

НИНА ЛЕВЧЕНКО

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Не проживи свою жизнь
мимо себя

*Иногда
достаточно
одной честной
встречи с собой,
чтобы всё начало
меняться*



Нина Левченко

Точка невозврата

«Автор»

2026

Левченко Н.

Точка невозврата / Н. Левченко — «Автор», 2026

А что, если в вашей жизни всё в целом нормально, но иногда появляется ощущение, будто вы проживаете её немного мимо себя? Мы привыкаем справляться, быть сильными, ответственными, удобными. Знаем, чего от нас ждут другие, но порой гораздо хуже понимаем себя. «Точка невозврата» — не о том, как срочно изменить жизнь или стать «лучшей версией себя». Это книга о знакомстве с человеком, с которым вам предстоит прожить всю жизнь, — с собой. Через личную историю и честный разговор Нина Левченко предлагает присмотреться к привычным выборам и однажды спросить себя: что в моей жизни действительно моё, а что я продолжаю нести просто потому, что привык? Иногда точка невозврата — это тихое решение: «Я больше не хочу быть незнакомцем собственной жизни».

© Левченко Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОЛОГ	5
Пока жизнь ещё шепчет	5
Глава 1	7
Я же нормально живу...	7
Глава 2	10
Когда мы перестаём слышать себя	10
Глава 3	13
Сколько стоит «потерплю»	13
Глава 4	16
Пока ничего не случилось	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Нина Левченко

Точка невозврата

ПРОЛОГ

Пока жизнь ещё шепчет

«Жизнь редко ломает внезапно. Сначала она просит нас остановиться.»

А что, если в вашей жизни сейчас всё хорошо?

Нет серьёзной болезни. Нет развода. Нет увольнения. Нет события, после которого хочется сказать: «Теперь всё будет иначе». Вы просто живёте.

Работаете. Заботитесь о близких. Строите планы. Иногда устаёте. Иногда раздражаетесь. Иногда думаете: «Вот станет поспокойнее — займусь собой». И кажется, что раз ничего страшного не происходит, то и останавливаться незачем.

Наверное, именно поэтому мы так редко начинаем знакомиться с собой просто из интереса. Не потому, что больно. Не потому, что больше невозможно. Не потому, что жизнь заставила. А потому что однажды стало интересно:

«А кто я вообще?»

Не кем работаю. Не чья-то жена, муж, мама, папа, дочь или сын. Не какой у меня характер.

А я.

Что мне нравится? Что наполняет меня? Почему одни вещи я выбираю легко, а другие годами откладываю? Почему где-то чувствую себя совершенно свободно, а где-то словно живу по давно написанному сценарию?

И главное — насколько хорошо я вообще знаю человека, с которым мне предстоит прожить всю жизнь?

Мне кажется, мы часто начинаем задавать себе эти вопросы слишком поздно. Когда уже устали. Когда накопилось слишком много недовольства. Когда привычный способ жить почему-то перестал работать.

Но ведь необязательно ждать этого момента.

Можно интересоваться собой, когда всё хорошо. Можно узнавать себя не потому, что нужно срочно что-то исправить. А просто потому, что это ваша жизнь.

И, возможно, именно здесь начинается совсем другой разговор с собой.

Не: «Что со мной не так?»

А: «Интересно... а какой я?»

Мне очень нравится эта точка. Потому что в ней нет требования немедленно меняться.

Можно обнаружить, что вам действительно хорошо там, где вы есть. А можно однажды заметить что-то совсем небольшое, чему раньше не придавали значения: что вы давно перестали делать то, что когда-то любили; что какая-то ваша мечта всё время живёт под словом «потом»; что вы считаете частью своего характера то, что на самом деле давно мешает вам жить.

А может быть, обнаружите что-то совершенно другое.

В этом и есть смысл знакомства.

Мы не знаем заранее, кого встретим.

Когда-то я тоже не думала обо всём этом. Мне казалось, что я достаточно хорошо себя знаю. А потом жизнь всё-таки заставила меня остановиться.

И сегодня, оглядываясь назад, я думаю не столько о том, что со мной произошло. Я думаю о другом:

почему мне понадобилось ждать, пока жизнь остановит меня сама, чтобы наконец заинтересоваться собственной жизнью?

