

20 жизней



Косарев Владислав

Владислав Косарев

20 жизней

«Автор»

2026

Косарев В.

20 жизней / В. Косарев — «Автор», 2026

Эта книга — не манифест и не инструкция. Это 20 попыток одного человека разобраться в том, что происходит у него в голове. Автору 24 года. У него 20 профессий за плечами, клиническая депрессия, куча ошибок и странное желание продолжать, даже когда сил нет. Он работал геодезистом, санитаром в ковидном госпитале, курьером в Москве, ростовым медведем, вебкам-агентом, перекупщиком. Он терял людей, лежал лицом в пол по пять месяцев и всё равно вставал. Здесь нет советов и правильных ответов. Здесь есть только честный разговор про страх, который не исчезает, про усталость, с которой приходится жить, про одиночество, которое не лечится людьми, и про то, как находить опору там, где её нет. Для тех, кто устал. Кто не высыпается. У кого в голове шум. Кто однажды тоже не знал, как жить, но почему-то решил попробовать ещё раз. «20 жизней» — это не ответ. Это просто зеркало. Возможно, в нём вы увидите себя.

© Косарев В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Жизнь 1. Про то, что никто не знает, как надо	8
Жизнь 2. Про страх, который никогда не исчезает	10
Жизнь 3. Про усталость, с которой приходится жить	13
Жизнь 4. Про одиночество, которое не лечится людьми	16
Жизнь 5. Про смысл, который нельзя найти, но можно создать	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Владислав Косарев

20 жизней

Вступление

Книга, которую написал человек, который не знает, как жить, но почему-то решил поделиться мыслями

Вступление, которое лучше прочитать, потому что дальше будет только хуже

Обычно в книгах пишут: «Я написал эту книгу, чтобы помочь вам».

Я так не скажу.

Я написал её, потому что мысли в голове не дают спать. Они крутятся, возвращаются, спорят друг с другом. Множатся, как тараканы в тёплой квартире. Единственный способ их утихомирить – вытащить наружу. Вывалить на бумагу. Разложить по полочкам, чтобы перестали орать в голове.

Если это поможет кому-то ещё – хорошо. Если нет – ну, хотя бы мне стало легче.

А мне правда нужно, чтобы стало легче.

Я не психолог. У меня нет дипломов, сертификатов и методик, подтверждённых исследованиями. Я не выступаю на конференциях и не веду блог с миллионной аудиторией. У меня нет курса «Стань счастливым за 21 день» за 29 990 рублей.

У меня есть только:

24 года

20 профессий за плечами

куча ошибок, о которых я стараюсь не вспоминать

и желание разобраться, почему всё так сложно

Я заметил одну вещь. Люди, которые знают, как жить, обычно не пишут книг. Они просто живут. Встают утром, пьют кофе, ходят на работу, обнимают детей, ссорятся, мирятся, стареют. Им не нужно объяснять себе и другим, что всё правильно.

А пишут те, кто тоже не знает. Кто ночами не спит и перебирает варианты. Кто хочет верить, что есть какой-то смысл во всём этом.

Поэтому не ждите инструкций. Здесь их нет.

Здесь есть только мысли человека, который устал, но продолжает.

Давайте сразу договоримся: я не буду делать вид, что у меня есть ответы.

Потому что их нет.

Я не знаю, как правильно жить. Не знаю, как найти своё призвание. Не знаю, как перестать бояться. Не знаю, как полюбить себя. Не знаю, как построить счастливые отношения. Не знаю, как заработать миллион. Не знаю, как стать успешным.

Всё, что я знаю – это то, что я перепробовал много всего. И много раз ошибался. Из этих ошибок сложилась картина. Не идеальная. Не правильная. Не та, которую можно повесить на стену и любоваться. Просто картина. Моя.

И если в ней есть что-то, что отзовется в вас – я буду рад.

Немного про то, как устроена эта книга

Я ненавижу, когда книги по психологии начинаются с обещаний.

«Семь шагов к счастью». «Пять правил успеха». «Десять секретов, которые изменят вашу жизнь».

Это всё враньё. Никаких секретов нет. Есть только попытки. Тысячи попыток, большинство из которых провальные.

Поэтому в этой книге не будет шагов. Не будет правил. Не будет секретов.

Будут главы. 20 глав. 20 попыток разобраться в том, что происходит у меня в голове. Каждая глава – про что-то одно. Про страх. Про усталость. Про одиночество. Про смысл. Про время. Про выбор.

Можно читать подряд. Можно вразнобой. Можно вообще не читать – я не обижусь.

Но если вы решите читать – не ждите лёгких ответов. Их не будет. Будут только вопросы. И иногда – очень редко – намёки на то, где можно поискать ответы самому.

