

АЛЕКСЕЙ ШОКУН

СЕРИЯ «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ»

КНИГА 5

ГОРОД, В КОТОРОМ ТЕБЯ НИКТО НЕ ЖДЁТ

Как пережить одиночество
после переезда и снова почувствовать
себя среди своих



Шокун Алексей
Город, в котором тебя
никто не ждёт Как
пережить одиночество
после переезда и снова
почувствовать себя среди своих

<https://litres.ru/74691662>

SelfPub; 2026

Аннотация

Днём у тебя работа, дела и десятки разговоров. Вечером дверь закрывается — и оказывается, что позвонить почти никому.

После переезда одиночество часто приходит не сразу. Сначала нужно искать жильё, разбираться с документами, привыкать к новой работе. А потом наступают выходные, которые не с кем разделить. Алексей Шокун рассказывает о таких вечерах из личного опыта и предлагает небольшие, выполнимые шаги: наладить повседневный ритм, сохранить связь с близкими, находить поводы для общения и постепенно создавать свой круг.

«Один в чужом городе» — для тех, кто оказался далеко от привычных людей, даже если переехал всего лишь в соседний город. Книга не требует срочно стать общительным и не обещает

мгновенно избавить от одиночества. Она помогает вернуть чувство опоры в обычный день. Практические рекомендации были дополнительно упорядочены при редакционной работе с использованием ИИ-инструментов.

С чего начинается момент, когда чужое место перестаёт быть совершенно чужим?

Содержание

От автора	5
Глава 1. Вечера, о которых не говорят	7
Глава 2. Почему здесь одиноко иначе	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Шокун Алексей
Город, в котором тебя
никто не ждёт Как
пережить одиночество
после переезда и
снова почувствовать
себя среди своих

Серия «Из ниоткуда». Книга 5 из 8.
Шокун Алексей Владимирович

От автора

Эта книга соединяет личный опыт переезда с практическими способами устроить повседневную жизнь: вечер, занятие, общение, собственные маршруты. Чужой город здесь — не обязательно другая страна. Важнее ситуация, когда привычные люди далеко, а новых связей пока мало. Примеры показывают отдельный путь, а не обязательный порядок адаптации для каждого.

Предложенные упражнения можно менять под свои возможности, здоровье, график и доступные средства. Они не заменяют медицинскую помощь; о её поиске говорится в четвёртой главе. Юридические и иммиграционные вопросы зависят от страны и конкретного статуса, поэтому их стоит проверять отдельно по официальным источникам.

Книга соединяет личный опыт одиночества после переезда с упражнениями для организации повседневной жизни и общения. Она не предназначена для диагностики или лечения психических расстройств и не заменяет психологическую либо медицинскую помощь. Если состояние длительно мешает сну, работе, питанию или повседневной жизни, стоит обратиться к квалифицированному специалисту.

Глава 1. Вечера, о которых не говорят

В чужом городе первым делом замечаешь не язык и не документы. Замечаешь вечер. Днём всё понятно: есть задача, есть адрес, есть человек, который ждёт ответа до шести. Потом шесть наступает, задача закрывается, и оказывается, что дальше день ничем не обеспечен. Утро у тебя было расписано чужими людьми, а вечер не расписан никем.

Я не сразу понял, что со мной происходит. Первые недели я объяснял себе состояние усталостью: новая страна, новый язык, слишком много впечатлений, надо просто отоспаться. Спал я много и просыпался разбитым. Это меня тогда не насторожило, потому что разбитость от впечатлений и разбитость от пустоты выглядят одинаково, если не смотреть внимательно.

Смотреть внимательно я начал позже, когда заметил одну странность: плохо мне было не весь день. Хуже всего приходилось с семи до одиннадцати. В семь я возвращался в комнату, в восемь закрывал дверь, в девять ловил себя на том, что взял телефон, посмотрел на экран, положил обратно и не заметил, зачем взял. Это не было драмой. Это был режим, в который я въехал и из которого не знал выхода.

