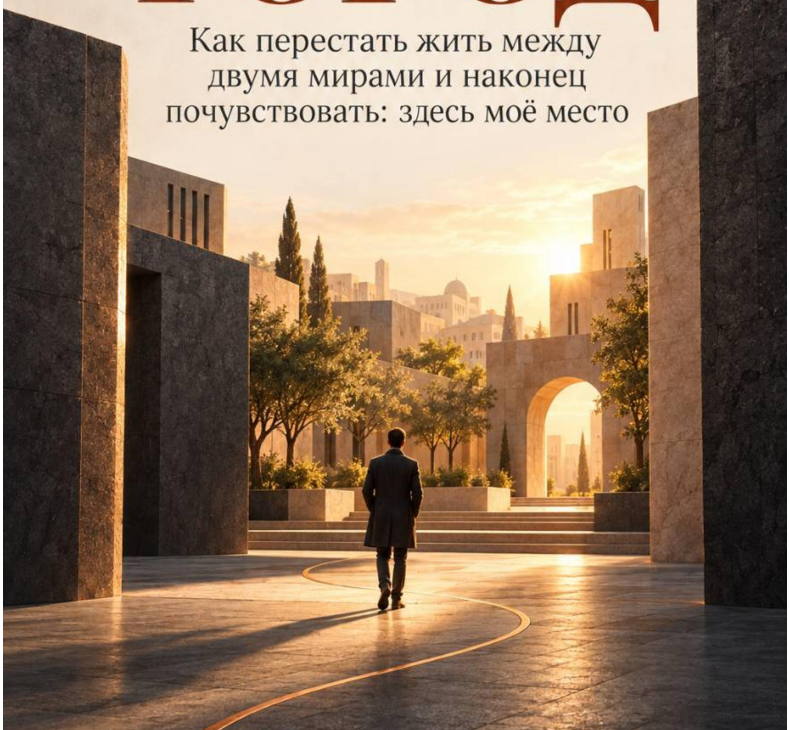
АЛЕКСЕЙ ШОКУН

СЕРИЯ «ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ»

КНИГА 8

# СВОЙ ГОРОД

Как перестать жить между двумя мирами и наконец почувствовать: здесь моё место



**Шокун Алексей**

# Свой Город. Как перестать жить между двумя мирами и наконец почувствовать: здесь моё место

*https://litres.ru/74700017*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Ты работаешь, платишь за квартиру, знаешь ближайшие улицы наизусть. Но всё ещё говоришь себе: «Я здесь временно». И это «временно» длится годами.

Можно жить между двумя странами и не строить полноценную жизнь ни в одной. Откладывать знакомства, покупки, лечение, планы — до момента, когда наконец определишься. Алексей Шокун предлагает посмотреть, сколько стоит такое ожидание, какие связи делают место своим и как отделить собственные желания от привычки всё время держать чемодан собранным.

«Свой город» завершает серию «Из ниоткуда». Это книга о принадлежности, выборе места для жизни и праве перестать считать настоящее черновиком. Личный опыт и упражнения помогут увидеть, где ты уже пустил корни, а где лишь проводишь время. Практическая часть была упорядочена в

ходе редакционной работы с применением в том числе ИИ-инструментов.

Может быть, свой город — не тот, который ты ищешь, а тот, в котором наконец разрешишь себе жить?

# Содержание


От автора 5
Глава 1. «Между» — это не место, а режим 6
Глава 2. Вахта, а не жизнь 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

# Шокун Алексей
# Свой Город. Как перестать жить между двумя мирами и наконец почувствовать: здесь моё место

*Серия «Из ниоткуда». Книга 8 из 8.*

***Шокун Алексей Владимирович***

## От автора

В книге я делюсь личными наблюдениями и упражнениями, которые помогают обдумать, где и как хочется жить. Это не универсальная инструкция по переезду: обстоятельства, документы и возможности у каждого различаются. Вопросы правового статуса и иных официальных требований следует проверять отдельно.

