

ИВАН ПРОЗОРСКОВ

Я БОЛЬШЕ СЕБЯ НЕ БРОШУ

Разговор о любви, зависимости,
предательстве и свободе

18+ · Содержит нецензурную брань

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Иван Прозоров

Я больше себя не брошу

«Автор»

2026

Прозорсков И.

Я больше себя не брошу / И. Прозорсков — «Автор», 2026

«Я больше себя не брошу» — честный, временами злой и смешной разговор о том, как взрослый человек может потерять себя в отношениях. Зачем нам быть незаменимыми? Почему после предательства мы иногда хотим вернуть того, кто сделал больно? Как отличить любовь от страха одиночества, заботу — от контроля, а границы — от попытки наказать другого? Через внутренние споры, неудобные вопросы и узнаваемые сцены автор проходит путь от «лишь бы меня не бросили» до «я больше не буду бросать себя». Эта книга не обещает исцелить за пятнадцать глав. Она предлагает начать говорить с собой без цензуры.

© Прозорсков И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вместо предисловия. Не обещаю быть удобным	5
Глава 1. Мне было необходимо быть нужным	7
Глава 2. Когда забота становится контролем	9
Глава 3. Одиночество вдвоём	11
Глава 4. Третий в комнате	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Иван Прозоров

Я больше себя не брошу

Вместо предисловия. Не обещаю быть удобным

У меня есть неприятная привычка: если в жизни творится хуйня, я довольно долго могу называть её «сложным периодом». Серьёзно. Отношения трещат по швам — сложный период. Я перестаю узнавать собственные реакции — работа над собой. Ночью лежу и мысленно веду сотый разговор с человеком, который в этом разговоре даже не участвует, — ну, видимо, любовь у меня такая глубокая.

Красиво упаковывать собственную боль я научился отлично. Научился объяснять. Оправдывать. Находить обстоятельства. Искать причину в усталости, характере, прошлом, неудачном дне, фазах Луны и, если совсем прижмёт, в ретроградном Меркурии. Всё что угодно, лишь бы не сказать одну простую фразу: «Мне плохо, и я сам продолжаю делать то, от чего мне плохо».

Мне тридцать пять. За плечами ранний брак, который начался в восемнадцать и продолжился двенадцать лет. Потом — отношения, надежды, настоящая близость, большие вложения, разрывы и возвращения к одним и тем же вопросам. Я умею работать, принимать решения, выстраивать дела, брать ответственность. В обычной жизни мне хватает решительности. Но стоит войти в близость — и иногда внутри просыпается персонаж, который ведёт переговоры со страхом, будто тот генеральный директор моей жизни.

«А вдруг уйдёт?»

«А вдруг я недостаточно сделал?»

«А вдруг надо ещё немного потерпеть?»

Однажды я обнаружил, что могу уверенно руководить процессами, но совершенно теряться перед чужим молчанием. Могу спокойно решить рабочую проблему и полдня расшифровывать короткое сообщение от близкого человека: там холод или мне кажется? Она устала или отдаляется? Это точка или многоточие?

И вот за эту способность взрослого мужика превращать одно слово «окей» в полнометражный психологический триллер я бы выдал себе отдельную премию. Желательно без торжественной церемонии.

Эта книга выросла не из желания рассказать, какой я хороший и какие все вокруг плохие. Если искать здесь виноватого на каждую главу, можно закрывать сразу. Мне интереснее другой вопрос: как получается, что разумный, деятельный, взрослый человек в любви вдруг начинает предавать собственные правила? И почему он иногда защищает отношения гораздо яростнее, чем себя внутри них?

Здесь будут измена, обесценивание, нехватка близости, попытки спасти, невозможность отпустить, глупые надежды, одиночество, злость, слёзы, смех и несколько моментов, за которые я сам себе хотел бы врезать по затылку. Будет мат. Не потому, что я не знаю других слов. Знаю. Но иногда между «я испытал глубокое разочарование» и «да какого же хуя?» лежит вся правда о человеческом состоянии.

