Валерия Трепкош

# Тихая сила: как достоинство каждый день выбирает жизнь вместо разрушения

«Автор»
2026

**Трепкош В. С.**

Тихая сила: как достоинство каждый день выбирает жизнь вместо разрушения / В. С. Трепкош — «Автор», 2026

Тихая сила: как достоинство каждый день выбирает жизнь вместо разрушения — книга о незаметной, но настоящей силе человека. Через простые, узнаваемые ситуации герой учится беречь себя и других: говорить нет, признавать ошибки, не отвечать болью на боль, ценить право просто быть. Это не свод правил, а честный опыт о человеческой этике и справедливости — о том, как день за днём выбирать жизнь и любовь, а не разрушение. Для тех, кто ищет опору в будничных решениях и хочет оставаться собой без громких жестов.

© Трепкош В. С., 2026
© Автор, 2026

# Валерия Трепкош
# Тихая сила: как достоинство каждый день выбирает жизнь вместо разрушения

Тихая сила: как достоинство каждый день выбирает жизнь вместо разрушения

Предисловие (голос автора)

Это не учебник и не истина в последней инстанции. Это мой опыт на сегодня. Завтра я могу увидеть иначе. Здесь нет правил «как надо быть достойным». Только реальные моменты, когда чувство достоинства просто не дало свернуть туда, где всё внутри сжималось. Каждый раз это был выбор в пользу жизни и любви, а не в пользу разрушения. Если тебе откликнётся хоть одна сцена — значит, книга уже сработала.

Глава 1. Границы в мелочах: когда «я не могу» становится опорой

Утро, кухня, телефон вибрирует. Друг просит срочно выручить: «Ты же всё равно едешь в ту сторону, забери, отвези, это пять минут». Внутри — усталость, но привычно хочется сказать «да», чтобы не быть «плохим». И вдруг приходит не сила, а тишина: «Я не могу сегодня». Он произносит это спокойно, без оправданий. Потом садится пить кофе и чувствует: спина выпрямилась сама.

Чуть позже — ещё один отказ, уже на работе. Начальник повышает голос, и хочется сглаживать, оправдываться, «быть хорошим». Но он делает паузу, смотрит прямо и говорит: «Я отвечу на вопросы, но не на крик». И замолкает. Тишина становится его границей. Начальник замолкает первым.

Смысл: достоинство не обязано быть громким. Иногда это просто пауза и слова без извинений за то, что ты не соглашаешься быть мишенью. И это не про гордость — это про то, чтобы не предавать свою усталость и не ломать себя ради чужого удобства. Это и есть выбор жизни: беречь себя, чтобы потом по-настоящему помогать.

Глава 2. Честность вместо спасения: ошибки, отказы и право быть настоящим

Он понимает, что ошибся в расчётах, и ошибка может стоить денег. Первая реакция — спрятать, переложить, оправдаться. Но он идёт и говорит: «Это моя ошибка. Вот что случилось. Вот как я это исправлю». Без пафоса, без «я самый честный», просто факт. И впервые не чувствует, как внутри всё сжимается от стыда.

В тот же день — свидание, где хочется подстроиться, быть «тем самым»: весёлым, лёгким, удобным. Но вместо этого он говорит: «Сегодня мне не очень весело. Если хочешь, можем просто посидеть. Или можем перенести». И это звучит не как упрёк, а как честность.

А вечером приходит ещё одно осознание: нельзя спасать всех. Он пишет три коротких сообщения: «Сегодня я не могу», «Могу вот столько», «Давай позже». Без долгих объяснений. И впервые не чувствует вины.

Смысл: достоинство здесь — в праве быть настоящим и в умении не разрушать себя ради чужих ожиданий. Это зрелый выбор: не прятаться от ошибок, не притворяться ради одобрения и не брать на себя всё, что предлагают. Любовь к жизни — это умение беречь свои силы, чтобы они были там, где действительно важны.