Почему 20

Потому что 20 профессий.

Потому что 24 года – это почти 20 с хвостиком.

Потому что 20 глав помещается в книгу, которую можно прочитать за вечер, но думать над ней неделю.

И потому что 20 – красивое число. Круглое. Законченное.

Как будто после 20 глав можно поставить точку и сказать: «Вот, я всё сказал».

Хотя на самом деле, конечно, не всё. Можно писать бесконечно. Просто кто-то должен остановиться.

О чём эта книга на самом деле

Если очень коротко – эта книга про то, что никто не знает, как надо.

Про то, что все мы мечемся, ищем, ошибаемся, падаем, встаём, снова ошибаемся. И это нормально.

Про то, что страшно – нормально. Что уставать – нормально. Что не понимать, зачем всё это – нормально.

Единственное, что ненормально – перестать пытаться.

Пока ты пытаешься – ты жив.

Для кого эта книга

Для тех, кто устал.

Для тех, кто не высыпается.

Для тех, у кого в голове шум.

Для тех, кто чувствует, что мог бы больше, но не знает, как.

Для тех, кто боится.

Для тех, кто одинок.

Для тех, кто потерял смысл.

Для тех, кто ищет, но не находит.

Для тех, кто нашёл, но сомневается.

Для себя. В первую очередь для себя.

Если вы узнали себя хоть в одном пункте – нам по пути. Хотя бы на эти 20 глав.

Перед тем, как начать

Я не буду желать вам лёгкого чтения. Эта книга не про лёгкость.

Я пожелаю вам другого. Чтобы после каждой главы вы закрывали книгу и думали. Хотя бы минуту. Хотя бы о чём-то одном.

Потому что думать – это единственное, что реально помогает.

Всё остальное – просто слова.

А теперь – поехали.

Читать не обязательно. Но если начали – бросать не советую. Иногда ответы приходят в самый неожиданный момент. Например, на 17-й странице.

Жизнь 1. Про то, что никто не знает, как надо

В детстве мне казалось, что взрослые всё понимают. Налоги, дети, ипотека, смысл жизни – у них есть ответы на всё. Они смотрят сверху вниз и говорят: «Вот вырастешь – поймёшь».

Мне 24. Я вырос. И понял: никто ничего не знает. Все просто делают вид.

Врачи, которые меня лечат, сами боятся заболеть. Я видел это в их глазах, когда рассказывал про клиническую депрессию. Учителя, которые учили, сами не были уверены в завтрашнем дне – просто повторяли то, что выучили двадцать лет назад. Родители копировали своих родителей. Даже те, кто пишет книги про успех – готов спорить, они тоже просыпаются по ночам и думают: «А что, если всё зря?»

И ты остаёшься один. С вопросом: «А как правильно?»

Я искал ответы долго. Читал книжки, ходил к психологам. Пробовал медитации, дыхательные практики, аффирмации, КПТ. Даже эзотерику, о которой сейчас вспоминать стыдно. Выписывал цитаты в блокнот. Вёл дневники.

Искренне верил: где-то существует инструкция. Текст, который нужно прочитать, выучить и выполнять. И тогда всё наладится.

Помню, как сидел ночью на кухне с книжкой очередного гуру, который обещал «7 шагов к счастью». Читал, перечитывал, пытался вникнуть. А потом закрывал и думал: «Шаги-то я понял. А как их сделать, если утром нет сил даже встать с кровати?»

Книга летела в угол.

В 1961 году психолог Стэнли Милгрэм провёл эксперимент. Людей просили бить током незнакомца, если тот ошибался. Две трети продолжали, даже когда «жертва» кричала от боли. Почему? Потому что кто-то в белом халате сказал: «Продолжайте, так надо».

Мы ищем авторитетов. Нам нужен кто-то, кто скажет, как правильно. Мы готовы бить током, только бы не брать ответственность на себя.

Я перестал искать волшебную таблетку, когда понял: её нет. Никто не придёт и не скажет тебе, как правильно. Ни гуру, ни психолог, ни автор книги за 1000 рублей. У них у самих внутри всё то же самое – шум, страх, сомнения. Просто они научились это лучше прятать.

Я потратил на поиски годы. Годы, которые мог бы просто жить. Просто делать ошибки. Просто пробовать. Просто двигаться вперёд. А я сидел и ждал, что кто-то даст мне карту.

Карты нет. Есть только компас, и тот сломанный. Стрелка дёргается, показывает то на север, то на юг, то в никуда. Примерно как мои мысли.

Ответ пришёл оттуда, откуда не ждал. Я ехал на попутке из Краснодара. Водитель – дальнбойщик, пятьдесят лет за рулём, руки на баранке, глаза в ноль. Я рассказал про свои поиски. Про то, что не могу найти ответы. Про то, что всё кажется бессмысленным.

