого одобрения.

Когда-то сослуживцев удивляла та лёгкость, с которой он относился к званиям и звёздочкам на погонах. Не боялся. Не робел. Не лебезил. Ни перед большими начальниками, ни перед теми, кто считал себя важнее остальных. За это его уважали. Не за браваду — за внутреннюю свободу.

Так что должно измениться здесь?

Ну не понравится он какой-нибудь очередной расфуфыренной мадаме на гражданке. Не зайдёт ей его формат. Не впечатлит. Да и чёрт с ними.

Одиночеству он всегда был люб и пригож.

Его уважали свои парни. Честные. Надёжные. Проверенные делом. Те, кто видел его без прикрас, без легенд и красивых историй. Те, кому не нужны были правильные слова, чтобы понять, чего он стоит.

Кто ещё нужен, кроме них?

А остальные могут проходить мимо. Он давно перестал бежать следом за теми, кому нужно что-то доказывать.

Среди своих одиночество отступает.

Но не уходит совсем.

А иногда жизнь устраивает странные встречи.

Где-нибудь в комментариях под постом писателя.

В чате поэтов.

В обсуждении книги.

Среди людей, которые вроде бы должны говорить только о рифмах, сюжетах и знаках препинания.

И вдруг мелькает знакомое слово.

Название точки.

Позывной.

Какая-нибудь фраза, которую гражданский никогда не скажет.

Он читает.

Перечитывает.

Осторожно пишет в личку.

Несколько сообщений.

Несколько уточнений.

И вдруг оказывается:

Да.

Человек был там.

На той же позиции.

На том же направлении.

В те же месяцы.

И самое главное —

жив.

Какая же это радость.

Он жив.

И тот тоже жив.

Будто в огромной темноте вдруг совпали два сигнальных маячка.

Короткая вспышка:

«Я здесь».

«И я здесь».

И этого оказывается достаточно.

Чтобы на какое-то время стало легче дышать.

Чтобы отступила накопившаяся за месяцы гражданской жизни усталость.

Чтобы боль повседневности потеряла часть своего веса.

Потому что кто-то ещё помнит тот же ветер.

Те же дороги.

Те же ночи.

И понимает без длинных объяснений.

С полуслова.

Иногда даже без слов.

Но не уходит совсем.

Потому что каждый из них тоже одинок.

Каждый сидит в своей клетке.

Каждый держит свою оборону.

Они могут говорить часами и всё равно не сказать главного.

Потому что главное не говорится.

Оно проживается.

В одиночку.

Он помнит одну ночь.

Стоял на балконе.

Курил.

Смотрел на окна соседнего дома.

Там тоже горел свет.

Кто-то тоже не спал.

Он смотрел и думал:

— Вот интересно, просто бессонница или тоже что-то таскает внутри?

Ответа он, конечно, не получил.

Да и не ждал.

Одиночество среди людей — это когда ты идёшь по улице, и никто не знает, что ты несёшь внутри.

Что ты видел.

Что потерял.

Что пытаешься забыть.

Иногда кажется, что все вокруг продолжают жить в своей истории, а тебя по ошибке вырезали из сценария и забыли предупредить.

Он не жалуется.

Он наблюдает.

Это не депрессия.

Это другая оптика.

Может быть, единственно верная сейчас.

Иногда одиночество отступает.

Когда дочь забирается на колени.

Когда сын берёт за руку.

Когда жена обнимает без слов.

В эти моменты он чувствует:

он не один.

Он нужен.

Он важен.

Он часть чего-то большего.

Но одиночество не уходит навсегда.

Оно ждёт.

За дверью.

До следующей ночи.

До следующего непонимания.

До следующего:

— Ты вообще нормальный?

Оно вернётся.

Он знает.

Он готов.

Одиночество среди людей — это цена возвращения.

Не самая высокая.

Но точно самая тихая.

## Глава 10. Алкоголь как ложный союзник

Там алкоголь не был развлечением.
Его пили, чтобы согреться. Не снаружи. Изнутри.
Чтобы снять напряжение после выхода.
Чтобы уснуть, когда организм отказывался спать.
Чтобы помянуть.
Чтобы отпраздновать день рождения, если повезло.
Чтобы хоть ненадолго выключить голову.

