

18+

# Пока я иду

ХАМЗАТ ДАКАЕВ

---

**Хамзат Дакаев**  
**Пока я иду. Философская**  
**проза о внутреннем пути**

*<https://litres.ru/74143184>*

*ISBN 9785006971608*

**Аннотация**

«Пока я иду» — это философская проза о внутреннем пути человека.

Книга не привязана к датам, городам и событиям. Она построена как движение от шума и внешней суеты к тишине, ясности и внутренней опоре.

Автор пишет о дороге, одиночестве, возвращении, вере и взрослении без морализаторства и готовых ответов. Здесь нет инструкций и мотивации, только честные наблюдения и прожитый опыт.

# Содержание

Аннотация	6
Об авторе	7
Предисловие	8
Часть первая.	9
Когда шум перестал работать	9
Я устал быть занятым	12
Зачем я все время уходил	16
Слишком много слов	20
Одиночество, которого я боялся	23
Когда даже радость утомляет	26
Первые дни тишины	28
Тело знает раньше разума	30
Часть вторая.	32
Дорога не спасает	32
Почему цель важна, но не главная	35
Когда устаешь не телом	37
Простота как роскошь	40
Деньги без смысла делают пустым	43
Люди, которые появляются ненадолго	46
Дисциплина без фанатизма	49
Почему я стал меньше говорить	52
Часть третья.	55
Ошибки, за которые я благодарен	55

Потеря опоры	58
Предательство без обид	61
Я не обязан всем нравиться	64
Конец ознакомительного фрагмента.	66

**Пока я иду  
Философская проза  
о внутреннем пути**

**Хамзат Дакаев**

*Корректор* Ольга Рыбина

© Хамзат Дакаев, 2026

ISBN 978-5-0069-7160-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Аннотация

«Пока я иду» — это философская проза о внутреннем пути человека, который перестал спешить, доказывать и убеждать от себя. Книга не привязана к датам, городам или событиям. Она построена как последовательное движение от шума и внешней суеты к тишине, ясности и внутренней опоре.

Автор пишет о дороге, одиночестве, вере, работе, отношениях и взрослении без морализаторства и готовых ответов. Здесь нет советов и инструкций — только честные наблюдения, прожитый опыт и попытка зафиксировать состояние человека, который учится жить без надрыва и крайностей.

Эта книга не обещает изменений и не предлагает рецептов. Ее можно читать не по порядку, делать паузы, возвращаться к отдельным главам. Она предназначена для тех, кто устал от шума, внешних ролей и постоянной гонки, и ищет не вдохновение, а тишину и устойчивость.

# Об авторе

Хамзат — путешественник и автор.

Эта книга появилась как попытка зафиксировать внутренний путь человека, который много времени проводит в дороге и одиночестве, наблюдая за собой и за миром без спешки и крайностей.

Тексты в книге написаны как личные размышления и наблюдения, без привязки к датам, местам и событиям. Для автора важно не объяснять и не учить, а сохранять честность, тишину и внутреннюю ясность.

# Предисловие

Эта книга не про советы и не про ответы.

В ней нет попытки чему-то научить или что-то доказать.

Она появилась как фиксация пути. Не внешнего, а внутреннего.

Без привязки к датам, городам и событиям.

Без желания выглядеть правильно или убедительно.

Эти тексты не нужно читать по порядку и не обязательно читать подряд.

Их можно открывать с любого места.

Останавливаться. Возвращаться. Пропускать.

Здесь нет главного вывода и нет финальной точки.

Есть движение, которое продолжается, даже когда кажется, что все уже сказано.

Если что-то в этих страницах отзовется — этого достаточно.

Если нет — значит, это просто не твое время.

# Часть первая.

## Шум

### Когда шум перестал работать

Долгое время шум был моим смыслом.

Друзья, семья, работа, постоянное движение вокруг людей и дел. Мне казалось, что если вокруг много разговоров, задач и планов — значит, жизнь идет правильно. Когда я жил в селе, я все время смотрел в сторону города. Я мечтал о большом городе нашей республики, о Грозном. В моем представлении именно там начиналась настоящая жизнь.

В то время я продавал компьютеры через интернет. Почти все, кто приезжал за покупкой, были из Грозного или жили рядом. Каждый такой разговор только усиливал внутреннее напряжение. Люди приезжали, покупали и уезжали обратно в город, а я оставался. Я хотел жить там же, но не понимал, как это сделать. Я не знал, как зарабатывать в городе и чем платить за жильё.

Когда клиенты спрашивали, почему я сам не переезжаю, внутри что-то сжималось. И одновременно загоралось. Это было странное чувство. С одной стороны страх, с другой — сильное желание. В тот момент у меня впервые появилась

четкая цель. Не абстрактная, не размытая, а простая и понятная. Переехать. Начать другую жизнь.

Я начал много работать. Работал больше, чем раньше. Брался за все, что могло приблизить меня к этой цели. Параллельно я ушел в единоборства. Мне было уже двадцать пять лет, но я вошел в спорт всерьез, без игры. Работа дала возможность переехать. Спорт дал другое состояние.

Я стал жестче.

Внутри начала накапливаться агрессия. Тогда мне казалось, что так и должно быть. Что это нормально. Даже полезно. Я думал, что именно из-за спорта стал более резким, чаще вступал в конфликты, чаще доказывал свое. Мне казалось, что это часть роста. Что без этого нельзя.

Сейчас я понимаю это иначе. Мне до сих пор непросто сохранять спокойствие, когда происходят непонятные или напряженные моменты. Но тогда шум держал меня полностью. Цели, движение, постоянное напряжение, борьба. Все это не давало остановиться и посмотреть внутрь. Шум создавал ощущение смысла и опоры.

Я жил на высоком темпе.

Мне было важно быть занятым. Важно быть в движении. Важно, чтобы вокруг что-то происходило. Пока все это было, вопросов почти не возникало. Шум заглушал сомнения. Он не давал задумываться о том, что происходит внутри.

Но однажды этого стало мало.

Не сразу и не резко.

Просто в какой-то момент я заметил, что шум больше не работает. Он больше не отвлекал. Не давал облегчения. Даже когда вокруг было много людей и дел, внутри оставалась пустота. Я продолжал жить в том же ритме, но ощущение опоры начало исчезать.

Я мог быть среди людей и чувствовать себя отдельно.

Мог быть занятым целый день и вечером не понимать, зачем он прошел. Цели остались, движение осталось, но смысл начал ускользать.

Тогда я впервые подумал, что проблема не в городе.

Не в работе.

Не в людях.

А во мне.

И именно с этого момента шум перестал быть спасением.

Он стал фоном, который больше не закрывал главного.

# Я устал быть занятым

Это была не усталость тела. Это была усталость внимания. Я мог быть занятым весь день, постоянно находиться в движении, решать вопросы, разговаривать, думать, отвечать, но внутри при этом оставалась пустота. Не плохая и не хорошая, а просто пустота. Словно я все время был включен, но не жил по-настоящему.

Я переехал в город и начал работать, начал строить жизнь. И только потом понял, что начать жить в новом месте совсем не просто. Это сильный выход из зоны комфорта, даже если внешне ты стараешься делать вид, что все нормально. Вокруг чужие лица, другие привычки, другой ритм. Ты идешь по улицам и никого не знаешь. И никто не знает тебя. Почти каждый день внутри звучал один и тот же вопрос: зачем мне это, зачем я сюда приехал, зачем я все это начал?

