

НЕ ВСЕ МОСТЫ  
ВЕДУТ К СВЕТУ.

# МОСТ



КНИГА О ТОМ,  
СКОЛЬКО СТОИТ ПРОЙТИ  
И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ.

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

# Рокета88 Рокета88

# Мост

*<https://litres.ru/73938229>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

«МОСТ» — книга о перегрузе, повторе и той точке, где человек однажды понимает: дальше так жить нельзя.

Здесь нет красивых рецептов и удобных выводов. Есть усталость, злость, стыд, телесный страх, чужое давление, внутренний надрыв и

попытка не развалиться в тот момент, когда привычные способы держаться больше не работают.

Это история о тех, кто слишком долго тащил на себе лишнее, путал выносливость с жизнью, а постоянный пожар внутри — с силой. И о

трудном переходе от внутреннего хаоса к редкой возможности стать себе не врагом.

«МОСТ» — не про победу и не про поражение.

Это книга о переходе.

О том, как выбраться из старого огня и не вернуться туда снова.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| МОСТ                                     | 4  |
| Оглавление                               | 4  |
| Предисловие                              | 8  |
| Часть I. Повтор                          | 10 |
| 1. Ты уже был здесь                      | 10 |
| 2. Выбор, который ты не считаешь выбором | 14 |
| 3. Ставки растут не сразу                | 17 |
| 4. Цена удобных иллюзий                  | 20 |
| 5. Люди, с которыми ты связываешься      | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 23 |

# Рокета88

## Мост

## МОСТ

### Оглавление

Часть I. Повтор

Ты уже был здесь

Выбор, который ты не считаешь выбором

Ставки растут не сразу

Цена удобных иллюзий

Люди, с которыми ты связываешься

Деньги, которые не бывают нейтральными

Когда ты начинаешь тащить лишнее Часть II. Огонь

Состояние, в котором ты уже не соображаешь

Тело тоже выставляет счёт

Почему тыходишь в это снова

За что ты платишь прямо сейчас

Тоска по высокой ставке

Привычка жить через перенапряг Часть III. После огня

После огня всегда тихо

Тишина, которую сначала путают с пустотой

Возврат к себе — это не финал

Страх обычной жизни

Люди, рядом с которыми больше не нужно гореть

Деньги без саморазрушения

Работа не как мясорубка

Одиночество без провала в старое

Новая дисциплина

Сила, которой больше не нужно выживать

Своя скорость

Жизнь без внутреннего зрителя

После огня Часть IV. Свой человек

Пустое место

Чужое во мне

Память силы

Порядок и воздух

Имя

Первый отказ

Старое место

Без объяснений

Стыд

Нет

Точность

Своё

Свой человек

# Предисловие

Эта книга собрана не из одной прямой жизни и не из одного ровного голоса.

В ней есть огонь, стыд, чужие руки на твоей шее, бессмысленная выносливость, деньги, которые заходят не в карман, а в нервную систему, и то странное упрямство, с которым человек раз за разом идёт туда, где уже однажды чуть не исчез.

Это книга не о красивой силе. И не о том, как правильно жить.

Скорее — о повторе. О цене внутренних допусков. О перегрузе, который долго принимаешь за характер. О теле, которое понимает раньше головы. О тишине после огня. И о той редкой точке, где человек перестаёт быть себе чужим.

Название «МОСТ» здесь не для красоты. Мост — это не только переход. Иногда это шаткая конструкция над тем, куда уже не хочется падать. Иногда — единственный способ пройти между тем, кем ты был, и тем, кем ещё только учишься стать. А иногда мост — это вообще не путь наружу, а тонкое место внутри, по которому ты впервые идёшь к себе без привычки снова свернуть в старую боль.

В этой книге нет желания выглядеть чище, чем было. Поэтому здесь важны не только мысли, но и слабость, злость, унижение, жалкие выборы, телесный страх, мелкие предательства себя и редкие минуты, когда вдруг становится тихо.

Если у неё и есть честная задача, то, наверное, вот такая: не объяснить жизнь красиво, а пройти по ней достаточно близко, чтобы в тексте остался её настоящий запах.