Он был союзником.
Сомнительным.
Но понятным.
Не задавал вопросов.
Не требовал объяснений.
Не спрашивал, почему руки дрожат.
Не интересовался, кого ты сегодня потерял.
Его просто наливали.
И на какое-то время становилось легче.
Потом война закончилась.
А привычка осталась.
Только здесь алкоголь оказался совсем другим.
Не союзником.
Каким-то двуличным другом.

Тем, кто сначала подставляет плечо, а потом медленно начинает душить.
Сперва всё выглядело безобидно.
Стопка вечером.
Чтобы уснуть.
Чтобы не видеть снов.
Чтобы не просыпаться в три часа ночи от собственного сердца.
Он не считал это проблемой.
Проблема, думал он, начинается тогда, когда человек уже не может остановиться.
А он мог.
Просто не хотел.
Первое время алкоголь действительно помогал.
Приглушал мысли.
Делал воспоминания чуть тише.
Снимал внутреннее напряжение.
Как будто кто-то убавлял громкость жизни.
Но очень быстро выяснилось, что цену он берёт не сразу.
Сначала незаметно выросла доза.
Потом изменилось время.
Если раньше он пил вечером, то теперь уже днём ловил себя на мысли:
«Сегодня дома осталось?»
Иногда просыпался утром с твёрдым решением не пить.
Держался весь день.
Дотягивал до вечера.
И считал это победой.
Маленькой.
Унизительной.
Но победой.
Потом изменилась причина.
Когда-то он пил, чтобы забыть войну.
Теперь пил, чтобы забыть, что снова пьёт.
Круг замкнулся.
Он понял это не сразу.

Понял тогда, когда однажды сорвался.
Не дома.
На улице.
Какой-то подвыпивший парень начал громко рассуждать о том, что «все военные одинаковые», что «понаехали со своей войной» и что «настоящая жизнь здесь».
Наверное, можно было пройти мимо.
Нужно было пройти мимо.
Но он не смог.
Очнулся уже тогда, когда его оттаскивали.
Разбитые костяшки.
Чужая кровь на куртке. Или его, он не понял.
Полицейская машина.
Стыд.
Он даже не помнил, кто ударил первым.
Зато очень хорошо помнил глаза жены, когда она приехала его забирать.
Она не кричала.
Не плакала.
Она просто молчала.
И от этого становилось страшнее.
Потому что крик заканчивается.
А молчание живёт долго.
После этого случая он впервые честно сказал себе:
алкоголь больше не помогает.
Он управляет.
Дома тоже всё менялось.
Жена почти перестала спрашивать.
Она научилась молча убирать пустые бутылки раньше, чем их увидят дети.
Научилась делать вид, что ничего не произошло.
Это молчание было страшнее любого скандала.
Однажды дочь спросила:
— Пап, а почему от тебя так пахнет?
Он ответил первое, что пришло в голову:

— Лекарство.
Почти не соврал.
Алкоголь действительно был лекарством.
От памяти.
От страха.
От бессонницы.
Только лекарство давно превратилось в яд.
Сын стал реже заходить к нему по вечерам.
Не объяснял, почему.
Просто закрывался у себя в комнате.
И эта закрытая дверь говорила больше любых слов.
Он несколько раз бросал.
Честно.
Неделю.
Две.
Месяц.
Начинал лучше спать.
Легче дышать.
Появлялось ощущение, что всё получилось.
А потом случался очередной триггер.

Плохая новость.
Телефонный звонок от своих.
Очередной разговор, после которого внутри снова всё рушилось.
И он снова наливал.
Не потому, что был слабым.
Потому что пока не умел иначе.
Один знакомый, тоже вернувшийся, однажды сказал:
— Я не пью. Я лечусь.
И засмеялся.
Оба понимали, что шутка получилась слишком правдивой.
Алкоголь действительно становится терапией.
Неправильной.
Опасной.
Разрушающей.

