

Книга на основе реального
опыта

НИКТО НЕ ПРИДЁТ



КАК ВЗЯТЬ ПОЛНУЮ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ
ЖИЗНЬ, КОГДА БОЛЬШЕ НЕ НА
КОГО НАДЕЯТЬСЯ.

роберт стен

Роберт Стен

**Никто не придёт. Как взять
полную ответственность
за свою жизнь, когда
больше не на кого надеяться**

«Автор»

2026

Стен Р.

Никто не придёт. Как взять полную ответственность за свою жизнь, когда больше не на кого надеяться / Р. Стен — «Автор», 2026

Никто не придёт. Никто не спасёт. Никто не возьмёт твою жизнь под контроль вместо тебя. Я знаю, как выглядит дно. Знаю, как выглядит самообман. Знаю, как годами можно притворяться сильным, занятым, в процессе и при этом медленно сливать свою жизнь. Эта книга не про вдохновение. Она про момент, когда оправдания заканчиваются. Я не буду тебя мотивировать. Я не буду утешать. Я не буду говорить, что всё получится. Я покажу, как выглядит ответственность без свидетелей — когда никто не смотрит, не поддерживает и не аплодирует. Когда ты либо делаешь, либо снова врешь себе. Здесь нет красивых историй успеха. Есть давление, дисциплина, боль, скучная работа и честный разговор с самим собой. Я проведу тебя через путь, где перестаёшь ждать подходящих условий, поддержки, правильного настроения и начинаешь действовать. Если ты устал от самообмана, хочешь вернуть контроль и готов перестать ждать — тогда читай. Эта книга не изменит твою жизнь. Она заставит тебя сделать это самому.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Когда правда начинает жечь	5
Глава 2. Невозможная задача	8
Глава 3. Забирая чужие души	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Роберт Стен

34

Глава 1. Когда правда начинает жечь

После побега из прошлого казалось, что самое страшное позади. Дом без криков, без постоянного напряжения, без ожидания удара. Новый мужчина рядом с матерью, спокойный, ровный, без взрывов. Я впервые увидел её улыбающейся по-настоящему, не натянутой, не защитной. И в тот момент у меня внутри появилось опасное чувство – надежда. Опасное, потому что я ещё не умел с ней обращаться.

Он не пытался быть мне отцом. Не читал нотаций, не строил из себя героя. Он просто был рядом. Иногда выходил со мной на площадку, брал мяч, показывал, как двигаться, как защищаться, как не суетиться. Баскетбол стал единственным местом, где я чувствовал контроль. Там всё было честно: либо ты работаешь, либо тебя разрывают. Никаких оправданий, никаких историй из детства.

Когда его убили, внутри меня что-то окончательно оборвалось. Не громко, без истерики – просто щёлкнул выключатель. Мир снова доказал: если что-то начинает складываться, оно обязательно будет отнято. Я не плакал. Я злился. Злость стала фоном, постоянным шумом в голове. Она смешалась с тем, что я тащил из детства, и получился плотный комок, в котором не было места ни жалости, ни ясности.

Мать после этого исчезла эмоционально. Физически она была рядом, но как будто ушла внутрь себя и закрыла дверь. Я снова остался один, хотя формально мы жили вместе. В школе я присутствовал телом, но головой меня там не было. Я прятался. Не потому что хотел – потому что иначе не умел.

Я быстро понял одну вещь: если тебя не видно, тебя не трогают. Я садился на задние парты, опускал голову, делал вид, что понимаю, что происходит. Я научился изображать участие. Делать вид, что слушаю. Делать вид, что знаю. Делать вид, что справляюсь.

На самом деле я не умел учиться. Совсем. Годы бессонных ночей в детстве, постоянный страх, напряжение – всё это оставило след. Информация не задерживалась. Я читал страницу и через минуту не помнил ни слова. И вместо того чтобы признать это и начать с нуля, я выбрал путь, который казался умным: я начал списывать.

Сначала по мелочи. Потом системно. Домашки, контрольные, тесты – всё. Я не учился, я выживал. Каждый раз, когда прокатывало, я чувствовал облегчение. И каждый раз это облегчение отрезало мне путь назад. Потому что чем дольше я притворялся, тем страшнее было признаться, что я пустой.

Параллельно начала проявляться другая реальность – та, о которой в детстве я почти не задумывался. Я стал замечать взгляды. Слова. Паузы. Я был единственным. В классе. В коридорах. В зале. И чем старше я становился, тем яснее понимал: меня видят не как человека, а как ярлык.

