Андрей Нехаев



Одиночество воина 2.0. Инструкция по выживанию для фанатиков, трудоголиков и тех, кто не умеет останавливаться

Андрей Нехаев

Одиночество воина 2.0. Инструкция по выживанию для фанатиков, трудоголиков и тех, кто не умеет останавливаться

«Автор»
2026

Нехаев А. С.

Одиночество воина 2.0. Инструкция по выживанию для фанатиков, трудоголиков и тех, кто не умеет останавливаться / А. С. Нехаев — «Автор», 2026

Ты садишься за задачу. Мир исчезает. Не слышишь звонков. Не замечаешь, как темнеет за окном. Не помнишь, когда в последний раз моргнул.Это не дисциплина. Это не сила воли. Это просто режим, в который ты включаешься — и не можешь выключиться. Пока не решишь. Пока не доделаешь. Пока не рухнешь.Ты не ищешь лёгких путей. Ты не веришь в чудеса. Ты знаешь, что волшебных таблеток не существует. И всё равно продолжаешь.Эта книга — не про счастье и гармонию. Она про тех, кто не умеет останавливаться. Про фанатиков. Про людей, у которых в голове нет стоп-крана.Автор не даст ответов. У него их нет. Он просто сядет рядом и скажет: «Я знаю. Я тоже так живу. И пока не умер».Прочитай. Если узнаешь себя — значит, ты не один. А если нет — закрой. Книга не для тебя.

© Нехаев А. С., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Пролог 5
Глава 1. Утро уставшего человека 7
Глава 2. Люди с гиперфокусом 11
Глава 3. Стена 14
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Андрей Нехаев
Одиночество воина 2.0. Инструкция по выживанию для фанатиков, трудоголиков и тех, кто не умеет останавливаться

Пролог

«Одиночество воина» — это не название книги.

Это не состояние души. Не временный кризис. Не депрессия, которую можно вылечить таблетками или отпуском.

Это образ жизни.

Ты просыпаешься — и ты один. Не потому что тебя бросили. Не потому что ты нелюдим. А потому что твоя битва — только твоя. Никто не может встать вместо тебя перед стеной. Никто не может принять решение за тебя. Никто не может думать с твоей глубиной и скоростью.

Ты идёшь на работу — и ты один. Ты забиваешься в угол гиперфокуса, и мир перестаёт существовать. Звонки не слышны. Лица расплываются. Остаётся только задача. И ты в ней — один.

Ты возвращаешься домой — и ты один. Даже если в соседней комнате кто-то есть. Даже если тебя любят. Потому что они не понимают. Не могут понять. Их мозг устроен иначе.

Ты засыпаешь — и ты один. С камнем в груди. С тяжёлой головой. С мыслью, что завтра всё повторится.

Это не жалость к себе. Это факт.

Я не знаю, как растопить этот камень. Я даже не уверен, что это возможно. Но я научился с ним жить. И не сойти с ума.

Эта книга — инструкция по выживанию. Для тех, кто не умеет останавливаться. Для фанатиков. Для трудоголиков. Для всех, у кого в голове нет стоп-крана.

Если ты узнал себя в первых абзацах — читай дальше.

Ты не один такой. Мы в разных боях, но на одной войне.

Если ты дочитал до этого абзаца — значит, ты узнал себя. Значит, у тебя тоже каменный огонь в груди.

Я не знаю, как его растопить. Но я знаю, как с ним жить. И не сойти с ума.

Глава 1. Утро уставшего человека

Я ещё не открыл глаза.

Сознание включается как старый сервер. Сначала вентиляторы раскручиваются. Потом идёт загрузка. Потом — ошибки. Ошибки всегда.

Четыре часа сна. Последние полгода организм привык к этому режиму. Не принял. Именно привык. Как привыкают к постоянному шуму за окном — не перестаёшь его слышать, просто перестаёшь обращать внимание.

Шея затекла. Голова тяжёлая. Будто на темечко поставили свинцовую пластину.