Он выслушал, покрутил баранку и сказал:

– Сынок, ты не должен знать ответы. Ты должен идти.

Я тогда подумал: что за бред? Как можно идти, не зная куда?

Он посмотрел на меня и усмехнулся:

– А ты представь, что дорога появляется под ногами только тогда, когда ты делаешь шаг. Не до, а во время. Я двадцать лет езжу. Ни одного рейса не знал заранее, чем закончится. Но я еду.

Я не поверил. Но решил проверить.

Начал с малого. Перестал ждать, что кто-то скажет мне, как правильно. Перестал искать идеальный момент. Перестал читать книги в поисках ответов. Просто начал делать. Вставать по утрам, даже когда не хотелось. Писать, даже когда казалось, что это никому не нужно. Идти, даже когда не знал куда.

Он был прав.

Страх не исчез, но перестал парализовать. Неуверенность осталась, но перестала мешать. Сомнения никуда не делись, но перестали быть главными.

Движение важнее направления. Потому что если ты стоишь на месте, ты никогда не узнаешь, куда тебе надо. А если идёшь – рано или поздно либо придёшь, либо поймёшь, что идёшь не туда, и свернёшь.

Это не работает как по волшебству. Ты не просыпаешься однажды счастливым навсегда. Ты просто продолжаешь просыпаться. Даже когда не получается. Даже когда всё валится из рук. Даже когда кажется, что зря.

Выход есть всегда. Даже когда опускаются руки. Даже когда лежишь лицом в пол и не хочешь вставать. Он просто не всегда выглядит так, как ты ожидаешь. Иногда выход – это просто сделать шаг. Маленький. Незаметный. Который никто не оценит. Но который меняет всё.

Теперь я взрослый. И знаю только одно. Никто ничего не знает. Все мы идём на ощупь. Кто-то с фонариком, кто-то в полной темноте. Но никто не видит дальше, чем на шаг вперёд.

Я не знаю, как правильно. Я не знаю, зачем всё это. Но я знаю, что пока я пишу эти строки – я жив. Пока я пытаюсь – есть надежда.

И эта надежда – не в светлом будущем. Она здесь. Сейчас. В том, что вы дочитали до конца этой главы. В том, что завтра вы встанете и сделаете ещё один шаг.

А больше ничего и не нужно.

Жизнь 2. Про страх, который никогда не исчезает

Страх – забавная штука. Может быть размером с мышь, а может – с дом. Приходит в три часа ночи, садится на край кровати, свешивает ноги и смотрит на тебя. И самое смешное – чаще всего он не имеет ничего общего с реальностью.

Я много думал о природе страха. Читал Кьеркегора про головокружение свободы. Читал Франкла, который прошёл лагеря и написал, что даже там можно выбирать своё отношение.

Красивые слова. Правильные.

Но когда страх приходит в три часа ночи, философы не помогают. Они остаются на книжной полке, а ты остаёшься один на один с темнотой.

Я боялся многого. Что ничего не получится. Что меня не поймут. Что я недостаточно хорош. Что все мои попытки – самообман. Что однажды проснусь и пойму: прожил чужую жизнь.

Этот страх – как фон. Как шум вентилятора, который перестаёшь замечать, но он никуда не девается. Ждёт своего часа.

Он никогда не исчезает.

Я долго думал: однажды наступит момент, когда я перестану бояться. Точка невозврата. Дойду до какого-то уровня – и выдохну.

Такого момента нет.

Перестал бояться выступать – начал бояться, что тексты никому не нужны. Перестал бояться остаться без денег – начал бояться, что потрачу жизнь не на то. Перестал бояться одиночества – начал бояться, что разучусь быть с кем-то.

Страх просто меняет форму. Как вода: сегодня пар, завтра лёд, послезавтра – океан. Но он всегда есть.

Я понял это не сразу. Долго боролся. Пытался победить, задавить, переспорить. Думал: если я достаточно сильный, достаточно умный, достаточно подготовленный – страх отступит.

Он не отступал.

А потом я прочитал у Юнга про тень. Он говорил, что мы не можем избавиться от тени. Мы можем только осознать её. Потому что тень – часть нас. И чем больше пытаешься от неё избавиться, тем сильнее она становится.

Страх – это тоже тень. Не самая приятная, но часть.

И тогда я перестал бояться страха.

Звучит как игра слов. Но это правда. Я перестал тратить энергию на борьбу. Просто начал замечать его. Говорить себе: «Ага, вот ты где. Пришёл. Ну привет».

Когда перестаёшь бороться с врагом, он теряет власть. Потому что его сила – в твоём сопротивлении.

