

**Андрей Нехаев**



**Одиночество воина 3.0 -  
Книга для тех, кого выбрали  
не выбирать**

**18+**

Андрей Нехаев

**Одиночество воина 3.0 - Книга для  
тех, кого выбрали не выбирать**

«Автор»

2026

## **Нехаев А. С.**

Одиночество воина 3.0 - Книга для тех, кого выбрали не выбирать  
/ А. С. Нехаев — «Автор», 2026

Снова суббота. Снова ты один. Снова человек, на которого ты ставил, оказался не партнёром, а проходящим — заглянул, погрелся, ушёл. И ты опять разбираешь, что это было. Эта книга не будет тебя жалеть. Она холодная, как лист бумаги, на котором ты наконец увидишь правду: кого ты пускал в свою жизнь и почему. 24 главы — это 24 маркера, по которым проходящий считывается за 3-4 встречи. Без догадок. Без «может, ещё получится». Календарь не врёт. Реакция на твоё «нет» не врёт. Запах узнавания — это сигнал тревоги, а не любви. Книга соединяет три опоры — «Силу настоящего» Толле, «Барьеры» Клауда и Таунсенда, «Перестань быть удобным парнем» Гловера — и переводит их в протокол. Мужской и женский одновременно. Без сахара. Ты дочитаешь — и больше не сможешь путать. Партнёр в субботу вечером дома. Проходящий — на корпоративе. Книга для тех, кого выбрали не выбирать. И кто решил — хватит.

© Нехаев А. С., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Глава	5
Пролог. Двум читателям	6
Часть 1. Своя игра и чужая игра	7
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Андрей Нехаев**  
**Одиночество воина 3.0 - Книга для**  
**тех, кого выбрали не выбирать**

**Глава**

**Одиночество воина 3.0**

Книга для тех, кого выбрали не выбирать

Мои демоны — моя сила.

## Пролог. Двум читателям

Эта книга написана для двоих.

Первый — тот, кого оставили. Тот, кто в субботу вечером сидит дома и смотрит, как человек, которому он открылся слишком сильно, уехал. На корпоратив. На турнир. В кино с тренером по настольному хоккею. На прополку борщевика с коллегами. Куда угодно — лишь бы не к нему.

Этому читателю я говорю: ты не сошёл с ума. Ты всё понял правильно. То, что ты чувствуешь — это не ревность, не неуверенность, не «надо проработать привязанность». Это распознавание. Твой мозг, который ещё не оглох от биохимии, увидел правду раньше, чем ты успел её себе запретить.

Второй читатель — тот, кто уехал. Тот, кто выбрал чужую игру. Тот, кто в последние два дня перед долгой разлукой пошёл не к партнёру, а на мероприятие, где он — массовка, расходник, фон для чужого самоутверждения.

Этому читателю я не сочувствую. Этому читателю я выношу приговор. Он — проходящий. Не потому что он плохой человек. А потому что он сам себя превратил в топливо для чужих костров. Сам выбрал стать проходящим в чужой игре, где его именем даже не назовут после.

Это не оскорбление. Это диагноз.

Те, кто играют в свою игру, рано или поздно находят своих. Они выкидывают проходящих и идут дальше. Они узнают друг друга по одному признаку: оба выбирают друг друга, а не сцену, не зрителей, не чужой сценарий.

Те, кто играют в чужие игры, остаются там, где их используют. Их выбрасывают, когда они перестают быть полезными. И они снова ищут, к чьему костру прислониться, чтобы согреться чужим теплом — потому что своего у них нет.

Эта книга написана, чтобы первый перестал ждать, а второй перестал притворяться, что не понимает.

Читай дальше на свой страх.

## Часть 1. Своя игра и чужая игра

### Глава 1. Партнёр и попутчик

Есть два слова, которые принято путать. Их путают намеренно. Их путают, потому что правда между ними слишком тяжёлая.

Партнёр и попутчик.

Партнёр — это тот, кто идёт с тобой в одну сторону, потому что ему нужна именно эта сторона и именно с тобой. Попутчик — это тот, кто едет с тобой, потому что вам какое-то время по пути. На ближайшей удобной станции он сойдёт. И ты, если не глухой, услышишь объявление об этой станции задолго до неё.

Партнёр выбирает тебя в субботу вечером.

Попутчик выбирает корпоратив.

