

# НЕ БОЙСЯ

КОСМОНАВТ



ТЫ УЖЕ БЫЛ ЗДЕСЬ.

18+

КОСМОНАВТ

**Не бойся**

«Автор»

2026

## **Космонавт**

Не бойся / Космонавт — «Автор», 2026

Сколько ещё можно жить на внутреннем надрыве и называть это силой?  
Сколько ещё можно путать привычную боль с собой настоящим?

«НЕ БОЙСЯ» — книга о человеке, который слишком долго жил в перенапряге, подмене, однажды поняв, дальше так нельзя. Но выйти из этого не так просто. Потому что дело не только в боли. Дело ещё и в том, к чему ты успел привыкнуть. Это не книга с готовыми ответами и не утешительный разговор. Здесь — про внутреннюю брань, про тягу назад, про страх обычной жизни, про трудность сказать «нет», про возвращение своей меры, своей прямоты и себя самого.

© Космонавт, 2026

© Автор, 2026

# Космонавт Не бойся

НЕ БОЙСЯ

=====

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ I. ПОВТОР

1. Ты уже был здесь
2. Выбор, который ты не считаешь выбором
3. Ставки растут не сразу
4. Цена удобных иллюзий
5. Люди, с которыми ты связываешься
6. Деньги, которые не бывают нейтральными
7. Когда ты начинаешь тащить лишнее

### ЧАСТЬ II. ОГОНЬ

8. Состояние, в котором ты уже не соображаешь
9. Тело тоже выставляет счёт
10. Почему тыходишь в это снова
11. За что ты платишь прямо сейчас
12. Тоска по высокой ставке
13. Привычка жить через перенапряг

### ЧАСТЬ III. ПОСЛЕ ОГНЯ

14. После огня всегда тихо
15. Тишина, которую сначала путают с пустотой
16. Возврат к себе — это не финал
17. Страх обычной жизни
18. Люди, рядом с которыми больше не нужно гореть
19. Деньги без саморазрушения
20. Работа не как мясорубка
21. Одиночество без провала в старое
22. Новая дисциплина
23. Сила, которой больше не нужно выживать
24. Своя скорость
25. Жизнь без внутреннего зрителя
26. После огня

### ЧАСТЬ IV. СВОЙ ЧЕЛОВЕК

27. Пустое место
28. Чужое во мне
29. Память силы
30. Порядок и воздух
31. Имя
32. Первый отказ

- 33. Старое место
- 34. Без объяснений
- 35. Стыд
- 36. Нет
- 37. Точность
- 38. Своё
- 39. Свой человек