Всё тело либо ломит, либо покалывает. Позвоночник отзывается глухой болью в пояснице. Пальцы рук — мелким покалыванием. Кисти помнят клавиатуру даже во сне.

И приступ. Ещё до первой мысли.

Усталость. Боль. Одиночество.

Они приходят одновременно. Не по очереди. Не один за другим. Всё сразу, как ком в горле, который нельзя проглотить.

Я ещё не вспомнил, кто я. Не вспомнил, какой сегодня день. А оно уже здесь.

Каждое утро. Без пропусков.

Раньше я боролся с этим приступом. Пытался его отогнать. Убедить себя, что всё нормально. Сжимал зубы и заставлял себя вскочить.

Не работало. Только хуже.

Потом я нашёл другой способ. Не бороться. Обойти.

Я лежу с закрытыми глазами и делаю простую вещь.

Отключаю прошлое.

Не важно, что было вчера. Не важно, что я не доделал. Не важно, кому не ответил. Вчерашний дедлайн уже прошёл. Вчерашний конфликт уже случился. Я ничего с этим не сделаю, лёжа в кровати.

Отключаю.

Потом отключаю будущее.

Не важно, что будет сегодня. Не важно, сколько задач. Не важно, что скажет заказчик. Не важно, уволят меня или нет. Всё это случится потом. Не сейчас.

Остаётся только настоящее.

Здесь и сейчас.

Это не магия. Не осознанность из Инстаграма. Это технический приём. Как перезагрузить роутер, когда завис интернет. Как выдернуть шнур питания из системника, если Windows не отвечает.

Я просто рву связь с тем, чего нет.

Теперь — тело.

Одеяло касается шеи. Ткань прохладная. Край одеяла — там, где подбородок. Чувствую ворс. Мелкий. Почти неощутимый, но он есть.

Голова лежит на подушке. Давление на затылок. Подушка продавлена. Моя форма. Я лежу так каждую ночь, и подушка запомнила.

Плечи. Они подняты. Я не замечал этого раньше. Плечи висят в воздухе, не касаясь матраса. Я их напрягаю даже во сне.

Расслабляю. Сознательно. Как отпускают ручник.

Плечи падают. Теперь они лежат на кровати. Матрас принимает их вес. Хорошо.

Спина. Поясница. Там ноет. Не убрать ноющую боль, она глубокая. Но я хотя бы замечаю её границы. Боль не растекается. Она сосредоточена в двух точках — справа и слева от позвоночника.

Дыхание.

Не специальное. Не «осознанное» в кавычках. Просто вдох и выдох.

Я не управляю дыханием. Я его замечаю.

Вдох — нос. Воздух чуть холоднее, чем в комнате. Проходит через горло. Опускается в грудь.

Выдох — ртом. Тёплый. Медленный.

На выдохе я выдыхаю время.

Звучит странно. Но работает.

Прошлое — выдохнул. Будущее — выдохнул. Тревогу — выдохнул.

Не избавился от них. Просто отправил наружу. В комнату. Пусть висит в воздухе. Я потом соберу. Не сейчас.

Вдох — новое. Холодное. Пустое.

Тело расслабляется.

Не полностью. Руки всё ещё напряжены. Челюсть сжата — замечаю только сейчас. Но шея уже не каменная. Плечи легче.

С каждым выдохом тяжесть уходит. Медленно. Как вода из ванны. Не вся сразу, но уровень падает.

Через три минуты — я чувствую это.

Энергия утра.

Не прилив бодрости. Не «огонь в глазах». Просто батарейка, которая была на нуле, показывает 10%.

Севшая батарейка заряжается сама.

Не от розетки. Не от кофе. Не от бодрой музыки. От того, что я прекратил тратить.

Я перестал тратить прошлое. Перестал тратить будущее. Перестал тратить мышцы, которые не нужно напрягать.

И остаток энергии — мой.

10 процентов. Иногда 20. Редко — 30.

Этого недостаточно, чтобы чувствовать себя человеком. Этого достаточно, чтобы открыть глаза.

Я открываю.

