

Кремень
Лев

Кремень. Инструкция по выживанию среди руин



Кремень

**Кремень. Инструкция по
выживанию среди руин**

«Автор»

2026

Кремень

Кремень. Инструкция по выживанию среди руин / Кремень —
«Автор», 2026

Дно — трамплин. Пошаговая сборка себя заново. Вверх по лестнице, которой нет

Лев, Кремень

Кремень. Инструкция по выживанию среди руин

**Кремень. Инструкция по сборке для тех, кто на дне
Посвящается тем, кому с детства говорили, что они безнадежны...
Вам врал.**

От автора. Почему я имею право говорить с вами так?

Я не психолог и не коуч с глянцевого обложки. Я человек, который трижды в своей жизни был настолько глубоко на дне, что дно казалось потолком.

Первый раз — когда в детстве мне нечего было есть, а единственным развлечением было наблюдать за пьяными драками родителей.

Второй раз — когда в 20 лет я остался без денег, без работы и без веры в то, что я вообще на что-то способен.

Третий раз — когда успех, к которому я шел 10 лет, рухнул за одну неделю, и я снова оказался в нуле.

Но сейчас я пишу эти строки не из ямы. И знаете, что я понял? Дно — это не приговор. Дно — это трамплин. Но чтобы оттолкнуться, нужна твердая поверхность под ногами. И эту поверхность вы можете создать сами из своего же страха, боли и отчаяния.

Эта книга не про позитивное мышление. Она про жесткую реальность. Я расскажу вам свою историю, а в конце каждой главы дам инструмент, который сработал лично у меня. Берите и пользуйтесь.

Глава 1. Тот, кого не должно было быть

История. Провинция. 90-е. Тупик.

Я родился в маленьком городе, которых тысячи разбросано по карте. Город, где градообразующее предприятие закрылось еще до моего рождения, и взрослые существовали в режиме выживания: кто-то «челночил», кто-то пил, кто-то просто тихо сходил с ума от безысходности.

Наша семья жила в квартире на первом этаже «хрущевки» с вечно текущими батареями и плесенью в углах. Зимой мы заклеивали окна, но холод все равно проникал внутрь. Летом — духота и запах помойки под окнами.

Отец пил. Не каждый день, но регулярно. Когда он был трезв, он был молчалив и угрюм. Когда пьян — агрессивен. Мать работала на двух работах: уборщицей в школе и ночной продавщицей в ларьке. Я видел ее уставшие, опухшие от недосыпа глаза, когда она приходила под утро.

Денег не было всегда. Не было «совсем». Я помню, как в первом классе надо было купить пластилин на урок труда. У меня не было 15 рублей. Я соврал учительнице, что забыл, и просто сидел и смотрел, как лепят другие. Я не плакал. Я сжимал кулаки под партой и ненавидел себя за то, что мы такие.

Одежду я донашивал за старшим двоюродным братом. Она всегда была велика и затерта. Школьные годы — это череда попыток быть незаметным. Потому что если ты «бедный», ты становишься мишенью. Не только для одноклассников, но иногда и для учителей. Помню фразу классной руководительницы, брошенную в коридоре другой маме: «А, этот... из неблагополучных. Да что с него взять».

«Неблагополучный». Хорошее слово. Клеймо. Диагноз.

Внутри

К 15 годам я был злым, замкнутым подростком. Я не верил людям, не верил в будущее. Будущее — это был наш подъезд, где пахло кошками, и скамейка во дворе, где такие же «неблагополучные» пили дешевый портвейн и мечтали уехать. Мечты были глупыми и пьяными.

Я не был хулиганом, я был тенью. Я боялся мечтать по-крупному. Потому что большая мечта в тех условиях казалась насмешкой. Максимум, что мне светило по прогнозам окружающих — ПТУ, завод (которого не было) и та же скамейка через 10 лет.

И самое страшное — я начал в это верить.

Урок 1. Зеркало реальности

Я предлагаю вам более жесткий инструмент для старта. Назовем его «Зеркало реальности».