=====

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга собрана не из ровной жизни и не из безопасного ума. В ней слишком много огня, чтобы притворяться, будто человек проходит всё это только силой характера, умом или опытом. Нет. Есть вещи, через которые проходят лишь тогда, когда душа уже была в войне. Когда она уже знала и соблазн, и падение, и внутреннее рабство, и ту тьму, что умеет входить не с рёвом, а почти шёпотом — через гордыню, через страсть, через жадность до силы, через жажду жить не по-Божьи, а по своей разгорячённой воле. Это книга не о красивой вере и не о спокойной религиозности. Здесь нет желания выглядеть чище, чем был человек на самом деле. Здесь есть другое: следы брани. Следы жизни, в которой тебя ломали не только обстоятельства, не только люди, не только деньги, не только перенапряг. Тебя ломало и то, что жило в тебе самом: неотсечённая страсть, внутренний допуск к подмене, привычка путать высокую ставку с полнотой жизни, готовность снова входить туда, где душа платит собой. Слишком многое в жизни человека сначала кажется просто ошибкой характера, тяжёлым периодом или неудачным сюжетом. Но приходит час, когда начинаешь видеть жёстче: это уже не просто психология. Это брань, война за душу. Война за то, кому она принадлежит — Богу или хаосу, правде или самообману, трезвению или внутреннему распаду. Название «НЕ БОЙСЯ» здесь не для красоты. Это не мягкое утешение и не красивый лозунг. Иногда эти слова звучат как приказ: не бойся назвать происходящее, не бойся выйти, не бойся потерять то, что держало тебя криво, не бойся жить без старого саморазрушения. Они нужны не для успокоения, а для того, чтобы собрать человека. Для внутреннего перехода из жизни по страсти в жизнь по правде, из внутренней расхлябанности — в строй, из власти чужого и тёмного — под руку Божию. В этой книге будут и слабость, и стыд, и злость, и жалкие уступки, и унижение, и тоска по огню, и мерзкое чувство узнавания, когда сноваходишь в то, от чего уже должен был быть отрезан. Но если в этом тексте и есть сила, то не потому, что человек здесь оказался особенно крепким. А потому, что Господь не раз останавливал там, где уже можно было окончательно потерять себя. Не раз обличал. Не раз давал увидеть собственную кривизну без смягчений. Не раз вытаскивал из внутреннего мрака, в котором человек сам себя давно бы дожрал. Православие здесь важно не как украшение и не как культурный слой. Оно важно как жёсткая правда о человеке. О том, что без отсечения внутренней кривизны, без дисциплины духа, без трезвения, без памяти о Боге, без умения сказать страсти «нет» человек очень быстро начинает называть жизнью то, что на самом деле уже стало формой распада. И наоборот: настоящая сила начинается не там, где ты разогнал свою волю до предела, а там, где перестал служить своему внутреннему хаосу. Если у этой книги и есть честная задача, то она не в том, чтобы красиво объяснить жизнь. И даже не в том, чтобы просто назвать боль. Её задача жёстче: показать почерк падения, цену внутренних допусков и ту редкую силу, с которой человек однажды перестаёт быть себе чужим не только потому, что многое понял, а потому, что начал возвращаться под Божий порядок.

-----