В комнате серый свет. Шторы не закрыты. Я всегда забываю их задёрнуть. Солнце ещё не взошло или уже взошло за тучами — не важно.

Сажусь.

Корпус тяжелый. Позвоночник щёлкает в двух местах. Голова кружится секунду. Потом проходит.

Ноги на пол.

Стопы касаются ковра. Ворс колючий. Холодный пол пробивается через него. Чувствую пятками.

Сижу. Глаза открыты. Дыхание ровное.

Я не бодр. Я не выспался.

Батарейка на 15%. Не на сто. Не на пятьдесят. На пятнадцать.

Но она есть.

Я просто зарядился ровно настолько, чтобы продолжить.

И это — победа.

Маленькая. Незаметная. Никто её не увидит. Коллегам плевать, как я проснулся. Начальнику всё равно. Жена или девушка — если она есть — спит рядом и не знает, что я только что разобрал себя по деталям и собрал заново.

Никто не увидит.

Но я знаю.

Я выиграл это утро.

Я не сдался приступу. Не ушёл в тревогу. Не провалился обратно в сон, чтобы сбежать. Я лёжа починил механизм, который заедал.

Завтра он снова заест.

Я снова буду лежать с закрытыми глазами. Снова буду чувствовать каменную шею и тяжесть в голове. Снова приступ усталости, боли и одиночества придёт до первой мысли.

И я снова сделаю это.

Отключу прошлое. Отключу будущее. Почувствую одеяло. Подушку. Выдохну время. Соберу 15 процентов.

И открою глаза.

Это не терапия. Не исцеление. Не путь к счастливой жизни.

Это регламент технического обслуживания. Инструкция по запуску системы, которая не хочет запускаться.

Я выполняю её каждое утро. И завтра сделаю снова.

Потому что другого способа нет.

Глава 2. Люди с гиперфокусом

Я смотрю в экран.

Не знаю, который час. Открытых вкладок — двадцать семь. Три из них — работа. Остальные — мусор, который я открыл по пути.

Я сижу на задаче четвёртый час.

Не вставал. Не пил. Не ел.

Просто сижу и перебираю варианты.

Знакомо?

Назовём это «гиперфокус».

Это не диагноз. Психиатры могут пришить ярлык. Мне не важно, как они это называют. Важно, как это работает.

Ты садишься за задачу.

Мир вокруг перестаёт существовать. Телефон не звонил. Или звонил — я не слышал. Жена что-то говорила. Или не говорила. Стемнело за окном. Или рассвело.

Я не замечаю.

Всё внимание — на одной точке. Текст. Код. Цифры. Стратегия. Креатив.

Остальное — шум.

Это не рассеянность. Люди часто путают. Рассеянный человек не может сосредоточиться ни на чём. Гиперфокус — это сверхконцентрация на том, что важно.

Проблема в том, что важное определяю не я.

Важное определяет задача.

СДВГ-тип?

Возможно. У меня нет диагноза, и я не хожу по врачам. Но описание узнаю.

Мозг ищет стимул. Находит. Включается на полную мощность. Всё остальное отсекается автоматически.

Я не решаю, на чём фокусироваться. Мозг решает сам.

И когда он решил — меня нет.

Есть только задача. И мои пальцы на клавиатуре.

Лёгкая маниакальность.

Тоже узнаёшь?

«Пока не решу — не успокоюсь».

Задача становится смыслом существования. Я не могу отойти. Не могу переключиться. Мысль о том, чтобы оставить задачу на завтра, вызывает физический дискомфорт.

Где-то под рёбрами — напряжение.

Я представляю, что выключаю компьютер и иду спать. И внутри поднимается волна. Тревога. Раздражение. Чувство, что я предаю что-то важное.

Не предаю работу. Не подвожу начальника.

Предаю себя самого из прошлой минуты, который почти решил.

Поэтому я сижу. До двух ночи. До трёх. Пока задача не сдастся.

Фанатизм.

Громкое слово. Но точное.

Ты не можешь делать «как-нибудь». Только идеально. Только до конца. Только так, чтобы не к чему было придраться.