Но, как и ко всему остальному, к новому месту можно привыкнуть. Человек вообще привыкает почти ко всему, даже к тому, к чему, кажется, привыкнуть невозможно. Мы можем привыкнуть к очень тяжелым условиям. Если, например, оказаться в месте, где в день можно нормально поесть только два раза, сначала ты раздражен, зол, уставший. Думаешь, что так жить нельзя, что это временно и ты не выдержишь. Потом проходит день, второй, неделя, и это становится нормой.

На самом деле мы не становимся сильнее. Мы просто привыкаем.

Даже к болезни мы привыкаем. Когда появляется боль, сначала ты переживаешь, боишься, страдаешь, все внимание сосредоточено на ней. Потом проходит время, и боль остается, но ты уже живешь дальше. Не потому что стало легче, а потому что психика научилась с этим жить. Мы привыкаем ко всему, и в этом есть опасность.

В какой-то момент мне начало надоедать все. Я много читал про психологию, сначала с интересом, потом с усталостью. Постепенно я начал терять интерес к работе, к деньгам, к людям, даже к собственным целям. Сомнения появились тихо, без резких решений и громких мыслей. Просто стало ощущение, будто почва под ногами сделалась мягкой и ненадежной.

Я понимал, что деньги мне нужны. Я не был наивным. Но я точно знал другое: я больше не хочу работать с клиентами. Меня раздражало не зло, а глупость. Когда человек не мог понять элементарные вещи: что мы открываемся в девять утра и закрываемся в семь вечера, что гарантия один год, а не полтора, что фраза «я включал его всего пять раз» ничего не меняет. Я ловил себя на раздражении и понял, что злюсь не на клиентов. Я злюсь на себя.

Я пробовал продолжать. Пробовал работать с компьютерной техникой, быть терпеливым, убеждать себя, что так надо. Но внутри все сопротивлялось. Тогда я начал интересоваться-

ся инвестициями. Сначала из простого любопытства, потом глубже. Я много читал, искал, спрашивал, говорил со знакомыми предпринимателями, интересовался, нужны ли им деньги для бизнеса и готов ли я зайти как инвестор.

Постепенно начали появляться надежные люди. Они брали деньги и возвращали их с прибылью. Мне нравилось это направление. Я не до конца понимал, как именно все работает, но заметил одну вещь, которую невозможно не заметить. Когда ты точно знаешь, для чего тебе нужны деньги, они начинают идти к тебе. Не сразу и не легко, но начинают. Это не мистика и не красивые слова. Это фокус внимания. Когда цель ясна, решения появляются сами.

Позже я нанял своего двоюродного брата. Ему тогда было восемнадцать лет. Я искал работника, и мама попросила взять его. На тот момент он работал в пекарне в селе Ойсхар. Это была тяжелая, изматывающая работа. Он, с хрупким телосложением и небольшим ростом, таскал огромные тележки в жарких, душных помещениях.

Сначала я несколько раз хотел его уволить. Он забывал закрывать дверь магазина, уходя на обед, по ошибке выбрасывал новый товар, путался в мелочах, которые меня злили. Я был жестким, но мама просила не торопиться. И хорошо, что я ее послушал.

Со временем он начал понимать. Не сразу и не резко, а постепенно. В какой-то момент я заметил, что могу не приходить на работу днями. Он справлялся. Иногда даже лучше

меня. Потом у него появилось еще три помощника.

И тогда я впервые ясно почувствовал простую вещь: я устал не от работы. Я устал быть занятым не тем.

# Зачем я все время уходил

Нам кажется, что мы знаем, что нам нужно, а что нет. Но на самом деле мы слишком часто проходим мимо того, что могло бы сделать нас по-настоящему счастливыми.

Идея приходит легко. Например, поездка. Сначала она вдохновляет. Мы представляем дорогу, новое место, себя другим. Потом мы привязываем это к конкретному времени, дате, обстоятельствам. И в этот момент включается страх. Или лень. Или удобное оправдание. Мы откладываем, отменяем, забываем. И продолжаем жить прежней жизнью.

Многие глушат мечту о путешествиях, просто наблюдая за другими через экран. Я не понимал и до сих пор не понимаю, как можно хотеть идти и при этом стоять. Смотреть и не пытаться сделать шаг. Еще есть те, кто ждет, что кто-то придет и поведет за руку. Позвонит и скажет: поехали, я все решил. Но это обман. Так бывает только в кино. В жизни все тише и сложнее. И честнее.

Рано или поздно к такому человеку приходит озарение. Понимание, что все было возможно. Не получилось только одно, сделать первый шаг.

Моя первая самостоятельная поездка была в Сочи. Этот город поразил меня. Море, спокойствие, люди, ритм. Мне сразу захотелось жить рядом с водой. Я тогда еще ничего не знал про бронирования, приложения, правила. Просто взял

и вышел в свое первое путешествие.

Я зашел в первый дом рядом с морским портом. Меня встретила женщина по имени Фатима, лет пятидесяти. Она работала там. Дом назывался «Версаль». Она все объяснила и помогла найти жилье. Я прожил там неделю, но из-за брони других людей менял номер почти каждую ночь. И все равно это было одно из самых ярких переживаний в жизни. Я помню каждую улицу, каждую кофейню, каждый вечер.

Вернувшись домой, я понял, что хочу чаще выходить за пределы своего региона.

После Сочи пришла зима. Эльбрус от нас примерно 330 километров. Я поехал в горы. Сначала попробовал сноуборд, потом лыжи. Из-за лыж сильно болели ноги, и на третий день я снова выбрал сноуборд. Два дня пытался, не получалось. В тот сезон я поехал еще раз, снова взял инструктора, но снова не вышло. Все это время я был с кем-то, зависел от других.

Тогда я поставил себе простую и жесткую цель. Поехать одному. Без машины. И не возвращаться, пока не научусь нормально спускаться. Эльбрус непростой. Большинство трасс там красного уровня. Начинают все с Азау, это высота 2350 метров. Я учился по видео, падал, поднимался, снова пробовал. На второй день я уже ехал на заднем канте внизу. На третий день поднялся выше и смог спуститься.

В тот день я был по-настоящему счастлив. Не рад, не доволен. Счастлив.

За ту зиму я приехал туда восемь раз. Я начал кататься

там, где раньше боялся даже стоять. Уверенность пришла сама.

Весной мне снова нужно было движение. Я сел на велосипед. Активность всегда была частью моей жизни. Когда меня спрашивают, зачем мне велосипед, сноуборд, походы, я понимаю, что мы просто из разных миров.

Я увидел, что людей много и они очень разные. Иногда в одном месте собираются похожие. Умные. Ленивые. Равнодушные. Живые. В нашей республике я объехал почти все на велосипеде.

Велосипед дал мне сильные эмоции. Это долгий, чистый дофамин. Когда ты едешь по диким местам и смотришь по сторонам, внутри что-то собирается. Я специально сворачивал туда, где красиво. Останавливался. Смотрел. Запоминал. И заметил простую вещь. Когда я почти не смотрю по сторонам, энергия уходит быстро. Когда смотрю внимательно и часто, эмоции держатся неделями.

Осенью мы с другом ходили на турники рядом с работой в Грозном. По дороге он показал статус в WhatsApp. Тур в Египет на семь ночей. Цена показалась нереальной. Я даже не знал, что так можно, просто взять и купить тур. В тот же вечер я его купил. Через пару дней мы с женой уже летели.

После Египта я побывал еще в тридцати четырех странах. И до сих пор считаю, что самое красивое и чистое море — Красное. Я много слышал про Египет. Про древнюю цивилизацию, про пророков, про историю. Мы ездили на экскур-

сии, были у пирамид. Если ты там и не поехал к пирамидам, ты не до конца был в Египте.