В 1920 году психолог Джон Уотсон провёл эксперимент с маленьким мальчиком Альбертом. Сначала ему показывали белую крысу – он не боялся, играл с ней. Потом каждый раз, когда появлялась крыса, Уотсон бил молотком по металлической пластине за спиной ребёнка. Через несколько попыток мальчик начинал плакать уже при виде крысы. Страх закрепился.

Потом Альберт стал бояться всего пушистого – белого кролика, ватной бороды Санта-Клауса, даже собаки.

Нас с детства учат бояться. Крыса – не страшно. Удар молотка – страшно. Но мозг запоминает связку. И потом ты боишься уже не удара, а крысы. Не провала, а выступления. Не одиночества, а тишины, которая его предвещает.

Мы не рождаемся с этими страхами. Мы их выучиваем. Значит, можно переучить.

Я вспоминаю одну поездку. Ехал на попутке из Сочи в Краснодар. Водитель – дальнотойщик, взял меня, потому что было скучно одному. Гнал по серпантину так, что сердце уходило в пятки. А когда выехали на прямую, он посмотрел на меня и сказал: «Уснул? Я тоже».

Я тогда подумал: всё, конец. Сейчас врежемся.

И страшно было не то, что умру. Страшно было, что так и не понял, зачем жил. Что все эти поиски, метания, попытки – просто суета.

Мы доехали. Водитель усмехнулся, хлопнул себя по щекам и поехал дальше.

Я вынес из той поездки одну вещь. Страх – не всегда про опасность. Иногда это просто сигнал. Сигнал того, что ты жив. Что у тебя есть что терять. Что ты ещё не смирился, не застыл, не умер внутри.

Эпиктет говорил: «Людей мучают не вещи, а представления о них». Не сам страх нас убивает, а то, как мы его интерпретируем. Мы думаем, что страх – враг. А он может быть просто индикатором. Лампочкой на приборной панели: «Обрати внимание. Здесь что-то важное».

У меня страх чаще всего появляется перед тем, что действительно имеет значение. Перед шагом, который может изменить жизнь. Перед решением, которое нельзя отменить. Перед моментом, в котором надо быть настоящим.

Раньше это парализовало. Теперь я воспринимаю это как знак. Если страшно – значит, иду туда, куда надо. Если не страшно – значит, либо привык, либо это не моё.

Решение смешное в своей простоте. Надо просто делать то, чего боишься. По чуть-чуть. Маленькими шагами.

Боишься говорить с людьми – скажи «привет» незнакомцу. Боишься начинать новое – начни с пяти минут в день. Боишься, что не получится – разреши себе неидеальный результат. Боишься, что осудят – вспомни: другим нет до тебя дела. У них свои страхи, свои заботы, своя жизнь. Им не до тебя.

Я проверял это сотни раз. Страх уходит, когда начинаешь двигаться. Он не выносит движения. Как лёд на озере: пока стоишь – держит. Как только делаешь шаг – трескается.

Помню, как впервые выступал перед людьми. Руки тряслись, в горле пересохло, мысли путались. Думал: «Зачем я на это подписался? Сейчас опозорюсь».

Но вышел и сказал. Не идеально. С запинками. С ошибками.

А потом подошли несколько человек: «Спасибо, это было важно». Им было плевать на ошибки. Им важно было то, что я сказал. То, что я был там, на сцене, и говорил то, во что верю.

Страх не исчез. Но перестал быть хозяином. Стал слугой. Напоминанием, что я делаю что-то важное.

Я не знаю, как победить страх. Думаю, это невозможно. Он всегда будет рядом. Всегда будет находить новые формы, новые поводы, новые способы напомнить о себе.

Но с ним можно договориться. Научиться жить так, чтобы он был рядом, но не мешал. Перестать тратить на него энергию, а использовать эту энергию для движения.

Принять, что страх – часть тебя. Не самая приятная, но часть. И чем больше пытаешься от него избавиться, тем сильнее он становится. А когда принимаешь – он занимает своё место и перестаёт дёргать руль.

Я часто думаю, что было бы, если бы я не делал того, чего боялся. Если бы не говорил, не писал, не пробовал, не ошибался.

Сидел бы сейчас в безопасном месте. Тёплом. Уютном. Мёртвом.

Потому что только в движении есть жизнь. Только в движении чувствуешь, что ты есть. Что кровь бежит по жилам, что сердце бьётся, что лёгкие работают.

Страх – индикатор жизни. Чем больше боишься, тем больше жив. Мёртвым не страшно.

И когда я просыпаюсь утром и чувствую этот знакомый холодок в груди, я говорю себе:

– Ну что, опять? Опять будем бояться? Ну давай.

И встаю.

И делаю шаг.

Жизнь 3. Про усталость, с которой приходится жить

Знаете это чувство, когда просыпаешься, а уже устал?

