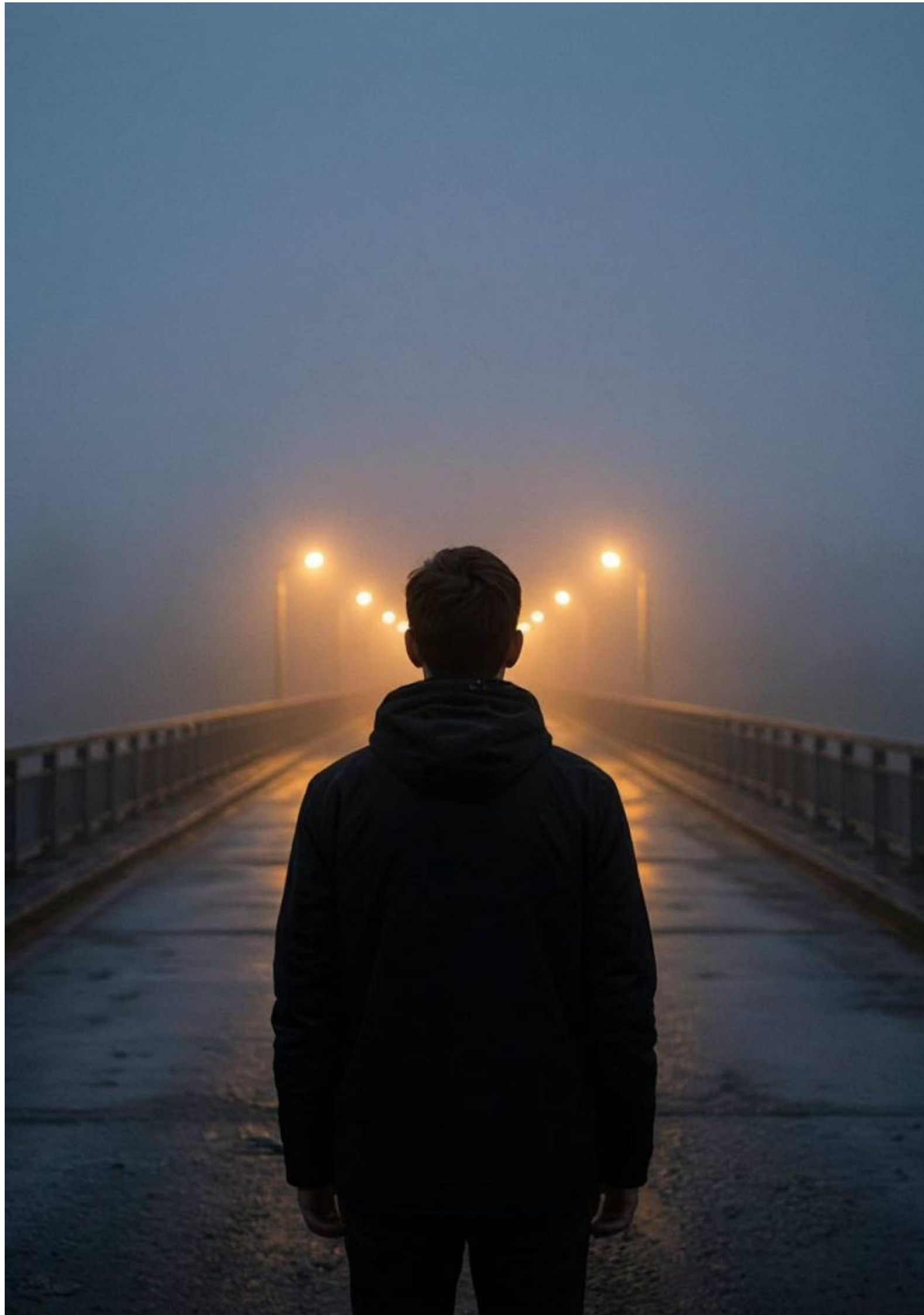




Иван Ситосан

Не останавлиюсь

«Автор»

2026

Ситосан И. А.