Открытой агрессии было немного, но её и не нужно много. Хватает пары ситуаций, чтобы внутри что-то перекошилось навсегда. Когда тебе в лицо говорят, что ты не на своём месте. Когда тебя пугают оружием просто за то, что ты идёшь по дороге. Когда ты видишь, как взрослый человек, не стеснясь, унижает тебя при всех – и никто не встаёт рядом.

В какой-то момент я перестал различать, где реальная угроза, а где моя собственная накрученная тревога. Всё слилось. Я начал ждать удара в любой момент. И от этого стал агрессивным. Не сильным – именно агрессивным. Я хотел выглядеть опасным, потому что внутри чувствовал себя слабым.

Я надел маску. Громкую, вызывающую, максимально раздражающую. Я стал тем образом, которого боялись и ненавидели. Мне казалось, что если я сам выберу роль, меня перестанут ранить. Это была ложь. Я просто обменял один вид боли на другой.

Единственное, что у меня оставалось настоящего, – мечта. Армия. Не потому что я любил дисциплину или форму. А потому что это был выход. Чёткий путь. Минимум разговоров, максимум действий. Там не важно, откуда ты. Важно, выдержишь ли.

Но даже туда я пришёл неподготовленным. Когда я завалил первый серьёзный тест, мне стало ясно: мои игры закончились. Я больше не мог прятаться за чужими ответами. Некуда было подсмотреть. Нечего скопировать.

А потом пришло письмо из школы. Холодное, сухое, без эмоций. Там было написано то, что я старательно игнорировал: я на грани вылета. Не потому что мир против меня. А потому что я годами ничего не делал по-настоящему.

В тот вечер я впервые не стал убегать от правды. Я встал перед зеркалом и посмотрел на себя без фильтров. Без оправданий. Без историй про детство, расизм, несправедливость. Всё это было. Но вместе с этим была и другая правда: я вру себе. Каждый день.

Я не говорил себе мягких слов. Мне не нужна была поддержка. Мне нужна была честность. Грубая. Неприятная. Такая, от которой хочется отвернуться. Я называл вещи своими именами. Я не умный. Я не дисциплинированный. Я ленивый. Я боюсь.

И в этот момент произошло главное: я перестал тратить энергию на поддержание иллюзии. Вся сила, которая уходила на притворство, высвободилась. Я направил её в работу.

Я начал с мелочей. С того, что могу контролировать. Внешний вид. Режим. Простые обещания самому себе – и обязательное выполнение. Я записывал задачи и смотрел на них каждый день. Не для вдохновения. Для давления.

Учёба стала адом. Я не «понимал» материал – я его вбивал. Страница за страницей. Ручкой. Снова и снова. Медленно. Тупо. Честно. И со временем произошло то, чего я не ожидал: мозг начал подчиняться.

Параллельно я начал искать дискомфорт. Намеренно. Бегать, когда не хочется. Выходить, когда страшно. Возвращаться туда, откуда когда-то убежал. Не для бравადы. А чтобы вернуть себе контроль.

Чем больше я брал ответственность, тем тише становились голоса снаружи. Оскорбления не исчезли. Несправедливость не испарилась. Но у меня появился вектор. А когда есть направление, шум перестаёт быть главным.

Я понял простую вещь: уважение к себе не приходит извне. Оно появляется, когда ты больше не врёшь. Ни людям. Ни миру. Ни себе.

И это было только начало.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

В каких сферах ты притворяешься, что всё в порядке, хотя это не так?

Что ты уже давно знаешь о себе, но отказываешься произнести вслух?

Где ты выбираешь выглядеть, а не быть?

Какие оправдания ты используешь чаще всего?

Что изменится, если ты перестанешь их защищать?

Практические задания:

Встань перед зеркалом и вслух назови три неприятные правды о себе. Без объяснений.

Запиши 5 простых действий, которые ты можешь делать ежедневно без обсуждений с самим собой.

Вопросы для закрепления

Почему притворство съедает больше энергии, чем действие?

Чем честность с собой отличается от самобичевания?

Почему внешний образ не решает внутренний хаос?

Что даёт ощущение контроля в реальной жизни?

Где ты сейчас прячешься от реальности?

Какой дискомфорт ты можешь выбрать осознанно?