# Часть I. Повтор

## 1. Ты уже был здесь

Однажды я уже говорил себе, что больше такого не повторится. Сказал это с той усталой злостью, которая обычно приходит уже после ошибки, когда поздно умничать и остаётся только смотреть на последствия. А потом почти сразу поймал вторую мысль, куда более честную: повторится. Просто это будет тот же хуй, только вид сбоку, и выглядеть всё будет как в первый раз.

Одни сюжеты возвращаются не из-за бедности жизни на выдумку. Просто можно годами оставаться устроенным так, чтобы впускать в себя одно и то же. Снаружи всё может выглядеть новым: другая работа, другой человек, другие деньги, другой возраст, даже другая версия себя. А потом вдруг внутри шевелится мерзкое узнавание. Не мысль. Почти телесное чувство: я это уже видел. Я знаю этот запах. Я уже жил в этом темпе — от любопытства к напряжению, от напряжения к ставке, от ставки к надежде, что ещё можно вырулить.

Самое неприятное тут даже не в тяжести ситуации. Тяжёлые периоды бывают у всех. Хуже другое: ты начинаешь видеть почерк. А почерк — это уже не случайность. Значит,

перед тобой не отдельная ошибка и не разовый удар. Перед тобой возвращение. В прошлый раз оно просто называлось иначе.

Когда-то я сам записал это почти шуткой: «Больше такого не повторится... Обязательно повторится. Это же будет тот же хуй, только вид сбоку. А будет выглядеть как первый раз». В этой фразе, если честно, уже было всё. Повтор никогда не приходит копией. Он приходит чуть лучше упакованным. Чуть убедительнее. Чуть точнее попадает в то место, которому сейчас очень хочется поверить.

В молодости удобно думать, что каждая история уникальна и всё решают обстоятельства: не те люди, не тот рынок, неудачное время, нехватка денег, знаний, выдержки. Во всём этом бывает доля правды. Но с возрастом становится труднее не видеть вещь поглубже: иногда беда повторяется не из-за особой изобретательности мира, а из-за того, что у тебя самого есть форма согласия, через которую в жизнь снова входит примерно одно и то же разрушение.

Эта мысль бьёт сильнее всего. Пока всё можно списывать наружу, ты остаёшься только пострадавшим: тебя подвели, не поняли, тебе не повезло. Но если начинаешь узнавать повтор, приходится признать кое-что похуже. Часть входа каждый раз проходит через тебя. Через надежду. Через жадность до жизни. Через желание, чтобы теперь всё сложилось иначе.

Если бы опасное честно приходило под своим именем, жить было бы проще: узнал с порога и не вошёл. Но так по-

что не бывает. Жизнь меняет декорации, лица, ритм входа, лексику, обещания. Иногда даже подсовывает тебе ощущение, что теперь ты заходишь в ту же область уже взрослым и обученным. Вот здесь человек и путает вариацию с новизной.

Внешне всё правда иначе. Другой фон, другой масштаб, другое внутреннее состояние. Но повтор держится не на форме, а на механике. На том, как ты позволяешь себе войти. На том, что тебя цепляет. На том, какие сигналы снова называешь несущественными. На том, где опять решаешь, что пока рано тревожиться.

Тут и начинается взрослый разговор. Не про саму ошибку — ошибиться можно. А про узнаваемость того, что с тобой происходит. Про тот момент, когда замечаешь: я не просто снова оказался в плохой ситуации. Я снова пошёл знакомой дорогой, только в другой одежде.

И это трудно признать по одной простой причине: в разрушение человек обычно входит не через любовь к разрушению, а через то, что кажется жизнью. Через интерес. Через азарт. Через силу чувства. Через ощущение, что вот сейчас начнётся настоящее. Никто не говорит себе: сейчас немного сломаю себе жизнь. В голове звучит совсем другое: сейчас всё серьёзно, сейчас нельзя отходить, сейчас нельзя упустить. Вот почему повтор так долго выглядит не повтором, а возможностью.

Цена проступает позже. Сначала портится сон. Потом те-

ло начинает жить отдельно от головы. Потом разговоры с близкими превращаются в обслуживание твоего внутреннего напряжения. Потом деньги входят в нервную систему. Потом всё чаще говоришь себе: потом разберусь. И страшно не только то, что стало тяжело. Страшно, что этот язык тебе уже знаком.

