

РОМАН САВИЩЕВ

СТЕСНЁННЫЙ ГИГАНТ

Большой размер | Маленькая смелость



Роман Савищев

**Стеснённый Гигант. Большой
размер, маленькая смелость**

«Автор»

2026

Савищев Р.

Стеснённый Гигант. Большой размер, маленькая смелость /
Р. Савищев — «Автор», 2026

Говорят, размер имеет значение. Только никто не объясняет, что делать, если из-за него хочется провалиться сквозь землю. Мне досталось то, чему принято завидовать. Казалось бы, живи и радуйся. Но почему тогда я боялся раздевалок, чужих взглядов, случайных шуток и даже близости? Однажды я понял: люди видят во мне гиганта, которому положено быть смелым, уверенным и ненасытным. А я никогда не просил этой роли. Эта книга — 24 откровенных эссе о мужском стыде, неловкости, интимности и праве быть собой. О комплиментах, которые ранят. О шутках, которые остаются на годы. О теле, которое становится чужой легендой, пока ты пытаешься просто жить. Здесь не будет рецептов идеального мужчины. Только истории, в которых смешное соседствует с болезненным, и небольшие практики, помогающие отделить свои желания от чужих ожиданий. Потому что даже гиганту иногда страшно.

© Савищев Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге	5
Эссе 1. Мой размер стал чужой новостью	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Роман Савищев

Стеснённый Гигант. Большой размер, маленькая смелость

Об этой книге

Это не медицинская и не психологическая консультация.

Я не врач и не психолог. Я не специалист по телесности и не сексолог. Всё, что здесь есть, – личный опыт, чужие разговоры и попытка назвать словами то, о чём обычно молчат. Если вам нужен совет по здоровью, его даст врач, а не эта книга.

Истории обезличены. Имен нет, города и профессии не названы, детали изменены. Некоторые эпизоды собраны из нескольких разговоров и нескольких лет. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Приёмы не заменяют помощь. Если тревога держится месяцами, если сон не восстанавливается, если ничего не радует, если появляются мысли о том, чтобы навредить себе, – это не про силу воли и не про правильные слова. Здесь нужен специалист: врач, психотерапевт, служба экстренной психологической помощи. Пожалуйста, не пытайтесь решать такое книгой.

Книга ничего не обещает. После неё не станет легко: стыд не исчезает, он меняет громкость. Единственное обещание – что вы перестанете платить вниманием за то, чего не заказывали, и будете понимать, куда идти, когда своих средств не хватает.

Как читать. Эссе можно открывать в любом порядке: каждое самодостаточно, а порядок – это только дуга, а не лестница. В каждом есть короткая практическая часть: инструмент на один вечер, без обязательств и без «делайте каждый день». Если приём не подходит, его можно не делать – право отказаться входит в приём.

Книга написана на «ты». Это не фамильярность и не приём из рекламы: я говорю так с собой, и мне проще говорить с читателем так же. Если вам удобнее на «вы», читайте на «вы» – смысл от этого не меняется.

И последнее. Здесь нет ни одного совета, который обещает изменить тело. Тело остаётся таким, какое есть. Меняется отношение к очереди из чужих ожиданий и место, которое вы в этой очереди занимаете.

Эссе 1. Мой размер стал чужой новостью

До того как прозвучал вопрос

Есть новости, которые человек носит при себе, как чужой паспорт. Их не объявляют, но они всё равно входят в комнату раньше тебя. Кто-то уже сказал, кто-то уже услышал, кто-то уже посмотрел в мою сторону коротким взглядом. Этот взгляд я научился узнавать прежде, чем успеваю поздороваться. В нём нет ничего грубого, только быстрый пересчёт: так, понятно, теперь я знаю про тебя одну вещь. И дальше весь разговор идёт уже с этой вещью в руках, будто её попросили поддержать.