Он заменяет сон.
Психолога.
Разговор.
Покой.
А потом требует оплату.
Не деньгами.
Семьёй.
Здоровьем.
Уважением к самому себе.
Он знает, что алкоголь не лечит.
Он откладывает боль.
А потом возвращает её с процентами.
Он знает, что однажды придётся отказаться.
По-настоящему.
Не на неделю.
Не до следующего тяжёлого дня.
Совсем.
Пока получается не всегда.
Но однажды вечером произошло то, чего давно не случалось.
Он сидел на кухне.
Перед ним стояла стопка.
За стеной спали дети.
Жена уже легла.
Он долго смотрел на прозрачную жидкость.
Потом медленно накрыл стопку ладонью.
И убрал её в шкаф.
Не потому, что победил.
Потому что очень хотел перестать проигрывать.
Иногда между этими двумя состояниями всего один вечер.
И иногда этого вечера оказывается достаточно, чтобы завтра попробовать ещё раз.

**Глава 11. Просьбы и помощь**
Он не умел просить.

Там это было не нужно.
Там всё было просто: надо — сделал. Не можешь — скажи, кто-то подменит. Попросить воды — нормально. Огня — нормально. Прикрыть — нормально. Это не называлось просьбой. Это называлось работой.
Здесь просить было совсем другим.
Здесь просьба означала признать, что ты не справляешься. Что тебе нужна помощь. Что ты уже не такой сильный, каким тебя привыкли видеть. Просто человек, который вернулся и никак не может найти своё место.
Долго он повторял себе:
«Сам».
«Справлюсь».
«Не хочу быть обязанным».
Но однажды закончились деньги.
Работы не было.
Жена всё реже улыбалась.
Дети не просили купить что-нибудь лишнее.
И он начал просить сам.
Сначала казалось, что мир действительно не бросает своих.
Фонд обещал помочь.
Настоящий фонд.
С офисом.
С печатями.
С фотографиями генералов на стенах.
Ему обещали работу.
Жене — место.
Сыну — кадетское училище.
Дочери — детский сад.
Ему жали руку.
Говорили:
— Брат, не переживай. Мы своих не бросаем.
Он поверил.
Продал часть вещей.
Переехал в другой город.

Снял квартиру на последние.
Потому что очень хотел поверить.
Первая неделя прошла в ожидании.
— Решаем. Подождите.
Потом:
— Всё в работе.
Потом перестали отвечать совсем.
Он позвонил ещё раз.
И ещё.
После этого больше не звонил.
Не из гордости.
Просто понял.
Сын спрашивал:
— Пап, а когда кадетское?
Он отвечал:
— Скоро.
Потом:
— Пока не знаю.
Потом сын перестал спрашивать.
Дети быстро понимают, когда взрослые уже сами не верят собственным словам.
Жена ничего не говорила.
Только смотрела.
В её взгляде было всё.
«Я же говорила»
«Не надо было надеяться»
Но она молчала.
И за это он был благодарен ей больше всего.
Потом был известный журналист.
Тот самый, который писал про героев.
Про тех, кто вернулся.
Он попросил не денег.
Не славы.
Просто совета.
Контактов.

Может быть, статьи.
Ответ оказался коротким.
— У тебя ПТСР. Это диагноз. Я не психолог, сам еле держусь на плаву.
Москва такая. Ковыляй.
Ковыляй.
Именно это слово он запомнил.
Не «извини».
Ковыляй.
Он положил трубку.
Закурил.
Долго смотрел в стену.
Потом тихо сказал:
— Ну что ж... ковыляем дальше.
После этого он почти перестал просить.
Не потому, что жизнь наладилась.
Потому что кончилась вера в красивые обещания.
Но были и другие люди.
Консьержка однажды оставила у двери кастрюлю борща.
Без записки.
Без разговоров.
Просто поставила и ушла.
Сосед с пятого этажа однажды сказал:
— Слушай, мне стройматериалы лишние достались. Заберёшь?
И отдал.
Просто так.
Потому что «свои».
А потом была бабушка.
Та самая соседка, которой он когда-то помогал.
Ещё тогда.
Когда служил.
Когда зарплата позволяла.
Он иногда давал ей деньги.
Не в долг.
Просто потому, что её пенсии едва хватало.
Она молча брала.

Прятала их в платок.
И никогда не просила ещё.
Потом всё закончилось.
Он уволился.
Денег не стало.
Наступили дни, когда дома считали каждую копейку.
Про бабушку он давно забыл.
Она пришла сама.
Постучала.
Вошла.
Достала старый платок.
Развернула.
Внутри лежали деньги.
Те самые.
Она их не потратила.
Сберегла.
На чёрный день.
И, оказывается, всё это время считала, что этот день однажды наступит.
— Возьми, сынок.
Тебе сейчас нужнее.
Детям купи.
Он хотел отказаться.
Не смог.
Потому что это была не милостыня.
Не жалость.
Это было доверие, которое вернулось обратно.
Она молча положила деньги на стол.
Поправила платок.
И ушла.
Так же тихо, как вошла.
Он долго сидел один.
Смотрел на этот свёрток.
И впервые за долгое время заплакал.
Не из-за денег.