Именно поэтому мне хочется поговорить с вами сейчас. Не тогда, когда обязательно нужно что-то спасать. Не тогда, когда всё плохо.

А сейчас.

Пока можно никуда не торопиться.

Пока можно просто присмотреться.

Пока жизнь ещё шепчет.

Глава 1

Я же нормально живу...

«Иногда самое трудное — не изменить свою жизнь. Самое трудное — признаться себе, что тебя в ней что-то давно не устраивает.»

Есть одна фраза, которую я когда-то говорила себе очень часто:

«Ну я же нормально живу».

И ведь не врала.

Действительно нормально.

Есть работа.

Есть семья.

Дом.

Какие-то планы.

Есть люди, которым намного тяжелее.

Так чего мне ещё надо?

Наверное, именно последняя фраза долгое время не давала мне посмотреть на свою жизнь чуть честнее.

«Чего тебе ещё надо?»

Иногда мне кажется, что мы вообще очень странно определяем, хорошо ли нам.

Не спрашиваем себя:

«Мне нравится моя жизнь?»

Мы сравниваем.

У кого-то нет работы — а у меня есть.

Кто-то один — а у меня семья.

Кому-то негде жить — а у меня есть дом.

У кого-то настоящие проблемы.

А у меня что?

Так...

Устала.

Раздражаюсь.

Не хочу утром идти на работу.

Всё чаще думаю, что хотелось бы чего-то другого.

Но разве это повод быть недовольной?

И внутри быстро появляется ответ:

«Не выдумывай. У тебя всё нормально».

И вроде бы становится легче.

На какое-то время.

Слово «нормально» вообще очень удобное.

Оно ничего от нас не требует.

Если мне плохо — с этим, возможно, придётся что-то делать.

Если мне хорошо — можно просто жить.

А если мне нормально...

Можно оставить всё как есть.

Я думаю, именно поэтому мы иногда годами живём в состояниях, которые на самом деле давно нас не устраивают.

Не потому, что ничего не чувствуем.

Чувствуем.
Но почти каждому своему чувству умеем быстро найти объяснение.
Устала?
Работа у всех тяжёлая.
Не хочется туда идти?
А кому хочется?
Давно мечтаешь заниматься чем-то другим?
Ну мечтать не вредно.
Раздражаешься?
Просто период такой.
Чувствуешь, что в отношениях что-то не то?
У всех бывают сложности.
И каждое такое объяснение само по себе вполне разумное.
Проблема только в одном.
Иногда проходят годы.
А «период» всё никак не заканчивается.
Есть одна вещь, которую я поняла намного позже.
Мы не всегда обманываем себя сознательно.
Чаще мы действительно верим в собственное «всё нормально».
Потому что честный ответ может оказаться неудобным.
Допустим, я признаюсь себе:
«Я больше не хочу здесь работать».
И что дальше?
Увольняться?
А деньги?
А стабильность?
А вдруг не получится?
А если я ошибаюсь?
Гораздо спокойнее сказать:
«Просто устала».
И пойти на работу в понедельник.
Или вдруг признаться:
«Мне не нравится, как со мной разговаривают».
Тогда придётся хотя бы задуматься, почему я это позволяю.
Возможно, поговорить.
Возможно, впервые сказать «нет».
Возможно, столкнуться с чужим недовольством.
А это страшно.
Поэтому иногда легче убедить себя:
«Да ладно. Ничего такого».
Или ещё страшнее спросить:
«А если я вообще хочу жить по-другому?»
Не обязательно бросить всё.
Не обязательно уехать на другой конец света.
Просто по-другому.
И тут вдруг оказывается, что мы даже не очень знаем — как.
Мы хорошо знаем, что должны.
Что правильно.
Что от нас ждут.

Что нужно успеть.

А вот вопрос:

«Как хочу я?»

иногда ставит взрослого человека в тупик.

И мне кажется, именно здесь начинается самое интересное.

Не там, где человек уже готов всё изменить.

А гораздо раньше.

В момент, когда впервые замечает:

«Подожди. А почему я вообще столько лет убеждаю себя, что меня всё устраивает?»

Не для того, чтобы обвинить себя.

Не для того, чтобы срочно что-то разрушить.

Просто чтобы увидеть.

И пока этого достаточно.