У каждого взрослого человека есть свой набор повторяющихся почерков. Кто-то снова входит не в тех людей. Кто-то — в деньги, которые снаружи пахнут спасением, а внутри несут зависимость. Кто-то снова связывает себя с чужим хаосом. Кто-то каждый раз делает ставку на перегруз, потому что без перегруза уже не чувствует жизни. Формы разные. Суть одна: человек долго смотрит на происходящее как на отдельные сюжеты и слишком поздно замечает рисунок.

Когда это наконец проступает, делается не по себе. Уже трудно говорить только о случившемся. Приходится говорить о том, как ты живёшь, что считаешь допустимым и чему снова даёшь внутреннее разрешение.

С этого и начинается трезвение. Не с красивых обещаний себе больше так не делать. А с неприятного узнавания: я уже был здесь. Я знаю, как это входит в жизнь. Знаю, как сначала кажется, будто всё иначе. Знаю, как потом растёт ставка. И если снова этого не признать, жизнь не станет выдумывать ничего нового. Она просто возьмёт старый механизм, немного поменяет ему лицо и дождётся, пока ты опять назовёшь его судьбой.

Первая ложь почти любой тяжёлой истории начинается не там, где она уже разрушает, а раньше — когда притворяется новой. И первая честность тоже начинается рано. С очень простой фразы: ты уже был здесь.

## **2. Выбор, который ты не считаешь выбором**

Самые дорогие вещи в жизни редко начинаются как что-то большое. Если бы всё опасное входило громко, с табличкой и сиреной, собраться было бы проще. Назвал по имени, не впустил, пошёл дальше. Но почти всё, что потом дорого обходится, заходит как мелочь, которую в моменте не хочется считать выбором.

С лишней уступки. С фразы, на которую ты решил не реагировать. С границы, которую чуть сдвинул, потому что сейчас не время спорить. С внутреннего «ладно», показавшегося пустяком. Из этого потом и собираются тяжёлые конструкции, внутри которых человек однажды обнаруживает себя уже не как свободного участника, а как того, кто давно живёт по правилам ситуации, которую когда-то считал временной.

Людям нравится думать, что жизнь ломают большие решения. Что где-то всегда есть ясная точка: вот здесь я выбрал, вот здесь подписался, вот здесь зашёл слишком далеко. Иногда так и бывает. Но чаще всё начинается не с боль-

шого да, а с серии маленьких согласий, которые не признают за согласия.

Сначала тебе будто пока ничего окончательно не решено. Просто разговор. Просто уступка. Просто пауза. Просто не хочется поднимать лишнюю волну. Именно в этих «просто» и собирается будущая цена.

В этом и кроется одна из самых грязных подмен. Большой развал редко не начинается как большой развал. Он начинается боком. Немного промолчал. Немного потерпел. Немного закрыл глаза. Немного сдвинул границу. Каждое такое «немного» выглядит терпимо. Потому оно и опасно.

Никто не говорит себе: сейчас я строю ситуацию, из которой потом буду выбираться годами. Он говорит другое. Один раз можно. Сейчас не до этого. Потом выровняю. Не хочу спорить. Это звучит спокойно, разумно, даже по-взрослому. Так ложь и любит выглядеть — не как истерика, а как аккуратная отсрочка.

Опасное проходит внутрь не как катастрофа, а как допуск. Вот точное слово. Не удар. Не конец. Не предательство. Допуск. Ты разрешил. Не остановил. Не назвал лишним. Не отрезал вовремя. А дальше оно уже растёт почти без твоего участия.

Я однажды очень точно поймал это на совсем бытовой, почти стыдной вещи. Хотел купить себе вещь, о которой мечтал с детства. Ничего безумного. Просто свою давнюю хотелку. И вдруг выяснилось, что чужие желания снова важ-

нее моих. Чужие — срочные, понятные, оправданные. Мои — будто лишние. Самое неприятное было даже не в чужом взгляде на ситуацию, а в том, что я сам снова с этим согласился.

