

# СВОЙ ЧЕЛОВЕК

A dark, atmospheric photograph of a gym. A punching bag hangs from the ceiling in the center of the frame. The room is dimly lit, with light coming from windows on the left and a TV on the right wall. The overall mood is somber and contemplative.

КНИГА О ВОЗВРАЩЕНИИ К СЕБЕ

ТВОЯ СИЛА НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ДОКАЗЫВАТЬ.  
А В ТОМ, ЧТОБЫ НЕ ОТДАВАТЬ СЕБЯ ЧУЖОМУ.

---

# Рокета88 Рокета88

## Свой человек

*<https://litres.ru/73987101>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Иногда человек теряет себя не в один день. Это происходит медленно. Через уступки, которые казались неважными. Через привычку ставить чужое выше своего. Через бесконечное «потом», которое однажды становится образом жизни.

«Свой человек» — книга о моменте, когда дальше так жить уже невозможно.

О внутреннем смещении, чужих следах в собственной жизни, стыде за собственный допуск и возвращении к себе настоящему. Без красивой психологии, громких обещаний и готовых рецептов.

Это честный разговор о том, как снова занять своё место в собственной жизни. О праве сказать «нет». О возвращении собственного голоса, своей меры и своего имени.

Потому что иногда самый важный человек, которого нужно вернуть, — это ты сам.

# Рокета88

## Свой человек

Свой человек

### Пустое место

Есть места, где очень быстро заканчивается привычное враньё себе.

Там не происходит ничего особенного. Скорее наоборот — почти ничего не происходит. Воздух. Свет. Голые стены. Боксерская груша, спокойно качающаяся под потолком. Вот и всё. За такое пространство не зацепишься взглядом. Им нельзя отвлечься. Нельзя сделать вид, что сначала надо разобрать что-то ещё, а потом уже себя.

Пустое место не подыгрывает. В этом его главное достоинство и одновременно свинство. Оно не помогает быстро придумать красивую версию происходящего. Не даёт спрятаться за шум. Не оставляет ощущения, что можно ещё немного пожить в тумане и потом как-нибудь разобраться. В пустоте всё становится грубее. Видно не только то, что случилось, но и то, как долго ты сам помогал этому случаться.

Многое в жизни держится не на большой лжи, а на мелких отсрочках. На бесконечном «потом». Потом разберусь. Потом скажу. Потом верну своё на место. Потом перестану терпеть лишнее. Потом перестану объяснять очевидное. По-

том. Это «потом» умеет жрать годами.

Стоит пространству стать пустым, и сразу становится видно, сколько в человеке накопилось чужого. Чужой срочности. Чужой тяжести. Чужого хаоса. Чужой манеры занимать больше места, чем им принадлежит. Пока вокруг полно людей, дел, разговоров и суеты, всё это ещё можно назвать обычной взрослой жизнью. Можно назвать усталостью. Можно сложным периодом. Можно чем угодно. Но как только становится тихо, лишнее проступает с такой ясностью, что дальше уже трудно делать вид, будто ничего особенного не происходит.

Память в такие моменты возвращает не события. Не лица. Не отдельные сцены. Она возвращает масштаб. Очень простое знание о себе, которое когда-то вообще не нуждалось в словах. Например, знание о том, что в любом окружении было совершенно естественно быть самой сильной зверушкой. Не потому, что надо было кому-то что-то доказывать. И не потому, что жизнь была бесконечной дракой за первое место. Просто сама мысль о том, что ради чужого присутствия можно начать отодвигать себя на второй план, тогда выглядела бы унизительно нелепой.

Сила вообще редко выглядит как тема. Она не строит позу. Не требует подтверждений. Не превращает любой вход в пространство в спектакль. Настоящая сила устроена тише. Она проявляется через отсутствие готовности ужиматься. Через естественную несдвигаемость.

Самая неприятная правда взрослой жизни в том, что человек почти никогда не может назвать точный день, когда начал отходить от себя. Такое редко происходит как громкий перелом. Всё входит намного тише, а значит, и опаснее. Где-то не хочется спорить. Где-то кажется, что сейчас не до тебя. Где-то чужое выглядит более срочным, более тяжёлым, более оправданным. Где-то собственный сдвиг решаешь пока не считать чем-то серьёзным. Так это и заходит.

Не как рок. Как допуск.

Это одно из самых неприятных слов для таких историй. Не беда. Не насилие. Не просто ошибка. Допуск. То, что однажды было разрешено. Не остановлено вовремя. Не названо лишним. Не отрезано на входе.