Я ничего не выбирал сообщать. Сначала увидели, потом пересказали, потом я стал человеком, про которого это известно. С тех пор знакомство начинается с маленькой проверки: знает или нет. Если не знает, я расслабляюсь на минуту и почти забываю, зачем проверял. Если знает, разговор идёт по другой колее, и я слышу это по первой шутке, по тому, как человек садится напротив и на секунду отводит глаза.

Мне не хочется писать ни исповедь, ни разоблачение. Исповедь требует, чтобы в конце стало легче, а разоблачение – чтобы кто-то оказался виноват. Ни того, ни другого у меня нет, и обещать их было бы нечестно. Есть несколько эпизодов, которые я помню слишком подробно, и одна мысль, которую я проверял годами, на разных людях и в разных комнатах. Мысль короткая. Стыдит не тело: стыдит ожидание, что тело сейчас оценят, и ты успеешь увидеть, как это произошло. Эта книга о том, как живётся, когда тело пообещало за тебя смелость, а ты к обещанию не готов. О чужих ожиданиях, которые выстраиваются в очередь сами, без твоего участия, и о том, что с этой очередью можно сделать, не превращаясь ни в героя, ни в пациента, ни в человека, который обязан всем всё объяснить.

Вечер, который помнят лучше меня

Баня была обычная, городская, с низким потолком и мокрым деревом, которое пахнет горячее, чем выглядит. Мы ходили туда по субботам, компанией из четырёх человек, и это была не традиция, а привычка: скинуться на два часа, взять чай в термосе, сидеть до тех пор, пока кто-нибудь не скажет, что уже поздно. Внутри было тесно и хорошо, и пахло деревом и ещё мылом, которое кто-то забыл на полке ещё в прошлый раз. Мы говорили о ерунде: про машины, про чужие разводы, про то, кто куда собирается летом. Разговоры в паре всегда казались умнее разговоров на улице, и я думал, что причина в температуре. Скорее всего, причина была в том, что там никто никуда не спешил и все были одинаково красные.

Я не любил эту баню и всё равно ходил. Мне нравилось потом, на улице, когда все распаренные и добрые и разговор идёт медленнее обычного. Саму процедуру я переносил: раздевалка, шкафчик с погнутой дверцей, шлёпанцы, которые всегда на размер больше, полка, где кто-то забыл мыло. Я раздевался быстро и уходил в пар, чтобы не стоять. Стоять в раздевалке и ждать остальных было для меня отдельным упражнением, и я сдавал его на тройку. Я научился снимать одежду так, будто очень спешу, будто у меня там дело, будто полотенце само оказалось на плече. Никто, кроме меня, этой спешки не замечал, и это меня тогда успокаивало.

В тот вечер я стоял у крана, когда один из наших, тот, кто всегда говорил первым, сказал коротко и почти весело:

– Ого.

Он не сказал ничего обидного. Он вообще не сказал ничего, кроме этого слова, и засмеялся так, будто увидел цену на витрине. Второй обернулся. Третий сделал вид, что не обернулся, и это было хуже, потому что он обернулся. Я стоял с открытым краном и смотрел на воду, и вода была единственным, на что в тот момент можно было смотреть законно. В голове было пусто и очень быстро, как в очереди, когда объявили, что касса закрывается. Я успел

подумать три вещи: что надо что-то сказать, что говорить нечего и что пауза уже слишком длинная.

Дальше всё пошло легко и глупо. Кто-то сказал, что теперь понятно, почему я такой тихий. Кто-то пошутил грубее остальных, и все засмеялись громче, и я понял, что вечер встал на рельсы, с которых уже не сходят. Кто-то предложил выпить за здоровье, хотя пили чай из термоса и за здоровье было нечем. Я смеялся вместе со всеми, потому что смеяться было дешевле, чем стоять с прямым лицом и объяснять, что мне не смешно. Смех получился нормальный, я потом много раз проверял его в памяти, и он был нормальный. Это меня почему-то расстроило больше всего: я умел это делать, значит, делал уже не впервые.