Вот откуда и берётся настоящий холод, когда оглядываешься назад. Не от одного гигантского проёба, после которого всё рухнуло. Часто никакого одного проёба и нет. Есть длинная цепочка маленьких «ладно», каждое из которых в моменте казалось слишком мелким, чтобы из-за него тормозить жизнь.

А потом видишь всё это целиком и понимаешь: тебя бьёт не только по последствиям. Тебя бьёт по тому, как незаметно ты сам участвовал в собственном втягивании.

Ты ещё не подписал договор, но уже терпишь то, чего терпеть не должен. Ты ещё не сделал человека своим, но уже пустил его глубже, чем следовало. Ты ещё не взял на себя чужую жизнь, но уже внутренне согласился снова тащить лишнее. Многие вещи начинают жрать человека задолго до того, как он готов признать, что они вообще начались.

Вот почему люди так любят серую зону. В ней можно притворяться, что ты ещё не вошёл. Что всё ещё можно отменить. Что это пока не настоящее. Но правда грубее. Часто ты уже внутри. Просто тебе выгодно считать, что нет.

Так бывает почти во всём. В работе, где давно терпишь лишнее и называешь это этапом. В людях, которым отдал слишком много допуска и называешь это пониманием. В

деньгах, к которым привязал слишком много надежды и называешь это необходимостью. В состоянии, где давно не выносишь и всё ещё называешь это просто усталостью.

Одна из самых важных вещей, которые вообще можно в себе вырастить, — замечать не только открытый выбор, но и то, с чем ты начал соглашаться по дороге. Потому что настоящий сюжет начинается не в катастрофе. Он начинается в секунде, когда ты ещё мог сказать себе правду, но выбрал более удобную версию происходящего.

Позже этот выбор обычно выглядит смешно маленьким. Но жизнь любит брать с задержкой. Сначала даёт тебе право не замечать. Потом позволяет пожить внутри самоуспокоения. А потом однажды возвращается за своим.

И тогда выясняется простая вещь: очень многое начинается не с большого выбора, а с выбора, который ты им не считаешь.

### **3. Ставки растут не сразу**

Ставка редко не входит в жизнь как ставка. Сначала всё выглядит терпимо. Даже мелко. Обычная история, обычный заход, обычное напряжение, которое пока ещё можно назвать рабочим, временным, переживаемым.

В этом и подлость. Если бы цена предъявлялась сразу целиком, человек чаще разворачивался бы на входе. Но жизнь любит подсовывать тебе не счёт, а аванс надежды. Сначала

чуть вложиться. Чуть потерпеть. Чуть подождать. Чуть сильнее поверить, чем следовало.

Тяжёлое обычно начинает расти так. Не с обрыва, а с прибавки, которую ты долго не считаешь опасной. Сегодня чуть больше нервов. Завтра чуть больше денег на кону. Потом чуть больше внутреннего участия. Потом уже труднее отойти, потому что слишком много вложено, слишком много завязано, слишком много надежды ушло внутрь этой конструкции.

Это один из самых мерзких механизмов втягивания: человек редко входит в разрушение там, где уже ясно видит разрушение. Он входит раньше — там, где ему будто всё ещё можно проконтролировать, вырулить, удержать.

Ставка растёт вместе с допуском. Вместе с тем, сколько ты разрешил происходящему занять внутри себя. Пока участие маленькое, отойти сравнительно легко. Но потом в историю входят деньги, репутация, время, силы, самооценка, чувство судьбы. И всё. Ты уже не просто внутри эпизода. Ты внутри конструкции, от которой начинаешь зависеть.

Самое неприятное здесь в том, что рост ставки долго выглядит как естественное развитие событий. Будто так и надо. Будто если ты уже зашёл, теперь логично вложиться ещё сильнее. Ещё чуть подождать. Ещё чуть потерпеть. Ещё чуть дожать. Именно на этом месте многие и начинают платить по-настоящему, хотя вслух всё ещё говорят себе, что игра пока стоит свеч.

Чем выше ставка, тем труднее человеку признать, что он зашёл не туда. Не только из страха потерь. Ещё и из упрямства. Слишком больно признать, что ты уже успел отдать столько сил, денег, внимания, надежды — и всё это могло вести не к большому результату, а в очередную старую яму.

