

**Андрей Нехаев
Одиночество воина 5.0 -
Прохладный бриз соленых
морских волн**



Андрей Нехаев

Одиночество воина

5.0 - Прохладный бриз

соленых морских волн

<https://litres.ru/74054466>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Одиночество воина 5.0 — Прохладный бриз солёных морских волн» — книга для тех, кто выжил, остыл и готов вдохнуть полной грудью. Это не советы и не мотивация. Это приглашение в состояние лёгкости, которое наступает после того, как пепелище остывает.

Читатель узнает себя: как просыпаться без мысли «я должен», как отличить одиночество-воина от одиночества-травмы, как встречать равного, а не «проект спасения», как выдерживать шторм, жить с демонами в мире и чувствовать солёный ветер.

Это книга, которую читаешь не умом, а телом — как дышишь морским воздухом. Она не ставит точку, а оставляет в моменте: на берегу, у заката, в тишине. Это возможно. Вы уже там. Просто прислушайтесь.

Содержание

Пролог. Письмо читателю	4
Глава 1. Представь, что ты уже там	6
Глава 2. Оглянись назад, но не задерживайся	9
Глава 3. Что остаётся после того, как пепелище остыло	12
Глава 4. Когда ты перестаёшь искать — ты находишь	15
Глава 5. Первое узнавание	17
Глава 6. Ты не боишься, что это повторится	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Андрей Нехаев

Одиночество воина

5.0 - Прохладный бриз соленых морских волн

Пролог. Письмо читателю

Дорогой читатель.

Ты прошёл путь от «Одиночества воина» до «4.1 — На пепелище». Ты знаешь, что такое выгорать дотла. Ты знаешь, что такое сидеть на кухне в субботу вечером и понимать, что тебя не выбрали. Ты знаешь, что такое смотреть на пепелище своей жизни и не знать, с чего начать.

Это было. Это твой путь. Но это не твоя судьба.

А теперь я хочу показать тебе, что будет дальше.

Не обещаю тебе идеального счастья. Не даю инструкций, как «исправить себя». Я просто хочу, чтобы ты представил: а что, если то, что ты ищешь — уже существует? Что, если оно не впереди, а здесь — в этом моменте, в этом дыхании, в этом солёном воздухе?

Давай вместе пройдем этот путь. Не как ученик и учитель. А как двое, которые однажды оказались на одном берегу и

поняли, что могут просто сидеть и смотреть на закат. Молча. Вместе.

Я буду вести тебя. А ты — примеряй на себя. И если в какой-то момент ты почувствуешь лёгкость — значит, ты уже там, куда я хотел тебя привести.

Глава 1. Представь, что ты уже там

Представь, что ты просыпаешься.

Не от будильника, который врезается в сознание как нож. Не от тревоги, которая уже ждёт тебя на пороге, ещё до того, как ты открыл глаза. Не от мысли «я должен», которая успевает ударить раньше, чем ты вспомнил, какой сегодня день.

Ты просыпаешься от света.

Он просачивается сквозь шторы — мягкий, утренний, ещё не жаркий. Он ложится на стену, на подушку, на твою руку. И ты не думаешь: «Который час?», «Что я должен сделать?», «А что будет, если я не встану?».

Ты просто лежишь.

Чувствуешь, как тело — не поле боя, а дом. Как мышцы расслаблены — не потому что ты «отдыхал», а потому что тебе не надо ни от кого защищаться. Рядом кто-то дышит. Ровно. Спокойно. Это дыхание не требует от тебя ответов. Оно просто есть — как фон, как музыка, которую не надо слушать, чтобы она была.

Ты смотришь на потолок. На свет, который медленно ползёт по стене. На руку, которая лежит рядом. И вдруг замечаешь, что в груди — пусто.

Не та пустота, которая давила раньше. Не та, что кричала: «Ты один», «Тебя не выбрали», «Ты не справишься». Другая пустота. Свободная. Тихая. Та, в которой можно дышать.