Не с похмелья. Не после бессонной ночи. Просто – открываешь глаза и понимаешь: сил нет. А ты ещё даже не встал.

Это не про мышцы. Это про голову. Про то, что внутри.

Я живу с этим каждый день.

В детстве я думал, что усталость – это когда набегался во дворе и хочешь спать. Лёг – и всё прошло.

Потом выяснилось, что бывает иначе.

Ты ложишься в двенадцать. В час ночи ещё смотришь в потолок. В два – ненавидишь себя за то, что не спишь. В три – уже просто ждёшь рассвета.

Мысли. Они не останавливаются. Никогда.

Прокручиваешь вчерашний разговор, который уже не изменить. Думаешь о завтрашнем дне, который ещё не наступил. Боишься всего сразу – и ничего конкретного.

А утром надо вставать. Надо улыбаться. Надо быть человеком.

И ты встаёшь. Идёшь. Делаешь. Улыбаешься.

Но внутри – выжженная земля.

Это называется ментальная усталость.

Физически уставший человек ложится и засыпает. Ментально уставший лежит и продолжает думать. Его тело отдыхает, а мозг пашет на износ.

К утру ты разбит так, будто всю ночь разгружал вагоны. Хотя даже не вставал с кровати.

И самое страшное: никто не видит.

Ты выглядишь нормально. Ты функционален. Ты отвечаешь на сообщения, ходишь на работу, даже шутишь иногда. А внутри – пустота. Холодная, чёрная, бесконечная.

Я долго не понимал, что со мной.

Думал: может, я просто ленивый? Может, мне не хватает дисциплины? Может, я придумываю себе проблемы, чтобы ничего не делать?

Потом врачи сказали: клиническая депрессия. Больше пяти лет.

И слово «ленивый» перестало иметь значение.

Потому что лень – это когда можешь, но не хочешь. А депрессия – это когда хочешь, но не можешь. Разница – как между «не хочу есть» и «не могу проглотить».

Я перепробовал всё.

Спорт. Бегал по утрам до изнеможения. Эндорфины спасали на час. Потом пустота возвращалась – и становилась только глубже.

Медитации. Сидел, пытался не думать. Минуты три получалось. Потом мысли орали громче прежнего.

Психологи. Ходил, говорил, плакал. Помогало, пока говорил. Как только выходил за дверь – всё возвращалось.

Таблетки. Стало ровнее. Без резких провалов. Но и без взлётов. Просто серая линия.

Я думал: это никогда не кончится. Я так и буду жить – в этом тумане, в этой пустоте, в этой усталости, которая не проходит.

А потом я понял одну вещь.

Я пытался избавиться от усталости, как от болезни. Вылечить. Победить. Искоренить.

А она – не болезнь.

Она – часть меня.

Как цвет глаз. Как рост. Как отпечатки пальцев.

Я не могу от неё избавиться. Я могу только научиться с ней жить.

Это было трудное принятие.

Потому что я хотел быть нормальным. Хотел просыпаться бодрым, как все. Хотел не чувствовать этой тяжести в груди каждое утро.

Но я такой. И это факт.

И когда я перестал бороться, стало чуть легче. Не потому что усталость прошла. А потому что я перестал тратить силы на борьбу с тем, что нельзя победить.

Знаете, что странное?

В этой усталости есть свои плюсы.

Она сделала меня чувствительным к другим. Я вижу, когда кому-то плохо, потому что сам часто бываю на дне. Я знаю, как поддержать, потому что сам знаю, каково это – когда не поддерживают.

Она сделала меня честным. На маски просто нет сил. Остаётся только то, что есть.

Она не даёт мне жить поверхностно. Я всегда ищу смысл. Даже когда его нет. Даже когда кажется, что искать бесполезно.

Я не говорю, что это суперсила. Это просто факт. Моя реальность.

Но в этой реальности можно жить. И я нашёл несколько способов не утонуть.

Первый. Я выгружаю мысли.

Они как вода в закрытой бутылке. Если не выпускать – начинают бродить, портиться, отравлять всё вокруг.

Я выгружаю их по-разному. Пишу. Говорю кому-то. Диктую в телефон и забываю. Главное – чтобы они перестали быть только в голове. Потому что в голове они бесконечны. А снаружи – просто слова. Их можно перечитать, переосмыслить, а иногда и выбросить.

Второй. Маленькие шаги.

Когда нет сил, нельзя заставлять себя делать большие дела. Это добивает. Надо делать маленькие. Очень маленькие.

Встать. Умыться. Сварить кофе. Написать одно предложение. Сказать одно доброе слово.

Маленькие шаги не спасают от усталости. Но они не дают утонуть совсем. Это островки, на которые можно встать и перевести дух.