Поэтому рост ставки обычно ослепляет. Пока вложено мало, уйти легко. Когда вложено много, голова начинает защищать не тебя, а уже сделанную ставку. Она уговаривает потерпеть ещё немного, не ломать игру на этом месте, не признавать убыток раньше времени.

Это касается не только денег. Так же растёт ставка в отношениях, где человек уже слишком много вынес, чтобы честно признать: зря. Так же — в работе, где давно нельзя назвать происходящее нормой, но страшно отойти, потому что туда уже ушли годы. Так же — в любом внутреннем сценарии, где отступление вдруг начинает казаться не трезвостью, а поражением.

Вот почему так долго сидят там, где уже плохо. Не только из слабости. Часто из-за того, что ставка успела вырасти раньше, чем они успели назвать происходящее своим именем.

Потом наступает момент, когда человек уже почти не различает, что он защищает: реальную ценность или просто собственную неспособность признать, что зашёл слишком далеко.

Вот тут история и становится по-настоящему опасной. Не

тогда, когда тебе впервые тревожно. И даже не тогда, когда стало тяжело. А тогда, когда цена уже выросла настолько, что ты начинаешь защищать сам факт своего вложения сильнее, чем самого себя.

## 4. Цена удобных иллюзий

Есть дурная привычка жить внутри версии событий, которая тебя щадит.

Не самой точной. Не самой честной. Просто той, в которой можно ещё не дёргаться. Можно не принимать решение. Можно не резать по-живому. В этом и смысл удобной иллюзии: она не спасает тебя, она покупает тебе отсрочку.

Причём обычно под приличным видом.

Ты не говоришь себе: я сейчас в ру о своей жизни. Ты говоришь мягче. Надо ещё посмотреть. Пока рано. Не всё так однозначно. Может, я преувеличиваю. Может, ещё вырулит. Всё это звучит спокойно, даже разумно. В этом и подлость. Ложь редко заходит как истерика. Обычно она заходит как аккуратная взрослая версия, в которой ещё можно пожить без тяжёлого вывода.

Правда обычно дороже. Она требует назвать провалом то, что ты долго называл сложным этапом. Назвать унижением то, что называл терпением. Назвать ловушкой то, что всё ещё пытался считать процессом.

Вот от этого человек и бегают.

Не только от боли. От цены, которая начинается сразу после честного названия. Потому что как только ты сказал вслух, что происходит, дальше уже трудно делать вид, что можно жить как раньше.

Удобная иллюзия поэтому и держится так долго. Она не орёт. Не ломает сцену. Она просто всё время предлагает ещё чуть-чуть подождать. Ещё чуть-чуть не рубить. Ещё чуть-чуть не признавать, что всё уже зашло слишком далеко.

Хуже всего то, что в какой-то точке она перестаёт даже утешать. Уже не даёт надежды. Просто обслуживает твою неспособность назвать происходящее своим именем.

И тогда человек платит уже не за шанс всё исправить. Он платит за право и дальше не смотреть прямо.

Иногда взрослая жизнь начинается с некрасивого движения: перестать уважать собственные удобные версии событий.

## **5. Люди, с которыми ты связываешься**

Один такой человек однажды начал хихикать над тем, что меня развели. Не спорить, не злиться, не предъявлять, а хихикать — с этим липким оттенком, в котором тебе уже не помогают, а пробуют на вкус твоё унижение. До этого я ещё мог что-то объяснять себе про сложный период, про нервы, про неудачный разговор. После этого уже нет. Некоторые люди окончательно проявляются ровно тогда, когда им становится

смешно там, где тебе больно.

В тяжёлые истории редко влетают в одиночку. Обычно рядом оказываются люди, через которых старый сценарий заходит особенно быстро.

Это не обязательно какие-то монстры. Наоборот. Самые разрушительные связи часто начинаются вполне прилично. С интереса. С сочувствия. С ощущения особой близости. С того самого чувства, когда тебе кажется: вот, наконец-то кто-то живой, не картонный, не пустой.

# 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.