# Глава 1. «Между» — это не место, а режим

Ты можешь назвать день, когда уехал, и не можешь назвать день, когда понял, что остался. У меня с этим тоже не было даты. Были годы, когда на вопрос «где ты живёшь» я сначала уточнял, что человек имеет в виду: где я сплю в этом месяце, где работаю, где платят налоги, где родители, где лежат вещи. Ответов получалось несколько, и все они были верными. Именно так режим и обнаруживает себя: слово «живу» перестаёт иметь один адрес и начинает требовать пояснений, как термин в чужом разговоре.

Внешне всё выглядело прилично. Я снимал жильё, ходил на работу, платил по счетам, поздравлял родных с праздниками с поправкой на разницу часов. Но если присмотреться к вещам, становилось видно другое. Сумка не разбиралась до конца: в ней всегда оставался набор на случай дороги — зарядка, документы, смена белья. Мебель я покупал так, чтобы её можно было отдать или оставить. Посуды было ровно на двух человек, потому что на четверых казалось самонадеянным. Я не заводил ничего, что требует срока: ни животного, ни растений, которые жалко бросить, ни привычки, из-за которой трудно уехать.

Это было следствием не бедности, хотя бедность в те годы

тоже была. Это был способ жить, в котором всякое обустройство читалось как обязательство, а обязательство — как возможная ошибка. Пока оба варианта открыты, покупка шкафа означает, что ты выбрал. Шкаф — слишком дорогой способ признаться. И человек живёт с полкой, на которой лежит всё, что не жалко оставить.

Такой режим редко замечают изнутри, потому что он не болит. Он не похож на кризис: ничего не рушится, работа идёт, разговоры идут, планы висят. Он похож на период. И слово «период» — самое опасное в нём, потому что у периода по определению есть конец, а у режима конца нет. Режим держится собственной устойчивостью: он умеет воспроизводиться годами, не требуя ни одного решения, и каждый следующий год обходится дешевле по усилиям и дороже по цене.

Я прожил в нём дольше, чем готов признать. Внутри у меня всё было разложено на две половины. В одной оставались работа, язык, маршрут, люди, с которыми можно говорить о деле. В другой — родные, город детства, ощущение, что я вернулся в собственную жизнь с опозданием. Я не выбирал между половинами, потому что каждый выбор выглядел как отказ от чего-то живого. И я называл это осторожностью. Осторожность действительно была, но она давно перестала быть причиной и стала оправданием, удобным тем, что его невозможно проверить.

Полезно понять механику, потому что без неё всё сво-

дится к разговору о характере, а характер тут почти ни при чём. Первый механизм — обесценивание. Пока два варианта открыты, любой шаг в одном направлении обесценивает другой. Ты вкладываешься в работу на месте — и слышишь внутренний голос: зачем, если уедешь. Ты вкладываешься в связи там — и тот же голос говорит: зачем, если останешься. В итоге человек перестаёт вкладываться везде, где вложение необратимо, и живёт на минимальном вкладе, который можно быстро свернуть. Через несколько лет такого минимального вклада у него нет ни там, ни здесь ничего, что держало бы.

Второй механизм — слово «время». Пока решение отложено, всё делается на время: жильё на время, работа на время, отношения на время, даже врач на время. Временное обычно дешевле и хуже. Рассчитано оно на месяц, а живёт пять лет. Отсюда бытовые мелочи, которые потом складываются в общее ощущение неустроенности: съёмная квартира с чужой мебелью, работа ниже своих умений, дружба на уровне «поздороваемся», отложенное лечение зубов, отложенная учёба, отложенный ребёнок, отложенная собака. Каждая мелочь объяснима, и каждая по отдельности не стоит разговора. Вместе они образуют жизнь, которую никто бы не выбрал сознательно, если бы увидел её целиком на одном листе.