Даже если никто не будет проверять.

Даже если заказчику всё равно.

Даже если правильный ответ — «сойдёт».

Я не умею «сойдёт». Мой мозг не понимает этого слова. Есть «правильно» и «неправильно». Третьего не дано.

Это называется перфекционизм. Но перфекционизм — про страх ошибки. У меня другое.

Я просто не вижу смысла в неидеальном.

Зачем делать, если можно не делать? Зачем делать плохо? Лучше не делать вообще. А если делаю — делаю так, чтобы потом не переделывать.

И это работает.

Благодаря этому я дошел до уровня, на котором нахожусь.

Клиенты платят. Начальство не трогает. Коллеги просят помощи.

Потому что я делаю то, что другие не могут. Не потому, что я умнее. Потому что я не отлипаю. Потому что я доделываю. Потому что мне поехать можно, но задачу я сдам.

Обратная сторона.

Ты решил задачу.

Сделал. Закрыл. Отправил.

И что?

Пустота.

Нет радости. Нет гордости. Нет «вау, я молодец».

Есть облегчение. Как выдох после задержки дыхания. Ты не рад, что выдохнул. Ты просто больше не задыхаешься.

Вот и всё.

Через пять минут облегчение проходит. Остаётся тишина. И вопрос: «А что дальше?»

Я не знаю, кто я без задачи. Без гиперфокуса. Без этого состояния, когда мир исчезает и остаётся только экран.

Я пробовал просто отдыхать. Лежать. Смотреть фильм. Гулять.

Скучно. Тревожно. Чувство, что я теряю время.

Лучше сяду за новую задачу.

И цикл повторяется.

Профессии.

Директолог. Ты перебираешь объявления. Меняешь заголовки. Смотришь на CTR. Один процент. Два. Три. Ты видишь цифры, когда закрываешь глаза. Ты просыпаешься с мыслью о ставке. Твой гиперфокус — это твой рабочий инструмент. И твоя тюрьма.

SEO. Ты анализируешь семантику. Тысячи запросов. Кластеризация. Перелинковка. Ты можешь смотреть на таблицу Excel три часа и не заметить, как пролетело время. Ты видишь структуру там, где другие видят хаос. Но ты не видишь, что ужин остыл.

Программист. Баг в коде. Ты не можешь успокоиться, пока не найдёшь. Ты перебираешь варианты. Комментируешь строки. Выводишь логи. В три часа ночи ты находишь лишнюю запятую. Или отсутствующую скобку. Ты исправляешь — и код работает. Облегчение. Ты идёшь спать. Завтра новый баг.

Руководитель. Ты думаешь о проекте постоянно. В душе. За рулём. Когда ребёнок говорит с тобой. Ты прокручиваешь в голове риски. Ответственность. Схемы. Твой гиперфокус не выключается. Потому что если ты выключишь — всё развалится. Или тебе так кажется.

Эти профессии привлекают людей с гиперфокусом.

И убивают их.

Медленно. Незаметно. Без крови и криков.

Просто однажды ты понимаешь, что последние пять лет — одна сплошная задача. Ты не помнишь отпусков. Не помнишь лиц. Не помнишь, каково это — просто сидеть и ничего не делать.

Но ты помнишь каждый свой проект. Каждый баг. Каждый спорный креатив.

Это победа? Или поражение?

Я не знаю.

Признание.

Твой гиперфокус — это суперсила.

Без неё ты был бы обычным менеджером. Сдавал бы в срок, но без огня. Закрывал бы задачи, но без фанатизма. Ты не поднялся бы туда, где сейчас.

Эта суперсила дала тебе деньги. Статус. Уважение коллег. Возможность решать сложные задачи, которые другим не по зубам.

Но эта же суперсила тебя убивает.

Она крадёт твоё внимание. Время. Отношения. Здоровье. Она крадёт саму возможность остановиться и сказать: «Хватит. Я сделал достаточно».

Потому что для гиперфокуса «достаточно» не существует.

Есть только «следующая задача».