Не останавлиюсь / И. А. Ситосан — «Автор», 2026

В двадцать один год кажется, что впереди целая вечность и всё под контролем. Но реальность быстро расставляет свои акценты: привычные планы рушатся, а вместо беззаботности приходят первые по-настоящему взрослые решения. Герой сталкивается с тем, что возраст живёт не в паспорте, а внутри — и порой в двадцать один чувствуешь себя старше, чем хотелось бы. Это история о поиске своего пути, цене ошибок и о том, как из случайностей и сомнений складывается настоящая жизнь.

© Ситосан И. А., 2026

© Автор, 2026

Иван Ситосан

Не останавлиюсь

Вкладка 1

Глава 1. Мне двадцать один

Мне двадцать один год.

Для кого-то это время беззаботности: громкие компании, случайные решения и вера в то, что впереди ещё столько времени, что о серьёзном можно не думать. Но возраст живёт не в паспорте — он внутри.

Бывает, в двадцать один ты чувствуешь себя старше. Не из желания казаться взрослым, а потому, что успел многое понять. Ты терял людей, разочаровывался, ошибался и делал выводы. Улыбался, когда внутри было тяжело, молчал, когда хотелось кричать, и шёл вперёд, даже если не видел смысла.

Меня зовут Ситосан Иван Алексеевич.

Я не пишу эту книгу как человек, у которого всё идеально. У меня нет истории про лёгкий успех, где всё сложилось красиво и правильно. Мой путь — не самый простой, не всегда ровный и не всегда понятный. Но он мой.

На этом пути я многое потерял: людей, которым верил, спокойствие, которое раньше казалось обычным, иллюзию, что все рядом будут честными, веру в некоторые обещания. Иногда терял силы, а иногда — понимание, куда двигаться дальше.

Но кое-что я не потерял.

Не потерял желание жить.

Не потерял способность чувствовать.

Не потерял мечту.

Не потерял человека, который остался рядом.

И самое главное — не потерял себя окончательно.

Эта книга не про идеальный путь и не про то, как за один день всё изменить. Таких чудес почти не бывает. Она про другое: как не остановиться, когда всё идёт не так. Как найти опору внутри себя. Как выдержать время, которое проверяет на прочность.

Иногда человеку нужно не много. Не лекция, не совет сверху, не чужая красивая картинка. Ему нужны простые слова:

Ты не один.

Твоё состояние — не конец.

Твоя боль не делает тебя слабым.

Ты можешь выбратья.

Главное — не ставь точку там, где жизнь ещё оставила запятую.

Я пишу это для себя. И для тех, кто сейчас тоже проходит свой тяжёлый этап.

Глава 2. Когда жизнь снимает маски

Раньше мне казалось, что люди остаются рядом из-за дружбы, уважения, общих воспоминаний. Что если вы вместе смеялись, делились личным, строили планы, это уже что-то крепкое. А потом жизнь показала: не всё, что выглядит настоящим, выдерживает проверку временем.

Люди часто красиво говорят. Обещают быть рядом, называют тебя близким, хлопают по плечу, пишут добрые слова. Но настоящая цена человеку раскрывается не в веселье — она видна в трудности.

Когда у тебя всё хорошо, рядом может быть много людей. Когда ты силен, удобен, на позитиве — тебя легко любить. Когда ты падаешь, круг резко сужается.

Одни уходят молча.

Другие делают вид, что не заметили твоих проблем.

Третьи появляются только тогда, когда им что-то нужно.

А некоторые ещё и обсуждают тебя за спиной, продолжая играть роль «своего» в лицо.

Сначала это ранит. Ты прокручиваешь прошлые разговоры, ищешь причину в себе, надеешься, что всё вернётся. Потом приходит понимание: не все уходят из-за твоей ошибки. Иногда они просто никогда не были теми, кем ты их считал.

Жизнь снимает маски грубо, без предупреждения. Она не спрашивает, готов ли ты увидеть правду, — просто ставит в ситуацию, где каждый показывает своё настоящее лицо.