### 1. Ты уже был здесь

Однажды я уже говорил себе, что больше такого не повторится. Сказал это тем тоном, которым обычно говорят уже после удара, когда поздно строить из себя умного и остаётся только смотреть на то, что ты опять впустил в жизнь. А потом почти сразу пришла вторая мысль, намного честнее первой: повторится. Просто придёт в другой одежде и снова сначала будет выглядеть как что-то новое. Одни и те же вещи возвращаются не потому, что у жизни кончилась фантазия. Просто человек может годами оставаться устроенным так, что в него снова и снова входит один и тот же перекосяк. Снаружи всё действительно меняется: другая работа, другой человек, другой масштаб, другие деньги, другой возраст, даже будто бы другой ты. А потом внутри поднимается тяжёлое узнавание. Не мысль даже. Почти телесный сигнал: я это уже видел. Я знаю этот темп. Сначала интерес. Потом напряжение. Потом ставка. Потом надежда, что ещё можно удержать, вырулить, не дать всему уйти туда, куда уже однажды уходило. Самое неприятное тут даже не сама тяжесть. Тяжёлые периоды бывают у всех. Хуже другое: в какой-то момент ты начинаешь видеть почерк. А почерк — это уже не случайность. Значит, перед тобой не просто новая ошибка и не отдельный удар. Перед тобой возвращение. В прошлый раз это называлось иначе. Теперь зашло другим ходом. Но внутри работает тот же рисунок. 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». Если честно, в этой фразе уже сидело почти всё. Повтор никогда не приходит точной копией. Он приходит чуть чище упакованным, чуть убедительнее, чуть ближе к тому месту в тебе, которому именно сейчас особенно хочется поверить. В молодости удобно думать, что каждый тяжёлый сюжет уникален и всё решают обстоятельства: не те люди, не тот рынок, неудачное время, нехватка денег, знаний, выдержки. Иногда это правда. Но с возрастом становится всё труднее не видеть вещь поглубже: бывает так, что беда повторяется не из-за особой хитрости мира, а из-за той внутренней формы, через которую ты снова даёшь ей войти. Это и бьёт сильнее всего. Пока всё можно списывать наружу, ты остаёшься только пострадавшим. Тебя подвели. Тебя не поняли. Тебе не повезло. Но как только начинаешь узнавать повтор, приходится признавать неприятное: часть входа каждый раз проходит через тебя. Через надежду. Через жадность до жизни. Через тоску по большому напряжению. Через желание, чтобы теперь уж точно всё сложилось иначе. Если бы опасное заходило под своим настоящим именем, жить было бы проще. Увидел с порога — не впустил. Но так почти не бывает. Почти всё, что потом сминая человека, сначала приходит не как угроза, а как шанс, интерес, движение, необходимость, чувство, возможность. Жизнь меняет декорации, лица, тон, обещания. Иногда даже даёт тебе приятную иллюзию, что теперь ты заходишь в ту же область уже взрослым, собранным и обученным. На этом месте человек особенно часто путает вариацию с новизной. Снаружи всё и правда может быть другим. Но повтор держится не на форме, а на механике. На том, как ты позволяешь себе войти. На том, что именно тебя цепляет. На том, какие сигналы ты снова называешь несущественными. На том, где опять решаешь, что пока ещё не время тревожиться, пока ещё можно не резать, пока ещё рано называть происходящее по-настоящему. Здесь и начинается взрослый разговор. Не про сам факт ошибки — ошибиться может любой. А про узнаваемость. Про тот момент, когда замечаешь: я не просто опять оказался в плохой ситуации. Я снова пошёл знакомой дорогой. Только в этот раз она была лучше освещена и потому показалась другой. Труднее всего признать это по одной причине: в разрушение человек редко входит через любовь к разрушению. Обычно он входит через то, что кажется жизнью. Через интерес. Через азарт. Через силу чувства. Через ощущение, что вот сейчас начинается настоящее. Никто не говорит себе: сейчас я немного сломаю себе жизнь. Внутри звучит другое: сейчас нельзя отходить, сейчас нельзя терять, сейчас нельзя испугаться. И именно поэтому повтор так долго выглядит не повтором, а почти судьбой. Цена приходит позже. Сначала портится сон. Потом тело начинает выставлять свои счета. Потом близкие люди всё чаще разговаривают уже не с тобой, а с твоим