Поворачиваться было хуже всего. Есть угол, под которым человек в раздевалке чувствует себя нормально, и он примерно равен углу между шкафчиком и полотенцем. Я изучил эту геометрию, как изучают правила игры, в которую не собирался играть: как встать, куда деть руки, в какой момент наклониться, чтобы это выглядело случайно. Полотенце было размером с наволочку, и я держал его как щит, то есть бесполезно. В какой-то момент я поймал себя на том, что стою в позе человека, который позирует для плохой скульптуры, и мне стало смешно, и смех этот был совершенно не к месту.

Я помню геометрию этого вечера лучше, чем разговор. Помню, как держал полотенце – не перед собой, как в кино, а на плече, будто мне просто жарко. Помню, как считал шаги до шкафчика и как решал, в какую сторону повернуться, пока снимаю шлёпанцы. Помню, что сказал что-то про погоду, и это была самая глупая фраза за вечер, но она дала паузу, а пауза всех устроила. Мы ещё сидели минут сорок, и всё было как всегда, и это было самое странное: мир не заметил, что в нём что-то произошло. Заметил только я, и мне не с кем было это обсудить, потому что обсуждение означало бы признание.

Никто не хотел ничего плохого. Я повторяю это, потому что в таких историях принято искать виноватого, а виноватого нет. Меня не травили, не били, из компании не выгоняли. Мне сделали комплимент, от которого нельзя отказаться, потому что комплименты не принято оспаривать. Если бы я обиделся, вышло бы, что я не умею принимать шутку, а это уже отдельный разговор, в котором я заранее проиграл. Так устроена вежливость: она защищает того, кто пошутил, и оставляет того, о ком пошутили, с открытым ртом.

Через неделю на чьём-то дне рождения ко мне подошёл человек, которого я видел второй раз в жизни, и сказал:

– А, это ты.

Я не спросил, что именно я. Мне хватило интонации. С этого дня новость перестала быть шуткой в раздевалке и стала чем-то отдельным: она ходила по квартирам, знакомилась с людьми и появлялась в разговорах раньше меня. Я стал осторожен с новыми компаниями, потому что никогда не знал, в каком виде туда войду. Иногда я входил как человек, который умеет чинить ноутбуки, иногда как человек с историей, и второе всегда было громче.

Дома я лежал и прокручивал не тело, а лица. Меня мучило не то, что увидели. Меня мучило, что теперь у них есть версия меня, в которой я не участвовал, и что эта версия проще и интереснее настоящего. Я придумывал фразы, которые надо было сказать. Все они были остроумные и все опаздывали на неделю. К третьему часу я дошёл до самой честной мысли за вечер: мне не за тело обидно, а за то, что меня теперь будут представлять себе по одному признаку, как в анкете, где остальные графы пустые.

С тех пор я стал осторожнее в мелочах, которых раньше не замечал. Садился так, чтобы колени были сведены. Носил сумку на той стороне, где её удобно прикрыть. В бане мылся последним и уходил первым. Это не было решением, это было фоном, как гул холодильника, который слышишь только когда он выключится. Я не составлял план, я просто постепенно перестал делать некоторые простые вещи, и заметил это через год, когда попробовал снова.

И я говорил себе, что мне повезло. Что другие переживают из-за обратного, что надо мной не смеются, а завидуют, что это не проблема, а подарок, который я просто не умею носить. Логика была железная и совершенно бесполезная. Она объясняла, почему мне не должно быть тяжело, и нисколько не делала легче. Стыд не слушает доводов, он вообще плохо слышит, особенно когда доводы такие правильные.