После первой заграницы я понял, что больше не могу просто сидеть дома. Я читал много всего раньше, про психологию, людей, сигналы. Но именно в путешествиях эти знания оживали. Я начал встречать интересных людей. Тех, кто читает, думает, идет.

Когда я оказывался в другой стране и каждый день двигался по новым, непривычным местам, я чувствовал себя живым на сто процентов.

Вот зачем я уходил.

## СЛИШКОМ МНОГО СЛОВ

В какой-то момент я заметил, что моя жизнь заполнилась разговорами. Я много говорил о том, что хочу изменить. Делился планами, объяснял причины, обсуждал будущее. Со стороны казалось, что я постоянно в движении, что я ищу, думаю, выбираю. Но если быть честным, большинство этих разговоров ничего не меняли.

Слова создают удобную иллюзию действия. Когда говоришь о планах, внутри появляется чувство, будто ты уже начал. Когда делишься мыслями, кажется, что продвинулся дальше. Разговоры снимают напряжение, дают краткое облегчение, но реальность от этого не сдвигается.

Я понял, что чаще всего говорил именно тогда, когда боялся действовать. Слова помогали отложить шаг. Объяснения позволяли не принимать решение. Я находил причины, обсуждал варианты, делился сомнениями и тем самым прятался за разговорами.

Со временем стало ясно, что слова без действия утомляют. Они забирают энергию и не дают результата. После долгих разговоров остается пустота и раздражение, словно снова обманул самого себя.

Я начал замечать разницу. Когда я действительно что-то делал, мне не хотелось об этом говорить. А когда говорил много, чаще всего ничего не происходило. Тишина оказалась

честнее слов. В ней не спрячешься. Либо ты идешь, либо стоишь.

С этого момента я стал внимательнее к своим словам. Я не перестал говорить, но перестал заменять словами шаги. Если за разговором не следовало действие, я считал его лишним. Так в моей жизни стало меньше шума и больше реальных изменений.

Я всегда относился серьезно к обещаниям. Слово, данное другому, для меня важно. Но слово, которое я даю себе, самое тяжелое и самое ценное. Даже когда путь становился трудным, я говорил себе: сейчас нужно дойти до конца. В следующий раз я буду точнее выбирать цель.

Так и происходило. Со временем я начал ставить цели осознаннее, думать глубже, ошибаться реже. Не идеально, но честно. Я понял простую вещь: если хочешь опереться на себя, держи слово, которое дал самому себе. Даже когда тяжело. Особенно когда тяжело.

В какой-то момент я понял простую вещь. Я уходил не от места и не от людей. Я уходил от шума. От лишних слов. От разговоров, за которыми ничего не стояло.

Дорога научила меня делать шаг раньше, чем объяснять его. Тело понимало быстрее разума. Тишина говорила честнее любых обещаний. Когда я перестал доказывать и начал идти, многое встало на свои места.

Я все еще думаю. Все еще сомневаюсь. Все еще ошибаюсь. Но теперь между мыслью и действием меньше расстояния.

Я стараюсь идти, даже когда не до конца уверен. Потому что стоять и обсуждать я уже пробовал.

# Одиночество, которого я боялся

Однажды я купил путевку и полетел в Турцию один. Заселился в красивый отель в курортном городе Сиде. Девять ночей, ультра все включено. Я взял несколько экскурсий, познакомился с разными людьми, но большую часть времени проводил один. Когда оставался в отеле, мог часами гулять по округе. В один из дней я прошел больше пятидесяти тысяч шагов.

Там я понял важную для себя вещь. Мне нужен активный отдых. В одном месте мне тяжело задерживаться надолго. Когда ты один, курортные места быстро утомляют. В них хорошо провести пару дней, но не больше. Гораздо интереснее менять отели каждые два или три дня, двигаться дальше, не застревать.

Иногда я специально строю маршрут так, чтобы идти в одной стране до определенной точки, пятьсот или тысячу километров, и останавливаться только на одну ночь. На следующий день идти дальше. В таком движении ты чувствуешь себя настоящим путешественником. Появляются искренние эмоции, живые ощущения. Ничего не успевает надоесть. Ни люди, которых ты видишь впервые и, скорее всего, больше никогда не увидишь. Ни отели, где ты остаешься всего на одну ночь. Даже бытовые мелочи перестают раздражать, потому что ты знаешь, что завтра снова будешь в пути.

Такой способ путешествовать дает особое ощущение. Легкий адреналин. Свободу. Атмосферу, которую сложно объяснить словами.

Если же сидеть в одном месте, мало двигаться и просто листать ленту в интернете, одиночество быстро превращается в скуку. В таком состоянии легко сорваться и улететь домой, так и не прожив этот опыт. Чтобы быть одному и не скучать, нужно не только мужество, но и понимание, чем ты живешь и куда идешь. Когда ты не знаешь, что делать дальше, никакие добавки и стимуляторы не помогут.

В одиночных поездках особенно важно беречь себя. Я стараюсь не приближаться к вредным вещам, особенно в чужой стране. Я не люблю ночную жизнь и почти не выхожу ночью. Ночь для меня время тишины и размышлений.

Когда мы остаемся без привычных вещей, без знакомых людей и ритуалов, появляется чувство одиночества. Но со временем я понял, что само одиночество не опасно. Трудно бывает только вначале. Потом приходит ясность. Ты понимаешь, что никакой пустоты на самом деле нет. Есть только ты и твои мысли.

Важно быть спокойным и собранным. В чужой стране это особенно чувствуется. Все новое, незнакомое, и если поддаваться ложным страхам, они быстро захватывают. Тогда начинается паника. Но если не убегать от этих ощущений, они постепенно ослабевают.

Я понял, что одиночество учит честности. Оно не терпит

масок. В нем нельзя спрятаться за мнением других или привычными шаблонами. Если все время пытаться жить так, как принято, страх одиночества никуда не исчезнет. А вместе с ним исчезнет и ощущение настоящей жизни.

Я больше не боюсь одиночества. В нем я научился слышать себя. А вера дает мне опору, где бы я ни находился.

# Когда даже радость утомляет

Со временем я начал замечать странную вещь. Даже хорошие события начали утомлять. Не сразу и не резко, а постепенно. Сначала ты радуешься, вдохновляешься, ловишь себя на мысли, что жизнь идет правильно. Потом появляется легкая усталость, которую не хочется признавать. А позже понимаешь, что внутри стало тяжело.

Новые места, новые города, дороги, люди, разговоры, впечатления. Все это само по себе хорошее. Но когда этого слишком много и без пауз, оно начинает давить. Ты вроде бы постоянно в движении, постоянно что-то смотришь, пробуешь, проживаешь, но внутри нет времени все это переварить.

Я понял, что проблема не в событиях. Проблема в темпе. Когда радость идет сплошным потоком, без остановок, она перестает наполнять. Одно хорошее сразу сменяется другим, и ты не успеваешь почувствовать ни первое, ни второе по-настоящему.

В такие моменты появляется странное состояние. Вроде бы все хорошо, но внутри усталость. Вроде бы нет поводов жаловаться, но радость больше не радует. Это не выгорание и не апатия. Это перегруз.

Я заметил, что впечатления, как и еда, требуют меры. Если есть без остановки, даже самое вкусное перестает приносить удовольствие. Так же и с жизнью. Когда нет пауз, нет

тишины, нет времени побыть с собой, даже хорошее становится тяжестью.

Со временем я начал осознанно замедляться. Позволять себе дни без маршрутов, без задач, без обязательных впечатлений. Дни, когда не нужно никуда идти и ничего доказывать. Просто быть.