внутренним напряжением. Потом деньги заходят не в карман, а в нервную систему. Потом всё чаще слышишь от себя: потом разберусь. И страшно не только то, что стало тяжело. Страшно то, что этот язык тебе уже знаком. У каждого взрослого человека есть свои повторяющиеся почерки. Кто-то снова входит не в тех людей. Кто-то — в деньги, которые снаружи пахнут спасением, а внутри постепенно берут за горло. Кто-то снова связывает свою жизнь с чужим хаосом. Кто-то каждый раз делает ставку на перегруз, потому что без перегруза уже не чувствует полноты существования. Формы разные. Суть одна: человек долго смотрит на происходящее как на отдельные истории и слишком поздно замечает общий рисунок. Когда рисунок наконец проступает, делается по-настоящему не по себе. Уже трудно говорить только о случившемся. Приходится говорить о том, как ты устроен. Что считаешь допустимым. Где ослабляешь хватку. Через что снова даёшь внутренний допуск. С этого и начинается трезвение. Не с красивого обещания больше так не делать. И не с обиды на себя. А с тяжёлого узнавания: я уже был здесь. Я знаю, как это входит. Знаю, как сначала всё кажется другим. Знаю, как потом растёт ставка. Знаю, как поздно становится видно, что новое лицо у старого механизма не делает его новым. Иногда именно в этот момент человеку и нужно услышать: не бойся. Не бойся назвать повтор повтором. Не бойся увидеть, что ты снова подошёл к тому же краю. Не бойся признать, что дело уже не только в внешних обстоятельствах, а в той внутренней кривизне, через которую в тебя это опять вошло. Без этого мужества ничего не сдвинется. Потому что пока ты боишься увидеть знакомый почерк, он будет возвращаться. И первая честность почти любой тяжёлой истории начинается не там, где уже всё горит, а раньше. С очень простой, почти сухой 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 заходило громко, с табличкой и сиреной, собраться было бы проще. Назвал по имени, не впустил, пошёл дальше. Но почти всё, за что потом платишь слишком дорого, входит 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 таких вещей потом и собираются тяжёлые конструкции, внутри которых человек однажды обнаруживает себя уже не свободным участником, а тем, кто давно живёт по правилам ситуации, которую когда-то считал временной. Людям нравится думать, что жизнь ломают большие решения. Будто 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 большого «да», а с серии маленьких согласий, которые не признают за согласия. Сначала будто бы 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 сидит одна из самых тяжёлых подмен. Большой развал редко начинается как большой развал. Он заходит боком. Немного промолчал. Немного потерпел. Немного закрыл глаза. Немного сдвинул границу. Каждое такое «немного» выглядит терпимо. Поэтому оно и опасно. Никто не говорит себе: сейчас я строю ситуацию, из которой потом буду выбираться годами. Обычно человек говорит другое. Один раз можно. Сейчас не до этого. Потом выровняю. Не хочу спорить. Не время. Не тот момент. Всё это звучит спокойно, разумно, даже по-взрослому. В этом и беда. Самые дорогие внутренние перекосы редко входят как безумие. Чаще — как аккуратная отсрочка точности. Опасное вообще часто 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 ясно поймал это на совсем бытовой, почти стыдной вещи. Хотел купить себе вещь, о которой мечтал с детства. Ничего безумного. Просто давнюю свою хотелку. И вдруг опять выяснилось, что чужие желания важнее 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 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. Очень многое начинает жрать человека задолго до того, как он готов признать, что это вообще началось. 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 удобнее считать, что нет. Так бывает почти во всём. В работе, где давно терпишь лишнее и называешь это этапом. В людях, которым отдал слишком много допущения и называешь это пониманием. В деньгах, к которым привязал слишком много надежды и называешь это необходимостью. В состоянии, где давно не вывозишь 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 ту секунду, когда ты ещё мог удержать форму, но опять выбрал более удобную версию происходящего. Позже этот выбор почти всегда 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. Здесь тоже нужен один вид мужества: не бойся считать выбором то, что тебе хочется назвать мелочью. Не бойся увидеть, что всё серьёзное началось не тогда, когда стало поздно, а раньше — когда ты в очередной раз чуть сдвинул границу и решил, что ничего страшного не произошло. В Писании это сказано прямее, чем человеку обычно хочется слышать: «Верный в малом и во многом верен, а неверный в малом неверен и во многом» (Лк. 16:10). Большие провалы очень часто собираются именно из того малого, которое ты сначала счёл недостойным внимания. И тогда становится видно простую вещь: очень многое начинается не с большого выбора, а с выбора, который ты им не считаешь.