Партнёр в последние два дня перед долгой разлукой сидит рядом и молчит.

Попутчик едет на турнир, где он — фоновая фигура в чужом сценарии.

Партнёр строит свою игру.

Попутчик играет в чужие.

Это не метафора. Это техническое различие, которое решает всё.

Своя игра — это пространство между двумя людьми, где энергия не вычитается, а умножается. Один плюс один равно три. Время, которое они проводят вместе, не отнято у чего-то более важного — оно и есть самое важное. Никто не отчитывается, никто не выпрашивает, никто не торгуется. Дом — это не место, где спят. Дом — это человек, рядом с которым тебе не надо притворяться.

Чужая игра — это пространство, где ты массовка. Где сценарий написан не тобой. Где главный герой — кто-то другой: начальник, который через корпоратив утверждает свою власть. Организатор турнира, который через тебя утверждает свою значимость. Коллеги, которые через коллективную прополку борщевика создают иллюзию, что они — команда, а не случайный набор людей, продавших по восемь часов в день.

В чужой игре ты не нужен. Нужна твоя явка. Твой смех в нужный момент. Твой кубок, который повесят на чужую стену. Твой пот, политый на чужой газон. Тебя там нет как человека. Там есть твоя функция.

И когда функция отработана — тебя выбрасывают. Не со зла. По регламенту.

Партнёр узнаётся не по словам. Слова дешёвые. «Ты особенная», «ты важна», «я тебя люблю» — это анестезия. Её колют, когда боятся, что ты уйдёшь. Её колют, чтобы ты не задавала вопросов. Её колют вместо ответа.

Партнёр узнаётся по календарю.

Открой календарь человека, который говорит, что ты для него главное. Посмотри, куда ушли последние выходные. Куда уйдут ближайшие. Куда уходит вечер пятницы и утро субботы. Куда уходит время перед долгой разлукой.

Календарь не врёт. Календарь — это рентген. Он показывает кости решений, когда мясо слов уже разложилось.

Если в календаре партнёра ты стоишь после корпоратива, после турнира, после прополки, после кино с тренером — ты не партнёр. Ты строка в графе «остаток». Ты то, что он сделает, если останется время. А время не останется. Оно никогда не остаётся для тех, кого ставят последними.

Попутчик не злодей. Это важно понять, чтобы не тратить на него ненависть. Ненависть — это тоже привязанность, только наизнанку.

Попутчик — это человек, который не выбрал тебя, потому что вообще никого не выбирает. Он плывёт по течению чужих игр, потому что своей у него нет. У него нет своего костра — он греется у чужих. У него нет своей сцены — он выходит на чужие в роли «один из».

Поэтому он не может быть твоим партнёром. Не потому что ты плохой. А потому что у него нет органа, которым выбирают. Этот орган у него атрофирован — или его никогда не было.

Ты можешь любить попутчика. Можешь хотеть его. Можешь видеть в нём потенциал — то, чем он мог бы быть, если бы. Это «если бы» — самая дорогая иллюзия в твоей жизни. Она стоит тебе годы.

Попутчика надо ссадить.

Не с проклятиями. Не со скандалом. Без объяснений на сорок страниц. Просто ссадить на ближайшей станции и поехать дальше. Пока ты не успел врасти в него корнями. Пока биохимия не заперла тебя в клетке привязанности, из которой ты будешь выгрызать себя зубами годами.

Окно различения короткое. Три-четыре встречи. Дальше мозг включает биохимический замок, и ты начинаешь оправдывать то, что ещё вчера видел как красный флаг. Ты начинаешь говорить себе: «он устал», «у неё сложный период», «это не главное». Это главное. Это всегда было главное. Просто ты уже не можешь это видеть, потому что ты уже привязан.

Запомни две формулы.

Партнёр выбирает тебя. Не «нас», не «отношения», не «общее будущее» — тебя. Конкретно. В этот вечер. В эти два дня перед разлукой. В эту субботу, когда есть выбор между тобой и сценой.

Попутчик выбирает сцену. Любую. Корпоратив, турнир, прополку, кино с третьим лишним. Что угодно, где он будет не один на один с тобой. Потому что один на один с тобой — это страшно. Это требует быть. А он не умеет быть. Он умеет только функционировать в чужих сценариях.

Партнёр в субботу вечером дома.

Попутчик — на корпоративе.

Не путай.