Что для тебя значит уважение к себе на практике?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

оправдываешь бездействие прошлым

изображаешь уверенность

ищешь виноватых

избегаешь конкретных цифр и фактов

Признаки действия:

называешь вещи прямо

берёшься за скучную работу

фиксируешь прогресс

делаешь, даже когда не хочется

Сигналы ухода от ответственности:

сарказм вместо решений

показная агрессия

жалобы без шагов

ожидание, что «поймут»

Глава 2. Невозможная задача

Ночью город выглядит честнее. Меньше слов, меньше людей, меньше иллюзий. Я ездил по пустым парковкам, глушил двигатель и выходил из машины с ощущением, что живу чужую жизнь. В руках – планшет с галочками, за плечами – оборудование, впереди – очередная кухня, в которой меня никто не ждал. Я был тем, кто приходит, когда все ушли. Тем, кого не замечают. Тем, кем легко стать, если долго соглашаться на меньшее.

Моя работа была простой и униЗИтельно точной. Приманка. Ловушки. Яды. Проверить, заменить, убрать мёртвое. Я знал этот запах. Он въедается, как стыд. И каждый раз, когда я надевал маску и видел своё отражение в стекле или нержавеющейке, мне становилось легче. Не потому что я был защищён от химии. А потому что не видел себя.

Я не ненавидел эту работу. Это было бы слишком живо. Я был пустым. Я привык к мысли, что это и есть мой потолок. Что вот так и выглядит взрослая жизнь: ночь, мусор, жир, шорохи в темноте и усталость, которая не проходит после сна. Я говорил себе, что это нормально. Что многие так живут. Что это даже шаг вперёд по сравнению с прошлым.

Когда-то я шёл в армию с ощущением, что наконец выхожу из тупика. Мне казалось, что форма и структура сделают за меня то, чего я не мог сделать сам. И сначала так и было. Я был сильным, быстрым, мотивированным. Я хотел быть среди лучших. Я хотел доказать.

Но была одна вещь, о которой я не думал всерьёз, – вода. Не как элемент. Как страх. Я не вырос в бассейнах. Я не чувствовал себя в воде свободно. Я научился держаться, но не доверять. И когда началась настоящая подготовка, это всплыло.

Тренировки были не про плавание. Они были про контроль. Про дыхание. Про способность оставаться спокойным, когда тело кричит. И именно этого мне не хватало. Каждый раз, когда я погружался, во мне поднималось старое напряжение. То самое, детское. Я не тянул физически – я тянулся на зубах психологически.

Я делал всё правильно. Формально. Я проходил этапы. Меня не выгоняли. Но внутри я каждый день умирал понемногу. Я засыпал с мыслью о завтрашнем погружении и просыпался с комом в груди. Я завидовал тем, кому было легко. Я злился. Я искал оправдания.

И когда появилась формальная причина уйти, я за неё ухватился. Не как за трагедию – как за спасательный круг. Я сказал себе, что это не мой выбор. Что обстоятельства решили за меня. Но внутри я знал: я сдался.

Это знание не исчезло. Оно осело. Я продолжил службу, продолжил жить, но каждый следующий шаг был уже не вверх, а в сторону. Потом вниз. Я начал набирать вес. Я стал большим, тяжёлым, внешне пугающим. Это был доспех. Под ним я прятал того парня, который испугался и ушёл.

Когда ты долго живёшь в этом состоянии, реальность сжимается. Ты перестаёшь мечтать. Перестаёшь планировать. Ты просто реагируешь. Работа – еда – сон. Повтор.

И вот однажды утром, после очередной ночной смены, я включил телевизор. И увидел людей, которые сознательно шли туда, откуда я однажды свернул. Я видел, как они мёрзнут, падают, поднимаются. Я видел в их лицах то, чего давно не чувствовал в себе – присутствие.

Я не думал о них как о героях. Я думал о себе. О том, кем я стал. О том, кем мог быть. И в этот момент стало ясно: я не в тупике. Я просто слишком долго избегал одного разговора.

Я встал перед зеркалом. Без жалости. Без истерики. Я увидел тело, которое я запустил. Жизнь, которую я не выбрал. И понял, что самое тяжёлое уже случилось – я принял посредственность.

Невозможная задача не была физической. Она была простой и страшной: перестать убежать. Признать, что никто не виноват. Что у меня нет права на иллюзии.

Я не начал с великих целей. Я начал с решения. С того, что больше не буду соглашаться на автоматизм. Что каждый день буду делать хоть что-то, что возвращает мне контроль. Даже если это унижительно. Даже если это больно.

Это не было красиво. Я задыхался. Я падал. Я ненавидел себя. Но впервые за долгое время я чувствовал: я живу.