Кто-то оказывается пустым.

Кто-то — трусливым.

Кто-то — завистливым.

Кто-то — временным.

Но в этом есть и хорошая сторона: когда лишние уходят, рядом остаются настоящие. Пусть их мало. Пусть останется всего один человек. Зато ты перестаёшь жить в обмане.

Лучше честная тишина, чем шумная компания, где половина людей ждёт, когда ты ошибёшься. Лучше один искренний человек, чем десять тех, кто рядом только на словах.

Потери больно бьют по сердцу, но они же делают зрение чище. После них ты начинаешь видеть, кому можно доверять. Учишься не раскрывать душу каждому, кто красиво говорит. Понимаешь, что доверие — не бесплатная вещь: его нужно заслужить поступками.

И если жизнь сняла с кого-то маску — не пытайся приклеить её обратно.

Глава 3. Один человек рядом — это уже много

Сейчас на этом этапе моей жизни рядом остался один человек — моя девушка.

Это не просто фраза для красивого абзаца. В этих словах намного больше, чем может показаться. Когда рядом остаётся один человек, ты начинаешь понимать цену настоящей поддержки — не той, что на показ, не той, где говорят правильные слова, а потом исчезают при первой проблеме. А той, где человек видит тебя в разные моменты и всё равно не отворачивается.

Она видела меня не только сильным. Видела уставшим, раздраженным, потерянным, молчаливым, сомневающимся — таким, каким я не всегда хотел бы быть. И она осталась.

В жизни есть люди, которые любят только твою удобную версию. Им нравится, когда ты весёлый, уверенный, спокойный, полезный. Но стоит тебе стать сложным — они начинают отдаляться. Им не нужен настоящий человек. Им нужен комфорт рядом с тобой.

А настоящая любовь — это не только радость. Это ещё и терпение. Умение пройти через плохие дни. Способность разговаривать, когда тяжело. Желание держаться друг за друга, когда проще было бы уйти.

Я благодарен ей за всё, что она делает для меня: за поддержку, за веру, за присутствие, за то, что не оставила меня в моменты, когда я сам не был уверен, что справлюсь. За то, что рядом с ней я могу быть не идеальным, а настоящим.

Мы через многое прошли. И я понимаю: если человек был рядом в трудное время, его нельзя воспринимать как что-то обычное. Это не «само собой». Это подарок, который нужно ценить.

Многие хотят быть рядом с победителем. Мало кто готов идти рядом с человеком, который ещё только выбирается из своих проблем.

Она выбрала быть рядом со мной сейчас, а не потом, когда всё станет красиво. И это дорогого стоит.

Когда-нибудь, если я добьюсь большего, я не забуду, кто был рядом в начале. Не забуду, кто видел не результат, а путь. Кто поддерживал не образ, а меня.

Потому что настоящие люди проверяются не твоим успехом, а твоей слабостью.

Глава 4. Шум за спиной

В жизни всегда будут те, кто говорит за твоей спиной. Ты можешь ничего плохого им не сделать, можешь просто идти своим путём, ошибаться, начинать заново, пытаться выбраться, искать себя — но всё равно найдутся люди, которым захочется обсудить, посмеяться, обесценить. Потому что чужое движение раздражает тех, кто сам стоит на месте.

Когда человек ничего не делает, ему проще критиковать других. Так он чувствует себя выше. Ему кажется, что если найдёт в тебе слабое место, то сам станет сильнее. Но это самообман: от чужого падения никто не поднимается.

У меня в голове есть строчки:

«Ты меня не знаешь...

Но мяукал за спиной...»

Для меня это не про пустую агрессию. Это про правду жизни. Многие судят, не зная твоей дороги. Они не видели твоих ночей, твоих потерь, твоих попыток, твоих разговоров с самим собой. Не знают, сколько раз ты собирал себя по кускам. Но им хватает наглости делать выводы.