В комнате стояла тишина, плотная и давящая, без той мяг-

кости, которую ей обычно приписывают. Гудел холодильник. Он гудел ровно, без перебоев, и за всё это время я узнал его гул лучше, чем голоса людей. Вещей в комнате было больше чужих, чем моих: чужой стол, чужая полка, чужой свет от лампы, который падал не туда, куда мне было нужно. Моими были сумка, две пары обуви и счёт, на котором стоял ноль.

Это самое неудобное место книги, и его надо назвать прямо. Ноль на счёте — не метафора и не повод для сочувствия. Просто цифра, которую видно на экране, когда открываешь приложение в очередной раз. С этой цифрой вечер делается длиннее. Ты не идёшь туда, куда мог бы пойти, потому что вход, проезд и чашка чего-нибудь стоят денег, а денег нет. Ты остаёшься дома, и дома начинается тот участок суток, о котором в разговорах про переезд не говорят.

Про переезд говорят другое: про язык, документы, работу, жильё, про то, как всё устроено и где что находится. Темы правильные, я сам разбираю их в других книгах. Но у них есть общая черта: все они про день, про то, что можно сделать руками и головой в рабочее время. Вечер рабочим временем не является, и именно поэтому он оказывается самым трудным местом дня. Днём тебя держат обстоятельства, вечером держать некому.

Разберём, почему так выходит, без утешений.

День в первые месяцы устроен извне. У тебя есть расписание, которое составил кто-то другой: смена, занятия, очередь, приём, автобус по времени. Есть задача, которую нель-

зя не сделать: заполнить форму, сдать тест, отработать часы. И есть чужое присутствие: люди вокруг говорят, двигаются, чего-то от тебя хотят. Три опоры держат день, и ни одна из них не твоя. Тебя держат снаружи, и этого хватает, чтобы к вечеру дойти живым.

К вечеру все три исчезают почти одновременно. Расписание кончилось. Задача закрыта. Люди разошлись по домам, где у них есть то, чего у тебя пока нет. Ты остаёшься в точке, где внешняя опора убрана, а внутренняя ещё не построена. Это не поломка характера и не доказательство того, что ты не создан для переезда. Это ровно то место, где одиночество делается заметным: днём его закрывал шум, вечером закрывать нечем.

В выходные этот механизм виден отчётливее, потому что там нет даже дневных опор. В субботу утром ты просыпаешься и понимаешь, что весь день твой, ничей больше, и это «ничей» первое время не радует. Работающие люди ждут выходных, а человек, приехавший в одиночку, часто ждёт их со смешанным чувством: вроде свобода, а вроде два дня, которые надо чем-то заполнить, и заполнять нечем. Воскресный вечер — отдельная история. Он тянется с четырёх часов, потому что впереди неделя, и она почему-то кажется длиннее обычного.

Отсюда первый миф, который стоит снять. Звучит он так: если тебе плохо вечером, надо просто выйти к людям. Совет добрый, и в какой-то момент он даже сработает. В первые

месяцы он чаще упирается в две вещи сразу. Первая — нет повода. Выйти некуда, потому что почти любое место подразумевает компанию, а компании нет. Вторая — нет запаса. Инициатива стоит энергии, а к семи вечера её остаётся столько, что хватает на душ и на еду, и ничего сверх.

Второй миф противоположный и не менее вредный: взрослый человек самодостаточен, ему хорошо одному, а если плохо — значит, он слабый. Я слышал это от себя самого чаще, чем от других людей. Между тем самодостаточность — способность какое-то время обходиться без людей, не разрушаясь. «Какое-то время» здесь ключевые слова. Первый год в чужом городе — не «какое-то время», это длинный отрезок, в котором потребность остаётся, а поводов её закрыть нет.

Есть и третий миф, самый тихий и потому самый живучий: само пройдёт. Логика у него простая — я же справлялся раньше, значит, справлюсь и сейчас, надо только потерпеть. Терпение действительно требуется, но как стратегия оно не работает. Если ничего не менять, вечер не рассасывается: он становится привычным, и человек перестаёт замечать, что живёт от понедельника до пятницы на чужом расписании, а два дня в неделю проводит в ожидании, когда они кончатся. Привычная пустота не перестаёт быть пустотой, она перестаёт быть заметной. Это худший из возможных исходов, потому что с заметной пустотой хоть что-то можно делать, а с незаметной ничего не делается годами.