Некоторые события здесь сведены вместе, имена и узнаваемые обстоятельства убраны. Внутренние диалоги — художественное восстановление моих мыслей, а не стенограмма и не показания свидетелей. Я не собираюсь ставить диагноз человеку, которого любил, и изображать себя идеальным пострадавшим. У нас обоих было право на собственную версию происходящего. У меня остаётся право рассказать о своём опыте.

Это не инструкция «бросай всех немедленно». Не всякая болезненная ссора — насилие, не каждое расставание — абьюз, а ни одна психологическая схема не заменяет внимательного взгляда на реальные поступки. Если отношения связаны с угрозами, принуждением или физической опасностью, сначала нужно думать о безопасности и помощи людей и служб, а не о красивом разговоре за кухонным столом.

Я не психолог. И потому не буду обещать тебе исцеление за пятнадцать глав. Перед тобой скорее инструкция по честному разговору с собой, замаскированная под живую книгу. Я знаю, как тяжело этот разговор начать. Особенно когда удобно обвинить другого, а ещё удобнее — обвинить себя за всё сразу.

Я буду говорить «я». Иногда — «ты». Не потому, что знаю твою жизнь. А потому, что в какой-то момент ты, возможно, узнаешь собственную кухню, собственный телефон, собственную тишину и того самого идиота в голове, который каждый раз предлагает: «Ну давай ещё один последний раз».

И если такое случится, не соглашайся со мной автоматически. Спорь. Закрывай книгу. Возвращайся. Выпиши вопросы. Главное — не превращай её в ещё одного третьего человека, которому можно передать ответственность за собственный выбор.

Я долго учился этой ответственности. И до сих пор учусь.

Треугольник Карпмана я, конечно, послал нахуй.

Но самое смешное: он порой приходит снова, садится рядом и спрашивает, не соскучился ли я.

Глава 1. Мне было необходимо быть нужным

Самая опасная роль, которую я когда-либо играл, была очень симпатичной. Ответственный мужчина. Тот, который всегда поможет. У которого есть решение. На которого можно положиться. Красивый, в общем, образ. Можете даже музыку включить, пока я в нём стою.

Только у такого героя есть одна особенность: если долго быть для всех опорой, можно незаметно перестать понимать, где у тебя собственная спина.

Я хорошо помню ощущение, когда приходишь в чужую сложную жизнь и начинаешь в ней наводить порядок. Не потому, что тебя наняли. Не потому, что объявили конкурс на лучшего спасателя. Просто видишь, что можно помочь, — и делаешь. Здесь разгрузить. Здесь разобраться. Здесь выслушать. Здесь придумать решение. Где-то дети, быт, дела, заботы, усталость. И ты понемногу становишься человеком, к которому обращаются, когда сложно.

Поначалу всё прекрасно. Помогать приятно. Чувствовать себя сильным приятно. Видеть, что человеку рядом легче, — вообще кайф. Я не собираюсь обесценивать заботу. В ней очень много настоящего. В том числе настоящей любви.

Но однажды в эту любовь тихо въезжает маленький бухгалтер с калькулятором.

Он ничего не требует вслух. Он просто записывает.

«Я был рядом, когда было трудно». Плюс один.

«Я помог решить проблему». Плюс два.

«Я принял обстоятельства, которые кто-то другой не принял бы». Плюс три.

«Я стараюсь, вкладываюсь, думаю наперёд». И ещё двадцать пунктов.

А потом случается холодный вечер. Тебя не обняли. Не поблагодарили. Не услышали. Или человек просто выбрал не тебя. И бухгалтер, которого ты, оказывается, все эти годы подкармливал, выскакивает с криком:

— А ЭТО КАКОГО ХУЯ? МЫ ЖЕ СТОЛЬКО ВЛОЖИЛИ!

Вот здесь и обнаруживается скрытый договор. Я называю его договором без второй подписи. Ты сам решил, что твои поступки гарантируют тебе особое место. Сам выдал себе роль незаменимого. Сам заплатил за неё временем, силами, вниманием. А другой человек мог даже не знать, что участвует в подобной сделке.

