

Роман Савищев

СОБРАТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ ПРОВАЛА

Как жить дальше,
когда вернуть
прежнего нельзя



Роман Савищев

Собрать себя После Провала

«Автор»

2026

Савищев Р.

Собрать себя После Провала / Р. Савищев — «Автор», 2026

Список висел на двери кафедры, и моей фамилии в нём не было. Дальше было лето, пустая комната, пересдача в августе и три месяца, за которые я так и не понял, кто я теперь. Эта книга для тех, у кого случилось похожее: отчислили, расстались, переехали в город, где никого нет, выгорели так, что не встают. Она о том, что провал не заканчивается в день провала: он продолжается в разговорах, в деньгах, в теле, в чужих версиях твоей истории и в собственной голове. И о том, из чего собирают себя, когда вернуть прежнего нельзя: опись уцелевшего, час в день, дело, доведённое до конца, люди, которые не задают вопросов. Тридцать эссе: сцена, разбор механизма, честные исключения и один приём, который можно применить сегодня. Здесь нет обещаний, что станет как раньше, нет схем из пяти стадий и нет мотивационных лозунгов. Часть потерь не восстанавливается — книга говорит и об этом.

© Савищев Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге	5
Эссе 1. Моей фамилии там не было	7
Почему чужие глаза страшнее факта	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Роман Савищев

Собрать себя После Провала

Об этой книге

Это не психологическая и не медицинская консультация.

Я не психолог и не психотерапевт, и у меня нет права давать советы. Я пишу как человек, который сам прошёл через провал и не притворяется, что справился с ним до конца. Всё, что здесь есть, – личный опыт, наблюдения и разговоры с людьми, которые проходили через похожее.

Истории обезличены. Имена, города, профессии и детали изменены. Некоторые эпизоды собраны из нескольких разговоров, некоторые – из моих собственных, и я не всегда помню, где чей. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Чего эта книга не делает. Она не возвращает прежнего себя. Она не обещает, что после провала станет лучше, чем было, и не рассказывает, что трудности закаляют: иногда они просто калечат, и об этом честнее сказать вслух. Она не заменяет терапию, не ставит диагнозов и не объясняет, «что с тобой не так». И она не даёт гарантий: часть потерь не восстанавливается, часть страхов остаётся, и жизнь с ними всё равно возможна. Книга может показать, из чего собирают себя, когда вернуть прежнего нельзя.

Почему я решил написать эту книгу? В конце второго курса я не сдал два экзамена. Список сдавших вывесили на двери кафедры, и моей фамилии в нём не было. Пересдача была в августе, деньги кончились к июлю, лето я провёл в пустой съёмной комнате, а осенью вернулся на кафедру человеком, который знает, как выглядит эта дверь с другой стороны. Эта книга – не про экзамены. Экзамен был просто местом, где всё встало на свои места.

Кому это может быть полезно. Тем, у кого случилось похожее: отчислили, расстались, переехали в город, где никого нет, выгорели так, что не встают, потеряли близкого, обнаружили, что живут по чужому чертежу. И тем, кто рядом с таким человеком и не знает, что говорить: в книге есть глава про это, и она, наверное, самая практичная.

Чего здесь не будет. Слов «всё к лучшему», «это тебя закалит» и «через год ты будешь благодарен». Иногда после провала становится хуже, и я пишу об этом прямо. Не будет и «пяти стадий», «семи шагов к себе» и прочих схем: жизнь после слома идёт кругами, с возвратами, и любая схема тут врёт.

Откуда взялись приёмы. Ни один из них не придуман за письменным столом. Все они появились в тот год, когда я пытался что-то делать и записывал, что сработало: лист факта – потому что голова путала факты со страхами; час в день – потому что два часа не получались; дело на два вечера – потому что всё, что длилось дольше, я бросал. Поэтому приёмы выглядят такими простыми: они сделаны не для книги, а для плохого дня, когда сложное не работает. Если какой-то из них тебе не подходит, это нормально: значит, у тебя другой день и другой способ.

Почему тридцать эссе. Провал – не одно событие, а длинный процесс: сначала огласка, потом приговор, потом опись уцелевшего, потом сборка, потом жизнь после. Каждому этапу нужен свой разговор, и в один текст это не помещается. Тридцать эссе можно читать подряд, а можно открыть то, которое совпадает с сегодняшним днём.

