

Илья Туманов

# Тревога

Рассказ

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

# Илья Милорадович Туманов

## Тревога

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54975087](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54975087)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Тревога сопровождает нас всю жизнь. Она направляет, заставляет действовать и спасает от опасности. Но горе тому, кому тревога стала сутью жизни. Она обнажает Смерть, она заставляет носить смерть в себе – в снах, в работе, в мыслях, во всей твоей судьбе. Разрешить тревогу может лишь она – Смерть, настоящий ужас, который несет в себе сокровище – ценность жизни и Покой. Содержит нецензурную брань.

Последнее время у меня такое чувство, что я надоел сам себе. Наверное, это называется «горе от ума». А может – «дурная голова ногам покоя не дает». Вроде все хорошо, и работа есть, с престижем и статусом, и женщины есть, их даже слишком много. Как говорится, в жизни устоялся, и всего добился. Человек успешный. Но есть то, что немножко отравляет жизнь. Да конкретно отравляет, чего уж там.

Ощущается это как червячок, который копошится внутри, вызывая беспокойство и напряжение. Этот червяк сцепился со мной. Не страшный, просто ужасно назойливый. Он вызывает страх, причем неизвестно за что. Но словно что-то должно непременно случиться, прямо сейчас, или чуть попозже. Но я не знаю что именно. Какая-то беда произойдет, и я ничего не смогу сделать. И возникает страх умереть. Иногда этот червячок вылезает куда то в район уха и как-будто шепчет неприятные и досаждающие вещи. Общий смысл таков, что все будет плохо, и я недостоин жить спокойно. Вы уже думаете, я психически больной голосами в голове? Ерунда, конечно нет. Просто решил изъясниться метафорой. Ныть, так красиво.

Нужно с этим бороться, решил я недавно. Хочу, чтобы я жил спокойно, а не в постоянном ожидании беды. Я уже забыл ощущения, когда я спокойно приходил домой, расслаб-

ленный, занимался любимым отдыхом, спокойно лежал, спокойно сидел, спокойно смотрел кино...

А что сейчас? Сажусь, читать, например. Червячок тут как тут. «А чего ты читаешь? Книгу? Художественную? Ты же не прочитал полезную профессиональную литературу! Ты не профессионал, ты ленивый, ты не достоин получать столько денег!».

А как вам это: «А чего ты сейчас читаешь? Профессиональную литературу? Ты нехороший человек, ты не отдыхаешь, разве можно так... Ты дикий, некультурный, только о работе и думаешь, больше ни в чем не разбираешься...».

Или более глобально: «А чего ты сидишь? Разве можно просто так сидеть? Ты чего себе позволяешь? Ты же еще не женат, не родил ребенка, тебя не повысили, как ты вообще можешь отдыхать.».

Еще это червяк любит ползать по спине, по рукам, вызывая сильное напряжение мышц – неприятное и навязчивое, как будто меня изнутри, под кожей, полили липким медом.

Вот все это в совокупности и надоело мне. Это продолжается уже пару лет. Сначала я думал, что это от усталости

и пройдет само собой. Но проверить как-то не получается.

Этому, как минимум, две причины. Во-первых, работы чрезвычайно много, а свои обязанности нужно выполнять хорошо и качественно, и это требует полной самоотдачи. Тут не до психологических проблем, не кисейная барышня. Не повод брать отпуск и разбираться в себе. На работе я – в единственном числе, в каком – то плане незаменим. Я умею делать то, что могут очень немногие. Я инженер техобслуживания сложнейших систем, каких – говорить не буду, неважно. В общем и целом, праздно отдыхать в моем случае – непозволительная роскошь. Хотя хочется.

А во-вторых, как я уже говорил – не дает червячок. Присядешь – копошение, приляжешь – опять предчувствие беды. Пить – не вариант, приличный человек запивать проблемы не будет. Остается только переключаться, изгонять страх. Этому меня научила методичка, которую нашел в интернете. Она такая, какая надо – четкое, конкретное руководство. В этой методичке написано, что состояние мое называется тревогой (какая неожиданность), и не просто тревогой, а плавающей. Дескать, плавает такая во мне тревога, и ищет, за что зацепиться. Или во что влиться, и какую форму принять (я же технарь, люблю точность).

Так вот, чтобы изгнать страх, я обычно представляю себе огромное, ласковое, яркое солнце. Оно восходит за холмом, а я наблюдаю, как оно все больше, больше... Я стараюсь, чтобы каждая клеточка моего тела чувствовало ласковое тепло. И чтобы это тепло усилилось, согрело меня, мои руки, мою голову, мои мысли. Или слежу за дыханием. Вдох – выдох. Тогда внимания на тревогу не обращаешь, а проваливаешься в блаженную пустоту. Но вторым чувством все равно ощущаешь чье-то липкое присутствие.

Так пока и живу.

## Глава II.

Сегодня у меня была большая радость, шеф отправил меня работать в другой город, временно конечно, на три дня. Я очень люблю командировки. Это такое время, когда ты отключаешься от мелких проблемок, и переносишься в очень узкое пространство.