Глава 2

Когда мы перестаём слышать себя

«Мы редко теряем себя за один день. Обычно это происходит очень тихо.»

Если бы много лет назад меня спросили:

— Нина, чего ты хочешь?

Я бы, наверное, начала перечислять планы.

Что нужно сделать.

Что купить.

Что решить.

Куда съездить.

Но если бы меня остановили и спросили ещё раз:

— Нет. А ты чего хочешь?

Вот здесь я бы растерялась.

Потому что это совсем другой вопрос.

Я прекрасно знала, что мне нужно.

Нужно работать.

Нужно зарабатывать.

Нужно быть ответственной.

Нужно думать о будущем.

Нужно не совершать глупостей.

С этим всё было понятно.

А вот с «хочу» было сложнее.

Не потому, что у меня не было желаний.

Они были.

Просто я давно перестала считать их чем-то достаточно важным, чтобы на них опираться.

В то время я работала экономистом.

Обычная стабильная работа.

Понятная.

Предсказуемая.

Но параллельно в моей жизни появилось совсем другое дело.

Я шила шторы.

Сначала для знакомых.

Потом появились заказы.

Клиенты.

Ткани.

Эскизы.

Поездки.

Мне нравился весь этот процесс.

Придумывать.

Подбирать.

Сочетать.

Представлять, как будет выглядеть пространство.

А потом приезжать и видеть результат.

Иногда после такой работы я очень уставала.

Но это была какая-то другая усталость.

Я возвращалась домой и чувствовала:
мне хорошо.
Вот просто хорошо.
Казалось бы, что здесь сложного?
Есть дело, которое тебе нравится.
Ты уже им занимаешься.
Люди готовы за это платить.
Что ещё нужно, чтобы хотя бы спросить себя:
«А может быть, я хочу этим заниматься?»
Но я почти не задавала себе этого вопроса.
А если он и появлялся, следом моментально приходили другие.
А если заказов не будет?
А если не получится?
А как отказаться от стабильной зарплаты?
А что будет дальше?
И очень быстро желание, которое только что казалось таким живым, становилось чем-то несерьёзным.
«Ну это так...»
«Для себя».
«Дополнительный заработок».
«Посмотрим».
Сейчас мне особенно интересно вспоминать не то, что я боялась.
А другое.
Как быстро я умела объяснить себе, почему то, чего я хочу, не так уж важно.
Наверное, именно так мы и перестаём себя слышать.
Не потому, что внутри становится совсем тихо.
А потому, что на каждое своё «хочу» мы слишком быстро отвечаем «но».
Я хочу попробовать, но страшно.
Мне это нравится, но несерьёзно.
Мне здесь плохо, но у всех бывает.
Мне хочется иначе, но сейчас не время.
И постепенно это «но» становится громче всего остального.
Самое интересное, что внешне ничего драматичного не происходит.
Человек продолжает жить.
Работать.
Заботиться о близких.
Строить планы.
Улыбаться.
Иногда даже быть вполне довольным жизнью.
Просто где-то внутри становится всё меньше места для собственного голоса.
И в какой-то момент уже трудно понять:
это я действительно так хочу — или я просто давно привык(ла) так жить?
Я думаю, есть очень простой способ почувствовать разницу.
Не спрашивать себя сразу:
«Чего я хочу от жизни?»
Для человека, который давно себя не слышал, это иногда слишком большой вопрос.
Можно начать гораздо проще.
После чего я чувствую себя живее?
Не успешнее.

Не правильное.

Не полезнее.

И даже не счастливее.

А именно — живее.

Для меня когда-то одним из таких мест были шторы.

Я тогда ещё не знала, что будет дальше.

Не знала, решусь ли когда-нибудь оставить стабильную работу.

Не знала, куда вообще меня приведёт это увлечение.

Но рядом с тканями, идеями, цветами, пространством я замечала себя другой.

И сегодня мне кажется, что это было гораздо важнее всех ответов, которых у меня тогда не было.

Потому что иногда мы ещё не знаем, куда хотим прийти.

Но уже можем заметить, где оживаем.

А это тоже направление.

Я тоже долго так делала.

И ещё долго буду рассказывать вам, к чему это меня привело.

Но тогда я ничего этого не понимала.

Я просто продолжала жить двумя жизнями.