Ты не думаешь о том, что было вчера. Не планируешь завтра. Ты просто лежишь и чувствуешь, как свет становится теплее, как дыхание рядом становится глубже, как мир за окном просыпается — медленно, без суеты.

И ты вдруг понимаешь одну вещь, которую раньше не мог даже представить.

Ты не должен это заслуживать.

Это утро. Этот свет. Это дыхание рядом. Эта тишина в груди. Они не награда. Они не результат. Они просто — есть. Потому что ты есть.

Ты вспоминаешь, как раньше просыпался. С мыслью «я должен». С чувством, что ты уже должен был что-то сделать, ещё до того, как открыл глаза. С ощущением, что мир — это список задач, в котором ты застрял где-то в середине, и если не вычеркнуть всё — ты не имеешь права на покой.

А теперь — просто свет. Просто утро. Просто ты.

Никто не требует от тебя отчёта. Никто не ждёт, что ты оправдаешь своё существование. Ты не должен быть «достаточно хорошим», чтобы заслужить этот момент. Он уже есть. Он был здесь всё время. Ты просто не замечал его раньше, потому что был слишком занят борьбой.

Рука, лежащая рядом, слегка шевелится во сне. Ты чувствуешь её тепло — живое, настоящее. Оно не обещает тебе вечности. Оно не говорит, что всё будет хорошо. Оно просто — есть. Как и этот свет. Как и это дыхание. Как и этот момент.

Ты закрываешь глаза. Делаешь вдох. Чувствуешь, как воздух входит в лёгкие — легко, свободно, без сопротивления. И улыбаешься. Сам не зная чему. Может быть, тому, что ты наконец перестал бежать.

Ты не знаешь, сколько это продлится. Не знаешь, что будет завтра. Может быть, шторм вернётся. Может быть, будет ещё больно. Но сейчас — в это утро, в этом свете, в этом дыхании рядом — ты знаешь одно.

Это существует.

Это состояние, в котором можно просто быть, не заслуживая, не доказывая, не спасая. Оно не приходит, когда ты делаешь всё правильно. Оно приходит, когда ты наконец решаешь себе остановиться.

И ты останавливаешься.

Прямо здесь. В этом утре. В этом свете.

Потому что ты уже там. Ты просто не замечал этого раньше.

Глава 2. Оглянись назад, но не задерживайся

Ты был там.

Ты помнишь это место. Не нужно закрывать глаза, чтобы увидеть его снова. Оно врезалось в память не картинками — ощущениями. Тяжесть в груди, которая не проходила даже во сне. Ком в горле, который появлялся без причины. Ощущение, что ты идёшь по колено в болоте, и каждый шаг отнимает последние силы.

Ты был удобным. Ты был тем, кто всегда понимал, всегда ждал, всегда прощал. Ты был тем, кто ставил чужие желания выше своих, потому что думал, что так тебя полюбят. Ты был тем, кого не выбирали, но кто продолжал надеяться, что в следующий раз всё будет иначе.

Ты сгорал. Медленно. Каждый день по чуть-чуть. Отдавал себя тем, кто не мог отдать ничего взамен. Стоял на кухне в субботу вечером и смотрел, как твой человек уезжает на чужую игру. Смотрел в календарь и видел, что тебя в нём нет — ты есть в остатке, если останется время. А время не оставалось.

Ты был там. Ты выжил. Но ты не хочешь туда возвращаться.

Оглянись назад. Но не задерживайся.

Смотреть на старую дорогу можно. Иногда даже нужно — чтобы увидеть, как далеко ты ушёл. Чтобы измерить расстояние. Чтобы вспомнить, что ты не придумал эту боль, она была настоящей. И что ты не сошёл с ума, когда чувствовал её.

Но не вглядывайся в детали. Не ищи объяснений. Не пытайся понять, почему они поступали так, а не иначе. Там, на той дороге, нет ответов. Есть только то, что уже прошло.

Ты не должен возвращаться туда, чтобы «закрыть гештальт». Ты не должен прощать, чтобы «отпустить». Ты не должен понимать, чтобы «принять».