Как факт становится новостью

Есть факты, о которых человек рассказывает сам, и есть факты, которые рассказываются без него. Про мнения, вкусы и прошлое я решаю, в каком порядке и кому. Тело такой возможности не даёт: оно предъявляется целиком, сразу и без предисловия. Поэтому новость о нём всегда приходит раньше, чем ты успеваешь стать интересным. И поэтому же она никогда не бывает подана с той интонацией, которую ты выбрал бы сам. Дальше работает экономия. Люди держат в голове не человека, а короткую запись о человеке, потому что записей много, а места мало. Один признак удобнее десяти. Это не злоба и не жестокость, это способ не перегружаться: мы все так делаем, когда запоминаем, кто из знакомых чинит машины, а кто вечно опаздывает. Плохо только, когда признак попадает в ту зону, где люди привыкли шутить, и запись сразу обрывается анекдотом.

Беда в том, что сжатие плохо разжимается. Запись «он тот, у кого...» легко произнести и трудно расширить. Чтобы человек перестал быть одной строкой, нужны месяцы, а чтобы строка вернулась, достаточно одной шутки на кухне. Так устроена память: смешное запоминается быстрее точного, и с этим ничего не поделаешь. Точное вообще плохо запоминается, потому что у него нет крючка, а у смешного крючок есть. И при этом ярлык почти не зависит от убеждений. Человек может искренне считать, что размер ничего не значит, и всё равно пошутит, потому что шутка лежит на поверхности и просит, чтобы её сказали. Доступность побеждает убеждение. Это самая неприятная часть механизма, и спорить с ней аргументами бесполезно: ты будешь говорить о своих чувствах, а тебе будут отвечать о своих взглядах, и это два разных разговора.

Вторая несправедливость – про время. У чужой шутки короткий срок хранения: сказал, посмеялись, забыли. У ярлыка срок длинный, потому что он переходит из компании в компанию и каждый раз произносится заново, свежим голосом. Шутка заканчивается вместе с вечером. Ярлык остаётся и ждёт следующего гостя. Для того, кто пошутил, это было одно предложение. Для того, о ком пошутили, это реплика, которую потом будут повторять другие люди, которых он не знает.

И наконец, ярлык меняет не мнение, а поведение. Люди начинают шутить свободнее, спрашивать прямее, касаться темы, к которой их никто не приглашал. Мнение при этом может оставаться уважительным. Но ведут они себя так, будто разрешение уже получено, и спорить приходится не с мыслью, а с привычкой. А привычку не переубедить, её можно только остановить, и то ненадолго. Именно поэтому я долго думал, что мне мешает просто перестать об этом думать. Ответ оказался скучным: мешает обратная связь. Каждый новый человек проверяет новость на тебе, и ты каждый раз видишь результат проверки. Это как заходить в одну и ту же дверь, которая каждый раз скрипит по-новому, и каждый раз ты вздрагиваешь, хотя знаешь, что скрип не про тебя. Вздрагивание не рассуждает, оно просто срабатывает, и на него уходит больше сил, чем на сам разговор.

Третья сторона обычно остаётся за кадром. Кроме минуса у ярлыка есть роль, а роль – готовый сценарий, по которому с тобой разговаривают. Отказаться от роли трудно, потому что отказ выглядит как каприз: люди уже вложились в сценарий, им удобно, и они не понимают, чего ты, собственно, хочешь. Сценарий при этом может быть доброжелательным, и от этого он только крепче.

Когда ярлык приходит с выгодой

Честно: иногда эта история работает в плюс. Есть люди, которым такой ярлык нравится, и они носят его как часы. Он даёт им уверенность, разговор, внимание, и было бы лицемерием делать вид, что такого не бывает. Если тебе хорошо в этой роли, эта книга не про тебя, и переделывать тебя никто не собирается. Вопрос только в том, сам ты выбрал эту роль или она досталась тебе по наследству от чужой шутки. Но иногда тяжело не от ярлыка, а от компании. В одной компании те же слова звучат как поздравление, в другой – как приговор, и разница не в тебе, а в том, кто стоит рядом. Это важно, потому что человек обычно винит себя за реакцию, а причина часто снаружи, в людях, которым просто не пришло в голову, что тут есть граница. Сменив круг, многие впервые узнают, что можно было и не напрягаться.