Из-за того, что добро, оказывается, умеет возвращаться.
Не сразу.
Но возвращается.
Потом написал одноклассник, которого он не видел много лет.
«Денег нет.
Но если надо что-то починить — приеду»
И приехал.
Потом была женщина из маленького комитета взаимопомощи.
Она честно сказала:
— Работу мы вам не найдём. Но можем раз в месяц привозить продукты.
И привозила.
Без громких слов.
Без фотографий.
Без отчётов.
Он заметил одну странную вещь.
Настоящая помощь почти никогда не приходит от тех, кто громче всех обещает.
Она приходит тихо.
Без слов «мы своих не бросаем».
Без лозунгов.
Без камер.
Он больше не верит обещаниям.
Он верит делам.
Он больше не судит людей по словам.
Только по поступкам.
И если однажды кто-то спросит его, что такое настоящая помощь, он не вспомнит фонд.
Не вспомнит журналиста.
Не вспомнит громкие речи.
Он вспомнит старую бабушку.
Её дрожащие руки.
Старый клетчатый платок.
И тихие слова:
— Возьми, сынок. Детям нужнее.

Наверное, именно тогда он понял простую вещь.
Просить не стыдно.
Стыдно обещать и не делать.

## Глава 12. Попытка нормальности

Он честно пытался жить, как раньше.

Не потому, что верил, что получится.

Потому что так было принято.

Потому что от него этого ждали.

Записался в спортзал.

Купил новые кроссовки.

Пришёл вечером, оглядел зал.

Люди бегали на дорожках.

Смотрели в зеркала.

Жили своей обычной жизнью.

Он сделал несколько подходов.

Поймал себя на мысли, что его раздражает всё вместе: и музыка, и свет, и люди.

И больше не пришёл.

Абонемент ещё долго лежал в бумажнике.

Иногда попадался на глаза.

Выбрасывать было жалко.

Продлевать бессмысленно.

Потом решил, что, может быть, поможет храм.

Приходил.

Стоял во время службы.

Слушал пение.

Пытался молиться вместе со всеми.

Но почему-то чувствовал себя там ещё более чужим.

Просто понял, что Бога ему легче искать наедине с собой, чем среди незнакомых людей.

Иногда он заходил в пустую церковь среди дня.

Ставил свечу.

Молчал.

И этого почему-то хватало.

По выходным они всей семьёй ездили за продуктами.

Самый обычный супермаркет.

Тележка.

Гречка.

Молоко.

Порошок по акции.

Он неожиданно обнаружил, что может десять минут выбирать консервированный горошек и совершенно не помнить, зачем вообще подошёл к полке.

Жена терпеливо ждала.

Не торопила.

Иногда брала нужную банку сама.

Делала вид, что так и было задумано.

Детей он возил на кружки.

Дочь на танцы.

Сына в бассейн.

Сидел в машине.

Ждал.

Смотрел, как другие родители обсуждают ремонт, отпуск, цены на бензин.

Иногда ему казалось, что он подслушивает разговор на иностранном языке.

Все слова знакомые.

А смысл не складывается.

Потом купил машину.

Долго выбирал.

Радовался, как ребёнок.

Казалось, вот ещё один шаг обратно в обычную жизнь.

Несколько раз выехал с инструктором.

И вдруг понял, что боится.

Не скорости.

Не дороги.

Того, что теперь нужно жить по совсем другим правилам.

Пристёгиваться.

Ехать по полосе.

Не просчитывать, куда прыгнуть, если что-то случится.

За два года он привык совсем к другой логике.

К тому, что часто выживает тот, кто первым нарушает инструкцию.

Теперь всё было наоборот.

Машина ещё долго стояла во дворе.

Исправная.

Почти новая.

Он всё обещал себе, что начнёт ездить.

Только не сегодня.

Однажды он решил, что нужно отдыхать правильно.