Третий. Я разрешаю себе не быть продуктивным.

Долго думал, что моя ценность – в том, сколько я сделал. Потом понял: нет.

Моя ценность – в том, что я есть. Просто есть. Живой. Дышащий. Чувствующий.

Иногда самый продуктивный день – это день, когда ты лежишь на диване и смотришь в потолок. Потому что организм сказал: «Стоп». И ты его послушал.

Четвёртый. Я ищу тишину.

В мире слишком много шума. Новости, соцсети, сообщения, уведомления – всё это забивает голову, не оставляя места.

А без тишины невозможно услышать себя.

Я учусь её находить. Выключать звук. Убирать телефон. Просто сидеть и смотреть в окно. На облака, на деревья, на прохожих.

В этой тишине иногда приходят ответы. Не часто. Но приходят.

Пятый. Я принимаю помощь.

Долго не умел просить. Казалось: если прошу – значит, слабый. Значит, не справляюсь.

А потом кто-то сказал: «Ты же не считаешь слабым человека со сломанной ногой, который просит костыль?»

Усталость – та же сломанная нога. Только её не видно. Но костыли нужны.

Я учусь принимать помощь. Просить о ней. Не стесняться.

Люди хотят помогать. Им это нужно не меньше, чем мне. Потому что, помогая, они чувствуют себя нужными.

Я не знаю, пройдёт ли эта усталость.

Может, да. Может, нет. Может, она будет со мной всегда.

Но я знаю другое.

Она не мешает мне жить.

Не мешает писать эти строки. Не мешает любить. Не мешает мечтать. Не мешает быть.

Она просто есть. Как фон. Как шум дождя за окном.

И в этом шуме можно жить. Можно даже находить красоту.

Потому что после дождя иногда появляется радуга. Не всегда. Но иногда.

И ради этих «иногда» стоит жить.

Если вы тоже чувствуете эту тяжесть – знайте: вы не одни.

Мы есть. Много нас. Которые встают, идут, делают, даже когда сил нет.

И это не слабость. Это сила.

Самая настоящая.

Жизнь 4. Про одиночество, которое не лечится людьми

Я долго думал, что одиночество – это когда рядом никого нет. Что стоит найти человека, влюбиться, завести друзей – и всё пройдёт. Как авитаминоз: восполнишь дефицит – и порядок.

А потом понял: можно быть с кем-то и чувствовать себя бесконечно одиноким.

Лежать в обнимку и думать: «Господи, почему я ничего не чувствую?» Говорить с друзьями и понимать, что вас разделяет стеклянная стена. Толстая, прозрачная, непроницаемая. Ты видишь их, они видят тебя, но достучаться нельзя.

Одиночество – это не про количество людей вокруг. Это про качество связи.

Когда ты с кем-то, но не можешь быть собой. Когда приходится притворяться, улыбаться, поддерживать разговор, а внутри пустота. Когда ты говоришь, а тебя не слышат. Когда молчишь, и это устраивает всех больше, чем любые слова.

Вот это – настоящее.

Я много путешествовал один. Ездил автостопом, ночевал в незнакомых городах, сидел на вокзалах с рюкзаком. В этих поездках я чувствовал себя менее одиноким, чем в толпе знакомых людей.

Потому что в дороге всё честно. Ты встретил человека – поговорили, помогли друг другу, разошлись. Никаких масок, никаких обязательств. Только настоящее, сиюминутное, живое.

А дома – там нужно быть кем-то. Сыном, другом, коллегой, просто «нормальным человеком». Эти роли выматывают больше, чем тысячи километров пути.

Я долго искал способ справиться с одиночеством. Перебрал всё.

Думал, поможет любовь. Находил. Влюблялся. Открывался. Думал: «Вот оно, теперь точно». А потом проходило время, и я снова оказывался один на один с собой. Даже если она была рядом. Даже если мы спали в одной кровати.

Думал, помогут друзья. Настоящие, проверенные. Те, кто знают меня давно. И некоторые остались. Но даже с ними иногда накатывает. Когда все смеются, а ты смотришь и думаешь: «Я здесь чужой».

Думал, поможет дело. Творчество, работа. Я писал, рисовал, монтировал. Это помогало, пока я делал. Но как только останавливался – одиночество сидело на краю стола и ждало.

Думал, помогут путешествия. Новые места, новые лица. Я ездил. Много. Смотрел на закаты, на горы, на море. Там я чувствовал себя частью чего-то большого. Но стоило вернуться домой – всё становилось по-прежнему.

А потом я понял одну вещь.

Одиночество – это не то, что можно заполнить людьми. Это то, что нужно понять.