И не жди, что попутчик однажды останется. Не останется. Он уже выбрал. Каждой своей субботой он выбирает заново — и каждый раз выбирает не тебя.

Эта книга дальше будет жёстче. Она будет называть вещи их именами. Она будет ставить диагнозы и выносить приговоры. Она не будет тебя жалеть — потому что жалость это то, чем тебя кормили вместо любви, и ты от неё уже устал.

Если ты — первый читатель: дальше ты узнаешь, как ссадить попутчика, пока он не вырос в тебя корнями. И как остаться дома один, не превращаясь в того, кто едет на любой корпоратив, лишь бы не быть с собой.

Если ты — второй читатель: дальше ты узнаешь, кто ты есть на самом деле. И почему те, к кому ты приходил греться, рано или поздно перестают открывать дверь.

Те, кто играют в свою игру, находят своих.

Те, кто играют в чужие, остаются проходящими на чужих полях.

Выбор делается каждый вечер заново.

## Глава 2. Своя игра

Своя игра — это не словосочетание из книжки по психологии. Это режим существования, в котором у двоих есть общее место, куда они оба возвращаются, и общее время, которое они не отдают никому.

Это две вещи. Место и время. Без них нет своей игры — есть совместный быт, есть удобство, есть привычка. Но не игра.

Место — это не квартира. Квартира может быть общей, а место — нет. Место — это та точка, где двое разговаривают друг с другом не о бытовом. Где не звучит «купи хлеб», «вынеси мусор», «когда зарплата». Где звучит то, что больше никому не скажешь. Место может быть кухней в час ночи. Может быть машиной в пробке. Может быть прогулкой вокруг дома без цели. У места нет геолокации. У места есть температура — и эту температуру создают двое, никто третий.

Время — это то, что в календаре стоит без подписи. Не «свидание», не «ужин с N», не «годовщина». Просто пустая клетка, которую двое держат пустой, потому что знают: это их. В это время не звонят родителям. В это время не отвечают начальнику. В это время не открывают рабочий чат. Это время — их валюта. И тратят они её только друг на друга.

Если у двоих нет такого места и такого времени — у них нет своей игры. Есть совместное проживание двух попутчиков, которые временно делят пространство.

Своя игра узнаётся по тому, как двое относятся к чужим приглашениям.

Приходит приглашение на корпоратив. У того, кто в своей игре, первая реакция — «как это повлияет на нас». У того, кто в чужой — «как это повлияет на меня одного». Слово «нас» в первом случае произносится не вслух. Оно встроено в мышление. Это рефлекс.

Приходит приглашение на турнир в субботу. У того, кто в своей игре, есть автоматический фильтр: суббота — это наша территория, я не могу её отдать, не обсудив с ней. Не «не спросив разрешения» — обсудив. Разница между «спросить разрешения» и «обсудить» — это разница между ребёнком и взрослым. Ребёнок просит. Взрослый совещается. У ребёнка есть родитель, который разрешает. У взрослого есть равный, с которым решают вдвоём.

Тот, кто в чужой игре, не обсуждает. Он ставит перед фактом. «Я в субботу на турнире, ты не против?» — это не вопрос. Это уведомление, замаскированное под вопрос. Ответ на это уведомление никого не интересует. Решение уже принято до того, как было произнесено.

Запомни этот маркер. Он один из самых точных. Партнёр совещается. Попутчик уведомляет.

Своя игра — это режим, в котором двое строят что-то, чего по отдельности у них быть не может.

Один человек — это один. Два человека рядом — это два. Два человека в своей игре — это три. Появляется третье — то, что между ними. Этот третий компонент и есть отношения. Без него двое просто стоят рядом.

Это третье нельзя пощупать, но его легко проверить. Спроси себя: если завтра нас не станет вместе, что исчезнет? Если ответ — «ничего, мы просто разойдёмся по своим жизням, в которых ничего не изменится» — третьего нет. Вы попутчики, которые временно ехали в одном вагоне.

Если ответ — «исчезнет то, что мы создавали вдвоём: общий ритм, общая шутка, общий взгляд на людей, общая мечта, которую мы держали как огонь» — третье есть. Это и есть своя игра.

Третье не появляется от количества проведённого вместе времени. Оно появляется от качества внимания. Можно жить пять лет и не создать ничего общего, кроме счетов за квартиру. Можно за полгода вырастить такое третье, которое не убьёшь ничем.