В такие дни сначала бывает неловко. Кажется, что ты теряешь время. Что нужно куда-то идти, что-то делать, что-то успевать. Но если не убегать от этого ощущения, внутри постепенно появляется покой.

Я понял, что радость не в количестве событий. Она в глубине проживания. Иногда один спокойный день дает больше, чем неделя беготни по красивым местам.

С этого момента я перестал гнаться за насыщенностью. Я начал выбирать не больше, а точнее. Не быстрее, а глубже. И именно так радость снова стала легкой.

# Первые дни тишины

Когда шум исчез, тишина сначала напугала. Не громко и не резко, а изнутри. Она оказалась непривычной и неловкой. В ней не за что было зацепиться. Не было разговоров, дел и планов, которые можно было бы бесконечно прокручивать в голове.

Первые дни тишина давила. Хотелось чем-то заполнить пространство. Включить кино, взять телефон, уехать обратно. Любое движение казалось спасением, просто чтобы не оставаться с собой один на один.

Я заметил, что мы почти не умеем быть в тишине. Нас этому никто не учил. С детства вокруг шум, слова, советы, ожидания. Когда все это исчезает, становится неуютно. Появляется ощущение, будто ты остался без опоры.

В первые дни в голове поднималось все подряд. Старые мысли, сомнения, страхи, обрывки разговоров. То, что раньше глушилось шумом, выходило на поверхность. Это было неприятно и утомительно. Иногда хотелось вернуться к прежнему ритму, лишь бы не чувствовать этот внутренний дискомфорт.

Но если не убегать, происходит важная вещь.

Постепенно тишина перестает быть пустой. Она становится живой. Мысли начинают выстраиваться. Ты начинаешь различать, что на самом деле тебя тревожит, а что было на-

вязано извне. Появляется ясность. Не сразу и не полностью, но честная.

Я понял, что тишина не враг. Она просто не терпит лжи. В ней невозможно притворяться занятым, сильным или уверенным. В тишине ты либо есть, либо прячешься, но спрятаться уже некуда.

Со временем тишина начала успокаивать. Дыхание стало ровнее. Внутри появилось пространство. Я стал лучше чувствовать себя, свои желания, свое состояние. Без спешки и без необходимости что-то объяснять.

Я понял, что тишина не забирает. Она возвращает. Возвращает внимание, силы и ясность. Она не решает проблемы за тебя, но дает возможность увидеть их такими, какие они есть, без искажений и лишнего шума.

С тех пор я перестал бояться тишины. Я начал искать ее. Иногда именно она подсказывает больше, чем любые разговоры.

# Тело знает раньше разума

Со временем я начал замечать, что тело понимает многое раньше, чем разум. Пока голова еще думает, сомневается и ищет объяснения, тело уже реагирует. Усталостью. Напряжением. Тяжестью. Непонятным дискомфортом.

Раньше я не придавал этому значения. Мне казалось, что все можно перетерпеть. Что если продолжать идти, работать, давить на себя, то потом станет легче. Я привык не слушать сигналы тела. Считал это слабостью.

Но тело не обманывает. Если оно устает, значит что-то идет не так. Если появляется тяжесть, значит пора остановиться. Эти сигналы простые и честные. В них нет лишних слов и оправданий.

Я заметил, что тело реагирует быстрее мыслей. Когда я делал не свое, оно уставало раньше времени. Когда брал на себя лишнее, появлялось напряжение. Когда долго шел против себя, тело начинало тормозить, будто пытаюсь защитить меня.

Иногда разум говорил, что все нормально и нужно продолжать. А тело отвечало иначе. И чем дольше я игнорировал его, тем жестче оно напоминало о себе.

Со временем я начал прислушиваться. Не сразу и не идеально. Просто стал замечать. Где мне тяжело. Где спокойно. Где появляется легкость. Где хочется идти дальше, а где нет.

Я понял, что усталость это не враг. Это язык. Через нее тело говорит, что пора менять темп или направление. Если слушать этот язык, можно не доводить себя до состояния, из которого потом долго выбираешься.

Тело знает раньше разума. Оно чувствует правду без слов. И если научиться его слышать, путь становится честнее и проще.

# Часть вторая.

## Дорога

### Дорога не спасает

Я долго ждал от пути слишком многого. Казалось, стоит уйти, уехать, сменить место, и внутри все встанет на свои места.

На деле дорога сначала разочаровывает. И именно этим дает ясность.

В тот период я был сильно разочарован. В старых знакомых, в новых друзьях по работе, во всем окружении. Я перестал чувствовать опору. Тогда я решил сделать то, о чем давно мечтал.

У меня было две цели. Подняться на Эльбрус и пройти весь маршрут Ликийской тропы, около пятисот километров. Когда рядом почти никого не осталось, я решил идти к мечте, а не ждать, пока что-то изменится само.

Я зашел в интернет и записался на тур. Уже через три недели поехал на подготовку к восхождению на Эльбрус. Нас было девять человек, четверо из них из Индии.

Физически я был хорошо подготовлен, но подъем давался тяжело. Иногда отдых жизненно необходим, чтобы вообще

иметь силы идти дальше. Я не понимал, как две женщины из Индии поднимались вместе с нами. Это казалось почти нереальным.

Но мы дошли до вершины. И это было по-настоящему круто.

Через два месяца я поехал на Ликийскую тропу. Если меня спросят о самом любимом путешествии, я отвечу сразу. Это она.

Я жил в палатке, среди дикой природы. Прошло уже два года, и нет дня, чтобы я не вспоминал эту дорогу. Эти ощущения остались со мной навсегда.

Жажда, когда постоянно не хватает воды. Ночи, когда тебя будят звери и собаки. Потерянные вещи. Случайные знакомства. Бесконечные пейзажи. Свежие фрукты, которые ешь прямо на ходу.

Это было тяжело. И это было очень живо.

Иногда ты выходишь в путь с хорошим маршрутом и четкой целью. Все вроде продумано. Но ты оказываешься в чужой стране и вдруг проваливаешься в эмоциональную яму. Ты не понимаешь, зачем вообще вышел. Нет настроения. Нет мотивации. Нет энергии. Иногда нет даже сил выйти и позавтракать.

В такие моменты внутри пусто. Но именно тогда нужно найти в себе хотя бы маленькую силу, чтобы встать и продолжить идти. Просто идти. Шаг за шагом. С этого и начинается настоящее одиночное путешествие.

Если в этот момент остаться на месте, не выйти из комнаты, не поесть, не сделать шаг, это уже не путешествие. Это страдание. Тогда легко купить билет обратно домой. А потом ты приедешь и будешь жалеть не о дороге, а о том, что не смог продолжить. Что не нашел в себе силы идти дальше.

Поэтому маршрут и цель важны. Но еще важнее следовать им, даже когда внутри тяжело. Когда ты все-таки идешь, дорога начинает открываться. Появляются новые повороты, новые места, новые состояния. И именно тогда приходит настоящее удовольствие от пути.

# Почему цель важна, но не главная

Цель нужна. Без нее человек быстро теряется. Он идет, но не понимает куда. Начинает метаться, менять направления и уставать раньше времени.

Но цель становится опасной, когда превращается в единственный смысл. Когда ты смотришь только на точку впереди и перестаешь видеть сам путь. Цель важна, чтобы не заблудиться. Но если по дороге появляется вариант лучше, его нужно брать.

Я долго жил именно так. Ставил цель и давил на себя до конца. Даже когда внутри становилось пусто, тяжело и бессмысленно. Я шел не потому, что хотел, а потому что «надо». В такие моменты цель не ведет. Она ломает.