Оно как комната внутри тебя. Пустая. Холодная. Тихая. И сколько бы людей ты туда ни приводил, они не могут там жить. Они могут зайти, побыть немного, но потом уходят. А комната остаётся такой же пустой.

Потому что это твоя комната. Только твоя.

И задача не в том, чтобы заполнить её людьми. А в том, чтобы научиться в ней жить самому. Сделать её уютной. Тёплой. Своей.

Я начал учиться быть один.

Это оказалось сложнее, чем я думал. Потому что первые дни, когда остаёшься наедине с собой, кажутся пыткой. Мысли лезут, воспоминания давят, будущее пугает. Хочется включить что-нибудь, отвлечься, убежать.

Но если не убегать, если просто сидеть и смотреть в эту пустоту, постепенно она перестаёт быть пустой. Ты начинаешь замечать себя. Настоящего. Без масок, без ролей, без «для кого-то».

Я знакомился с собой постепенно.

Узнавал, что люблю тишину, а не шум. Что мне нужно время на размышления. Что я не могу быть на связи 24/7. Что иногда я хочу просто лежать и смотреть в потолок, и это не лень, а необходимость.

Узнавал, что мои мысли не всегда правильные. Что иногда я себя накручиваю. Что страхи – это просто страхи, а не реальность.

Узнавал, что в этой пустой комнате можно жить. Даже интересно.

Потому что когда ты один, ты слышишь себя. Свои настоящие желания. Свою настоящую боль. И только когда слышишь, можно что-то с этим делать.

Я перестал убегать. Перестал заполнять пустоту кем попало. Перестал бояться тишины.

Я просто живу. Иногда с людьми, иногда один. И то и другое имеет смысл.

Потому что когда ты научился быть один, ты перестаёшь бояться потерять других. Ты не цепляешься, не держишь, не требуешь. Ты просто рад, что они есть. И если их нет – ты тоже справляешься.

Это свобода. Тяжёлая, но настоящая.

Чем лучше я узнаю себя в одиночестве, тем легче мне с другими. Потому что перестаю требовать от них то, что могу дать себе сам. Перестаю ждать спасения. Перестаю надеяться, что кто-то придёт и сделает мою жизнь полной.

Моя жизнь уже полная. Просто иногда в ней есть место для других.

И когда приходят те, кто действительно твой – ты это чувствуешь сразу. Потому что с ними не надо притворяться. Можно молчать, и это не будет неловко. Можно быть уставшим, злым, разбитым – и они останутся.

Их мало. Очень мало. По пальцам одной руки можно пересчитать.

Но они есть.

И ради них стоит учиться быть одному. Потому что только так перестаёшь цепляться за первых встречных и учишься ждать тех, кто действительно твой.

В психологии есть понятие «экзистенциальное одиночество». Это не про то, что рядом никого нет. Это про то, что ты приходишь в этот мир один и уходишь тоже один. И никакие отношения не закроют эту дыру полностью. Можно только научиться жить с этим знанием.

Я не знаю, как у вас. Может, вы окружены людьми и не понимаете, о чём я. Может, вы тоже одиноки в толпе. Может, вы только начинаете знакомиться с собой.

Но если вы чувствуете эту пустоту – не бойтесь её.

Посидите в ней. Послушайте, что она говорит.

Иногда в самой глубокой тишине рождаются самые важные ответы.

Жизнь 5. Про смысл, который нельзя найти, но можно создать

«Человек, который знает «зачем», справится с любым «как». Фридрих Ницше

Эту цитату я впервые прочитал лет в 20. Тогда она показалась мне ответом на все вопросы. Я думал: вот оно. Найти своё «зачем» – и всё встанет на свои места.

Я искал это «зачем» долго.

Перебирал варианты, как старые фотографии. Может, смысл в любви? Найти человека, создать семью, растить детей. Звучит красиво. Но что, если любовь не спасает от пустоты? Что, если ты с кем-то, а внутри всё равно холодно?

Может, в деле? В творчестве, в работе, в том, чтобы оставить след. Я писал книги, придумывал проекты. А проходило время – и снова тот же вопрос: «И что дальше?»

Может, в помощи другим? Слушал, поддерживал, давал советы. Но внутри оставалось: «А кто поможет мне?»

Я перечитал кучу философов. Камю про абсурд. Сартра про свободу. Франкла, который прошёл лагеря и нашёл смысл в страдании.

Кивал, соглашался, выписывал цитаты.

Легче не становилось.

Потому что чужие смыслы – как чужая одежда. Можно надеть, но будет либо велико, либо мало, либо просто не твоё.

В 1942 году Виктор Франкл попал в концлагерь. У него отняли всё: семью, работу, рукописи, свободу, даже одежду. В лагере он начал наблюдать за заключёнными. Кто выживал? Не самые сильные физически. Не самые хитрые. А те, кто находил смысл даже там. Кто мог сказать себе: «Это не навсегда», «Я нужен своей семье», «Я должен рассказать об этом миру».