Качество внимания — это когда один смотрит, как другой режет лук, и видит человека, а не функцию. Когда один слушает рассказ о работе и слышит не слова, а то, что под словами. Когда один в субботу вечером не уезжает, потому что знает: вот это вот, тихое, домашнее

— оно важнее любого корпоратива. Потому что корпоратив повторится. А этот конкретный субботний вечер с этим конкретным человеком — нет.

Своя игра требует одной вещи, которой попутчик не умеет.

Присутствия.

Не физического — физически попутчик тоже может находиться рядом. Психического. То состояние, в котором человек здесь, сейчас, с тобой, без половины головы, отвлечённой на завтрашний турнир, послезавтрашнюю презентацию, чат с коллегами и мысли «а правильно ли я выбрал».

Присутствие — это когда человек полностью в этой минуте. Когда его не надо вызывать обратно из его головы. Когда тебе не приходится говорить «ты меня вообще слышишь» — потому что он слышит, он здесь.

Это и есть то, что в одной восточной книге называют «силой настоящего». Но это не дзенская абстракция. Это очень практическое умение, которое либо есть у человека, либо нет. Попутчик не умеет быть в настоящем. Он всегда либо в воспоминании о том, как раньше было хорошо, либо в фантазии о том, как однажды всё будет правильно. В настоящем его нет. В настоящем стоишь ты — один — и пытаешься говорить со стулом, на котором никто не сидит.

Своя игра возможна только между двумя присутствующими. Один присутствующий и один отсутствующий — это не отношения. Это монолог.

Своя игра — это место. Время. Третье. Совещание, а не уведомление. Присутствие.

Пять признаков. Можешь сейчас, прямо сейчас, проверить свои так называемые отношения по этим пяти пунктам.

Если хоть один отсутствует — это не своя игра. Это что-то другое. Можешь назвать это партнёрством. Сожительством. Удобством. Привычкой. Но не своей игрой.

И если это не своя игра — значит, рано или поздно, ты окажешься один на кухне в субботу вечером, пока твой так называемый партнёр будет на корпоративе. И ты будешь сидеть и думать: как же так получилось.

Так и получилось. У вас никогда не было своей игры. Вы стояли рядом и играли каждый в свою. Просто ты называл это «мы», а он называл это «временно по пути».

### Глава 3. Чужая игра

Чужая игра выглядит как жизнь. В этом её главная маскировка.

Человек, который играет в чужие игры, со стороны очень похож на занятого, востребованного, успешного. У него полный календарь. У него много друзей. У него постоянно что-то происходит. Корпоратив. Турнир. Командировка. Выезд на природу с коллегами. День рождения двоюродной сестры одногруппника. Спектакль, на который позвал «один знакомый». Вечеринка у тех, с кем он работал три года назад. Прополка борщевика — потому что инициатива района, и неудобно отказать.

Если посмотреть на этого человека снаружи — он живёт богатой социальной жизнью.

Если посмотреть на этого человека изнутри — он бежит.

Он бежит от одного-единственного вопроса: «А где, собственно, я сам?»

Чужая игра — это сценарий, в котором главный герой — не ты.

Корпоратив — это сценарий начальника. Его написал человек, которому нужно раз в год собрать вокруг себя людей, выслушать тосты в свою честь, увидеть, как все смеются над его шутками. Это его спектакль. Ты в нём — массовка. Ты можешь выпить, можешь танцевать, можешь даже почувствовать «принадлежность» — это всё иллюзия, потому что главного героя

в спектакле зовут не твоим именем. Уйдёшь — спектакль продолжится. Не уйдёшь — никто не запомнит, что ты был.

Турнир — это сценарий организатора. Человек, который собирает турниры, делает это не для тебя. Он делает это, чтобы существовало место, где он — главный. Ты приехал, заплатил взнос, отыграл, проиграл или выиграл, повесил кубок на свою стену — но кубок этот сделан в его честь. Это его столица. Ты — приезжий, который купил себе на сутки иллюзию гражданства.

Корпоратив, турнир, тимбилдинг, прополка борщевика, кино с «общими знакомыми», спектакль у одного приятеля, ремонт у другого — все эти события объединяет одно. Их главный герой — не тот, кто туда едет. Их главный герой — тот, кто их организовал. И вся энергия, которую туда несут участники, утекает не в их собственную жизнь, а в копилку организатора.