Путешествие тоже искусство. Чем лучше ты чувствуешь себя и дорогу, тем дальше и глубже можешь идти. Иногда именно в пути ты находишь место, где тебе спокойно. И, возможно, счастливым там можно остаться надолго.

В дороге это чувствуется особенно ясно. Ты можешь знать точку на карте, но тело и состояние каждый день разные. Иногда ты полон сил. Иногда внутри тишина и усталость. Если в такие дни продолжать давить на себя, путь превращается в наказание.

Я понял простую вещь. Цель должна быть ориентиром, а не кнутом. Она показывает направление, но не приказывает,

как именно идти.

Можно замедлиться. Можно сделать лишний привал. Можно изменить маршрут. От этого путь не становится слабее. Он становится живым.

Настоящее движение начинается там, где нет насилия над собой. Где ты идешь не из страха не дойти, а из интереса идти дальше.

Цель важна.

Но еще важнее состояние, в котором ты к ней движешься.

Если потерять цель, можно остановиться.

Если потерять себя, можно дойти куда угодно и остаться пустым.

## Когда устаешь не телом

Самое тяжелое — это не усталость в теле. Тело привыкает к нагрузке, терпит, восстанавливается и идет дальше. Настоящая усталость появляется тогда, когда ты делаешь что-то и не понимаешь зачем. В этот момент внутри начинает накапливаться напряжение, которое не снять ни сном, ни отдыхом.

Такое состояние может быть связано с чем угодно. С работой, когда ты каждый день выполняешь одни и те же действия, но не видишь в этом смысла. С дружбой, когда общение есть, а близости нет. С отношениями, когда рядом человек, но внутри ты все равно один. С заботой о других, когда ты много отдаешь, но сам постепенно пустеешь. Даже путешествие, о котором ты мечтал, иногда может не дать облегчения.

Сначала мысли о бессмысленности приходят редко. Ты списываешь их на усталость или плохое настроение. Потом они возвращаются чаще. А когда это состояние сопровождает тебя неделями и месяцами, ты начинаешь уставать по-настоящему. Не физически, а внутри. Все продолжается как обычно, но каждый день дается тяжелее предыдущего.

Конечно, многое становится проще, когда ты любишь. Когда рядом есть человек, который поддерживает и понимает. Когда ты чувствуешь, что нужен. Это сильно помогает. Но бывает и другое состояние. Когда даже при любви хочется

остаться одному. Не отвечать на сообщения. Не объяснять свое состояние. Просто исчезнуть на время и побыть вне ожиданий.

Я хорошо знаю это чувство. Представь, что ты находишься в чужой стране, где тебя никто не знает. Ты сознательно выходишь из круга друзей, не потому что с кем-то поругался, а потому что устал быть включенным в чужие ожидания. Ты устал быть на связи, устал соответствовать, устал держать на себе роли.

В такие моменты ты остаешься один на один с собой. И если внутри пусто, от этого не убежать. Ни работой, ни людьми, ни красивыми местами, ни самой дорогой. Тело может идти дальше, ноги работают, дыхание ровное, но внутри что-то выключено.

Ты можешь менять города, страны, маршруты, но если ты не понимаешь, зачем ты вообще движешься, усталость только усиливается. Дорога перестает помогать и начинает давить. То, что раньше радовало, становится тяжелым.

Со временем приходит простое понимание. Отдых нужен не мышцам. Отдых нужен смыслу. Пока у движения нет ответа на вопрос «зачем», любое усилие будет тянуть вниз, даже если внешне все выглядит правильно.

Иногда в такой момент не нужно ставить новую цель или искать мотивацию. Иногда нужно остановиться и позволить себе побыть без ответа. Посидеть в тишине, прожить паузу и честно посмотреть внутрь себя.

Иногда лучший шаг — это не шаг вперед. Это шаг к себе.

# Простота как роскошь

Про отказ от лишнего. Про простые вещи, которые возвращают опору.

Со временем начинаешь понимать странную вещь. Чем дальше ты идешь, тем меньше тебе нужно. Не потому что ты себя ограничиваешь, а потому что лишнее начинает мешать. Давить. Шуметь. Отвлекать.

Раньше казалось наоборот. Что нужно больше. Больше вещей, больше планов, больше людей, больше слов. Казалось, что в этом и есть насыщенная жизнь. Но в какой-то момент ты замечаешь, что от всего этого устаешь сильнее, чем от самой дороги.

Простота сначала пугает. Она выглядит как пустота. Как будто ты что-то теряешь. На самом деле ты просто перестаешь таскать лишнее.

Я начал это чувствовать в пути. Когда у тебя за спиной рюкзак, ты быстро понимаешь, что каждая лишняя вещь имеет вес. Не только физический. Она требует внимания. Заботы. Места. И ты невольно начинаешь выбирать. Что действительно нужно, а без чего можно обойтись.

Это постепенно переходит и на жизнь. Ты начинаешь отказываться не из принципа, а из уважения к себе. От разговоров, которые ни к чему не ведут. От встреч, после которых внутри пусто. От дел, которые не дают ничего, кроме уста-

лости.

Простые вещи вдруг становятся самыми ценными. Сон. Холодный душ. Спокойный завтрак. Возможность пройтись пешком без спешки. Тишина. Не идеальная, не красивая, а обычная, живая тишина.

В какой-то момент ты ловишь себя на мысли, что именно это и есть опора. Не планы на годы вперед. Не громкие цели. А простые, повторяющиеся вещи, которые держат тебя каждый день.

Еда становится просто едой, а не событием. Крыша над головой — просто крышей, а не статусом. Одежда — защитой, а не способом что-то доказать. И в этом появляется спокойствие.

Простота возвращает контроль. Когда вокруг меньше лишнего, ты лучше слышишь себя. Понимаешь, где тебе хорошо, а где нет. Где ты идешь по своей дороге, а где просто подхватываешь чужой ритм.

Я заметил, что чем проще становится жизнь, тем честнее становятся решения. Ты уже не прячешься за занятостью. Не оправдываешься сложными схемами. Если что-то не твое, ты это чувствуешь сразу.

Простота не делает жизнь беднее. Она убирает все, что не дает опоры. Оставляет только то, на чем можно стоять. Иногда этого оказывается совсем немного. И этого достаточно.

В дороге это ощущается особенно ясно. Когда у тебя есть только необходимое, ты легче двигаешься. Ты меньше бо-

ишься потерять. Ты меньше цепляешься. Ты больше живешь в том, что происходит прямо сейчас.

Со временем приходит понимание, что простота — это не отказ от жизни. Это отказ от лишнего напряжения. От постоянного желания быть кем-то. От стремления все усложнять.

И тогда простые вещи становятся роскошью. Не потому что они редкие, а потому что до них сложно дойти. Нужно много отпустить, чтобы позволить себе жить проще.

Но когда это получается, внутри появляется опора. Тихая. Спокойная. Настоящая.

И с этой опорой идти дальше становится легче.

# Деньги без смысла делают пустым

Деньги сами по себе нейтральны. В них нет ни добра, ни зла. Это просто инструмент. Но то, ради чего ты их зарабатываешь, со временем начинает влиять на тебя сильнее, чем сами цифры.

Я видел много людей, которые зарабатывают хорошо. Иногда очень хорошо. И при этом внутри у них пусто. Они постоянно заняты, постоянно считают, постоянно думают о следующем шаге. Но если спросить их, зачем им все это, они либо злятся, либо шутят, либо уходят от ответа.

Когда у денег нет ответа на вопрос «зачем», они перестают радовать. Сначала ты думаешь, что просто мало. Потом, что нужно еще чуть больше. Потом начинаешь поднимать планку снова и снова. И в какой-то момент замечаешь, что радость так и не пришла.