Если читать совсем тяжело, начни с конца – там раздел «Что делать прямо сейчас», где собраны все приёмы коротко. Если есть силы читать, иди по порядку: первые шесть эссе – про самые первые дни, следующие шесть – про историю, которую ты себе рассказываешь, потом

идут опись, сборка и жизнь после. Каждое эссе самодостаточно, предыдущие знать не обязательно.

Почему на «ты». Потому что я писал эту книгу себе тогдашнему, а с собой я на «ты». Если тебе неудобно, читай как «вы»: смысл не меняется.

Про боль и выход. В книге много неприятного: я не смягчаю стыд, не подбираю слов и не делаю вид, что всё было не так страшно. Но у каждой главы есть выход, и он конкретный: что сделать, что станет легче и когда. Если после эссе становится только тяжелее и ничего не хочется делать, это не твоя вина – значит, тебе нужен не текст, а человек рядом.

Если совсем плохо. Если не спится неделями, если не хочется есть, если не выходишь из дома, если появляются мысли о том, чтобы навредить себе, – это уже не про провал и не про книгу. Это повод идти к врачу или в службу психологической помощи, и лучше не тянуть. Книга может помочь пережить сутки; сутки – не болезнь.

Про благодарности. Эту книгу нельзя было бы написать без людей, которые не задавали вопросов. Костя приносил суп, Нина Сергеевна не шумела после одиннадцати, мама звонила по субботам и ни разу не спросила «ну что там». Если ты сейчас в плохом месте и рядом с тобой есть хоть один такой человек – считай, что тебе повезло больше, чем кажется.

И последнее. Я не знаю, поможет ли тебе эта книга. Я знаю только, что писал её честно, и что честность – единственное, что можно предложить вместо обещаний.

Эссе 1. Моей фамилии там не было

Дверь кафедры в четыре часа

Список висел на двери кафедры, приклеенный скотчем с двух сторон, и скотч успел потемнеть от пыли. Я стоял перед ним в коридоре, где пахло старым линолеумом и чьим-то разогретым обедом, и читал фамилии сверху вниз, хотя прекрасно знал, что читать надо иначе. В коридоре было жарко, рубашка прилипла к спине между лопатками, а окно на площадке было закрыто на щеколду, потому что его никто не открывал с весны. Лист был обычный, из кафедрального принтера, с чуть смазанным верхним краем, и внизу кто-то от руки дописал: не сдавшим – пересдача в августе. Я прочитал список дважды, потом ещё раз, уже медленно, водя глазами по строчкам, как будто от скорости чтения что-то могло измениться.

Моей фамилии там не было. Я помню, что не почувствовал ничего похожего на удар. Было другое: стало тихо, хотя коридор не был тихим, за дверью переставляли стулья, из аудитории доносился смех. Я стоял и смотрел на лист, и в голове крутилась совсем не трагическая мысль: надо перечитать, вдруг пропустил. Пропустить я не мог, фамилий было двадцать шесть, и все они были чужие. Потом я подумал, что надо кому-то позвонить, и тут же понял, что звонить некому, потому что все, кому я мог позвонить, сейчас смотрели на этот же список или уже знали. Вот в этот момент, у двери, в четыре часа дня, провал и стал настоящим – не тогда, когда я вышел из аудитории с пустым листом, а сейчас, когда об этом узнали другие.

Список, в котором меня нет

Утром я проснулся с ощущением, что всё может обойтись. Такое ощущение бывает у людей, которые уже знают плохое, но ещё не получили подтверждения, и живут в этих нескольких часах, как в чужой квартире: всё не своё, но пока тепло. Я сварил кофе, хотя пить его не хотелось, открыл чат группы и написал, что, наверное, всё нормально. Мне ответили смайликом, кто-то спросил про второй экзамен, я написал, что не знаю, и это была правда. Потом я оделся, вышел и всю дорогу до кафедры думал о ерунде: что надо купить стиральный порошок, что в комнате кончилась бумага, что Нина Сергеевна просила не шуметь после одиннадцати.

Костя ждал меня у входа с пирожком в бумажном пакете. Он сдал оба экзамена, я это знал ещё вчера, и он знал, что я знаю, поэтому мы не стали об этом говорить. Мы поднялись на третий этаж, и он шёл чуть впереди, как человек, который уже видел список и не хочет быть первым, кто его показывает. У двери он остановился, пропустил меня вперёд и сказал, что подождёт здесь. Я потом много раз вспоминал это его «подожду здесь» и думал, что он, наверное, всё понимал лучше меня.