Я не предлагаю тебе избавиться от гиперфокуса. Это невозможно. Это часть тебя. Как цвет глаз или форма черепа.

Я предлагаю его заметить.

Увидеть механизм в действии. Понять, когда он включается. Когда выключается. Что чувствуешь в моменте. Что остаётся после.

Не для того, чтобы победить. Для того, чтобы перестать быть рабом.

Практика. «Где мой гиперфокус сейчас?»

Три вопроса. Без ответов «не знаю». Без воды.

Сядь. Выключи уведомления. Дай себе пять минут.

Первый вопрос. На какой задаче я завис прямо сейчас?

Не «в целом по жизни». Прямо сейчас. В эту минуту. Что крутится в голове? Какой баг не даёт покоя? Какой отчёт не закрыт? Какая стратегия не додумана?

Назови задачу. Вслух. Одним предложением.

Второй вопрос. Что я перестал замечать из-за неё?

Что исчезло из поля зрения? Кто пытался со мной заговорить? Какая часть тела болит, но я её игнорирую? Сколько раз я сегодня вставал из-за стола?

Перечисли. Три пункта минимум.

Третий вопрос. Когда я последний раз чувствовал радость, а не облегчение?

Не гордость за выполненную работу. Не удовлетворение от закрытой задачи. Настоящую радость. Когда смеялся до слёз. Когда ловил кайф от процесса, а не от результата. Когда не думал о работе хотя бы час.

Если не можешь вспомнить — это ответ.

Запиши его. Не оправдывайся. Не обещай «исправиться». Просто запиши.

Завтра задашь себе те же вопросы. И послезавтра.

Это не терапия. Это инвентаризация.

Ты не можешь починить механизм, пока не знаешь, где он сломан.

Глава 3. Стена

В какой-то момент ты упираешься.

Не в дедлайн. Не в начальника. Не в заказчика.

Во что-то другое.

Внутреннее. Плотное. Серое.

Я называю это Стеной.

Стена — это не внешнее препятствие.

Рынок не упал. Конкуренты не напали. Алгоритмы не изменились.

Всё как обычно. Ты делаешь то же, что делал всегда. Те же приёмы. Те же инструменты.

Но они перестали работать.

Стена — это внутренний предел. Который проецируется на работу. Ты упираешься в себя, но думаешь, что упираеешься в задачу.

Я узнаю это состояние по одному признаку.

Я перестаю понимать, что делать дальше.

Не «трудно». Не «долго». Не «нужно больше усилий».

Я просто не знаю, какой следующий шаг.

Визуальный образ.

Большая серая стена.

Гранит. Бетон. Не знаю, из чего она сделана. Знаю, что она монолитная.

Без дверей. Без окон. Без верха.

Я смотрю вверх — она уходит в небо. Я смотрю в стороны — она уходит за горизонт.

Я не могу её обойти. Не могу перелезть. Не могу проломить головой.

Я могу только бить в неё. Снова и снова.

И слушать глухой звук.

Стена для директолога

Ты запускаешь кампанию. Всё по инструкции. Семантика собрана. Минус-слова стоят. Ставки чуть выше рынка.

Клики есть. Дёшево. Много.

Ноль заявок.

Ты меняешь креативы. Добавляешь эмоции. Убираешь эмоции. Ставишь цифры в заголовки. Убираешь цифры.

Клики есть. Заявок нет.

Ты поднимаешь ставки. В два раза. В три. Бюджет улетает быстрее, чем ты успеваешь моргнуть.

Кликов стало больше. Заявок — ноль.

Ты пересобираешь посадочную. Меняешь заголовок. Убираешь форму. Добавляешь форму. Ставишь таймер. Убираешь таймер.

Заявок нет.

Ты думаешь: может, продукт не нужен? Заходишь на сайт конкурента. У него заявки есть. Те же креативы. Та же семантика.

Значит, дело в тебе.

Ты меняешь стратегию. Заходишь через другой канал. Дёшево. Клики есть. Заявок нет.

Ты смотришь на пустой экран ЛК. Бюджет скликался. Результата ноль.