Иногда дело вообще не в теле. Бывает общая неловкость, усталость, плохой год, привычка считать себя хуже других. Тело в таком случае удобное объяснение: оно всегда с собой, на него легко списать всё. Я знаю это по себе, потому что мне тоже было проще думать «это из-за тела», чем «мне вообще тяжело жить последние месяцы». Второе требовало действий, а первое только страданий, и разница казалась мне тогда незначительной. И отдельно скажу то, что в книге про тело нужно сказать прямо. Если есть боль, неприятные ощущения, изменения, вопросы про здоровье, это не тема для честных эссе. Это вопрос к врачу, и никакая книга, включая эту, кабинета не заменит. Я не специалист и не собираюсь делать вид, что разговор о стыде даёт ответы про медицину. Стыд и болезнь ходят рядом, но это разные двери, и путать их дорого.

Остаётся последнее исключение. Если ярлык используют те, у кого над тобой власть – старший родственник, начальник, человек, от которого зависит твоя работа, – бытовые приёмы из этой книги почти не работают. Там нужны другие средства, и иногда единственное среднее – уйти. Это не поражение и не слабость, это арифметика, в которой ты не должен проигрывать из-за вежливости.

Три колонки на одном листе

Инструмент, который я придумал для себя и который до сих пор иногда достаю, выглядит скучно. Нужен лист бумаги и три колонки. Первая – что известно. Вторая – что я почувствовал. Третья – чего я додумал. Ничего сложнее этого мне не понадобилось, и я до сих пор удивляюсь, сколько раз эта бумажка меня останавливала.

Правило для первой колонки жёсткое: туда попадает только то, что увидела бы камера в углу. Не «он меня оценил», а «он сказал слово и засмеялся». Не «все смотрели», а «двое обернулись, третий отвернулся». Это трудно, потому что память услужливо подсовывает уже готовую версию, где вывод стоит впереди события и выглядит как факт. Во второй колонке пиши коротко, одним словом. Стыд, злость, усталость, пустота. Если хочется написать абзац, значит, ты снова перешёл в третью колонку, где живут объяснения. Там и оказывается самое длинное: «он подумал, что я...», «они теперь будут...», «это значит, что я...». Хороший признак того, что ты в третьей колонке, – слово «значит».

Дальше главное. Прочитай третью колонку и спроси по каждой строке: кто мне это сказал. Не «откуда я знаю», а именно кто, вслух, какими словами, в каком году. В большинстве случаев ответа нет. Есть догадка, которую я сделал сам, в темноте, за неимением других сведений, и потом годами носил как факт. Пятнадцати минут хватает, если не жалеть себя и не превращать лист в дневник.

Делать лучше не сразу после эпизода, а на следующий день, когда прошёл первый жар и память перестала защищаться. Последнее: если одна и та же догадка появляется в третьей колонке третий раз, это уже не догадка, а убеждение. С ним стоит идти не к листу бумаги, а к человеку, и лучше не к тому, кто его тебе и подарил.

Что остаётся, когда новость уляжется

В той бане был ковш с отбитой ручкой, и я до сих пор помню, как он стучал о край. Новость уляжется, компания разойдётся, кто-то забудет, кто-то нет. Тело останется таким,

какое есть, и это, пожалуй, единственное, что в истории не изменится. Меняется другое: очередь. Она перестаёт быть очередью, когда ты перестаёшь стоять в её начале и ждать, что скажут. Стоять можно и сбоку, и сбоку, как выяснилось, слышно хуже – что в этой истории скорее плюс.

С новостью можно жить: она приходит, шумит и уходит вместе с компанией. Хуже с тем, что остаётся после неё, – с привычкой мерить себя чужой меркой, которая всегда под рукой. В бане я впервые увидел, как эта мерка работает: её прикладывают не к телу, а к поведению, и заранее решают, что сантиметры дают смелость. Отсюда начинается следующий разговор – про линейку, которую никто не выдавал, и про автобус, где все ждали одного человека.

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.