Вместо всех трёх мифов я предлагаю взять сухой факт: некому позвонить — не жалоба, это факт, у которого есть устройство. Об этом можно и пожаловаться близкому: эмоциональная поддержка не мешает практическому разбору. Если вечер — задача, то у неё есть части, и эти части можно увидеть, назвать и по одной закрывать. С этого книга и начинается: не с обещания, что скоро появится много друзей, а с инвентаризации того, из чего твой вечер состоит сейчас.

Я разложил свой вечер на четыре части и с тех пор пользуюсь этой разбивкой, потому что она работает и когда всё хорошо, и когда всё плохо. Части такие: тело, дело, контакт, время.

Тело — то, что делает с тобой физический мир за вечер. Еда, вода, душ, движение, воздух, сон. Звучит примитивно, но в первые месяцы провал чаще всего именно здесь. Человек, который весь день держался на чужом языке, приходит домой и ест что попало, стоя над раковиной, потому что готовить нет сил. Потом он не идёт гулять, а ложится в одежде. К вечеру следующего дня он приходит ещё более пустым, и пустота объясняется уже не одиночеством: тело третьи сутки не получало топлива, и голова работает на остатках.

Дело — занятие, у которого есть начало, конец и видимый след. Приготовить еду на два дня. Разобрать сумку. Дочитать двадцать страниц. Дописать три абзаца. Немного подвигаться так, как тебе доступно и не причиняет боли. Ключевое слово — след: к концу вечера тебе иногда полезно увидеть,

что время не исчезло. Вечер без следа ощущается как дырка, и памяти о нём не остаётся, поэтому неделя из семи таких вечеров вспоминается как один длинный вторник. Дело не обязано быть полезным. Собранная полка работает не хуже выученных слов, потому что оба занятия оставляют одно и то же: доказательство, что ты в этот вечер что-то сделал.

Контакт — любое соприкосновение с людьми, включая самое короткое. Разговор с соседом у лифта. Два предложения продавцу. Звонок родным, даже на пять минут. Переписка, в которой ты просто пишешь, без отчёта о своих успехах. В первый год контакт — дефицитный ресурс, и считать его поштучно не стыдно. Три коротких касания за вечер — это уже не ноль. И отсутствие контактов тоже полезно заметить, хотя оно не объясняет само по себе каждое ухудшение самочувствия. Три касания — пример, а не обязательная норма; они не требуют продолжать разговор, если другой человек занят или не хочет общаться.

Время — рамка. Когда вечер начинается и когда заканчивается. У некоторых людей, приехавших в одиночку, привычной рамки ещё нет: вечер тянется до момента, когда человек засыпает от усталости. Это худший из вариантов, потому что завтра он проснётся в том же месте, где уснул, и день начнётся с остатка вчерашнего вечера.

Теперь практика. Она называется «Карта вечера» и делается один раз, а дальше используется как список покупок: смотришь, чего в вечере нет, и добавляешь по одному пунк-

ту. Подойдут лист с ручкой, заметки в телефоне или другой удобный способ. Иногда медленное письмо помогает сосредоточиться, но честность записи не зависит от инструмента. Если писать сейчас тяжело, можно начать с голосовой заметки или трёх слов. Запись нужна не для доказательства, что ты правильно прожил день. Она помогает заметить конкретную трудность и не требовать от себя одновременно еды, спорта, знакомства и большого результата. Вернуться к карте можно позже, когда на это появится немного сил.

Шаг первый. Возьми три последних вечера, обычных, без показательных успехов и без специально выбранных провалов. Вспомни их по часам, насколько получится. С какого момента день кончился? Что ты сделал первым делом, когда вернулся? Что было дальше? Если вспоминается плохо, восстанови по косвенным следам: во сколько лёг, что ел, открывал ли дверь после восьми.