-----

-----

### 3. Ставки растут не сразу

Ставка почти никогда не входит в жизнь как ставка. Сначала всё выглядит терпимо. Даже мелко. Обычный заход, обычное напряжение, обычная история, которую пока ещё можно назвать рабочей, временной, переживаемой. В этом и подлость. Если бы цена предъявлялась сразу целиком, человек чаще разворачивался бы на входе. Но почти всё тяжёлое сначала подсовывает тебе не счёт, а аванс надежды: чуть вложись, чуть потерпи, чуть подожди, чуть сильнее поверь, чем следовало. Тяжёлое вообще обычно растёт именно 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 всё ещё кажется, что можно проконтролировать, удержать, вырулить, не дать ситуации взять над собой слишком большую власть. 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 должно быть. Будто если ты уже зашёл, теперь логично вложиться ещё сильнее. Ещё чуть подождать. Ещё чуть потерпеть. Ещё чуть дожать. Именно в этом месте многие и начинают платить по-настоящему, хотя вслух всё ещё говорят себе, что игра пока стоит свеч. Чем выше ставка, тем труднее признать, что ты зашёл не туда. Не только из страха потерь. Ещё и из упрямства. Слишком больно увидеть, что ты уже отдал столько сил, денег, внимания, надежды — а всё это могло вести не к большому результату, а в очередную старую яму. Поэтому рост ставки почти всегда ослепляет. Пока вложено мало, уйти легче. Когда вложено много, голова начинает защищать уже не тебя, а само вложение. Она уговаривает потерпеть ещё немного, не ломать игру на этом месте, не признавать убыток раньше времени. И 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. так долго сидят там, где уже плохо. Не только из слабости. Часто из-за того, что ставка успела вырасти раньше, чем человек решился точно назвать происходящее. Потом наступает момент, когда ты уже почти не различаешь, что именно защищаешь: реальную ценность или просто собственную неспособность признать, что зашёл слишком далеко. Вот здесь история и становится по-настоящему опасной. Не тогда, когда впервые тревожно. И даже не тогда, когда уже тяжело. А тогда, когда цена выросла настолько, что ты начинаешь защищать сам факт своего вложения сильнее, чем самого себя. Это одна из самых грубых форм внутреннего перекоса. Человек уже видит, что что-то идёт не туда, но продолжает стоять внутри только потому, что слишком много уже отдал. И чем больше отдал, тем труднее выйти. Будто бы сам размер жертвы должен оправдать весь путь. Хотя иногда именно здесь и нужно остановиться — не из слабости, а из трезвения. Есть слова, которые в таких местах почти физически трудно принять: не бойся потерять то, что уже держит тебя криво. Не бойся признать, что большая ставка сама по себе ещё ничего не освящает. Не бойся выйти даже тогда, когда жалко вложенного, жалко времени, жалко сил, жалко себя прежнего, который так много на это поставил. Вещь не становится правой только потому, что ты дорого за неё заплатил. Иногда человека держит не ценность, а страх признать убыток. Страх, что если он сейчас выйдет, придётся увидеть всю меру собственной слепоты. Но без этого не начинается никакой новый строй. Пока ты поклоняешься уже сделанной ставке, ты остаёшься у неё в плену.

-----

-----

#### 4. Цена удобных иллюзий

Есть дурная привычка жить внутри версии событий, которая тебя щадит. Не самой точной. Не самой прямой. Просто той, в которой можно ещё не дёргаться, не принимать решение, не резать по-живому. В этом и смысл удобной иллюзии: она не спасает тебя, она покупает тебе отсрочку. И почти всегда делает это под приличным видом. Ты не говоришь себе: я сей-

час намеренно кривлю собственную жизнь. Ты говоришь мягче. Надо ещё посмотреть. Пока рано. Не всё так однозначно. Может, я преувеличиваю. Может, ещё вырвет. Всё это звучит спокойно, даже разумно. В этом и подлость. Внутренняя подмена редко заходит как истерика. Обычно она заходит как аккуратная взрослая версия, в которой ещё можно немного 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. И именно от этого человек так часто уходит в сторону. Не только от боли. От цены, которая начинается сразу после честного названия. Потому что как только ты сказал вслух, что происходит, дальше уже труднее 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 момент она перестаёт даже утешать. Уже не даёт надежды. Просто обслуживает твою неспособность смотреть прямо. Человек больше не живёт ради шанса всё исправить. Он начинает жить ради права ещё немного не видеть. Это и есть одна из самых дорогих форм внутреннего расслабления. Ты вроде бы ещё ничего не решил. Ещё ничего не подписал. Ещё не признал беду судьбой. Но уже позволил себе жить внутри смягчённой версии происходящего. А там недолго и до полного перекоса. Иногда взрослая жизнь начинается с очень некрасивого движения: перестать уважать собственные удобные версии событий. Перестать считать их тонкостью, зрелостью, осторожностью. Увидеть в них обычную попытку не встать перед правдой во весь рост. Здесь тоже почти всегда нужен один и тот же внутренний шаг: не бойся назвать как есть. Не бойся того, что после точного имени уже нельзя будет жить так же мягко. Не бойся потерять удобство, на котором слишком долго держался. Пока человек боится точного слова, он остаётся в плену у смягчённой жизни.

## **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.