Вам не нужны стикеры на первом этапе. Вам нужно встать перед зеркалом, когда вас никто не видит, и посмотреть себе в глаза. Не отводить взгляд. И задать один единственный вопрос:

«Это то, чего я хочу? Это тот человек, которым я хочу быть?»

Вы увидите там ответ. Испуг, злость, апатию. Это неважно. Важно зафиксировать момент. Сейчас вы увидели отправную точку.

Первый шаг к тому, чтобы подняться со дна — это перестать врать себе, что «все нормально». Пока вы говорите себе: «Ну, живем как-то», «У всех так», «Могло быть и хуже» — вы остаетесь на месте. Эти фразы — якоря, которые держат вас на дне.

Мое дно закончилось, когда я в 16 лет посмотрел в мутное зеркало в нашей ванной, увидел испуганного парня с залысинами (начало облысения от стресса) и понял: если я сейчас не начну орать и грести, я утону. И никто не бросит мне спасательный круг. Потому что тем, кто на берегу, нет до меня дела. Им нужно спасать себя.

Я не знал, как именно я буду выбираться. Но я принял решение: «Я не хочу умереть в этом городе, незамеченным и никчемным. Я лучше сдохну в попытке выбраться, чем сдохну тут от скуки и тоски».

Это решение не было красивым. Оно было отчаянием, переросшим в гнев. Но именно гнев стал моим первым двигателем. Направленный гнев — это ракетное топливо.

Практикум к главе 1

Инструмент «Зеркало»

Найдите время и уединение.

Встаньте перед зеркалом. Смотрите в свои глаза ровно 2 минуты. Это долго. Руки будут потеть, захочется засмеяться или заплакать. Держитесь.

Задайте себе вопрос: «Какую ложь я самому себе сегодня говорил?»

Возьмите лист бумаги. Напишите в столбик все, что вас бесит в вашей жизни прямо сейчас: от недостатка денег до лишнего веса и отношений, которые вас тянут. Это не список жалоб. Это список врагов, с которыми вы будете драться.

Этот лист спрячьте, но не выбрасывайте. Мы к нему вернемся.

Вывод главы 1: Помните: статистика не знает сослагательного наклонения. То, что вы родились «не там», не означает, что вы умрете «не тем». Пока вы дышите — у вас есть шанс. Но начинать нужно с правды. С зеркала.

Глава 2. Побег. 500 рублей и билет в один конец

История. Выхода нет — значит, есть выход

Итак, решение принято. Я уезжаю. Куда? Вопрос, на который у меня не было ответа. Москва? Санкт-Петербург? Любой город-миллионник, где можно затеряться и попробовать начать заново.

У меня было 500 рублей. Старые, мнутые купюры, которые я копил три месяца, откладывая с обедов в техникуме (я все-таки доучился в ПТУ, потому что мать сказала: «Хотя бы корочку имей»). Вещи — старый рюкзак со сменой белья, пачка печенья в дорогу и паспорт.

Матери я сказал правду. Она долго молчала, потом полезла в сервант и достала мятую тысячу рублей, которую прятала «на смерть».

— Возьми, — сказала она. — И не возвращайся, пока не встанешь на ноги. Здесь тебе ловить нечего.

Она не плакала. Она уже выплакала все слезы за эти годы.

Я уехал ночным поездом. Сидячее место, плацкарт, запах хлорки и чужих ног. Я сидел у окна и смотрел, как исчезают огни моего города. Города, где я был никем. И в этот момент мне стало страшно. Не просто страшно — животный ужас скрутил внутренности. Я еду в никуда. У меня нет знакомых в большом городе. Нет работы. Нет жилья. У меня есть только я.

Встреча с реальностью

Москва встретила меня запахом бензина, толпой и равнодушием. Метро с эскалаторами, от которых кружилась голова. Люди бежали, никто ни на кого не смотрел. Я вышел на Казанском вокзале и сел на скамейку. 8 утра. Я сидел и смотрел на этот муравейник. Первая мысль: «Куда идти?»