Глава 3. Молчание как защита: когда самое обидное слово остаётся несказанным

Ссора с близким. Хочется сказать самое обидное, чтобы «он понял». В голове крутится фраза, которая точно ударит в самое больное. И в этот момент приходит не благородство, а простая ясность: «Если я это скажу, я сам себе перестану нравиться». Он не говорит эту фразу. Просто говорит: «Сейчас я слишком злюсь, давай позже».

Позже, в тишине, он понимает: достоинство проявляется не в победе в споре, а в отказе от разрушительного оружия. Это выбор любви — не добивать, даже когда очень хочется.

Глава 4. Право просто быть: когда ничего не нужно доказывать

Вечер, тишина, он сидит и ничего не делает. Нет достижений, нет подвигов, нет «полезности». Просто сидит, дышит, смотрит в окно. И вдруг понимает: этого достаточно. Он достоин не потому, что что-то сделал, а потому, что он есть.

И в этой тишине складывается главное: достоинство — это не поза и не броня. Это маленькие ежедневные выборы: не предавать себя, не добивать других, не прятаться от ошибок, не притворяться ради одобрения. Это чувство, которое живёт внутри и каждый день помогает выбирать жизнь и любовь, а не разрушение.

Глава 5. Сначала — щит, потом — магия: почему без достоинства ты не маг, а раб

Однажды он ловит себя на странном ощущении: будто на него давит не человек, а сама атмосфера. Слова, брошенные мимоходом, липнут, как грязь. Кто-то сказал: «Да ты вечно всё портишь», и внутри сразу стало тесно, будто он действительно недостоин даже спокойно сидеть в своей мятой футболке — те самые звёздочки-складки, которые он специально делал утюгом дома, чтобы не гладить, и это было его маленькой фишкой. Ему вдруг захотелось срочно «починиться»: позвонить знакомому, который «снимает сглазы», или найти ритуал, или хотя бы помолиться, лишь бы это липкое чувство исчезло.

Но прежде чем бежать к магу, он вспоминает простую вещь: пока ты не можешь спокойно сказать себе «я достоин даже этой мятой футболки», никакая внешняя сила не станет твоим щитом. Наоборот — ты становишься рабом чужой интонации, чужого слова, чужого взгляда. Даже если называть это «сглазом» или «злым глазом», суть одна: это послание «ты не достоин». И отвечать на него магией, пока внутри нет опоры, — значит укреплять зависимость.

Поэтому порядок у него теперь такой: сначала — психолог. Чтобы научиться слышать, как чужое злословие оседает на стыде, и как стыд заставляет искать быстрые внешние решения. Если не хватает — психиатр: потому что иногда тяжесть не метафора, а реальная нагрузка нервной системы, и её нужно снимать лекарствами, а не ритуалами. Если хочется опоры в традиции — он идёт в «государственную» религию, в христианство: не за догмами, а за структурой, за словами утешения, за ритмом, который помогает держаться. Если этого мало — пробует другие вероисповедания, ищет, где язык этой культуры ложится на его внутренний опыт.

И только если всё это не закрывает самую базовую дыру, он допускает мысль о маге — но уже не как о спасителе, а как о человеке, который работает с символикой, с образами, с ритуалами, способными дать временную опору.

И постепенно он замечает: если не затягивать, если вовремя замечать, как чужое слово делает его меньше, с этим можно справиться личной энергией — через правильное мышление, через ежедневное возвращение к себе. Фокус в том, чтобы на том же языке, которым тебя пытаются лишить достоинства, сказать: «Я достоин». Пусть это будет достоинство мятой футболки, достоинство чашки остывшего чая, достоинство дня, когда ты ничего не сделал, но никого не разрушил.

Без этого внутреннего «я достоин» любая внешняя практика становится попыткой спрятаться. А с ним — даже простая пауза перед ответом становится настоящей силой.

Заключение

Достоинство не требует героизма. Оно живёт в обычных днях: в спокойном «я не могу», в честном «это моя ошибка», в отказе от самого обидного слова, в праве просто сидеть и дышать. Это тихая сила, которая каждый день делает выбор в пользу жизни. И это мой опыт на сегодня. Возможно, завтра я увижу иначе. Но сегодня это выглядит именно так.

# 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.