Зарабатывать без смысла тяжело. Даже если получается. Даже если внешне все выглядит успешно. Ты вроде движешься вперед, но внутри нет точки опоры. Все держится только на привычке и страхе остановиться.

Я тоже через это проходил. Были периоды, когда деньги были главной целью. Не потому что я был жадным, а потому что хотел чувствовать безопасность, свободу, уверенность. Я думал, что если зарабатывать больше, внутри станет спокойнее. Но спокойствие не приходило.

Со временем я понял одну простую вещь. Деньги усиливают то состояние, в котором ты находишься. Если внутри пусто, деньги делают эту пустоту шире. Если внутри есть смысл, деньги становятся полезными и легкими.

Когда ты зарабатываешь просто ради заработка, ты начинаешь продавать свое время, силы и внимание без меры. Ты соглашаешься на лишнее. Терпишь то, что тебе не близко. Постепенно стирается граница между «надо» и «мне это не подходит».

В какой-то момент ты можешь позволить себе многое. Но не можешь позволить себе остановиться. Потому что если остановишься, придется честно посмотреть внутрь. А там не всегда приятно.

Деньги без смысла не дают свободы. Они дают занятость. Они заполняют дни, но не наполняют жизнь. Ты постоянно в движении, но это движение не ведет никуда, кроме следующего счета.

Со временем начинаешь чувствовать внутреннюю цену денег. Не ту, что написана в договоре, а ту, которую ты платишь собой. Своим временем. Своим состоянием. Своим вниманием. Своей тишиной.

И тогда появляются вопросы. Стоит ли этот доход того напряжения, в котором ты живешь. Стоит ли этот уровень жизни того, что ты постоянно устал. Стоит ли эта сумма того, что ты все реже слышишь себя.

Я не пришел к отказу от денег. Я пришел к уважению к

ним. Деньги должны работать на жизнь, а не жизнь на деньги. Они должны усиливать твой путь, а не заменять его.

Когда у заработка появляется смысл, все меняется. Ты начинаешь выбирать. Ты отказываешься от лишнего. Ты перестаешь гнаться за каждой возможностью. Ты начинаешь ценить не только доход, но и состояние, в котором этот доход создается.

Иногда это означает зарабатывать меньше. Иногда наоборот, больше. Но внутри появляется честность. Ты понимаешь, зачем ты это делаешь. И этого хватает, чтобы не пустеть.

Деньги без смысла делают пустым.

Деньги со смыслом делают устойчивым.

И этого достаточно, чтобы идти дальше спокойно.

# Люди, которые появляются ненадолго

#

В дороге я особенно ценю короткие встречи. Те, которые длятся час, иногда меньше. Вы просто знакомитесь, разговариваете, смеетесь, делитесь чем-то простым и расходитесь. Без обещаний. Без ожиданий. Без продолжения.

И странная вещь. Такие встречи часто остаются в памяти сильнее, чем долгие походы с друзьями или недели общения. Как будто в них больше честности. Больше настоящего.

Когда ты знаешь, что у вас не много времени, исчезает лишнее. Никто не играет роль. Никто не старается понравиться. Ты говоришь проще. Слушаешь внимательнее. И этого оказывается достаточно.

Я понял, что для таких встреч нужно быть максимально простым. Без напряжения. Без желания произвести впечатление. Чем спокойнее ты внутри, тем легче происходит контакт. Люди это чувствуют сразу.

В пути ты встречаешь самых разных людей. Не важно, кто перед тобой. Миллиардер, спортсмен, обычный путешественник или человек без плана. В моменте это не имеет значения. Если ты честен и прост, разговор складывается сам. И именно это, в первую очередь, полезно для тебя самого.

Есть моменты, которые остаются навсегда. Не потому что

они были долгими, а потому что случились неожиданно. В аэропорту. В отеле. В кафе. На автобусной остановке. В горах. В джунглях. В местах, где ты вообще не ждал ничего особенного.

Я люблю такие моменты. Они возвращают ощущение живого мира. Напоминают, что вокруг много людей, и каждый идет своей дорогой.

Конечно, всегда нужно быть осторожным. Особенно если знакомство происходит ночью. Ночь имеет свою энергию. Она может быть веселой, свободной, иногда опасной. Я это понимаю. Но мне ближе день. Днем все яснее. Люди спокойнее. Разговоры честнее.

Со временем я начал чаще обмениваться контактами. Телефон, телеграм, инстаграм<sup>1</sup>. Не из вежливости, а потому что это действительно ценно. Иногда проходит время, и ты вдруг получаешь сообщение от человека, с которым познакомился в другой стране. Вы перекидываетесь парой слов, вспоминаете ту встречу, и настроение поднимается на весь день.

Все эти моменты возвращаются. Ты снова чувствуешь дорогу. Чувствуешь, что мир был к тебе добр в тот момент. И этого хватает, чтобы внутри стало теплее.

Я считаю, что моя самая сильная сторона в путешествиях — это простота. Я стараюсь быть спокойным и открытым в новой стране. Не изображать из себя кого-то. Не защищаться лишний раз. Просто быть.

---

<sup>1</sup> Инстаграм — организация, запрещенная на территории РФ.

Это лучшее вложение в себя. Не деньги. Не статус. А воспоминания. Потому что самые ценные моменты приходят внезапно. И почти всегда тогда, когда ты ничего не ждешь.

Поэтому будь проще.

В отелях.

В аэропортах.

В дороге.

С людьми, которые появляются ненадолго.

Иногда именно они остаются с тобой дольше всех.

# Дисциплина без фанатизма

Дисциплина долго казалась мне чем-то жестким. Вставать через силу. Делать, даже когда не хочется. Давить на себя ради результата. Мне казалось, что только так можно чего-то добиться. Что если отпустить контроль, все развалится.

Какое-то время это работает. Ты действительно двигаешься вперед. Закрываешь задачи. Достигаешь целей. Но рано или поздно начинаешь чувствовать усталость другого рода. Не ту, что проходит после отдыха, а ту, что накапливается внутри и не уходит.

Фанатичная дисциплина держится на напряжении. Ты все время как будто сжимаешься. Следишь за собой. Контролируешь каждое отклонение. Боишься пропустить день, шаг, тренировку, работу. И постепенно жизнь превращается в список обязанностей.

Я понял, что настоящая дисциплина устроена иначе. Она не ломает. Она держит. Не через давление, а через ритм.

Ритм — это когда ты знаешь свой темп. Когда ты не гонишь себя быстрее, чем можешь идти долго. Это умение делать немного, но регулярно. Не из страха потерять форму, а из желания сохранить состояние.

В дороге это чувствуется особенно ясно. Если идти слишком быстро, ты выдыхаешься. Если слишком медленно, теряешь интерес. Нужно найти тот шаг, который можно дер-

жать день за днем. Без надрыва. Без героизма.

То же самое и в жизни. Устойчивость важнее жесткости. Можно быть очень строгим к себе и при этом хрупким. Стоит сорваться один раз, и все рушится. А можно быть гибким, но устойчивым. Тогда даже сбой не выбивает из пути.

Я перестал относиться к дисциплине как к наказанию. Перестал требовать от себя постоянного максимума. Я начал смотреть на нее как на опору. На то, что помогает не распасться, когда нет сил, настроения или вдохновения.

Иногда дисциплина — это встать рано и сделать нужное.

Иногда дисциплина — это позволить себе остановиться и не сломаться.

Иногда это продолжить.

Иногда — вовремя сбавить темп.

Самое сложное — перестать воевать с собой. Признать, что ты не машина. Что у тебя бывают разные дни. Разные состояния. И это нормально.