Это называется чужой игрой не метафорически. Это технически чужая игра. Ты в ней — фигура, которую двигают по чужой доске.

Важная деталь: чужая игра не всегда плохая.

Пойти на корпоратив один раз в год, чтобы не обидеть коллектив — это нормально. Сыграть турнир, потому что любишь спорт — это нормально. Помочь приятелю с ремонтом — это нормально. Чужая игра становится диагнозом, когда она занимает то время, которое должно принадлежать своей игре.

Корпоратив сам по себе — это просто событие. Корпоратив, на который человек уехал в субботу перед двухнедельной разлукой со своим так называемым партнёром — это уже приговор. Не корпоративу. Этому человеку.

Турнир сам по себе — это просто хобби. Турнир, на который человек уехал, отменив запланированную поездку с тем, кому он клялся в любви — это приговор.

Дело не в событии. Дело в иерархии. У того, кто в своей игре, чужие события занимают то место, где им положено быть — на полке после своей игры. У того, кто в чужой игре, чужие события стоят на главной полке, а своя игра — если она вообще есть — сдвинута в угол и пылится.

Иерархия видна по календарю. Календарь не врёт. Если в календаре чужая игра стоит раньше своей — диагноз поставлен.

Почему люди играют в чужие игры?

Потому что в своей надо быть. А быть страшно.

В своей игре нет сценария. Нет режиссёра. Нет аплодисментов от зала. Есть один человек напротив, который смотрит на тебя и видит тебя — настоящего, без декораций. И ты тоже смотришь и видишь его — настоящего. Эта взаимная нагота требует чего-то, чего у попутчика нет. Внутреннего стержня. Самоощущения. Способности выдерживать тишину, в которой не звенят чужие голоса.

В чужой игре всё это не нужно. Там есть программа. Там есть тамада. Там есть протокол. Тебе не надо быть собой — тебе надо выполнять функцию. Гость на корпоративе. Участник турнира. Волонтер на субботнике. Зритель в кино. У каждой функции есть прописанная роль, и тебе не страшно, потому что ты не сам — ты по сценарию.

Люди, которые не умеют быть, выбирают функционировать. Это не их вина — это их структура. Их так собрали. У них внутри не получилось установить тот самый внутренний центр тяжести, который позволяет стоять, не опираясь на чужие сценарии.

Но это и не твоя проблема. Ты не можешь дать им внутренний центр тяжести. Никто не может. Это собирается в детстве или не собирается вообще. Взрослый человек либо имеет это, либо не имеет — и второе не лечится твоей любовью, твоим терпением, твоими разговорами «давай ты не поедешь на корпоратив».

Он поедет.

Он будет ездить всегда. Потому что без чужих сценариев он не знает, кто он. А с тобой он этого узнавать не хочет — потому что без сценария ему придётся встретиться с собой, а внутри пусто, и эту пустоту он не выдержит.

Чужая игра — это анестезия от себя.

Пока человек в чужом сценарии — ему не надо думать. Он смеётся, когда положено смеяться. Он поднимает бокал, когда положено поднимать. Он выходит на поле, когда положено выходить. Его время заполнено чужими импульсами, и в этих чужих импульсах ему кажется, что он живёт.

Это не жизнь. Это движение. Это перебирание событий, как чётков. Это способ не остаться один на один с собой ни на минуту — потому что один на один с собой обнаружится, что внутри тихо. И эта тишина для него страшнее любой ядерной войны.

Ты, которому он не позвонил в субботу вечером — ты в его картине мира принадлежишь к этой тишине. Ты — это пауза между чужими играми. Ты — это место, где придётся встретиться с собой. И он избегает тебя ровно так же, как избегает встречи с собой.

Если ты это понимаешь — ты перестаёшь думать, что дело в тебе. Дело никогда не было в тебе. Дело в том, что он не выдерживает себя — и поэтому не может выдержать тебя, потому что рядом с тобой ему пришлось бы быть.

А быть он не умеет.

#### Глава 4. Проходящие

Есть слова, которые говорить нельзя. Я их сейчас скажу.

Человек, который всю свою взрослую жизнь играет в чужие игры — проходящий. Не оскорбление. Биологический факт.

Природа создала человека для двух вещей: воспроизводство и выживание. Воспроизводство — это пара. Выживание — это союз. И то, и другое требует своей игры. Двое, у которых есть своя территория, своё время, своё третье — это базовая единица выживания вида. Это то, ради чего эволюция держала человека миллион лет.