Пусть говорят. Со временем я понял: реагировать на каждого — значит отдавать свою энергию тем, кто её не заслужил. Если постоянно оборачиваться на шум, можно сбиться с пути.

Не каждый голос за спиной требует ответа.

Не каждое мнение стоит твоего внимания.

Не каждый человек достоин объяснений.

Иногда лучшая реакция — продолжать идти. Твоя жизнь сама станет ответом: твой рост, твоя выдержка, твои поступки, твои результаты. Не нужно тратить силы на споры с теми, кто заранее решил тебя не понимать.

Пустые слова живут недолго. Настоящий путь остаётся.

И если кто-то пытается задеть тебя слухами, сплетнями или насмешками, запомни: чаще всего человек атакует то, чего сам боится. Он видит в тебе смелость начать, которой у него нет, видит желание двигаться, видит искру. И вместо того чтобы зажечь свою, пытается погасить твою.

Не позволяй. Береги себя от чужой грязи. Не таскай её в голове. Не доказывай свою ценность людям, которые пришли не понять, а уколоть.

Ты знаешь, кто ты.

Ты знаешь, что пережил.

Ты знаешь, зачем идёшь.

Этого достаточно.

Глава 5. Потери, которые учат

Потери меняют человека. Они не спрашивают, готов ли ты, не приходят аккуратно, не объясняют заранее, зачем нужны. Просто появляются и забирают что-то важное: людей, доверие, прошлую версию себя, спокойствие, привычную жизнь.

Сначала кажется, что потеря — это только боль. Ты чувствуешь пустоту, злишься, вспоминаешь, пытаешься вернуть то, что уже ушло. Иногда винишь себя, иногда — других, иногда вообще не понимаешь, куда деть это чувство внутри.

Но проходит время, и ты начинаешь видеть другую сторону.

Потери учат различать ценное и лишнее. Когда у тебя забирают привычное, ты начинаешь понимать, что действительно имело значение. Кто был рядом по-настоящему. Какие слова были честными. Какие мечты твои, а какие навязанные. Что держало тебя живым, а что просто занимало место.

Я многое потерял на этом пути. И мне не хочется делать вид, будто это было легко. Нет, не было. Были моменты, когда внутри становилось холодно. Когда хотелось закрыться от всех. Когда казалось, что лучше вообще никому не верить.

Но если жить только в защите, можно не заметить хорошее. Нельзя позволять прошлым предательствам уничтожить твою способность любить. Нельзя из-за чужой лжи навсегда отказаться от доверия. Нельзя дать тем, кто ушёл, забрать ещё и твоё будущее.

Потеря — это не всегда конец. Иногда это жестокое начало нового этапа. Она ломает старое, чтобы ты увидел, на чём вообще стояла твоя жизнь. Если фундамент был слабым, всё рушится. Больно. Страшно. Но после этого появляется шанс построить крепче.

Человек взрослеет не тогда, когда у него всё хорошо. Он взрослеет в моменты, где приходится выбрать: ожесточиться или стать мудрее.

Я не хочу становиться пустым. Не хочу превращаться в человека, который всем мстит просто за то, что ему однажды сделали больно. Не хочу жить только прошлым.

Я хочу взять из потерь уроки, а не цепи.

Пусть они сделали меня осторожнее.

Пусть заставили смотреть глубже.

Пусть убрали из моей жизни лишних.

Но они не должны остановить меня.

Глава 6. Когда кажется, что сил нет

Есть дни, когда человек просыпается уже уставшим. Не физически, а внутри. Словно за ночь ничего не восстановилось. Словно мысли работали без остановки, пока тело пыталось спать. Открываешь глаза — и сразу чувствуешь тяжесть.

В такие моменты любое действие кажется большим: встать, ответить на сообщение, сделать дела, улыбнуться, объяснить кому-то, что с тобой происходит.

Многие не понимают это состояние. Со стороны легко сказать: «Соберись», «Не накручивай», «У всех проблемы», «Просто займись делом». Но человек не машина. У него не всегда есть кнопка, которая мгновенно включает силу.