И это обидно сразу с двух сторон. С одной — да, твои старания могут не заметить или принять как должное, и это действительно больно. С другой — неприятно признать, что ты, возможно, выставлял счёт за то, что вроде бы дарил добровольно.

— Значит, заботиться вообще не надо? — спрашиваю я себя.

— Да почему же? Заботься.

— И ничего не ждать?

— Можно ждать взаимности. Нельзя требовать любви как погашения долга.

— Отлично, блядь. Очень удобная философия для тех, кому я всё делал.

— А вот это уже бухгалтер проснулся. Присядь, родной.

Когда мне впервые пришлось так с собой поговорить, меня это разозлило. Потому что гораздо приятнее считать себя человеком, которого просто недостаточно оценили. В этой версии мира ты молодец, а остальные не доросли. Не надо ничего пересматривать, не надо признавать, что между искренней добротой и потребностью быть нужным могла возникнуть путаница.

Путаница и правда тонкая. Если я помогаю и человек счастлив — всё хорошо. Если помогаю и человек принимает собственное решение, отличное от моего, — что я чувствую? Уважение? Разочарование? Злость? Желание объяснить ещё раз, почему без моей помощи он ошибётся?

Для меня самый неудобный тест оказался таким: смог бы я сделать всё то же самое, если бы заранее знал, что не получу ни благодарности, ни обещания остаться, ни особого положения в жизни другого? Иногда ответ был «да». А иногда — «нет, не смог бы». И вот с этим «нет» пришлось познакомиться.

Может быть, мне было важно не только делать добро. Мне было важно быть необходимым.

Незаменимость — обманчивый наркотик. Пока ты нужен, кажется, что тебя не оставят. Человеку нужна помощь? Отлично, я пригодился. У него кризис? Я рядом. Есть задача? Решим. Ты как будто покупаешь себе место в завтрашнем дне. Только расплатой становится собственная свобода: если ты перестанешь спасать, кем окажешься?

Мне пришлось задавать себе вопросы, на которые никакой ответ не звучал героически. Кто я без функции? Интересен ли я, если сегодня ничего не решаю? Могу ли просто сидеть рядом, быть живым, иногда уставшим, иногда растерянным, иногда самому просить помощи?

Ответ не приходит в форме озарения. Он приходит в мелочах. Вечером хочется отдохнуть, а ты уже по привычке бросаешься разбирать чужой завал. Можно отказаться, но внутри зудит: сейчас подумают, что я недостаточно хороший. Можно сказать «я не могу», но хочется выдать длинное объяснение с приложениями и печатью.

Мне знакомо это чувство. Оно выглядит как ответственность, но внутри у него часто спрятана тревога.

Забота — это когда я вижу тебя и могу предложить помощь. Спасательство — когда я перестаю видеть тебя отдельным человеком и начинаю видеть проект, который должен довести до идеального состояния. Если проект не принимает мои решения, я обижаюсь. Если проект уходит, мне кажется, что вместе с ним ушла моя ценность.

И тут мне хочется самому себе задать вопрос с совершенно непечатной интонацией: кто, блядь, вообще назначил меня главным инженером чужой судьбы?

Никто. Это я сам.

Самое трудное — не перестать помогать. Самое трудное — перестать считать помощь гарантийным талоном на чужую любовь. Быть хорошим человеком, не превращая это в торговлю. Желать другому счастья, не требуя, чтобы оно обязательно происходило рядом со мной. И не обнулять всё хорошее, что я делал, только потому, что финал оказался не таким, как хотелось.

А теперь без пиздежа

Ответ не для красивой цитаты, а для себя. Кому ты сегодня делаешь больше, чем тебя просят? За какое своё «я столько сделал» до сих пор ждёшь оплаты? Если человек завтра прекрасно справится без тебя, ты обрадуешься за него или почувствуешь себя ненужным? И что у тебя останется, если перестать быть спасателем хотя бы на неделю?