Когда дисциплина становится частью ритма, она перестает быть заметной. Ты просто живешь так, как тебе подходит. Без резких скачков. Без постоянного самоконтроля. Ты не доказываешь себе ничего каждый день. Ты просто держишь направление.

Со временем приходит спокойствие. Ты знаешь, что можешь доверять себе. Что даже если будет пауза, ты вернешься. Не потому что заставишь себя, а потому что это твой путь.

Дисциплина без фанатизма не делает тебя жестким.

Она делает тебя устойчивым.

А устойчивость — это то, что позволяет идти долго.

# Почему я стал меньше говорить

Раньше я говорил много. Иногда слишком много. Мне казалось, что если молчать, тебя не поймут. Что нужно объяснять себя, свои решения, свои мысли. Нужно быть услышанным, нужно оставлять след в каждом разговоре.

Со временем я начал замечать, что слова редко меняют что-то по-настоящему. Они создают шум. Заполняют паузы. Дают ощущение участия, но не всегда дают понимание. Чем больше я говорил, тем меньше чувствовал, что меня действительно слышат.

Я стал меньше говорить не из высоких соображений. Не потому что стал мудрее. Просто устал от лишнего. От разговоров ради разговоров. От объяснений, которые никому не нужны. От попыток быть понятым там, где это не требуется.

Молчание сначала пугает. Когда ты замолкаешь, возникает ощущение пустоты. Как будто ты выходишь из игры. Как будто теряешь контроль над тем, как тебя воспринимают. Раньше мне казалось, что если я не скажу, меня неправильно поймут.

Потом приходит другое ощущение. Ты начинаешь видеть, сколько слов вокруг. Сколько из них лишние. Сколько сказаны не из необходимости, а из привычки. Люди часто говорят, чтобы заполнить тишину. Чтобы не остаться наедине с собой.

Я понял, что молчание — это форма уважения. В первую очередь к себе. Ты не тратишь энергию на то, что не имеет смысла. Ты не доказываешь. Не оправдываешься. Не объясняешь лишний раз то, что и так видно по твоим действиям.

Молчание — это и уважение к другим. Ты даешь человеку пространство. Не перебиваешь. Не навязываешь свое мнение. Не спешишь с советами. Иногда человеку нужно не твое слово, а твое присутствие.

В дороге это чувствуется особенно ясно. Когда ты долго идешь один, слова уходят сами. Ты перестаешь проговаривать каждую мысль. Начинаешь слушать. Шаги. Дыхание. Окружающие звуки. И внутри становится тише.

Я заметил, что чем меньше говорю, тем точнее становятся слова, когда они действительно нужны. Я перестал объяснять свои решения тем, кто не живет моей жизнью. Перестал спорить там, где спор ничего не меняет. Перестал доказывать свою правоту.

Молчание не означает замкнутость. Это не уход от людей. Это выбор. Говорить тогда, когда есть что сказать. И молчать, когда слова только ухудшат.

Иногда молчание спасает отношения. Потому что не каждую мысль нужно выносить наружу. Не каждую эмоцию стоит сразу проговаривать. Дать себе время — это тоже форма заботы.

Я стал замечать, что в тишине появляется ясность. Ты

лучше понимаешь, что чувствуешь. Что тебе подходит. А что нет. Слова часто искажают это. Они заставляют торопиться с выводами.

Молчание учит ответственности. Если ты говоришь меньше, ты внимательнее относишься к каждому слову. Ты знаешь его цену. Ты не бросаешь обещания. Не раздаешь советы. Не вмешиваешься без необходимости.

Есть разговоры, которые меняют жизнь. И есть тысячи слов, которые ничего не значат. Со временем начинаешь выбирать первое.

Я не стал молчаливым человеком. Я просто перестал говорить лишнее. И в этом стало больше спокойствия. Больше уважения. Больше честности.

Молчание не делает слабым.

Оно делает точным.

И этого хватает, чтобы быть рядом с собой и с другими.

# Часть третья.

## Сломы

### Ошибки, за которые я благодарен

Если говорить честно, со временем я стал благодарен не только людям, которые были рядом, но и тем, кто причинил мне боль. Не сразу. Не тогда, когда это происходило. А намного позже, когда стало ясно, чему именно меня научили эти ситуации и эти люди.

В моменте боль всегда кажется несправедливой. Ты злишься, обижаешься, ищешь виноватых. Думаешь, что с тобой обошлись неправильно. И часто это правда. Но проходит время, и ты начинаешь видеть, что без этих ударов ты бы остался на прежнем уровне. Удобном, но ограниченном.

Мы почти всегда считаем себя правыми. Нам кажется, что мы никого не обижаем, ведем себя честно, стараемся быть хорошими. Иногда мы думаем, что проблема в окружающих. Что они глупее, слабее, хуже понимают жизнь. Из этого рождается желание найти идеальных людей, идеальные отношения, идеальные условия.

Но со временем приходит простое понимание. Идеальных людей нет. Как нет идеальных ситуаций. Все это существу-

ет только в голове. Чем раньше человек это принимает, тем меньше он воюет с реальностью и тем быстрее начинает жить по-настоящему.

Иногда окружающие помогают нам расти. Поддерживают, подсказывают, дают возможность увидеть себя со стороны. А иногда они, сами того не желая, загоняют нас в рамки. Навязывают ожидания, роли, шаблоны. И если долго в этом жить, появляется внутренняя лень. Не та, когда не хочется двигаться, а та, когда не хочется думать и выбирать самому.

Ты привыкаешь, что за тебя решают. Что от тебя ждут определенного поведения. И постепенно теряешь контакт с собой. Выходить из этого состояния всегда больно. Потому что приходится брать ответственность, а это непривычно и страшно.

Жизнь невозможно полностью понять или просчитать. Сегодня у тебя все складывается. Есть планы. Есть направление. Есть ощущение, что ты контролируешь происходящее. А завтра все рушится. Срываются договоренности. Меняются люди. Исчезает опора. И ты оказываешься в точке, где не понимаешь, как жить дальше.

Именно такие моменты я называю сломами. Не потому что человек ломается навсегда, а потому что ломается привычная картина мира. То, на чем ты стоял, перестает работать. И у тебя появляется выбор. Либо закрыться и ожесточиться. Либо посмотреть глубже и честно признать, что прежний путь был не единственным.

Ошибки почти всегда выглядят как поражение. Но если не убегать от них, если не прятаться за оправданиями, они становятся источником силы. Они учат видеть людей. Учат чувствовать границы. Учат отличать свое от навязанного.

Жизнь странная и сложная вещь. В ней много боли, разочарований и потерь. Но в ней же много неожиданного и настоящего. Просто это не падает в руки само. Это приходится искать. Через дорогу. Через смену мест. Через знания. Через разговоры. Через одиночество.

Путешествия помогают увидеть это быстрее. Они снимают лишнее. Лишние роли, лишние ожидания, лишний шум. Но и в обычной жизни, в работе, в знакомствах, в повседневных ситуациях можно многому научиться. Особенно если рядом есть честные и сильные люди. И если ты умеешь вовремя держать дистанцию там, где это необходимо.

Эта часть книги про сломы не как про трагедии, а как про поворотные точки. Про ошибки, которые сначала казались разрушительными, а со временем стали опорой. Про людей, которые ранили, но научили. Про ситуации, которые я бы не выбрал сознательно, но без которых не стал бы тем, кем стал.

Сейчас я смотрю на это спокойно. Без злости. Без обид. Я не оправдываю боль и не романтизирую ее. Я просто признаю, что именно через эти сломы я начал лучше понимать себя и жизнь.

И за это я сегодня могу быть благодарен.