Люди любят недооценивать цену допуска. Кажется, будто всё важное ломают большие решения, большие провалы, большие предательства. На деле жизнь часто начинает жрать человека куда скромнее. С лишнего «ладно». С мелкой уступки. С привычки считать своё недостаточно важным, если рядом появляется что-то более громкое, более нервное, более требовательное. Из этого потом и собирается режим, в котором человек уже почти автоматически готов отвести себя подальше от центра собственной жизни, если это облегчает существование кому-то ещё.

Неприятнее всего не то, что мир полон людей, не умеющих держать свои тяжести при себе. Мир не обязан быть удобным. Люди тем более. Кто-то тащит в чужую жизнь свой

хаос. Кто-то — своё давление. Кто-то — свою кривую жадность до пространства. Во всём этом нет откровения. Откровение в другом: часть входа каждый раз проходит через тебя.

Вот тут и становится даже не больно, а противно. Не в истерическом смысле. Противно иначе. Как бывает, когда вдруг слишком ясно видишь, насколько далеко зашла вещь, которую вначале считал мелкой, временной и почти неопасной. Не от мысли, что тебя сломали, а от понимания, что ты сам слишком долго не закрывал дверь.

Если смотреть на такие истории только как на внешний удар, всегда остаётся удобное право чувствовать себя исключительно пострадавшим. Но в какой-то момент такая невинность начинает выглядеть слишком дешёво. Дело не в невинности мира. Просто собственный допуск уже невозможно не видеть. И тогда появляется более тяжёлая форма стыда: не за то, что жизнь оказалась жестокой, а за то, что однажды внутри себя было разрешено то, что никогда не должно было становиться нормой.

У пустого места есть почти оскорбительная честность. Ему нечем дать забыться. И именно поэтому там становится видно ещё одну вещь: самое главное внутри всё же не было взято.

Можно долго жить со смещением. Можно завалить себя чужим шумом, чужими следами, лишними допусками, привычкой всё время отодвигать своё на потом. Но если однажды в пустоте всё ещё возвращается ясное чувство собствен-

ного размера, значит, главное не исчезло. Оно просто слишком долго лежало под мусором.

Тогда и приходит решение, которое не хочется произносить вслух.

Второго такого допуска не будет.

## **Чужое во мне**

Есть момент, после которого уже трудно жить в старой версии происходящего. Не откровение. Не драма. Сухое узнавание. Вдруг становится слишком заметно, сколько в человеке успело поселиться того, что он никогда не назвал бы своим, если бы увидел это сразу.

Чужие следы почти никогда не входят в жизнь как откровенная враждебность. Наоборот, заходят под приличными именами. Терпение. Гибкость. Взрослость. Способность понять чужой перегруз, чужую тяжесть, чужой хаос, чужую срочность. На входе всё это выглядит нормально. Будто человек просто научился быть сложнее, мягче, умнее, тоньше. Но у любой такой вещи есть цена.

Самое неприятное не деформация сама по себе. Неприятнее то, как быстро накопленное искажение начинает восприниматься как собственная природа. Именно так люди и начинают защищать в себе то, что появилось не из их глубины, а из их слишком долгого допуска.

Они говорят: я просто стал спокойнее. Я просто стал терпимее. Я просто научился сглаживать. Я просто перестал де-

лать лишние движения. Всё это может звучать разумно. Иногда даже благородно. Но под этой разумностью часто лежит более грубая вещь: человек слишком привык сдвигать себя ради чужого устройства и однажды перестал замечать, что делает это почти автоматически.

Это заметно не только в больших вещах. Чужое любит оседать в мелочах, потому что мелочи реже вызывают сопротивление. В манере отвечать чуть мягче, чем хочется. В привычке сначала считать по выражению лица, в каком состоянии другой человек, и только потом вспоминать о собственном. В странной внутренней готовности заранее не мешать. В том, как быстро в разговоре включается внутренний редактор, убирающий прямоу, чтобы ничем не задеть чужую погоду. В этих вещах особенно противно то, что со временем они начинают казаться естественными. Будто так и надо. Будто это и есть взрослая настройка характера.

Грязь редко видна в моменте. Она становится видна позже, когда вокруг становится пусто. Пока жизнь шумная, перегруженная, забитая делами, людьми, разговорами, тревогами и внутренней суетой, можно не замечать, что в тебе уже давно поселилось что-то лишнее. Но как только вокруг становится тише, всё проступает. Видно, как часто чужое оказывается важнее своего. Как быстро собственное отодвигается на потом, если рядом появляется более громкая чужая срочность. Как легко человек начинает заранее учитывать чужую погоду, ещё до того, как спросил себя, а что вообще

происходит с ним самим.

Это один из самых унижительных видов трезвости. Здесь уже трудно играть в невинность. Когда чужих следов накопилось достаточно, они складываются в систему. А система говорит уже не о случайности, а о допуске.