Я не предлагаю стать равнодушным. Я предлагаю перестать путать любовь с трудовой книжкой.

Быть нужным — приятно. Быть любимым, даже когда от тебя ничего не требуется, — вот это уже настоящая роскошь.

Глава 2. Когда забота становится контролем

Контроль редко приходит в отношения в чёрном плаще с табличкой «СЕЙЧАС Я БУДУ ТОБОЙ УПРАВЛЯТЬ». Он входит в домашних тапочках и говорит голосом заботливого человека:

- Я просто переживаю.
- Я же плохого не посоветую.
- Ты меня не так поняла.
- Ну послушай, это же логично!

Последняя фраза у меня вообще могла бы быть семейным гербом. Потому что когда кажется, что ты прав, очень трудно смириться с тем, что твоё «логично» не является законом Российской Федерации для отдельно взятой женщины.

У меня всегда хорошо работала голова в практических вопросах. Посмотреть на задачу, разложить, найти слабое место, придумать, как улучшить. Для работы — прекрасная привычка. Для отношений — иногда пиздец какой опасный инструмент.

Представь: близкий человек жалуется, что устал, запутался, не знает, как поступить. А ты уже на низком старте. Сейчас помогу, объясню, распишу по пунктам. Возможно, даже бесплатно. Хотя нет, самый дорогой счёт придёт потом — эмоциональный.

Человек слушает, кивает, а затем делает по-своему.

И во мне поднимается первая волна: «Ты вообще меня слышала?»

За ней вторая: «Я же хотел как лучше».

А за ней третья, уже с характерным запахом прокурорского кабинета: «Ну тогда сама и разбейся».

Вот так за десять минут можно пройти путь от заботливого спасателя до обиженного преследователя, не покидая кухни. Путешествие без визы, зато с полным эмоциональным багажом.

Я не сразу понял, почему меня так цепляет чужое «нет». Формально я уважал свободу. На словах — пожалуйста, выбирай. Но если выбор не совпадал с моими представлениями о правильном, мне почему-то хотелось ещё двадцать минут его обсуждать. И ещё сорок. И привести примеры. И найти объективное подтверждение.

- Ты предлагаешь помощь или добиваешься согласия? — спрашиваю себя.
- Разница какая? Я ведь вижу, что человеку будет лучше.
- Разница огромная. Помощь можно не принять.
- А если он ошибётся?
- Ошибётся. Он взрослый.
- Ты издеваешься?
- Нет. Просто у него своя жизнь, а у тебя своя нервная система. Попробуй их не путать.

Иногда контроль строится вовсе не вокруг запретов. Никто не проверяет телефон, не запрещает встречи, не устраивает слежку. Но один человек постоянно объясняет другому, что он «на самом деле чувствует», почему реагирует неправильно и как ему следует вести себя, чтобы отношения стали нормальными. Это контроль через интерпретацию. Через убеждение, что твой взгляд точнее, зрелее, правильнее.

Особенно опасно, когда подключается психологический словарь. Стоит выучить пару терминов — и можно разговаривать не с человеком, а с его «травмами», «защитами» и «сопротивлением». Он говорит: «Мне неприятно». А ты: «Это у тебя избегание близости». Он говорит: «Я не хочу обсуждать». А ты уже с готовой лекцией: «Вот поэтому у нас проблемы с коммуникацией».

Может, действительно проблемы. А может, человек устал от допроса под видом открытого диалога. Иногда оба утверждения верны одновременно. И это не всегда удобно тому, кто привык мыслить категориями правоты.

Я постепенно начал замечать ещё одну ловушку: если мне тревожно, я пытаюсь сделать внешний мир более предсказуемым. Хочу получить ясный ответ, гарантии, определённости, план. Само желание нормальное. Но способ бывает таким, будто я пытаюсь силой выдать себе спокойствие через другого человека.

Человек молчит — я задаю уточняющий вопрос. Отвечает коротко — задаю второй. Говорит, что не готов сейчас говорить, — предлагаю «буквально пять минут». И вот я уже нарушаю ту самую границу, уважения к которой так отчаянно хочу в ответ.