Иногда нужно признать: мне тяжело. Это не слабость. Это честность. Слабость начинается тогда, когда ты навсегда отказываешься подниматься. А усталость — нормальная часть пути. Особенно если ты долго держался, долго терпел, долго пытался быть сильным для всех.

Важно научиться не ломать себя в такие дни. Не обязательно каждый день побеждать мир. Иногда достаточно просто прожить день без разрушительных решений. Сделать маленький шаг: умыться, поесть, выйти на улицу, написать пару строк, поговорить с близким человеком, навести порядок в комнате, лечь спать вовремя.

Большие изменения часто начинаются с маленьких действий.

Когда сил нет, не требуй от себя невозможного. Но и не сдавай жизнь полностью на руки апатии. Найди минимальное действие, которое возвращает тебе контроль.

Пять минут вместо часа.

Один шаг вместо десяти.

Один честный разговор вместо молчания неделями.

Одна попытка вместо полного отказа.

Так человек выбирается. Не рывком. Не киношным подвигом. Не красивой сценой под музыку. А медленно, иногда очень тихо, почти незаметно для окружающих.

Но выбирается.

И если сегодня ты сделал хоть что-то, чтобы не провалиться глубже, — это уже победа. Не все победы выглядят громко. Некоторые происходят в комнате, где никто не видит, как ты борешься с собой.

Глава 7. Главное — начать

Многие мечты умирают не потому, что человек не способен. Они умирают, потому что он так и не начал.

Страх очень хитрый. Он умеет говорить убедительно: «Ты ещё не готов», «Нужно подождать подходящего момента», «Сначала разберись со всем», «Посмотри, сколько людей лучше тебя», «А вдруг не получится?», «А вдруг засмеют?»

И человек откладывает. На завтра, на понедельник, на следующий месяц, на время, когда станет легче, на период, когда появятся деньги, уверенность, поддержка, настроение.

Но идеальный момент почти никогда не приходит. Жизнь редко раскладывает перед тобой красную дорожку. Чаще она даёт тебе хаос, сомнения, недостаток ресурсов и один вопрос: будешь пробовать или нет?

Я понял: главное — начать. Не идеально. Не громко. Не так, чтобы все сразу оценили. Просто начать с того, что есть.

Если хочешь писать — пиши.

Если хочешь меняться — сделай первый шаг.

Если хочешь выбраться — перестань ждать, что кто-то вынесет тебя на руках.

Если хочешь стать сильнее — начни с малого, но сегодня.

Начало почти всегда выглядит неуверенно. И это нормально. Первый шаг редко красивый. Он может быть кривым, смешным, слабым. Но без него не будет дороги. Нельзя прийти к результату, пока стоишь на месте и мысленно готовишься к идеальному старту.

Не всё сразу приходит так, как хочется. Это правда. Иногда ты стараешься, а результат маленький. Иногда вкладываешь силы, а никто не замечает. Иногда делаешь шаг вперёд и два назад. Но это всё равно движение. Это лучше, чем стоять в ожидании чуда.

Человек, который начал, уже отличается от того, кто только говорит. Потому что действие меняет внутреннее состояние. Ты перестаёшь быть заложником страха. Пусть медленно, но возвращаешь себе право влиять на собственную жизнь.

Начало — это не гарантия успеха. Но отказ начать — почти гарантия, что ничего не изменится.

Глава 8. Легко нигде не бывает

Есть фраза, которую я понял не из книг, а из жизни: легко нигде не бывает.

Куда ни посмотри, везде есть своя цена. Успех требует труда. Любовь требует терпения. Доверие требует честности. Взросление требует боли. Мечта требует времени. Спокойствие требует внутренней работы.

Люди часто смотрят на чужой результат не видят, сколько всего осталось за кадром. Они видят красивую фотографию, но не видят бессонные ночи. Видят уверенного человека, но не знают, сколько раз он сомневался. Видят чью-то победу, но не знают, через какие поражения она прошла.