В одной было правильно и стабильно.

В другой — страшно, непонятно...

но почему-то именно там я чувствовала себя живой.

И ещё не знала, сколько мне будет стоить моё привычное:

«Ну ничего. Пока потерплю».

Глава 3

Сколько стоит «потерплю»

«Иногда самые дорогие решения — те, которые кажутся самыми безопасными.»

«Потерплю».

Какое спокойное слово.

В нём нет драмы.

Нет окончательного решения.

Нет риска.

Ничего не нужно менять сегодня.

Просто потерпеть ещё немного.

До отпуска.

До конца года.

Пока дети подрастут.

Пока станет поспокойнее.

Пока появятся деньги.

Пока я буду готов(а).

А потом...

Потом обязательно что-нибудь изменится.

Я очень хорошо знаю это «потом».

Мне казалось, что, откладывая решение, я ничего не теряю.

Вот это, наверное, самое интересное.

Когда мы выбираем перемены, цена видна сразу.

Если уйти с работы — можно потерять стабильный доход.

Если начать своё дело — можно не справиться.

Если сказать человеку то, что действительно думаешь, — можно столкнуться с его реакцией.

Если сказать «нет» — кто-то может обидеться.

Мы очень хорошо видим цену изменений.

А вот цену того, чтобы ничего не менять, почему-то почти никогда не считаем.

Представьте человека, который много лет говорит:

— Я не могу уйти с этой работы. Мне нужна стабильность.

В этом есть логика.

Но обычно он считает только одну сторону.

Сколько я потеряю, если уйду?

А второй вопрос почти не звучит:

«А сколько я уже теряю, оставаясь?»

И вот этот вопрос когда-то очень многое изменил для меня.

Потому что цена — это не обязательно деньги.

Иногда человек платит воскресным вечером, который уже испорчен мыслью о понедельнике.

Иногда — раздражением, которое приносит домой.

Иногда — тем, что вечером ни на что не остаётся сил.

Иногда — годами, в течение которых он повторяет:

«Когда-нибудь я обязательно попробую».

А иногда цена вообще почти незаметна.

Человек просто всё реже чего-то хочет.
Меньше мечтает.
Меньше интересуется.
Меньше ждёт от жизни.
И однажды ему уже действительно кажется:
«Наверное, мне ничего особенного и не нужно».
Мне кажется, вот это и есть одна из самых незаметных цен терпения.
Не то, что мы не получили желаемое.
А то, что постепенно перестали его желать.
Потому что хотеть то, что годами себе не разрешаешь, тоже утомительно.
Гораздо проще однажды решить:
«Да не очень-то и хотелось».
Я не сразу это увидела в своей жизни.
У меня ведь было то самое дело со шторами, о котором я рассказывала в прошлой главе.
Я знала, как чувствую себя там.
И знала, как чувствую себя на основной работе.
Но каждый раз, когда возникал вопрос о переменах, я смотрела только на одну чашу весов.
Что я могу потерять?
Стабильность.
Зарплату.
Привычный уклад.
Уверенность в завтрашнем дне.
А на другую чашу долго ничего не клала.
Будто оставаться — бесплатно.
Но оставаться тоже было выбором.
Просто тогда я так его не называла.
Мне казалось:
«Я пока ничего не решила».
Сегодня я понимаю:
не принимать решение — тоже решение.
Каждый день, когда я выбирала оставить всё как есть, я тоже делала выбор.
Просто его последствия были не такими заметными.
Они не происходили в один день.
Поэтому их было легко не замечать.
Наверное, именно поэтому слово «потерплю» бывает таким коварным.
Я не хочу делать его плохим.
Есть вещи, которые действительно нужно переждать.
Есть сложные периоды.
Есть обстоятельства, которые невозможно изменить прямо сейчас.
Есть ответственность.
Есть время, когда не до больших решений.
Но есть огромная разница между:
«Я понимаю, ради чего прохожу этот период»
и
«Я уже много лет жду, когда моя настоящая жизнь наконец начнётся».
Первое может быть выбором.
Второе иногда становится привычкой.
И как понять, где одно, а где другое?

Мне кажется, есть один очень простой вопрос:

«У моего “потерплю” есть конец?»

Конкретный.

Понятный.