Неприятный момент? Очень. Особенно когда ты привык считать себя адекватным.

Здесь важно не перепутать две вещи. **Моя потребность в ясности законна. Моё право выбить ясность из другого человека — нет.** Я могу сказать: «Мне тяжело жить в неопределённости. Мне нужен разговор о будущем». Могу честно обозначить срок, после которого сам приму решение. Но не могу назначить человеку обязанность немедленно дать удобный мне ответ.

То же работает в другую сторону. Если я прошу о ясности месяцами и слышу только туман, я не обязан бесконечно ждать. Свобода другого от разговора не отменяет моей свободы уйти из отношений, где мне хронически больно.

Этот баланс оказался сложнее, чем красивые лозунги. Не давить. Не терпеть всё. Не управлять. Не исчезать. Договориться — если оба хотят. Уйти — если договориться не получается. Не превращать отсутствие согласия в бесконечный судебный процесс.

Я раньше представлял границу как линию, которую человек не должен пересекать. Теперь всё чаще думаю о ней как о двери. Я не обязан открывать её для всего подряд. Но и замуровывать другого человека внутри не имею права.

А теперь без пиздежа

Когда ты говоришь «я просто хотел помочь», у тебя есть место для чужого отказа? Сколько раз ты объяснял одно и то же вместо того, чтобы услышать «нет»? Что именно пугает в чужом самостоятельном решении? И можешь ли ты обозначить собственную потребность без фразы «ты должна» или «ты обязан»?

Контроль иногда очень похож на заботу. До тех пор, пока человеку рядом не понадобится право ошибиться без твоего разрешения.

Забота протягивает руку. Контроль хватается за неё и спрашивает, какого хуя ты идёшь не туда.

Глава 3. Одиночество вдвоём

Я раньше думал, что одиночество — это когда возвращаешься домой, а там никого. Ключи звенят. Тишина. Холодильник приветствует тебя своим фирменным гулом. Классическая картинка.

Оказалось, это не самый тяжёлый вариант. Бывает, рядом есть человек, вы шутите одинаково, можете до поздней ночи переписываться, понимать друг друга с полуслова — и всё равно между вами будто стекло. Ты видишь другого. Иногда даже смеёшься с ним. Но прикоснуться по-настоящему к этой близости не получается.

Я не имею в виду только секс. Хотя и про него тоже. Я говорю о простом человеческом тепле. Когда тебя хотят обнять без специального повода. Когда интересуются не только твоими возможностями, но и твоим состоянием. Когда хочется подойти, положить руку на плечо, услышать: «Иди сюда». Без плана, без переговоров, без нотариального заверения.

Мне запомнился один обычный вечер. Никакого кинематографического дождя. Никакой скандальной музыки. Я приготовил ужин, спрашивал, как прошёл день, пытался быть рядом, разговаривал о бытовых вещах. Даже предложил вместе сделать небольшую вещь для дома — столик, который пригодился бы возле мангала. Смешная подробность, да? Но иногда именно такие детали лучше всего показывают, чем для человека были отношения. Не великими речами. Совместным столиком, который ты уже мысленно поставил рядом с будущими летними вечерами.

Я помню не каждую реплику, поэтому не стану сейчас придумывать диалог как протокол. Помню другое: мне хотелось отклика. Не торжественного признания заслуг. Просто ощущения, что этот вечер мы проводим друг с другом, а не параллельно.

И когда отклика не хватало, в голове просыпался целый консилиум:

— Может, человек просто устал.

— Наверное.

— Может, ему нужно пространство.

— Да, конечно.

— Может, я слишком настойчив?

— Возможно.

— А может, ему со мной уже не хочется быть близко?

Тут консилиум обычно объявлял перерыв. Этот вопрос был слишком дорогим.

Проще начать менять себя, чем услышать неприятный ответ. Быть спокойнее. Меньше требовать. Больше помогать. Следить, чтобы не мешать. Не поднимать болезненную тему на ночь. Найти правильный момент. Потом ещё один правильный момент. Потом отложить до выходных, потому что сейчас все устали.