Человек, который не способен в свою игру, биологически бесполезен. Он не передаёт ничего вперёд. Он сжигает свою жизнь на чужих кострах — и после него остаётся пепел. Никакая генетика, никакая ДНК, никакое «я тоже хочу семью» не отменяет того факта, что он не способен быть в своей игре, а значит, в своей семье его не будет — даже если он формально женится, родит детей, купит квартиру в ипотеку.

Его ребёнок будет расти с тем же ощущением, с которым ты сейчас сидишь дома один. С ощущением, что родитель — там, на корпоративе. С ощущением, что его, ребёнка, не выбрали. С ощущением, что он — фон для чужих более важных дел.

И ребёнок вырастет — и тоже будет ездить на корпоративы. Потому что он усвоит, что любовь — это то, что бывает в перерывах между важными чужими играми. Он понесёт это в свою взрослую жизнь. Он сядет напротив того, кого ему дали биологически в партнёры, и они оба будут уезжать каждый в свою чужую игру, потому что иначе они не умеют.

Цепочка не прервётся. Проходящие размножаются проходящими.

Это звучит жестоко. Это и есть жестоко. Жестокость — это температура правды. Если правда не жжёт — это не правда, это вежливое объяснение.

Кто-то сейчас читает и думает: «но он же не виноват, у него такое детство, у него травма». Да. У него детство. У него травма. У всех у нас детство и травма. Это не индульгенция. Это диагноз. Травма объясняет, но не оправдывает. Травма — это причина, по которой человек

стал таким. Но взрослый человек отвечает за себя. Взрослый человек, у которого травма, либо начинает с ней работать, либо несёт её в каждые отношения и калечит ими других.

Если он не работает с собой — он проходящий. В буквальном, биологическом смысле. Он тот, кого вид обходит стороной в долгой эволюционной перспективе. Потому что вид не может позволить себе таскать с собой особей, которые не способны в пару, в семью, в передачу.

Ты, которому он не позвонил, не обязан подбирать того, кого высадила жизнь. У тебя есть один шанс — ты сам. Твоя жизнь, твоё время, твоя пара, которая когда-нибудь найдётся. Если ты вложишь это в высаженного — ты тоже сойдёшь вместе с ним. Потому что время, которое ты потратил на ремонт чужого фундамента, ты не потратил на свой.

Читающий это попутчик может сейчас захотеть закрыть книгу. Не закрывай.

Эта глава написана именно для тебя.

Ты — тот, кто завтра поедет на корпоратив, отменив встречу с человеком, который тебя любит. Ты — тот, кто в субботу выберет турнир. Ты — тот, кто на свидание с собой никогда не приходит, потому что у тебя расписан весь календарь чужими делами.

Ты проходящий. Не сегодня — но в перспективе.

Ты можешь возразить: «у меня есть друзья, у меня есть работа, у меня есть достижения». У тебя есть фон. Друзья — это люди, с которыми ты ходишь в чужие игры. Работа — это место, где ты обслуживаешь чужой бизнес. Достижения — это кубки на твоей полке от чужих турниров. У тебя нет ничего своего. Поэтому ты так судорожно цепляешься за чужое — оно создаёт иллюзию, что ты есть.

Ты не есть. Тебя пока ещё нет. Тебя начнёт быть в тот день, когда ты впервые откажешься от чужой игры ради своей. В тот день, когда ты позвонишь и скажешь: «я не приеду на корпоратив, я останусь с тобой, потому что ты для меня важнее». Это очень простая фраза. Её произносит тот, кто перестал быть проходящим.

Если ты её никогда не произнёс — ты пока ещё проходящий. Это не оскорбление — это техническое состояние, в котором ты находишься.

Из него можно выйти. Но только сам. Никто за тебя не выйдет — и тот, кого ты сейчас оставляешь дома один, не обязан тебя ждать, пока ты выйдешь. Он, скорее всего, не дожждётся. И когда ты однажды поймёшь, что в твоей жизни нет ни одного человека, который тебя выбрал — это будет тот момент, когда тебе придётся встретиться с собой. И вот тогда станет страшно по-настоящему.

Читающий это оставленный — слушай теперь себя.