Шаг второй. Разложи каждый вечер по четырём частям. Тело: что было с едой, движением, сном. Дело: осталось ли что-то с видимым следом. Контакт: сколько раз за вечер ты сказал кому-нибудь хотя бы два предложения. Время: во сколько вечер начался и во сколько ты перестал его замечать. Заполняй коротко, одним словом на клетку: есть, нет, половина. Половина — самый частый ответ, и это нормально. Рядом с «нет» полезно оставить короткую причину: не было продуктов, поздно закончилась смена, не встретился знакомый, хотелось побыть одному. Эти случаи требуют разных

решений. Отдых по собственному желанию не равен провалу, а нехватка еды не устраняется требованием лучше организовать вечер. Приблизительная запись честнее точной цифры, которую пришлось придумать задним числом.

Шаг третий. Найди пустую клетку, которая повторяется все три вечера. Одну, не все сразу. У меня это была еда: три вечера из трёх я ел стоя, из пакета, над раковиной. У кого-то это будет контакт, у кого-то время, у кого-то полное отсутствие дела — тот случай, когда вечер проходит в переписке с самим собой о том, как всё сложно. Повторяющаяся пустая клетка и есть твоя точка работы на ближайшие две недели.

Шаг четвёртый. Поставь на пустое место одно небольшое действие. Лучше такое, которое доступно по силам и средствам и зависит прежде всего от тебя. Вместо «начать готовить» — «в семь приготовить простой ужин». Вместо «больше общаться» — «поздороваться с соседом, если встретимся и это уместно». Вместо требования уснуть в одиннадцать — спокойная подготовка ко сну. Засыпание нельзя выполнить по команде; если долго не спится, не нужно заставлять себя лежать в темноте ради галочки.

Вот как это выглядело у меня, чтобы стало понятнее. Три вечера подряд: еда — нет, движение — нет, дело — нет, контакт — ноль, рамка — отсутствует. Слишком много пустых клеток, браться за все сразу бессмысленно. Я выбрал еду, потому что она тянет за собой остальное: если есть горячее, вечер уже имеет начало и конец. Действие звучало так: в семь

поставить кастрюлю, даже если не хочется. Не «начать нормально питаться» — до такой формулировки я не дотягивал и близко. Именно поэтому уменьшение до одного физического движения и сработало: его нельзя провалить, его можно только не сделать, и это видно сразу.

Шаг пятый. Отметь результат в конце недели как наблюдение, без оценок успеха и провала: сколько вечеров из семи клетка была заполнена. Две из семи — уже движение. Ноль из семи — тоже информация: возможно, действие слишком велико, время неудобно или сейчас нужна дополнительная помощь, и менять надо действие, а не себя.

Я заполнял такую карту несколько раз в жизни, и всякий раз обнаруживалось одно и то же. Самое трудное место вечера — не одиночество как таковое. Самое трудное место — участок между закрытой дверью и первым действием. Двадцать-тридцать минут, когда ты ещё в куртке, ничего не начал, и в голове включается перебор: как там дома, что я здесь делаю, сколько это ещё продлится. Пока этот участок не занят хоть чем-то конкретным, он будет заполняться перебором каждый раз, и никакая сила воли тут не поможет.

Поэтому есть скрытый пятый пункт карты, который я выношу отдельно. Первое действие вечера должно быть телесным и тупым: снять обувь, повесить куртку, поставить чайник, открыть окно. Не обдумывание больших вопросов, а простое доступное движение. Мне простое действие иногда помогало прервать перебор мыслей. Это не универсальный

выключатель: кому-то нужнее разговор, отдых или другой способ поддержки. Проверено на себе в комнате с чужим столом и гулким холодильником, проверено позже в куда более благополучные годы.

Отдельно скажу про телефон, потому что он в первые месяцы изображает контакт. Экран светится, там чужие жизни, там лента, там переписка, которая кончилась три часа назад. Это не то же самое, что разговор, и разница чувствуется к одиннадцати, когда телефон отложен и в комнате снова гудит холодильник. Телефон хорошо работает как средство связи и плохо — как замена вечеру. Если он занимает больше часа и после него становится хуже, это способ дотянуть до сна, и отдыхом он не является.