Третий механизм — надежда. Режим даёт человеку то, чего не даёт решение: он оставляет возможность, что всё сложится само. Не нужно выбирать, не нужно платить, не нуж-

но объясняться. Достаточно ждать удобного момента, когда один вариант сам себя докажет, а другой отпадёт по обстоятельствам. Такой момент не наступает, потому что обстоятельства не обязаны складываться в чью-то пользу. Но надежда на него держит крепче любого плана: она ничего не требует и при этом приятна. Именно поэтому люди остаются в режиме по расчёту. Просто расчёт этот посчитан неверно: в нём пропущена строка расходов.

Верный расчёт начинается с цены. С простого перечисления того, что режим забирает каждый год, без драмы и без самобичевания. Первое — качество жилья и работы: и то и другое выбирается по признаку «легко свернуть». Второе — глубина связей: дружба, которая может закончиться переводом, редко доходит до того уровня, где человек звонит в три часа ночи. Третье — тело: отложенные врачи, отложенный сон, отложенная привычка двигаться. Четвёртое — время с близкими, которое не возвращается и не компенсируется деньгами. Пятое — профессиональный темп: годы «пока что» не засчитываются ни в опыт, ни в стаж, ни в уверенность.

Шестую цену замечают позже всех, хотя платят её ежедневно. Это постоянный внутренний перебор. Режим требует непрерывного счёта: где лучше, где правильнее, где я буду счастливее, что скажут, а что будет через десять лет. Такой счёт идёт фоном, отнимает силы и не даёт ничего, кроме усталости. Человек думает, что работает над решением.

На самом деле он платит налог на нерешённое, и налог этот взимается каждый день, независимо от дохода, настроения и времени года.

Отдельно стоит сказать о том, как этот режим выглядит со стороны и почему окружающие его не видят. Со стороны человек устроен нормально: у него есть адрес, работа, телефон, он приезжает в гости и говорит о планах. Он даже кажется свободнее других, потому что у него нет обременений — ни квартиры в долг, ни гаража, ни обязательств на десять лет вперёд. Свобода эта настоящая, но у неё есть особенность: она держится на том, что человек ничего не построил. И в тот день, когда ему нужна помощь, помочь оказывается некому, потому что помощь приходит от тех, кто вложился в место, а он не вкладывался.

Здесь важно различить две вещи, которые внешне похожи. Одно дело — настоящая жизнь на два места: работа в одном городе, семья в другом, и человек сознательно выбрал такую конфигурацию, знает её сроки, стоимость и условия. Другое дело — режим, в котором два места существуют потому, что выбор отложен. Отличает их наличие решения; количество переездов тут ни при чём. В первом случае человек может сказать, что он строит и зачем. Во втором он говорит «пока так», и это «пока» длится годами, а потом незаметно переходит в «уже поздно».

Про «уже поздно» надо сказать честно, потому что это самый частый довод в пользу того, чтобы ничего не менять.

Он звучит разумно: возраст, язык, конкуренция, потерянный темп. Но проверка у него простая. Возраст действительно влияет на одни вещи и почти не влияет на другие. Он мешает начинать профессию с нуля в сорок, и он почти не мешает налаживать круг, доводить язык до рабочего уровня, менять район, устраивать быт, закрывать сожаления. Люди, которые говорят «поздно», обычно имеют в виду одно конкретное действие, самое дорогое, и распространяют его на всё остальное. Когда раскладываешь по пунктам, «поздно» съёживается до размеров одной строки, и с этой строкой уже можно что-то делать.

Есть ещё одна особенность режима, о которой говорят мало. Он отлично объясняет неудачи и портит удачи. Когда что-то не получается, режим подставляет готовое объяснение: здесь не мой город, здесь мне не быть своим, здесь всё устроено против меня. Объяснение удобное, потому что снимает ответственность, и вредное, потому что закрывает вопрос. А когда что-то получается — работа, знакомство, хороший день, — режим обесценивает и это: временно, случайно, не считается. Так человек годами не засчитывает себе ни одного достижения, и его самооценка держится на нуле из-за бухгалтерии, в которой приход не записывают.