Ты не понимаешь, что делать дальше.

Вот она. Стена.

Стена для SEO

Ты вылизал сайт. Идеальная структура. Быстрая загрузка. Внутренняя перелинковка — как в учебнике.

Топ-10 по многим ключам. Но не топ-3.

Ты добавляешь ссылки. Покупаешь качественные. Вечные. С доноров с трафиком.

Ничего не меняется. Позиции стоят на месте.

Ты переписываешь тексты. Увеличиваешь релевантность. Оптимизируешь сниппеты. Добавляешь микроразметку.

Ноль.

Ты думаешь: может, алгоритм обновился? Проверяешь форумы. Все жалуются. Но кто-то всё равно растёт. Не ты.

Ты смотришь на конкурента в топе-3. У него сайт медленнее. Текстов почти нет. Ссылок — откровенный мусор.

Но он там. А ты нет.

Ты не понимаешь, почему.

Проверяешь семантику. Может, неправильно кластеризовал? Пересобираешь. Заново. Третью неделю.

Ты начинаешь думать, что SEO умерло. Что поисковики работают по чёрным ящикам. Что от тебя ничего не зависит.

Ты прав. И не прав одновременно.

Вот она. Стена.

Стена для программиста

Ты ловишь баг.

Воспроизводится раз на десять. Иногда. При определённых условиях. Каких — ты не знаешь.

Ты добавляешь логи. Запускаешь. Баг не появляется. Убираешь логи. Баг есть.

Ты смотришь в код. Сто раз. Всё правильно. Типы совпадают. Память не утекает. Исключения обрабатываются.

Баг есть.

Ты гуглишь. Находишь issue на Гитхабе. Трёхлетней давности. Закрыт с комментарием «не воспроизводится».

Ты меняешь версию библиотеки. Баг остаётся. Откатываешь назад. Баг остаётся.

Переполнение буфера. Ты проверяешь границы. Всё в порядке.

Проблема в «железе». У тебя на локальной машине бага нет. На сервере — есть. Разные конфигурации. Разные версии ОС.

Ты не можешь задетектить. Не можешь повторить локально. Не можешь исправить то, чего не видишь.

Четыре дня ты бьёшься. Пять. Неделю.

Ты начинаешь сомневаться в себе. Может, я плохой программист? Может, не мой уровень?

Ты смотришь на пустой экран отладчика. И не знаешь, какую строчку написать следующей.

Вот она. Стена.

Стена для руководителя

Команда не тянет.

Ты даёшь задачу. Сроки горят. Ты объясняешь. Подробно. Раскладываешь по шагам.

Через два дня просишь отчёт. Сделано на 20 процентов. Криво. Придётся переделывать.

Ты не можешь всё делать сам. Ты руководитель. У тебя своих задач — выше крыши.

Но и делегировать некому.

Ты нанимаешь новых. Обучаешь. Две недели они вникают. Потом делают так же криво, как предыдущие.

Процессы не работают. Ты прописал регламенты. Настроил CRM. Поставил контрольные точки.

Всё равно всё летит в тартарары.

Ты проводишь планерки. Синхронизации. Разборы полётов. Люди кивают головой. И продолжают делать по-своему.

Ты не можешь их уволить — некем заменить. Не можешь оставить — проект провалится.

Ты ловишь себя на мысли: может, я плохой руководитель? Может, не умею объяснять? Может, не умею мотивировать?

Ты пробуешь разные стили. Кнут. Пряник. Демократию. Авторитаризм.

Ничего не меняется.

Ты смотришь на список задач. И не знаешь, с чего начать. Всё равно всё упрётся в людей.

Вот она. Стена.

Общее

Стена не поддаётся.

Ты бьёшь в неё месяц. Два. Три.

Меняешь инструменты. Приёмы. Подходы.

Она не двигается.

Ты начинаешь верить, что стена — это ты.

Что ты недостаточно хорош. Недостаточно умён. Недостаточно талантлив. Что другие проходят там, где ты застреваешь.

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.