След остаётся только там, где по чему-то прошли. И если в человеке слишком много чужого, значит, кто-то слишком долго ходил там, где не должен был ходить. Иногда буквально. Иногда внутренне. Иногда в виде чужого мнения, привычки, давления, претензии, тревоги, ожидания.

Подобные вещи почти никогда не начинаются как трагедия. Сначала это просто мелкая уступка. Просто временная корректировка. Просто не хочется сейчас обострять. Просто чужому тяжелее, чем тебе. Просто не тот момент, чтобы ставить своё в центр. Именно из этих «просто» потом и набирается характер, который уже не кажется навязанным. Он кажется собственным.

И в этом самая неприятная форма внутреннего загрязнения: человек начинает считать собой то, что на самом деле всего лишь слишком долго не было очищено.

Понять это ещё не значит сразу всё исправить. Но старая ложь на этом месте уже трещит. После такого узнавания трудно продолжать называть деформацию зрелостью, а смещение — нормой. Иногда опыт делает не глубже, а кривее.

Первым честным чувством здесь оказывается не боль и не злость.

А брезгливость.

## **Память силы**

У памяти есть странное свойство: она часто возвращает не событие, а масштаб. Не картинку. Не подробность. Не человека. А то внутреннее соотношение сил, в котором ты когда-то жил настолько естественно, что не считал его предметом отдельного размышления.

Так и возвращается одна из самых неприятных правд о себе. Не через красивую позу и не через ностальгию, а через сухое знание: когда-то в любом окружении было совершенно естественно оставаться самой сильной зверушкой.

Самая сильная зверушка — не та, которая давит всех подряд. И не та, что непрерывно доказывает своё право быть главной. Настоящая сила устроена тише. Она не суетится вокруг себя. Не превращает каждый вход в пространство в спектакль. Не примеряется к чужому тону. Она просто не думает категориями ужимания.

В этом и есть одно из самых жёстких узнаваний: вспоминаешь не красивое прошлое, а состояние естественной внутренней несдвигаемости. Жизнь может быть какой угодно. Денег может не быть. Ошибок может быть полно. Обстоятельства могут давить. Люди рядом могут быть кривыми, тяжёлыми, жадными до чужого пространства. Но всё это ещё не отменяет той вещи, которая когда-то была встроена почти на уровне походки: не мне здесь отходить от себя.

Люди редко любят говорить о таком прямо. Боятся показаться смешными. Боятся, что это будет звучать как самолюблённость. Но вместе с этой осторожностью часто приходит куда более опасная вещь — отказ от точного знания о себе.

Знание о собственном размере само по себе ещё не гордыня. Гордыня начинается там, где из силы делают культ. А здесь речь о более простом и грубом факте: если человек однажды уже жил, не уменьшая себя ради чужого устройства, значит, это состояние для него не фантазия и не литературная поза. Это часть реального опыта.

Здесь прошлое перестаёт быть архивом пережитого и становится меркой. Память оказывается не утешением, а инструментом трезвости. Она возвращает не нежность к себе прежнему, а масштаб собственного устройства.

Отсюда и рождается тот особый вид стыда, который почти не имеет отношения к мнению других. Настоящий стыд начинается в точке, где слишком ясно помнишь, каким был твой нормальный внутренний размер, и понимаешь, насколько далеко позволил себе сдвинуться от него без решающего сопротивления.

Тело, кстати, часто вспоминает это раньше головы.

О теле слишком долго принято думать либо как о механике, либо как о чём-то вспомогательном. А тело хранит не идеи, а режимы. То, как долго приходилось жить, постоянно подстраивая отклик под чужую погоду. То, сколько раз пря-

мой ответ заменялся задержкой, сглаживанием, внутренним откатом на полшага назад. То, как часто приходилось сначала учитывать чужое, а своё потом.

Голова может рассказывать что угодно. Но тело в таких вещах обычно честнее. Если человек долго живёт криво, тело начинает носить эту кривизну как данность.

Это видно не по одной большой позе, а по мелкой геометрии существования. По плечам, которые давно привыкли чуть подаваться вперёд, будто заранее уступая место тому, кто ещё даже не вошёл. По челюсти, которая почти всё время слегка зажата, потому что прямой ответ сначала прожёвывается внутри и только потом выпускается наружу в смягчённой версии. По голосу, который незаметно для самого человека научился заранее снижать твёрдость, чтобы не создавать лишнего трения. По тому, как он садится не полностью, а как будто временно. Как входит в помещение не всем собой, а с внутренней припиской: если что, я сейчас быстро уменьшу объём присутствия.

# 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.