Например:

«До июня я заканчиваю проект, а потом принимаю решение».

«Сейчас мне действительно нужны эти полгода, чтобы создать финансовую подушку».

«Пока ребёнок маленький, я не могу сделать всё, что хочу, но два часа в неделю я всё равно оставляю для себя».

Это совсем другое «потерплю».

В нём человек не исчезает.

Он понимает, зачем остаётся и куда идёт.

А бывает иначе.

— Когда ты что-нибудь изменишь?

— Не знаю. Потом.

— Когда станет легче?

— Не знаю.

— Что должно произойти?

— Ну... обстоятельства должны измениться.

— Какие?

— Не знаю.

Вот здесь я бы остановилась.

Потому что, возможно, мы уже не переживаем сложный период.

Мы ждём разрешения начать жить иначе.

Я когда-то очень долго смотрела только на то, что могу потерять, если решусь.

И почти не замечала, что теряю, пока не решаюсь.

А жизнь всё это время продолжалась.

Обычная.

Внешне вполне нормальная.

И я ещё не знала, что однажды вопрос:

«Сколько мне будет стоить изменить свою жизнь?»

перестанет быть для меня главным.

Потому что появится другой:

«А сколько мне будет стоить оставить всё как есть?»

Глава 4

Пока ничего не случилось

«Не обязательно ждать, пока жизнь остановит тебя. Иногда можно остановиться самому.»

Есть одна вещь, о которой мне особенно хочется поговорить именно сейчас.

Возможно, вы читаете эту книгу и узнаете себя.

Где-то улыбнулись.

Где-то задумались.

Может быть, даже нашли своё «потерплю».

Но в целом у вас всё хорошо.

Нет никакого кризиса.

Ничего не рушится.

И, может быть, внутри даже появляется вопрос:

«Ну хорошо. А зачем мне вообще так глубоко в себя смотреть?»

И я понимаю этот вопрос.

Потому что когда-то задала бы точно такой же.

Зачем искать проблему, если её нет?

Зачем трогать то, что вроде бы работает?

Зачем задавать себе неудобные вопросы, если можно просто жить?

Более того, иногда кажется: начну разбираться в себе — ещё накопаю чего-нибудь.

Вдруг пойму, что работа не та.

Отношения не те.

Живу не так.

И что потом со всем этим делать?

Может, спокойнее вообще туда не ходить?

Я когда-то именно так и жила.

Не формулировала это вслух.

Но, по сути, выбирала именно это.

Пока ничего не случилось — зачем что-то менять?

И вот сегодня мне хочется разделить две вещи.

Посмотреть на свою жизнь — не значит искать в ней, что не так.

Это вообще не обязательно про проблемы.

Это про знакомство с собой.

Мне кажется странным, что мы можем годами узнавать других людей и почти не интересоваться человеком, с которым проживём всю жизнь.

Собой.

Мы знаем, какой кофе любит близкий человек.

Что раздражает ребёнка.

Как лучше разговаривать с начальником.

Что подарить подруге.

А потом кто-то спрашивает:

— А что сейчас нужно тебе?

И мы зависаем.

Не потому, что с нами что-то не так.

Просто нас редко этому учили.

Замечать себя не только тогда, когда уже плохо.
Интересоваться собой раньше.
Что мне нравится сейчас?
Не десять лет назад — сейчас.
От чего я устаю?
Что меня наполняет?
С кем мне хорошо?
После каких людей я почему-то будто становлюсь меньше?
Где я чувствую свободу?
Где постоянно напрягаюсь?
Какие мои желания действительно мои?
А какие я когда-то просто приняла как правильные?
Это не поиск неисправностей.
Это знакомство.
И вот здесь для меня когда-то была огромная разница.
Я думала, что к себе идут тогда, когда себя нужно исправить.
Сегодня я понимаю:
к себе можно идти просто потому, что ты себе интересен.
Не «что со мной не так?»
А:
«Кто я сейчас?»
«Как мне сейчас?»
«Что стало для меня важным?»
«Какой жизнью мне хочется жить?»
Совсем другое ощущение, правда?
В этих вопросах нет требования немедленно стать другим человеком.
В них есть любопытство.

Представьте, что вы встретили человека, с которым вам предстоит прожить всю оставшуюся жизнь.

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.