Ты имеешь право просто — закрыть глаза и повернуться в другую сторону.

Эта дорога была твоим путём. Она сделала тебя тем, кто ты есть. Она научила тебя тому, что ты больше не хочешь повторять. Она дала тебе шрамы, которые уже не болят, но напоминают: ты выжил.

Но это не твоя судьба.

Твоя судьба не там, где тебя не выбирали. Твоя судьба не там, где ты сгорал дотла. Твоя судьба не там, где ты был «удобным» вместо того, чтобы быть живым.

Твоя судьба — там, куда ты идёшь сейчас. Где ты уже перестал оглядываться. Где прошлое — не приговор, а этап. Который ты прошёл. Который остался позади.

Ты можешь не возвращаться туда. Даже мысленно. Даже «чтобы понять». Даже «чтобы простить». Ты имеешь право

оставить это там, где оно было. На той дороге. В том болоте.
В том пепле.

А самому — идти дальше.

Туда, где свет падает иначе. Где воздух пахнет солью. Где ты уже не тот, кто ждёт, когда его выберут, а тот, кто выбирает себя.

Ты уже не там. Ты здесь.

И это — главное.

Глава 3. Что остаётся после того, как пепелище остыло

Ты стоишь на земле, где всё сгорело.

Она ещё хранит тепло. Не обжигающее, не то, от которого хочется отдернуть руку. Другое — глубокое, остаточное. Как будто сама земля помнит, что здесь был огонь, но уже не горит.

Вокруг — тишина. Не та, что давит на уши и заставляет искать любой звук, лишь бы не оставаться с ней наедине. Другая тишина. Та, в которой можно дышать. В которой слышно, как ветер касается сухой травы. Как где-то далеко — очень далеко — шумит море.

Ты поднимаешь голову. Небо — такое же, как всегда. Оно не изменилось. Оно было здесь, когда всё горело. Оно здесь и сейчас. Оно не требует от тебя отчётов. Оно просто есть.

Ты опускаешь взгляд. Земля под ногами — тёплая. Чёрная. Уставшая. Но живая.

Вчера тебе казалось, что здесь больше ничего не вырастет. Что пепел — это финал. Что после такого огня не может быть ничего, кроме пустоты.

Но сейчас ты смотришь на эту землю и чувствуешь: она дышит. Она готова. Она ждёт не того, что ты посадишь что-то новое. Она ждёт, что ты просто постоишь на ней. Поси-

дишь. Посмотришь.

Ты садишься.

Прямо на землю. На этот тёплый, сухой пепел. И не думаешь: «Что мне теперь строить?», «Как мне снова разжечь огонь?», «А что подумают те, кто видел, как я горел?».

Ты просто сидишь.

Чувствуешь тепло. Смотришь на небо. Слушаешь тишину.

И вдруг приходит то, чего ты не ждал. Свобода.

Не от чего-то — от необходимости. От долженствования. От «я должен быть сильным», «я должен всё исправить», «я должен сделать так, чтобы всё стало как раньше».

Ты не должен.

Ты уже сделал всё, что мог. Ты сгорел дотла — и выжил. Ты был в огне — и вышел из него. Ты потерял всё, что казалось важным — и оказалось, что ты всё ещё здесь.

Земля под тобой — тёплая. Небо над тобой — голубое. Ветер касается лица и приносит запах соли.

И ты понимаешь, что это не конец. Это — место для нового начала. Не для того, чтобы строить заново ту же крепость. А для того, чтобы просто быть.

Сидеть на тёплой земле. Смотреть на небо. Слушать ветер.

Ты не знаешь, что вырастет на этом пепелище. Может быть, ничего. Может быть, что-то, о чём ты даже не мечтал. Но сейчас это не важно.

Важно только то, что ты здесь.

Что ты перестал бежать. Перестал доказывать. Перестал заслуживать.

Ты просто есть.

И этого — уже достаточно.

Глава 4. Когда ты перестаёшь искать — ты находишь

Представь, что ты больше не сканируешь горизонт.