Чего карта не решает, так это самой потребности в людях. Она не заменяет друзей, не создаёт круг и не делает комнату своей. Её задача скромнее и важнее: снять с вечера ореол приговора и вернуть человеку управление ближайшими четырьмя часами. С управляемым вечером можно жить и работать, пока круг не появился. Если вечера постоянно истощают, это повод искать поддержку и менять посильные условия, а не доказывать себе, что ты обязан выдержать определённый срок.

Что делать сегодня, если читать дальше некогда. Возьми лист, выпиши четыре части вечера в столбик и отметь, что было вчера. Потом обведи одну клетку, которая пустая чаще других, и придумай действие не длиннее пяти минут. Боль-

ше ничего на сегодня не нужно. Этого достаточно, чтобы вечер перестал быть сплошным пятном и стал местом, где у тебя есть хотя бы один ход. Остальные шаги подождут до выходных, когда есть полчаса на разбор. Если препятствие — деньги, сначала назови необходимый ресурс. Для ужина нужны продукты и возможность приготовить, для поездки — доступный проезд, для звонка — связь. При их отсутствии следующим шагом будет поиск конкретной помощи, а не ещё более жёсткое расписание. Можно написать знакомому с ясной просьбой, узнать о доступной поддержке в месте проживания, проверить бесплатный вариант занятия или связи. Бесплатность лучше уточнять заранее: иногда есть расходы на дорогу, материалы или обязательный взнос. Если ресурса пока нет, так и отметь. Карта показывает ограничение, но не создаёт деньги и не делает тебя виноватым в их отсутствии.

И ещё одна вещь, которую стоит сказать до того, как ты возьмёшь лист. Не сравнивай свой вечер с чужими вечерами, которые видно в ленте. Там показывают середину, а не будни: стол, людей, свет, поездку. Никто не выкладывает вторник, в который он ел стоя и смотрел в стену. Это не значит, что у других не бывает таких вторников. Это значит, что сравнение идёт с монтажом, и проигрывать монтажу будешь всегда, в любом городе и с любым кругом.

Теперь границы. Всё, что я пишу, — личный опыт и рабочие приёмы, а не медицинская и не иммиграционная кон-

сультация. Карта вечера помогает, когда тяжело, но идёт: когда вечер пустой, а утром ты всё-таки встаёшь и делаешь свои дела. Если пустота держится неделями, если она изменила сон, еду и интерес к тому, что раньше интересовало, — это другой разговор, и ему посвящена отдельная глава. Там будет про другое: как заметить стойкие изменения и подготовиться к обращению за помощью, и где книга останавливается и передаёт человека специалисту.

И последнее, перед тем как идти дальше. Вечер, разобранный по частям, перестаёт быть приговором. Это не значит, что он сразу станет хорошим: в пустой комнате с чужим столом хороших вечеров не бывает по расписанию. Это значит, что у тебя появляется задача с понятными частями вместо большого неразобранного «мне плохо». С такой задачей можно жить те недели, пока не появится то, ради чего вечер вообще существует.

Следующая глава — о том, почему здешняя пустота не похожа на ту, что была дома. Это важно, потому что почти все, кто приезжает, пытаются лечить новую пустоту старыми средствами: привычками, которые работали в другой жизни, с другими людьми и другими поводами выходить из дома. Прежде чем строить каркас, надо понять, что из прежнего фундамента доехало вместе с тобой, а что осталось на старом месте.

Глава 2. Почему здесь одиноко иначе

Есть вопрос, который приезжий задаёт себе примерно на третьем месяце, обычно поздно вечером, и отвечает на него неправильно. Вопрос звучит так: почему здесь мне так тяжело одному, если дома я прекрасно переносил одиночество? Дальше идёт вывод, и он почти всегда один и тот же: значит, я сломался, значит, переезд оказался тяжелее, чем я думал, значит, со мной что-то стало не

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.