Так у тебя может появиться удивительное хобби: постоянно готовиться к разговору, который ты так и не проводишь. Чемпионат мира по ожиданию подходящего момента.

Справедливости ради, здесь нет одной универсальной правды. Людям нужна разная степень тактильности и времени вместе. Кто-то свободно выражает чувства, кто-то осторожнее. Кто-то умеет говорить о нежности, но плохо показывает её телом. Недостаток отклика не всегда означает, что тебя не любят. И уж точно не даёт права требовать от другого человека прикосновений.

Но и твои потребности от этого не становятся постыдными.

Вот что мне далось труднее всего: признать, что можно не обвинять другого и одновременно не соглашаться на жизнь, в которой мне холодно. Не нужно устраивать суд над человеком, чтобы понять, что вам по-разному нужен контакт. Не нужно доказать его неправоту, чтобы честно сказать: «Мне этого мало».

- Может, я просто слишком многого хочу? — спрашивал я себя.
- А чего именно?
- Тепла. Ласки. Ощущения, что меня выбирают.
- И это, по-твоему, наглость?
- Когда не получаешь долго, начинаешь думать именно так.

Самая неприятная часть одиночества вдвоём — ты постепенно перестаёшь верить в законность собственного желания. Начинаешь произносить его с извиняющейся интонацией. «Понимаю, у тебя много дел, но...» «Я, конечно, не хочу давить, просто...» В какой-то момент перед обычным «обними меня» хочется приложить объяснительную записку на трёх страницах.

А после каждой неудачной попытки сближения самооценка немного проседает. И хочется ещё сильнее заслужить тепло. Классический круг: мне не хватает близости — я стараюсь больше — становлюсь напряжённее — другому теснее — близости меньше. И оба могут искренне считать, что стараются как умеют.

Что помогло мне увидеть проблему иначе? Не поиск виноватого. Простая мысль: отношения — место, где у двух людей есть право говорить о том, что им нужно. Не гарантированное право получить это, а право назвать. Другой может не согласиться, не суметь, не захотеть. Но тогда уже появляется реальная информация, на основе которой можно выбирать.

Неопределённость обманчива. Она позволяет хранить надежду в идеальной сохранности. Пока всё не названо, можно думать: «Скоро станет лучше». Но жизнь при этом проходит в режиме ожидания. А ждать иногда опасно не потому, что надежда глупа, а потому, что она начинает подменять настоящее.

А теперь без пиздежа

Что тебе не хватает в близости — не абстрактно, а в конкретных действиях? Ты говорил об этом прямо или надеялся, что другой догадается? Получал ли ты ясный ответ? Если завтра ничего не изменится, ты готов жить так ещё год? А пять?

Не нужно делать другого виноватым, чтобы признать собственную боль.

Самое тяжёлое одиночество — когда ты всё время рядом с кем-то и постепенно становишься чужим самому себе.

Глава 4. Третий в комнате

В какой-то момент нас в комнате стало трое. Я, женщина, которую я любил, и искусственный интеллект.

Это звучит как начало ебанутого анекдота из будущего. «Заходят как-то двое в отношения, а третий просит уточнить контекст...» Можно смеяться. Я и сам сейчас улыбаюсь. Тогда, правда, было не до веселья.

Мы пытались разговаривать о нас. Два живых человека, у каждого за плечами собственный опыт, обиды, усталость и уверенность, что главное-то другой никак не хочет понять. И я предложил привлечь третий взгляд. Не родственников, которые немедленно выберут сторону. Не друзей, которым мы потом будем пересказывать конфликт так, чтобы выглядеть адекватнее. А инструмент, которому можно изложить обе позиции и попросить посмотреть на их противоречия.

Для меня это выглядело почти очевидно. В делах я часто использую дополнительные инструменты, проверяю гипотезы, смотрю на проблему под другим углом. Почему отношения должны быть единственной территорией, где нельзя спросить ещё одно мнение?

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.