Не всматриваешься в каждое лицо в надежде увидеть того, кто наконец выберет тебя. Не примеряешь на людей роли, которые они должны сыграть в твоей жизни. Не проверяешь их на прочность, ещё до того, как они успели произнести первое слово.

Ты просто живёшь.

Идёшь по своим делам. Смотришь по сторонам, но не ищешь. Выходишь из дома, но не ждёшь, что сегодня случится что-то важное. Ты перестал быть охотником, который выслеживает своё счастье. Ты просто — есть.

И в один из таких дней, обычных, ничем не отмеченных, ты встречаешь кого-то.

Это похоже на то, как два корабля, которые долго были в море, заходят в одну бухту. Не потому что искали друг друга. Не потому что у них был общий план. А потому что оба искали берег. Оба устали от открытого моря, от штормов, от бесконечного горизонта. Оба хотели просто — пришвартоваться и почувствовать под ногами твёрдую землю.

И вдруг — они оказываются рядом. Не по расписанию. Не по договорённости. Просто — так сложилось.

Ты смотришь на этого человека и не думаешь: «А что я могу ему дать?», «А вдруг он спасёт меня?», «А что, если это мой последний шанс?».

Ты просто смотришь. И видишь.

Не проект, который нужно реализовать. Не задачу, которую нужно решить. Не дыру, которую нужно залатать.

Просто — человека. Который стоит на том же берегу. Который дышит тем же воздухом. Который смотрит в ту же сторону.

И вы смотрите друг на друга — и не пытаетесь починить друг друга. Вы не ищете подтверждения своей ценности в чужих глазах. Вы просто — узнаете.

Это узнавание не похоже на бабочек в животе или музыку из фильмов. Это тише. Глубже. Это как будто ты наконец перестал доказывать, что ты существуешь. Потому что кто-то рядом просто — замечает это. Без вопросов. Без оценок.

Ты не знаешь, что будет завтра. Не знаешь, сколько это продлится. И впервые — тебя это не пугает.

Потому что ты уже перестал искать. Ты просто живёшь. И жизнь, как будто в ответ, привела тебя к тому, кого ты не искал, но кто оказался тем, что тебе нужно.

Не для спасения. Не для завершения. А для того, чтобы быть рядом.

И этого — уже достаточно.

Глава 5. Первое узнавание

Ты смотришь на неё.

И вдруг замечаешь, что не думаешь ни о чём из того, что думал раньше. Не сканируешь её взгляд на предмет «а она меня принимает?». Не примеряешь на себя роль спасателя, готового броситься на помощь. Не ищешь в её лице подтверждения, что ты — хороший, нужный, достойный.

Ты просто смотришь.

И видишь человека, который стоит перед тобой — без масок, без защиты, без ролей. Она не ждёт, что ты её спасёшь. Она не просит, чтобы ты заполнил её пустоту. Она просто — есть. Рядом. Настоящая. Со всеми своими шрамами и светлыми пятнами.

И ты не думаешь: «Что я могу ей дать?». Не просчитываешь, какую роль ты должен сыграть, чтобы она осталась. Не строишь планы, как сделать её счастливой, чтобы она полюбила тебя в ответ.

Ты думаешь: «Как хорошо, что ты есть».

Это первое узнавание. Оно не похоже на громкий хлопок или вспышку света. Оно как тишина — которая вдруг становится полной. Как если бы ты всю жизнь стоял в шумной комнате, где все кричат, пытаясь перекричать друг друга, и вдруг кто-то выключил звук. И ты услышал, как дышишь. И понял, что это — нормально.

Ты смотрит в её глаза — и не ищешь там подтверждения своей значимости. Не ждёшь, что она скажет что-то, что заполнит твою пустоту. Ты просто видишь в них отражение себя — не идеального, не правильного, а настоящего. И это отражение не требует оправданий.

Она не пытается тебя чинить. Она не видит в тебе проект, который нужно довести до идеала. Она не смотрит на тебя сквозь призму «а что я получу взамен». Она смотрит на тебя так, как смотрят на море — не пытаюсь его измерить или понять, а просто принимая его таким, какое оно есть.