Человек, которого ты любишь — пока ещё проходящий. Это не значит, что он плохой. Это не значит, что у него нет души. Это значит, что в текущем его состоянии он не способен на свою игру с тобой. Он будет ездить на корпоративы, турниры, прополки. Он будет тебе говорить «ты особенная». Он будет извиняться. Он будет обещать. И он будет снова уезжать.

Ты можешь ждать, пока он перестанет быть проходящим. Это может занять десять лет. Это может никогда не закончиться. Это, скорее всего, никогда не закончится — потому что проходящий сам себя не высаживает. Проходящий остаётся проходящим, пока его не ссадят.

Ты — не тот, кто его ссадит. Ты не кондуктор и не конвоир. Ты не обязан превращать чужой пепел в почву.

Твоя задача — выйти из этого потока проходящих. Найти своих. Тех, кто играет в свою игру. Тех, у кого календарь устроен так, что ты в нём — не строка «остаток».

Такие люди есть. Их меньше, чем кажется, но они есть. И они узнают друг друга — по одному признаку. Они оба, когда выбирают между чужой игрой и своей, выбирают свою. Каждый раз. Без героических подвигов, без объяснений, без оправданий. Просто — свою. Это рефлекс. Это операционная система.

Ты можешь быть таким. Ты, возможно, уже такой — поэтому тебе и больно. Тебе больно от того, что рядом с тобой человек, который этого выбора не делает. Это не твоя поломка. Это его. И из его поломки тебе надо выйти, пока твоя операционная система не перепрошилась на ту же чужую игру.

Итог этой главы один.

Те, кто играет в свою игру, идут вперёд и находят своих. Их пара собирается из двух взрослых, у которых каждый — целый, и вместе они — три.

Те, кто играет в чужие игры, остаются на чужих полях. Они расходник. Они топливо. Их природа пропускает мимо. Их ссаживают, когда они перестают быть полезными. И они снова идут на следующий корпоратив, на следующий турнир, на следующую прополку — потому что без чужой игры их вообще нет.

Если ты сейчас рядом с таким — отойди. Если ты сейчас сам такой — посмотри на себя в зеркало и реши, готов ли ты быть тем, кого выбрасывают всю жизнь.

Выбор делается каждый вечер. Сегодня вечером — тоже.

### Глава 5. Третий компонент

Когда двое встречаются — между ними появляется или не появляется одна вещь. Без неё не работает ничего. С ней работает почти всё.

Это третий компонент. То, что есть между двумя людьми и чего нет ни у одного из них по отдельности.

Его трудно описать словами, потому что слова созданы для предметов. А это не предмет. Это поле. Это температура. Это та особенная плотность воздуха, которая возникает, когда двое находятся в одной комнате и им хорошо просто от того, что они в одной комнате.

Третий компонент — это не любовь в смысле «чувства». Чувства приходят и уходят, гормональный фон меняется, биохимия пляшет. Третий компонент — это что-то более устойчивое. Это структура, которая возникает между двумя людьми, когда они оба вложились в одно и то же.

Это общая шутка, которую никто третий не поймёт.

Это общая память — не из событий, а из взглядов.

Это общий ритм утра.

Это способность одного знать, что сейчас думает другой, не задавая вопроса.

Это молчание, в котором никому из двоих не надо ничего говорить — и при этом обоим хорошо.

Попутчик не создаёт третий компонент.

С попутчиком можно прожить пять лет — и не построить ничего. Можно завести общую квартиру, общую собаку, общий счёт. И при этом между вами не будет третьего. Будет два человека, которые делят пространство.

Как это проверить?

Есть простой тест. Когда вы вдвоём молчите — вам комфортно или вам тревожно? Если тревожно, и хочется заполнить тишину разговором, телевизором, телефоном — третьего нет. Тишина показывает пустоту между вами. И каждый из вас пытается эту пустоту заслонить шумом, потому что выдержать её невозможно.

Если молчание комфортно — третий есть. Молчание для пары, у которой есть третье, — это не пустота. Это присутствие. Это та самая плотность, в которой не надо ничего говорить, потому что все уже сказано тем, что вы оба здесь.

Третий компонент создаётся вниманием. Не временем. Не количеством совместных событий. Не количеством секса. Вниманием.

Что такое внимание? Это когда один смотрит на другого и видит. Не «слушает в полуха, думая о работе». Не «кивает, листая телефон». Видит. Замечает. Запоминает. Помнит на следующий день, через неделю, через год.