Первые две недели были адом. Я ночевал на вокзалах, в круглосуточных забегаловках, пару раз — в подъездах, когда выгоняла милиция (тогда еще милиция). Деньги таяли. 500 рублей + мамина тысяча ушли за пять дней на еду и проезд. Я искал работу. Любую. Но везде спрашивали регистрацию, московскую прописку или опыт работы.

Я мыл полы в шаурмичной за 500 рублей в день и еду. Жил в подсобке. Хозяин — азербайджанец по имени Рашид — смотрел на меня волком, но платил исправно. Через месяц он сказал: «Слушай, ты пашешь как лошадь. Есть у меня знакомый на стройке. Хочешь? Там общежитие дают».

Стройка. Вот где я понял, что такое настоящее мужское братство и настоящая мужская грязь. Бетон, арматура, вечно мокрые ноги, рабочие из Таджикистана, Узбекистана, пара таких же неудачников из провинции. Я таскал мешки с цементом, пока руки не стирались в кровь. Потом заматывал бинтами и снова таскал.

Первая победа

Через полгода я получил свою первую «нормальную» зарплату — 25 тысяч рублей. Снял комнату в Подмосковье. У нее был один минус: стены в плесени и сосед-алкоголик за стеной. Но у нее был огромный плюс: это была моя комната. Я мог закрыть дверь и выдохнуть.

В тот вечер я сидел на табуретке, смотрел в окно на электрички, проходящие мимо, и вдруг понял: я сделал это. Я не сдох. Я не вернулся. Я выжил. И более того — я впервые в жизни почувствовал себя живым. Не тенью, не «неблагополучным», а человеком, который сам решает, что с ним будет завтра.

Но расслабляться было рано. Впереди был новый виток: я понял, что таскать мешки до пенсии — это тупик. И если я не начну учиться, меня переедет этот же поезд, на который я смотрел из окна.

Урок 2. Теория малых шагов и «Правило вокзала»

Кто-то говорит, что нужно визуализировать боль и страдания, чтобы быть к ним готовым. Я скажу иначе: вам не нужно их визуализировать. Они придут сами. Гарантирую.

Но есть два правила, которые спасли меня на этом этапе.

Правило 1. «Правило вокзала»

Когда я впервые оказался на Казанском вокзале, у меня не было плана. Был только ужас. Я чуть не сел на обратный поезд. Меня остановила одна простая мысль, которую я запомнил на всю жизнь: «Если ты сейчас вернешься, ты вернешься навсегда. И умрешь там, даже не попытавшись».

Вокзал — это символ точки невозврата. В жизни каждого человека есть такие «вокзалы». Моменты, когда нужно выбрать: страшно идти вперед или страшно, но привычно вернуться назад. Всегда выбирайте вперед. Даже если там темно. В темноте глаза привыкают быстрее, чем в сумерках.

Правило 2. Метр за метром

Я не думал: «О боже, как я куплю квартиру в Москве». Я думал: «Как мне сегодня заработать на хлеб и не ночевать на улице». Когда я мыл полы в шаурмичной, я не мечтал стать директором. Я просто хотел вымыть этот чертов пол так чисто, чтобы Рашид похвалил. Знаете, что? Через месяц он доверял мне кассу.

Не думайте о глобальной цели, когда вы на дне. Думайте о следующем шаге. Сделали шаг? Хорошо. Теперь следующий. Гора покоряется не прыжками, а шагами. Иногда очень маленькими и очень грязными.

Практикум к главе 2

Найдите свой «вокзал». Вспомните ситуацию, где вы испугались и хотели отступить. Мысленно вернитесь туда и скажите себе: «Я сделал правильно, что пошел вперед». Закрепите это чувство.

Правило одного дня. Прямо сейчас, если вы в тупике, забудьте про завтра. Ответьте только на один вопрос: «Что одно маленькое дело я могу сделать сегодня, чтобы моя ситуация улучшилась на 1%?» Позвонить, написать, прочитать, присесть лишний раз? Сделайте это.

Освойтесь в «комнате». Найдите в своей жизни место или занятие, которое принадлежит только вам (даже если это угол в коммуналке или час времени поздно ночью). Это ваша база. Без базы невозможно наступление.

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.