И тогда я понял: невозможные задачи существуют только для того, кто всё ещё ждёт разрешения.

Практика к главе

Вопросы для саморефлексии:

Где ты сейчас живёшь на автомате?

От какого разговора с собой ты уклоняешься?

Какой выбор ты однажды сделал из страха, но называешь обстоятельствами?

Что ты прячешь за внешним образом?

В чём именно ты себе врёшь сегодня?

Практические задания:

Опиши одну ситуацию, где ты сдался, но не признал этого. Без оправданий.

Выбери одно действие на завтра, которое ты обычно избегал, и сделай его намеренно.

Вопросы для закрепления

Почему избегание кажется безопасным, но разрушает медленно?

Чем отличается физическая сложность от ментальной?

Как страх маскируется под разумность?

Что происходит, когда ты принимаешь посредственность?

Почему контроль начинается с мелочей?

Какую цену ты платишь за комфорт?

Что для тебя сейчас действительно невозможно?

Мини-чек-лист

Признаки старого мышления:

жизнь по инерции

оправдания обстоятельствами

накопление веса, шума, отвлечений

избегание одиночества с собой

Признаки действия:

осознанный выбор дискомфорта

возвращение к трудным мыслям

маленькие, но жёсткие решения

фиксация реальности без украшений

Сигналы ухода от ответственности:

«так получилось»

сравнение себя с худшими

ожидание вдохновения

жизнь в режиме реакции

Глава 3. Забирая чужие души

Решение – это не вспышка и не вдохновение. Это точка, после которой ты больше не имеешь права отступать, даже когда сам себе не нравишься. После того утра с телевизором и зеркалом я не стал другим человеком. Я остался тем же – тяжёлым, неуклюжим, с разъехавшейся жизнью. Единственное, что изменилось: я больше не позволял себе не действовать.

Я весил почти триста фунтов. Моё сердце работало в режиме перегруза. Суставы ныли. Лёгкие горели даже от быстрой ходьбы. И при этом я решил пойти туда, куда не доходят «разумные» люди. Не потому что был уверен. А потому что понял: если не сейчас, то никогда.

Я поставил себе цель, которая выглядела откровенно абсурдной. Не «похудеть». Не «привести себя в форму». Я решил стать морским спецназовцем. Тем самым, от кого раньше отворачивался взгляд. Теми людьми, чья подготовка ломает большинство ещё на старте.

Разница между мечтой и реальностью была унижительной. Я не мог пробежать и мили. Отжимания давались с паузами. Подтягивания – ноль. Каждый старт был провалом. И именно в этом месте большинство людей делает вывод: «это не моё». Я сделал другой – «значит, отсюда и начинаем».

Я выходил бегать ночью. Не потому что романтично. А потому что стыдно. Я не хотел, чтобы меня видели. Я бежал и переходил на шаг. Потом снова бежал. Иногда останавливался, упираясь руками в колени, и ловил воздух ртом, как рыба. Каждый такой момент был разговором с собой. Без слов. Только вопрос: «Ты остановишься или продолжишь?»

Я продолжал.

Постепенно тело начало подчиняться. Не сразу. Сначала оно сопротивлялось, мстило, болело. Но каждый день я забирал у себя право отступить. Не полностью. На один шаг. На одну тренировку. На один вечер.

В какой-то момент я понял, что боль – это не враг. Это сигнал. И если не паниковать, а слушать, можно пройти дальше, чем кажется возможным. Это был первый сдвиг. Маленький, но важный.

Но настоящая работа началась не в мышцах. Она началась в голове. Каждый раз, когда я выходил на тренировку, я видел людей. Прохожих. Бегунов. Тех, кто был быстрее, легче, сильнее. И внутри возникало желание сжаться. Сравниться. Сдаться заранее.

Тогда я впервые осознанно сделал то, что потом стало системой. Я начал «забирать души».

Это не про унижение других. Это про внутренний сдвиг. Каждый раз, когда мне было тяжело, я представлял, что кто-то наблюдает. Кто-то, кто сомневается. Кто ждёт, что я остановлюсь. И я делал ещё один шаг.

Я не говорил себе: «ты лучший». Я говорил: «ты не имеешь права быть слабее, чем вчера». И когда я обгонял кого-то, кто выглядел увереннее, я забирал у него не победу – я забирал своё уважение к себе.

Это меняло всё. Тренировка перестала быть просто физической. Она стала заявлением. Каждый лишний метр, каждое повторение говорило: я здесь не случайно.

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.