Из-за этого появляется иллюзия, будто у других всё проще. Но у каждого своя борьба.

Кто-то борется с бедностью.

Кто-то — с одиночеством.

Кто-то — с предательством.

Кто-то — с зависимостью от чужого мнения.

Кто-то — с собственной головой.

Кто-то каждый день делает вид, что всё нормально, хотя внутри давно шторм.

Поэтому не стоит сравнивать свой путь с чужой витриной. Ты не знаешь, что человек пережил до того момента, как стал выглядеть уверенно. Не знаешь, сколько он потерял. Не знаешь, что ему пришлось сломать в себе, чтобы стать сильнее.

Если тебе тяжело, это не значит, что ты идёшь неправильно. Иногда трудность — это просто часть дороги.

Главное — понять: жизнь не обязана быть легкой, чтобы быть ценной. Смысл не в том, чтобы никогда не сталкиваться с проблемами. Смысл в том, чтобы научиться проходить через них и не предавать себя.

Можно устать. Можно ошибиться. Можно плакать. Можно злиться. Можно временно потерять направление.

Но нельзя хоронить себя раньше времени.

Пока ты жив, у тебя есть шанс.

Пока ты можешь сделать шаг, дорога не закончилась.

Пока внутри осталась хотя бы маленькая искра, её можно разжечь снова.

Легко нигде не бывает. Но невозможное часто становится возможным для тех, кто не бросил.

Глава 9. Не ставь точку в плохой день

Самые опасные решения человек принимает в состоянии боли. Когда всё рушится, хочется действовать резко: написать лишнее, уйти, сжечь мосты, отказаться от мечты, разорвать отношения, сказать себе: «Всё, хватит». Закрывать страницу жизни, которая на самом деле еще могла продолжиться.

Плохой день умеет убедить, что вся жизнь плохая. Но это неправда.

Один тяжёлый период — не приговор. Одна неудача — не доказательство твоей никчемности. Один человек, который предал, — не весь мир. Одна потеря — не конец истории.

Когда внутри буря, лучше не ставить окончательных точек. В такие моменты нужно переждать. Дать себе время. Остудить голову. Поговорить с тем, кому доверяешь. Выйти из состояния, где боль говорит громче разума.

Многие вещи выглядят иначе на следующий день. То, что ночью казалось катастрофой, утром может стать задачей. То, что казалось концом, позже окажется поворотом. То, что казалось слабостью, со временем превратится в опыт.

Жизнь меняется не только из-за больших решений. Иногда она спасается тем, что ты не сделал глупость в самый тяжёлый момент: не написал, не ушёл навсегда, не сломал себя, не отказался от того, что действительно важно, не поверил окончательно плохим мыслям.

Это тоже сила. Не всегда сила — это ударить кулаком по столу и громко заявить о себе. Иногда сила — это промолчать, когда тебя несёт. Подождать, когда хочется разрушить. Сохранить то, что потом может оказаться дорогим.

Если у тебя плохой день, не называй его всей жизнью. Скажи себе: «Сейчас мне тяжело. Но я не буду принимать решение из этой боли. Я дам себе время».

Время не решает всё само. Но оно часто возвращает ясность. А ясность нужна, чтобы идти дальше.

Глава 10. Я ещё здесь

После всего, что было, я могу сказать одну важную вещь: я ещё здесь.

Не потому, что всё сложилось легко. Не потому, что не было моментов, когда хотелось просто опустить руки и сказать: «Хватит, я не тяну». Были. И не раз. Дни, когда сил хватало только на то, чтобы дышать. Когда любая мелочь казалась непосильной. Когда казалось, что лучше вообще ничего не начинать, потому что всё равно ничего не выйдет.

Но я не ушёл. Не сдался в ту самую секунду, когда внутри всё кричало остановиться. Я остался. Шаг за шагом, даже если эти шаги были маленькими. Даже если они были неуверенными. Даже если я ошибался и сворачивал не туда.