Франкл выжил. И после войны написал книгу «Человек в поисках смысла». Главная мысль: у человека нельзя отнять только одно – свободу выбирать своё отношение к происходящему.

Я думал об этом, когда метался между разными идеями.

В 20 лет мне казалось, что смысл – в свободе. Путешествовать, не зависеть ни от кого. Я ездил автостопом, ночевал на вокзалах. Через год понял: свобода без цели превращается в бегство.

В 21 решил, что смысл – в любви. Нашёл человека. Думал: вот оно. Мы строили планы, мечтали. А потом отношения разбились. И я остался один.

В 22 думал, что смысл – в деле. Работал до изнеможения, добивался результатов. После каждого достижения наступала пустота. Как будто бежишь марафон, а финишная ленточка всё время отодвигается.

В 23 решил, что смысла нет вообще. Читал нигилистов, кивал. И чуть не скатился в яму, из которой не выбирают.

А потом случилось то, что всё изменило.

Я сидел на берегу озера. Один. Уставший. Разбитый. Думал о том, что всё бессмысленно. Был конец лета. Солнце уже садилось, вода стала тёмной, почти чёрной. Ветер шевелил камыши. Где-то кричали птицы. Я сидел на старом поваленном дереве и смотрел в никуда.

И тут ко мне подошла собака.

Маленькая, лохматая, с палкой в зубах. Она положила палку рядом и посмотрела на меня. В её глазах было: «Ну что, поиграем?»

Я не хотел играть. Я хотел сидеть и страдать. Это было моё законное право.
Но она смотрела.

И в её глазах было столько жизни, столько простой радости, что я не выдержал.

Я взял палку и кинул.

Она побежала. Принесла. Снова посмотрела.

Я кинул ещё раз. И ещё.

Мы играли несколько часов. Я забыл о своих мыслях. Забыл о бессмысленности. Забыл о смерти. Я просто кидал палку и смотрел, как она бежит. Как её уши развеваются на ветру. Как она виляет хвостом, когда приносит палку обратно. Как дышит, высунув язык, счастливая до безумия.

А потом, когда пришло время уходить, я посмотрел на неё и вдруг понял.

Смысл не надо искать. Его надо создавать.

Прямо сейчас. В этом моменте. В этой палке. В этой собаке. В этом берегу. В этом закате, который окрасил небо в оранжевый.

Я не нашёл смысл жизни в тот день. Но я нашёл смысл этого дня. Этого часа. Этого броска.

И этого оказалось достаточно.

В психологии есть понятие «поток» – состояние полной погружённости в то, что делаешь. Когда ты в потоке, время исчезает, мысли исчезают, остаётся только действие. Ты не думаешь о смысле – ты просто делаешь. И в этом делании смысл появляется сам.

Собака с палкой ввела меня в поток. Не философия. Не книги. Не поиски. А палка, полёт, мокрый нос и виляющий хвост.

Смысл нельзя дать. Его нельзя навязать. Его можно только создать. Каждый день. Заново.

Сегодня смысл может быть в том, чтобы написать страницу. Завтра – в том, чтобы помочь другу. Послезавтра – просто в том, чтобы встать и сварить кофе.

Это не глобально. Не вечно. Не героически. Но это работает.

Большой смысл складывается из маленьких. Как мозаика из кусочков. Каждый кусочек сам по себе ничего не значит. Но вместе они создают картину.

Я перестал искать большой смысл. Перестал ждать озарения. Просто делаю то, что могу. То, что считаю нужным. То, что отзывается.

Иногда это работает. Иногда нет. Иногда кажется, что всё зря.

Но потом приходит утро, и я снова встаю. Потому что есть ещё одна страница. Ещё один человек. Ещё один день. И в этом уже есть смысл.

Я не знаю, зачем мы здесь. Не знаю, зачем рождаемся, живём, умираем.

Но я знаю, что пока я здесь – я могу делать. Могу любить. Могу помогать. Могу создавать. И этого достаточно.

Когда я перестал искать большой смысл, жизнь стала легче. Я перестал задавать себе этот бесконечный вопрос «зачем?». Я просто живу.

И в этой простой жизни – в утреннем кофе, в разговоре с другом, в написанной странице – я нахожу то, что искал годами. Не ответ. А покой.

Я помню один разговор. Мы сидели с другом на кухне, пили чай, и он спросил:

– Ты не боишься, что всё это зря? Что пройдёт время, а ты ничего не успеешь?

Я подумал и сказал:

– Боюсь. Но страх не помогает. Он только мешает. Поэтому я просто делаю то, что могу.

А что будет – то будет.

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.