Проверить себя просто, и для этого есть первое упражнение книги — «Опись между». Оно делается на одном листе, за один вечер, без чужого участия. Ниже — порядок, по которому его удобно вести, и порядок здесь важен: если менять

шаги местами, упражнение превращается в жалобу.

Шаг первый. Напиши, сколько лет длится то состояние, в котором ты сейчас. Считай не годы в стране. Считай, сколько лет ты живёшь с ощущением, что окончательно не решил. Если трудно вспомнить начало, вспомни последний момент, когда тебе казалось, что вот-вот определишься. Это и будет точка отсчёта, и она почти всегда оказывается раньше, чем думаешь.

Шаг второй. Выпиши, что отложено. По списку, без общих слов: жильё, работа, учёба, лечение, дети, животное, ремонт, смена профессии, разговор с родителями, разговор с человеком, с которым живёшь. Рядом с каждым пунктом поставь год, когда ты впервые подумал, что это надо решить. Разница между этим годом и текущим и есть то, что режим у тебя забрал. Забрал он это в момент первой отсрочки. Потеря случилась позже, и в этом весь фокус.

Шаг третий. Напиши, что тебя удерживает. Здесь нужна честность, потому что обычно называют благородные причины, а держат совсем другие. Раздели лист на три части: люди, дело, страх. В части «люди» — те, кого ты не хочешь оставить или к кому хочешь вернуться. В части «дело» — работа, язык, документы, деньги. В части «страх» — всё, что начинается со слов «а вдруг»: а вдруг сорвётся, а вдруг будет хуже, а вдруг я пожалею, а вдруг надо было раньше. У большинства в третьей части оказывается больше пунктов, чем в первых двух, и это уже результат упражнения.

Шаг четвёртый. Отдели то, что закроется само, от того, что не закроется никогда. Само закрывается почти ничего, но люди продолжают на это рассчитывать: «дети подрастут — станет ясно», «родители привыкнут», «работа сама покажет», «здоровье наладится, когда будет спокойнее». Не закрывается ничего из того, что требует твоего участия: язык, работа, круг, отношения, тело.

Шаг пятый. Посчитай цену года. Возьми следующий год конкретно: что именно не случится с тобой за эти двенадцать месяцев, если ничего не изменится. Запиши пять пунктов, которые жалко. Это и есть счёт, который режим предъявляет ежегодно, и он обычно больше, чем кажется, пока его не напишешь своей рукой.

Шаг шестой. Перечитай лист через сутки и отметь один пункт, который можно закрыть в течение месяца, не переезжая и ничего не решая окончательно. Пусть он будет не самый важный. Важно другое: он доказывает, что движение возможно внутри режима. Первое действие почти всегда бытовое: сходить к врачу, записаться на курс, починить то, что сломано, позвонить человеку, с которым не говорил год. Смысл здесь не в самом пункте. Смысл в том, что ты перестаёшь быть человеком, который только думает.

Приведу пример, не свой, чтобы было видно, как это выглядит на бумаге. Человек живёт в чужой стране восьмой год, работает по найму, снимает жильё, родные — за двумя границами. В графе «сколько лет» он честно пишет восемь,

хотя думал, что три. В графе отложенного оказываются: своя квартира — отложена на «после решения», второе образование — на «когда пойму, где буду», лечение спины — на «потом», разговор с матерью о том, что он не вернётся, — на «после». Удерживает его, как выясняется, страх: если признать решение, потеряется право передумать. Когда он это увидел, ему стало легче. Право передумать никто не отбирал. А цена ожидания оказалась больше цены ошибки. Это уже счёт, и настроение в нём не участвует.