#

# Потеря опоры

Есть моменты, когда ты понимаешь, что опоры больше нет. Не завтра. Не со временем. А прямо сейчас. То, на чем ты стоял, перестает держать. Люди отходят. Договоренности рушатся. Вера в себя дает трещину. И ты вдруг оказываешься в состоянии, к которому невозможно подготовиться.

Потеря опоры всегда происходит внезапно, даже если признаки были давно. Ты мог чувствовать, что что-то не так, но все равно держался за привычное. Потому что так спокойнее. Потому что страшно признать, что нужно менять направление.

Опора может быть в людях. В работе. В деньгах. В статусе. В образе себя. И когда она исчезает, появляется ощущение пустоты. Не тишины, а именно пустоты. Как будто у тебя забрали что-то важное, а чем это заменить, ты пока не знаешь.

В такие моменты человек часто хватается за первое, что попадается. За новые планы. За новых людей. За суету. Лишь бы не оставаться наедине с этим ощущением. Но именно суета делает состояние еще тяжелее. Она не дает восстановиться. Она не дает услышать, что происходит внутри.

Я проходил через это. Были периоды, когда я не понимал, на что опираться. Все, что раньше работало, перестало давать уверенность. Я пытался действовать по старым схемам, но они больше не подходили. И это вызывало злость. Раздра-

жение. Усталость.

Самое сложное в потере опоры — признать, что прежняя жизнь больше не работает. Что ты вырос из нее. Что ты изменился. И что возврата уже не будет. Даже если очень хочется.

Со временем приходит понимание. Опора не должна быть снаружи. Все, что находится вне тебя, может исчезнуть. Люди могут уйти. Деньги закончиться. Обстоятельства поменяться. Если вся твоя устойчивость строится на этом, ты всегда будешь уязвим.

Новая опора появляется не сразу. Ее нельзя придумать. Ее нельзя ускорить. Она собирается медленно. Из простых вещей. Из честности с собой. Из умения быть в одиночестве. Из принятия того, что не все в жизни зависит от тебя.

Я понял, что опора — это не уверенность в завтрашнем дне. Это способность выдерживать неопределенность. Вставать, даже когда нет ясного плана. Делать шаг, не зная, куда он приведет. И не ломаться, если снова станет трудно.

Потеря опоры — это не конец. Это момент перестройки. Болезненный, неприятный, но необходимый. Без него невозможно вырасти. Невозможно перестать жить чужими ожиданиями. Невозможно начать свой путь.

Сейчас я иначе отношусь к таким состояниям. Я не спешу их закрыть. Не пытаюсь сразу все исправить. Я даю себе время. Потому что знаю, что именно в такие периоды фор-

мируется что-то настоящее.

Опора возвращается. Но она уже другая. Тише. Проще. И надежнее.

# Предательство без обид

Предательство почти всегда воспринимается слишком эмоционально. Мы привыкли считать его чем-то громким, резким, окончательным. Как будто один человек вдруг становится врагом. На деле все происходит тише и сложнее.

Чаще всего тебя не предают внезапно. Просто в какой-то момент ты понимаешь, что человек рядом с тобой уже не там, где ты. Он живет в другом ритме, с другими ценностями, с другими целями. И в какой-то ситуации выбирает не тебя.

Сначала это злит. Потом обижает. Потом появляется желание все объяснить, доказать, вернуть прошлое. Кажется, что если поговорить, все можно исправить. Но со временем приходит другое понимание. Не все нужно чинить. Некоторые вещи просто заканчиваются.

Я понял, что предательство редко бывает личным. В большинстве случаев люди выбирают себя. Свой страх. Свое удобство. Свое спокойствие. И если ты оказываешься на другой стороне этого выбора, это не всегда значит, что с тобой поступили специально плохо.

Боль появляется из-за ожиданий. Ты ждал одного, а получил другое. Ты верил, рассчитывал, вкладывался. И когда это не оправдывается, внутри что-то ломается. Но это ломается не потому, что тебя уничтожили, а потому что ты уви-

дел реальность без иллюзий.

Со временем я перестал воспринимать предательство как трагедию. Это неприятно, да. Иногда больно. Иногда долго. Но это честный момент. Он показывает, кто есть кто. И показывает, где ты сам стоишь.

Я благодарен таким ситуациям за ясность. За то, что они убрали лишних людей. За то, что научили меня не держаться за тех, кто уже ушел внутренне. За то, что я перестал требовать от людей того, чего они не могут дать.

Предательство учит границам. Учит не растворяться. Учит не строить свою устойчивость на чужих обещаниях. Оно возвращает тебя к себе, даже если сначала это выглядит как потеря.

Самое важное, что я понял, это не нести обиду дальше. Обида связывает сильнее, чем привязанность. Она держит тебя в прошлом. Заставляет снова и снова прокручивать один и тот же момент. А это не дает двигаться дальше.

Я не оправдываю чужие поступки. Я просто не делаю из них центр своей жизни. Я принимаю факт. Человек сделал свой выбор. Я делаю свой.

После этого внутри становится легче. Не сразу, но постепенно. Уходит напряжение. Возвращается спокойствие. Появляется место для новых людей. Более простых. Более честных. Более подходящих.

Предательство не делает тебя слабее, если ты не застрял в нем. Оно делает тебя точнее. Ты лучше понимаешь, с кем

тебе по пути, а с кем нет. Ты перестаешь держаться за прошлое только потому, что когда-то было хорошо.

Сейчас я смотрю на такие моменты без злости. Без желания что-то доказывать. Я просто иду дальше. Потому что понял одну простую вещь. Не каждый, кто был рядом, должен идти с тобой до конца.

И в этом нет драмы. Есть жизнь.

# Я не обязан всем нравиться

Мне часто пишут, что я хороший человек и что со мной хотели бы дружить всю жизнь. Мне это приятно. Я люблю дружбу. Ценю людей. Но при этом я точно не пытаюсь быть хорошим. Более того, я не уважаю людей, которые слишком стараются выглядеть хорошими.

Желание всем нравиться делает человека слабым. Оно заставляет его подстраиваться, молчать там, где нужно говорить, и соглашаться там, где внутри есть протест. Такой человек боится потерять образ, боится испортить впечатление, боится быть неудобным.

Я считаю, что мужчина не обязан быть хорошим. Он обязан быть честным, надежным, мужественным и смелым. Быть тем, на кого можно опереться. Если мужчина слишком занят тем, чтобы выглядеть хорошим, в момент несправедливости он часто выбирает молчание. Не потому что не видит зла, а потому что боится испортить свой образ.

Я видел это много раз. Когда происходит что-то неправильное, кто-то должен сказать слово, обозначить границу, занять позицию. Но те, кто хочет всем нравиться, чаще всего отходят в сторону. Им важно сохранить репутацию «хорошего человека», даже если для этого нужно закрыть глаза на несправедливость.

Это не про грубость и не про постоянную жесткость. Я

стараюсь быть вежливым и спокойным. Я умею быть мягким, когда это уместно. Но мягкость имеет смысл только тогда, когда она не превращается в слабость. Если рядом происходит несправедливость, молчание уже не выглядит добротой.

Я не понимаю, как можно быть вежливым со злом. Как можно не называть вещи своими именами ради того, чтобы выглядеть правильным. В таких моментах жесткость становится не выбором, а необходимостью. Не для конфликта, а для ясности.

Это не значит, что нужно постоянно бороться или доказывать что-то всем вокруг. Это значит, что у тебя должна быть внутренняя позиция. Ты знаешь, где проходит твоя граница. И ты готов ее обозначить, даже если это кому-то не понравится.

# 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.