Скачал приложение с медитациями.

Выбрал «Шум дождя».

Закрыл глаза.

Минут через десять где-то треснула ветка.

Или запись так была сделана.

Он открыл глаза ещё до того, как понял, что уже сидит.

Приложение удалил.

Через неделю купил мангал.

Потому что нормальные люди жарят шашлыки.

Разжёг угли.

Замариновал мясо.

Позвал друзей.

Получилось хорошо.

Все были довольны.

Через месяц мангал заржавел под дождём.

Больше доставать его не хотелось.

Он долго пытался понять, почему.

Не понял.

Может быть, дело было не в мангале.

Просто праздники больше не получались по инструкции.

Однажды они собрались с компанией тех, кто никогда не был там.

Говорили про кризис, инфляцию, рост цен, обсуждали начальство.

Он вовремя смеялся.

Вовремя кивал.

Даже сам рассказывал что-то смешное.

Когда за гостями закрылась дверь, он вдруг почувствовал такую усталость, будто пробежал марш в полной выкладке.

Не от разговоров.

От роли.

Оказалось, притворяться нормальным тяжелее, чем быть ненормальным.

Потом он перестал стараться.

Не демонстративно.

Просто перестал.

Перестал искать правильные слова, улыбаться, когда не смешно, поддерживать разговор только потому, что так принято.

И неожиданно выяснилось, что большинству людей всё равно.

Никто не обиделся, не отвернулся.

Кто-то вообще ничего не заметил.

Ещё раньше он перестал пытаться нравиться.

Перестал выгодно подавать себя.

Подчёркивать достоинства.

Доказывать, что он интересный собеседник. Хороший специалист.

Говорил спокойно.

Если был неправ, признавал.

Если был прав, спорил.

Уважение честных парней он уже однажды себе заслужил.

Наверное, это было важнее любых случайных симпатий.

Но оставался один неприятный страх, сильнее, чем что-либо.

Он очень боялся стать балластом.

Для семьи, для жены и детей.

Боялся однажды заметить в их глазах не любовь, а усталость.

Или, хуже того, жалость.

Ему казалось, что однажды жена посмотрит на него и подумает:

«Он просто сломался».

Остальные скажут проще.

«Мудак».

Или ещё короче:

«Больной».

Объяснить, что происходит внутри, он не мог.

Да и как это объяснить?

Что ты сам иногда не понимаешь, почему вздрагиваешь от хлопнувшей двери, избегаешь людных мест.

Почему можешь час смотреть в окно и ничего не видеть.

Поэтому он молчал.

Старался быть полезным.

Чинил дома всё, что ломалось.

Возил детей.

Ходил в магазин.

Готовил ужин.

Брал на себя любую бытовую мелочь.

Лишь бы самому не чувствовать, что сидит на чужой шее.

Он верил, что пока он приносит пользу, он ещё не стал обузой.

И это тоже была попытка нормальности.

Не самая заметная.

Но, наверное, одна из самых тяжёлых.

Дома постепенно многое менялось.

Не он.

Отношение к себе.

Он перестал требовать от себя прежнего, довоенного человека.

Дочь по-прежнему звала его играть.

Сын показывал очередную самодельную конструкцию из деталек "Lego".

Жена молча садилась рядом.

Без вопросов.

Без советов.

Иногда просто клала голову ему на плечо.

И этого почему-то хватало больше, чем любых разговоров.

И однажды он вдруг поймал себя на простой мысли.

Последние несколько дней он ни разу не сравнил сегодняшнюю жизнь с той.

Не потому, что забыл.

Такого не бывает.

Просто впервые за долгое время сегодняшний день оказался достаточно большим, чтобы прожить его без постоянных оглядок назад.

Наверное, это и была новая нормальность.

Не победа и не исцеление.

Просто день, который удалось прожить, не сравнивая его с прошлой жизнью.

Иногда этого вполне достаточно для счастья.