Человек, который тебя любит, помнит, как ты в марте сказала, что хочешь однажды съездить в маленький приморский городок. Он не записывает это в заметки. Он просто помнит. Потому что когда ты говорила, он был там, в этом моменте, с тобой. И через полгода он скажет: «слушай, я нашёл нам этот городок, поехали». Это и есть внимание. Это и есть третий компонент в действии.

Попутчик не запоминает. Он стоит рядом, кивает, говорит «ага», но половина его головы в чём-то другом. Через месяц ты ему напомнишь про городок — он скажет «да, конечно, поедем», но не поедет. Потому что в момент твоего рассказа его там не было. Он был на своём корпоративе, на своём турнире, в своей голове.

Внимание — это первое, чего не хватает в чужой игре. Там внимание тратится наружу — на сцену, на коллег, на зрителей. На партнёра остатки. Остатков на третий компонент не хватает.

Третий компонент имеет свою экономику. У него есть приход и расход.

Приход — это каждый раз, когда один из двоих делает что-то ради третьего. Каждый раз, когда один отказывается от чужой игры в пользу своей. Каждый раз, когда один в молчании рядом с другим вместо того, чтобы убежать в шум. Каждая такая микро-инвестиция увеличивает третий компонент на единицу.

Расход — это каждый раз, когда один уезжает в чужую игру, оставив другого одного. Каждый раз, когда внимание уходит на сторону. Каждый раз, когда вместо «нас» сказано «я». Каждое такое микро-предательство уменьшает третий компонент на единицу.

Если расход больше прихода — третий компонент тает. Сначала медленно. Потом всё быстрее. И в какой-то момент его не остаётся — а двое продолжают жить вместе, не понимая, почему между ними так пусто.

Это и есть та точка, в которой пары распадаются. Не от измены. Не от ссоры. От того, что третий компонент закончился, и каждый внезапно обнаружил, что рядом с ним — чужой человек, с которым его ничего больше не связывает.

Когда у двоих есть третий компонент — они выглядят странно для окружающих.

Окружающие ждут от пары шума, активной общественной жизни, постоянных мероприятий «вместе» — корпоративов парами, выездов парами, поездок парами. Те, у кого есть третий компонент, часто никуда не ездят. Им хорошо в их собственном поле. Им не нужно подтверждение извне.

Это пугает попутчиков. Они смотрят на такую пару и говорят: «они скучные», «они никуда не ходят», «они какие-то странные, всё время вдвоём». На самом деле эта пара просто живёт в своей игре. Им не нужны чужие, чтобы чувствовать, что они есть.

Запомни этот маркер. Пара, у которой есть третий компонент, может позволить себе тишину и уединение. Пара без третьего компонента всегда в шуме — потому что без шума она разваливается на двух чужих людей.

## Глава 6. Корпоратив как ритуал

Корпоратив — это не вечеринка. Это ритуал. Антропологический. У него есть жрец, есть жертвоприношение, есть символика, есть функция в социальной структуре.

Жрец — это начальник или организатор. Тот, кто стоит за этим действием. Корпоратив существует не ради сотрудников. Он существует ради того, чтобы один раз в год жрец увидел перед собой стадо, поднимающее бокалы в его честь.

Жертвоприношение — это твоё время. Твои выходные, которые ты отдал корпорации. Твоя суббота, которую ты подарил начальнику вместо своего человека. Твоё трезвое мышление, которое ты на этот вечер положил на алтарь и забыл.

Символика — это весь этот реквизит. Костюмы по дресс-коду. Стилизация под «лихие двадцатые» или «гангстерскую вечеринку» или «дикий запад». Игра в команды. Конкурсы. Танцпол. Всё это создаёт иллюзию, что ты участвуешь в чём-то значимом. Ты участвуешь в чужом ритуале самоутверждения.

Функция — психологическая закрепка иерархии. После корпоратива каждый сотрудник возвращается в офис с подсознательным ощущением «я часть команды, у нас была общая ночь, мы вместе». Эта иллюзия позволяет начальнику следующие одиннадцать месяцев требовать сверхурочной работы, потому что «мы же команда, помнишь корпоратив». Корпоратив — это инвестиция начальника в твою лояльность. Ты — расходный материал этой инвестиции.

Теперь честный вопрос. Если корпоратив — ритуал самоутверждения начальника, почему люди туда едут с такой охотой?

## **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.