Я ещё здесь — значит, я выдержал. Значит, смог не сломаться там, где было тяжело. Значит, нашёл в себе силы снова встать, когда казалось, что подняться уже невозможно.

И это не про идеальную силу. Не про того, кто никогда не боится и не устаёт. Это про обычного человека, который падает, но всё равно тянется вперёд. Про того, кто не обещает себе, что больше никогда не будет больно, а просто решает: «Я продолжу, даже если будет больно».

Иногда победа — это не громкий успех. Иногда это просто факт: ты не исчез. Ты не позволил трудностям стереть себя. Ты сохранил себя, свою мечту, свою дорогу. Ты не поставил точку там, где хотелось всё бросить.

Каждый такой день — это маленькая победа. И из этих маленьких побед и собирается что-то настоящее.

Я не знаю, что будет дальше. Не знаю, сколько ещё поворотов, подъёмов и спусков впереди. Но я знаю одно: я готов идти. Не ради чужих ожиданий. Не ради красивой картинки. А ради того, чтобы однажды оглянуться и понять: я прошел через самое сложное — и не потерял себя.

Эта книга — тоже часть этого пути. Мои слова, мои мысли, мои потери и мои попытки держаться. Пусть они будут честными. Пусть они кому-то помогут понять, что он не один. Что боль — не приговор. Что даже если кажется, что сил больше нет, можно сделать хотя бы один маленький шаг. И этого хватит, чтобы начать снова.

Я ещё здесь.

И я не останавливаюсь.

Глава 11. Тяжёлые дни

В жизни бывают дни, которые трудно объяснить словами. Снаружи всё может выглядеть обычно: люди идут по своим делам, машины проезжают за окном, телефон лежит рядом, время движется вперёд. Но внутри у человека может происходить совсем другая история — там может быть усталость, тревога, пустота, злость на себя, разочарование в людях и ощущение, будто ты застрял в месте, из которого не видно выхода.

Я не раз сталкивался с таким состоянием, и оно не всегда приходит резко. Чаще оно накапливается постепенно — после неприятных разговоров, потерь, предательств, долгих попыток что-то изменить. Сначала ты держишься, убеждаешь себя, что всё нормально, стараешься не показывать слабость. Потом одна мелочь становится последней каплей, и внутри будто что-то обрывается.

В такие моменты очень легко поверить плохим мыслям: кажется, что всё зря, что ничего не меняется, что ты стоишь на месте, пока другие живут лучше, быстрее и увереннее. Но тяжёлый день — это не приговор, а всего лишь состояние. Оно может быть сильным, неприятным, давящим, но не имеет права решать за тебя всю твою судьбу.

Самая большая ошибка — принимать решения на дне эмоций. В минуты боли человек часто видит жизнь искажённо: ему кажется, что выхода нет, хотя на самом деле он просто слишком устал, чтобы его увидеть. Поэтому иногда лучшим решением становится не рывок и не громкое обещание себе всё изменить за одну ночь, а простая честная пауза. Нужно дать себе время остыть, выдохнуть, пережить этот день и не разрушить то, что ещё можно спасти.

Я понял одну вещь: человек не обязан быть сильным каждую секунду. Сила проявляется не в том, что ты никогда не падаешь. Сила начинается там, где ты после падения не ставишь на себе крест.

Глава 12. Не ставь точку раньше времени

Многие люди сдаются не потому, что действительно проиграли, а потому, что устали ждать результата. Им кажется, что если жизнь не изменилась быстро, значит, ничего уже не получится. Но путь редко раскрывается сразу: почти всё важное требует времени.

Мы живём в мире, где все хотят мгновенного успеха. Люди смотрят на чужие достижения и забывают, сколько невидимой работы стоит за красивой картинкой. Они видят результат, но не видят бессонных ночей, ошибок, провалов, сомнений и тех лет, когда человека никто не замечал. Из-за этого появляется ложное чувство, будто ты опоздал, будто у других всё проще, будто твой путь слишком медленный.

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.