**Послесловие**

Я не писатель.
Я врач.
И я была там.
Наверное, это всё, что нужно знать обо мне, прежде чем закрыть книгу.
Остальное уже есть на страницах.
Эта книга появилась потому, что однажды я поняла: молчать больше невозможно.
Слова накопились, как жидкость в плевральной полости. Их нужно было выпустить. Иначе они начали бы разрушать изнутри.
Сначала мне казалось, что получится написать всё правильно.
По плану.
По главам.
Разложить пережитое по полкам.
Но очень быстро стало понятно: хаос не раскладывается.
Он дышит.
Меняет форму.
Иногда молчит.
Иногда говорит чужим голосом.
Я не хотела писать книгу о войне.
О войне написано многое.
Не хотела писать и о героизме.
Героизм чаще всего рождается там, где кто-то допустил ошибку, а кому-то пришлось исправлять её. Иногда ценой собственной жизни.
Мне хотелось написать о возвращении.
О том, что начинается потом.
Когда заканчиваются сводки.
Когда снимаешь форму и снова оказываешься среди людей, вдруг понимаешь, что разучился говорить на их языке.
Нам трудно.
Каждому, кто вернулся.
Нам страшно.
Не столько за себя, сколько за тех, кто ждал.
За тех, кто не дождался.

За тех, кто продолжает ждать.
Мы боимся быть непонятыми.
Боимся разрушить чужой мир своими словами.
Иногда боимся, что нас поймут слишком хорошо.
И часто бывает стыдно.
За то, что выжил.
За то, что не смог.
За тех, кого не удалось вытащить.
За то, что пропустил детство собственного ребёнка.
За то, что однажды смотришь на любимого человека и понимаешь, сколько времени вы прожили порознь.
Стыд умеет жить долго.
Он не проходит по приказу.
Не лечится разговорами.
Он тихо повторяет:
«Ты мог больше».
«Ты должен был».
«Ты не справился».
Но рядом со стыдом живёт и другое чувство.
Гордость.
Не громкая.
Не парадная.
Не телевизионная.
Тихая.
За то, что мы не убежали.
За то, что сделали всё, что могли.
За то, что сумели остаться людьми.
За то, что помним тех, кто уже никогда не вернётся.
Иногда мы слышим:
«За деньги пошли».
«Вы сами выбрали».
«Никто никого не посылал».
Наверное, поэтому многие из нас молчат.
Потому что невозможно всю жизнь оправдываться за выбор, который однажды сделал по совести.

Война обнуляет человека.
Она стирает привычные способы жить.
И, возвращаясь домой, понимаешь, что прежний человек уже исчез.
А новым ты ещё не стал.
Как врач, я привыкла искать ответы.
Должна говорить людям, что делать.
Но здесь честнее будет признаться:
я не знаю.
Нет таблетки от памяти.
Нет клинических рекомендаций для души.
Есть только ежедневная работа.
Иногда очень медленная.
Иногда почти незаметная.
Наверное, именно это и есть тот самый курс выживания на гражданке.
Без учебника.
Без экзаменов.
Без диплома.
Его проходят все, кто вернулся.
Кто-то рядом с близкими.
Кто-то в полном одиночестве.
Но проходят.
День за днём.
Ночь за ночью.
Каждым коротким сообщением.
Каждым объятием без лишних слов.
Каждым коротким «норм».
Мне хотелось написать книгу не о сломанных людях.
И не о героях.
Мне хотелось написать о тех, кто продолжает жить. Пусть медленно и через силу, но продолжает.
Если нам и нужно что-то от других, то совсем немногое.
Не жалость.
Жалость всегда смотрит сверху вниз.
Нам нужно тепло.
Нежность.

Терпение.
И время.
Потому что мы возвращаемся очень медленно.
Мы ещё не совсем здесь.
Часть нас навсегда останется там.
В окопах.
В подвалах.
В госпиталях.
Потом уже в памяти.
И в снах.
Вернуть прежних себя невозможно.
Но можно собрать нового человека.
Неидеального.
Со шрамами.
С пустыми местами внутри.
И всё-таки живого.
Способного любить.
Способного смеяться.
Способного однажды снова почувствовать, что дом действительно стал домом.
А если понадобится, снова сделать то, что считает правильным.
Я знаю ещё одну вещь.
Наверное, самую важную.
Мы не одни.
В соседнем доме.
В соседнем подъезде.
В очереди за кофе.
В вагоне метро.
Рядом обязательно стоит кто-то, кто проходит тот же путь.
Вы можете никогда не заговорить.
Но он есть.
И это почему-то делает мир немного менее одиноким.
Мы живы.
Мы здесь.
Мы продолжаем возвращаться.