Там есть только ты, город, который ничего о тебе не знает, и конкретные рабочие обязанности. Выполнил – молодец, все очень просто и понятно. А этой простоты очень не хва-

тает в жизни. Чужой город к тебе нейтрален, ты не разделяешь его традиций, устоев, ты просто гость. Там спокойствие немного более вероятно, чем в родной Москве.

Раньше, до возникновения моего состояния(назовем его так) я любил просто придти в гостиницу, взять ключ, рухнуть на кровать, и лежать, лежать... Свобода и одиночество, это так здорово. Но за последнее время мое состояние ухудшилось, и я не знаю, насколько мне удастся расслабиться.

Только в этот раз с гостиницей не получится. Город, в который меня отправили, очень похож на единственную гостиницу, которая там находится. Маленький, грязный, богом забытый, с кучей маргинальных элементов. Про это мне очень ярко и эмоционально рассказал товарищ, которому посчастливилось в этом Городе работать до меня. Особенно его поразили странные круги в углу люкса, вместе напоминающие человеческую фигуру, Как выяснилось, это отложения солей урины.

Что делать? Пришлось открывать Интернет, и искать съемную квартиру. Рискованно, конечно, но совсем чуть-чуть чуть. Искать пришлось довольно долго, крупные сайты о таком городе слыхом не слыхали. Эти сервисы предлагали

квартиры в крупных городах региона – хорошие, с приличным ремонтом, но, как пел Высоцкий, мне туда не надо. А жаль.

Наконец, мои старания были вознаграждены, и на одном из местечковых порталов я обнаружил аж два варианта. Первый вариант – это частный дом на окраине города, рядом с угольным разрезом. На улице Бригадной. Второй вариант – центр города, улица Шахтеров (беда у них с названиями). Двухкомнатная квартира «с хорошим ремонтом, полностью меблированная, с электротехникой и удобствами». Я не мог устоять от такой завлекательной рекламы, и выбрал именно этот вариант.

Созвонился с хозяином квартиры, неким Борисом Сергеевичем, который по разговору показался довольно хмурым и неприятным типом. Хотя мне все равно. Договорились, что мы встретимся на вокзале, и он отвезет меня в квартиру.

Я решил для себя, что главная цель на ближайшие три дня – отдыхать, бороться с собой и тревогой. И больше не думать о смерти – ведь ее нет, нельзя ее бояться. Буду делать из себя человека, иными словами. Ведь все в моих руках.

Ехал в поезде, в ночь. Темнота, ритмичный стук, раньше я умел в такие моменты выключать фон окружающего мира и погружаться в себя. Здорово побыть наедине с собой. Но, как выяснилось, не сегодня. Опять эта уродская тревога. Было ощущение, что к тебе прилипло нечто, сидит и не шелохнется. А ты сидишь, сдавленный этим весом, и молишься, чтоб оно двигаться не начало. Но я переборю это состояние.

Едем, едем. Наконец, вокзал. Маленькое облупленное здание, обдуваемое ветром со снегом. Продираясь сквозь метель, я шел через пути, оглядываясь по сторонам. На территории был только снег, много мусора, и брехливый пес.

Была вещь, которая меня очень озадачивала. Как только я вышел из вагона, тревоги куда-то делась. Был только интерес, ведь какое-никакое, а приключение. Меня всегда уберегали от опасности – сначала родители, бабушка, а потом я сам. В самом деле, ну зачем искать приключений? Это чревато потерями – денег, времени, да даже жизни. А пока ты бережен от риска – ты защищен от смерти хоть чуть-чуть. Поэтому я не рискую никогда. Я иду на сложные дела, только когда уверен в себе полностью, на все сто процентов. Когда чувствовал, что смогу все контролировать. Без контроля нет жизни. Когда контролируешь – ты бессмертен. В детстве, в юношестве, у меня не было драк, не было выяснений от-

ношений. Все следили, чтоб Димочка не связался с дурной компанией, не поцарапался и не влип в «историю». И это правильно, наверное.

А сейчас темно, полпервого ночи, шахтерский городок, почти черный от угля снег, вонючий ветер, одиночество и неизвестность. Но здесь я чувствовал себя каким-то... живым. Никто не оценивает меня и мои поступки. Я просто был. Это что-то очень новое для меня.

И где его искать, этого хозяина? Наверное, следует зайти в здание вокзала. Но сразу возле двери меня окликнул невысокий, пожилой человек.

Да, на первый взгляд он действительно был неприятным. Это был мужчина лет шестидесяти пяти, с кустистыми бровями, желтой кожей, и каким-то брезгливым, желчным лицом. Короткими желтыми пальцами с ногтями «стеклышками» он держал мундштук с вонючей сигаретой. Господи, это же «Прима». Где он только ее берет? Хотя, в этом городе, время наверняка остановилось. Где-то в 90х и плавают. Запах курева навевал воспоминания о дедушке, о посиделках в его гараже. Там были его друзья – добрые алкаши с недельной щетиной, которые трепали меня по волосам, и несли всякий благодушный бред. Было много классных штук – желез-

ки, стекляшки, колеса, а самое главное – охотничьи ножики сумки, манки, патроны... В общем, самые лучшие вещички для пацана. Там было хорошо и уютно. Я даже на секунду почувствовал то детское возбуждение и радость.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.