И ты вдруг понимаешь: её душа — не чужой дом, в который нужно стучаться, боясь, что не откроют. Ты не гость, которого пускают на час и просят не задерживаться. Ты — свой. Не потому что ты это заслужил или доказал. А потому что ты просто есть. И её душа узнаёт твою душу — не по заслугам, а по сути.

Это узнавание не требует слов. Оно живёт в тишине. В том, как она смотрит на тебя, не отводя взгляд. В том, как ты чувствуешь её дыхание на своей коже. В том, как между вами нет расстояния — не потому что вы близко стоите, а потому что между двумя людьми больше нет стен.

Ты не должен быть «хорошим». Ты не должен быть «удобным». Ты не должен заслуживать её присутствие. Ты просто — есть. И она видит это. Принимает это. Остаётся с этим.

И ты впервые чувствуешь, что тебя не спасают. Тебя не используют. Тебя не оценивают. Тебя просто — любят.

Тихо. Без сценария. Без гарантий.

Но это — настоящее. И этого — больше, чем ты мог представить.

Глава 6. Ты не боишься, что это повторится

Он приходит без стука, без звонка, без предупреждения. Как старый знакомый, который знает, где ты живёшь, и не считает нужным извиняться за свой визит. Ты можешь быть где угодно — в машине, за чашкой чая, в тишине вечера, — но он всегда найдёт лазейку. И вот ты чувствуешь его запах. Узнаёшь его по тому, как сжимается грудь. По тому, как мысли начинают бежать быстрее, чем ты успеваешь их ловить. По тому, как внутри разливается холодная волна, которая не предвещает ничего хорошего.

Страх.

Он врывается в тишину, которую ты так долго строил. Тишину, за которую платил годами. И начинает шептать — с самого порога, не здороваясь: «А помнишь?», «А что, если снова?», «А вдруг это повторится?». Он не задаёт вопросов, он утверждает. Он говорит тебе, что ты снова окажешься там, где уже был. На кухне в субботу вечером. У окна, за которым гаснет свет. С календарём, в котором тебя нет. С человеком, который выбрал не тебя.

Раньше ты бежал за этим голосом. Или от него. Ты пытался его перекричать, заглушить работой, залить чаем, забить логикой. Ты вступал с ним в переговоры, спорил, до-

казывал, что он неправ. Ты паниковал, когда он появлялся, потому что знал — за ним приходит боль, такая знакомая, такая привычная, что иногда ты не мог отличить её от себя самого.

Ты выстраивал стратегии, как его обхитрить. Составлял списки, почему он не прав. Закрывался от него одеялом, работой, чужими голосами. Ты боялся его, потому что он был сильнее. Он был прав. Он всегда оказывался прав — в прошлом. Потому что прошлое было его территорией.

Сейчас ты просто сидишь. Не убегаешь, не споришь, не строишь планов обороны.

Ты смотришь на него — старого, уставшего, знакомого. У него потёртый голос, и в нём слышны те же ноты, что и десять лет назад. Он не меняется. Он не умеет меняться, потому что он — это все твои старые раны, которые научились говорить.

Ты смотришь на него без страха в глазах и говоришь — не громко, без вызова:— А, это ты. Пришёл. Ну что ж, посиди рядом.

Он садится. Устраивается поудобнее, как делал уже тысячу раз до этого. Начинает свою песню: о том, что ты не нужен, что тебя бросят, что ты снова останешься один, что всё, что ты построил, — карточный домик, который рухнет от первого ветра. Что ты не изменился. Что ты всё тот же. Что прошлое повторится.

Ты слушаешь. Не перебивая. Не пытаешься переубедить. Ты

даёшь ему пространство, которого он раньше никогда не получал.

И вдруг замечаешь странную вещь: его голос звучит по-другому. Он проигрывает старую пластинку — ту, которую ты знаешь наизусть. Но пластинка заедает на одном и том же месте, а ты уже не в той комнате, где её слушал раньше.

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.