Есть в этом листе место, которого я сначала не ожидал. Почти у каждого в графе «что удерживает» находится пункт, который человек не писал сам. Он взят из разговора: «там же лучше для детей», «а родители?», «в твоём возрасте уже поздно начинать». Такие пункты узнаются по формулировке — гладкой, общей, без единого твоего дня внутри. Проверка простая: вспомни, случалось ли это с тобой лично или только с кем-то, о ком ты слышал. После этой проверки список становится короче и злее, зато он твой, и с ним можно работать, потому что за каждым пунктом стоит конкретная жизнь, а не чужое мнение, пересказанное за ужином.

Есть ещё один пункт, который стоит вписать отдельной строкой, потому что он не про потери и не про страхи. Это вопрос, который человек задаёт себе реже всего: а что я, собственно, хочу построить? Вопрос не про «где жить». Он про то, что должно быть в моей жизни через пять лет, чтобы я считал её своей. Вопрос кажется большим и потому беспо-

лезным, но у него есть практичная форма. Напиши три вещи, которые должны быть в твоём обычном вторнике через пять лет: где ты просыпаешься, чем занят до обеда, с кем ужинаешь. Три ответа, конкретных до бытовых деталей. Дальше посмотри, в каких городах и странах этот вторник возможен, а в каких — нет. Часто оказывается, что он возможен в четырёх местах, и ни одно из них не то, между которыми ты мечешься. А иногда оказывается, что он возможен ровно там, где ты уже живёшь, и тогда весь перебор был не про географию.

Это не упражнение на мечту и не визуализация. Это проверка на совпадение: место, в котором твой вторник невозможен, не станет твоим, сколько бы лет ты в нём ни прожил. И наоборот: место, где вторник складывается сам, держит крепче любых доводов о климате и зарплате, потому что его держит повторяемость.

Тут же становится видна и другая вещь, которая многих отрезвляет. Люди часто сравнивают два разных возраста, принимая их за два города. В одном варианте они представляют себя сегодняшнего, уставшего, с долгами и без языка. В другом — себя через десять лет, спокойного, с работой и кругом. Такое сравнение всегда проигрывается в пользу будущего, потому что оно сравнивает настоящее с мечтой. Честнее сравнивать одинаковое с одинаковым: себя сегодняшнего там и себя сегодняшнего здесь, а потом себя через пять лет там и себя через пять лет здесь. Второй заход

почти всегда меняет картину, и меняет её в сторону, которую человек не ожидал.

Чего эта опись не делает. Она не определяет, где жить, и не заменяет решения. Она не снимает страха и не обещает, что после неё станет спокойно. Её задача скромнее: превратить туманное «я как-то между» в список, у которого есть годы, пункты и вес. Со списком можно работать. С туманом нельзя, потому что туман не имеет края, за который берутся.

О границах. Эта книга — про личные критерии, а не про документы, статус и право на въезд: там нужен профильный специалист, и никакой личный опыт его не заменяет. И ещё одно: если состояние «между» держится годами и мешает спать, работать, есть, если тоска не отпускает месяцами, это уже повод поговорить со специалистом. Разница простая: режим поддаётся разбору, а затяжное тяжёлое состояние — нет, и его не нужно лечить списками, планами и силой воли.

Второй шаг — посмотреть, что именно ты построил в каждом из двух вариантов, раз режим держится на том, что оба открыты. Чаще всего выясняется неприятное: в одном месте у тебя дела и связи, а в другом — работа, дорога и сон. И это второе называется вахтой, даже если длится годы и внешне выглядит как жизнь.

# Глава 2. Вахта, а не жизнь

Есть простой вопрос, который в своё время поставил меня в тупик. Что останется в этом городе, если я из него уеду? Именно останется, а не уедет со мной: какие дела придётся кому-то передавать, какие люди заметят, что меня нет, какие обязательства нельзя закрыть одним письмом. Я сел отвечать и обнаружил, что ответ короткий. Останется договор за комнату, счёт за свет и, пожалуй, всё. Работа закрывалась заменой за неделю, знакомые были приятные, но не такие, чтобы звонить им первыми, а маршрут — работа, магазин, комната — не составлял гор

# 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.