Я читал и не находил. Фамилии шли по алфавиту, я знал, между кем и кем должна стоять моя, и в этом месте было пусто, как бывает пусто в расписании, где отменили пару. Первым моим чувством было облегчение, короткое и глупое: раз пусто, значит, ещё не решили. Потом я дошёл до конца списка, увидел приписку про август и понял, что решили как раз без меня.

Костя стоял в коридоре и ел свой пирожок, аккуратно подставляя пакет под подбородок. – Ну что? – спросил он, не поднимая головы. – Ну всё, – сказал я. Больше я ничего не смог из себя выжать, и он не стал добиваться. Мы постояли ещё немного, он предложил пойти в столовую, я сказал, что не хочу есть, и это была вторая правда за день. Тогда он сказал, что подождёт меня внизу, и ушёл, а я остался в коридоре один, что было хуже, чем я думал.

Из кафедры вышла Вера Петровна с папкой и остановилась рядом. Она посмотрела на список, потом на меня, и я увидел, как она быстро всё посчитала: кто я, что у меня, что теперь говорить. – Ну что ж, бывает, – сказала она и пошла дальше. Я до сих пор не знаю, что это было. Может быть, сочувствие уставшего человека, который за день видит пятерых таких, как я. Может быть, вежливая форма «отойдите, я занята». Я кивнул, сказал спасибо и пошёл вниз по лестнице, потому что в лифте было бы слишком тесно с кем-нибудь вдвоём.

На этаже ниже я остановился у окна рядом с огнетушителем. Во дворе курили двое, один смеялся, подняв голову, и я смотрел на них, как смотрят на чужую жизнь из поезда. В голове было пусто и в то же время очень занято: я перебирал, кому уже известно, и с каждым именем становилось хуже. Костя знает. Староста знает. Те, кто был в коридоре, знают. Мама не знает, но узнает в субботу, потому что я звоню по субботам. От этого перечисления у меня начало сводить челюсть, и я понял, что стою и стискиваю зубы, как будто держу что-то тяжёлое.

Домой я ехал стоя, хотя были свободные сидячие места. В вагоне пахло горячим металлом, на сиденье напротив спал человек в рабочей куртке, и мне вдруг стало важно, что он ничего про меня не знает. На эскалаторе я смотрел на затылки впереди и думал, что все эти люди сегодня ничего не сдали, и никто из них не умер. Мысль была некрасивая и не помогла.

Нина Сергеевна была на кухне, у неё работал телевизор, и она как раз наливала воду в чайник. – Ну как? – спросила она, не оборачиваясь. – Нормально, – сказал я. Она посмотрела на часы и сказала, что я рано. Я ответил, что отпустили. Она кивнула и больше ничего не спросила, а я пошёл к себе и закрыл дверь, и вот эта фраза – «нормально» – была первой ложью, которую я сказал в тот день. Труднее всего было не в том, что я соврал. Неприятно было, что соврал человеку, который ничего от меня не требовал: ей было достаточно, что я живой и не шумлю после одиннадцати.

В комнате я сел на стул и просидел так, наверное, час. За окном было ещё совсем светло, во дворе кто-то стучал мячом, и этот звук я потом слышал каждое лето и каждый раз вспоминал тот день. Телефон лежал на столе экраном вверх и показывал одну полоску. Я не взял его в руки. Я вообще ничего не делал, и это было единственное, что получалось хорошо.

Ближе к десяти чат группы ожил: те, кто сдал, начали поздравлять друг друга, кто-то выложил фотографию зачётки, кто-то написал, что теперь можно спать. Я читал это лежа, не отвечая, и поймал себя на странном желании, чтобы кто-нибудь спросил, как у меня. Никто не спросил, и я не мог понять, обидно мне или легче. Потом кто-то написал в общий чат: «а кто не сдал, тем соболезную», и я закрыл телефон, потому что дальше читать было нельзя.

Почему чужие глаза страшнее факта

У провала всегда два события, и люди путают их, потому что между ними проходят сутки, а иногда и меньше. Первое – то, что случилось: я не сдал, меня отчислили, проект закрыли, я ушёл сам. Второе – то, что об этом узнали. Первое событие конечно: у него есть дата, обстоятельства и конец. Второе не кончается, потому что чужие люди продолжают узнавать, а каждый новый человек, который узнаёт, заново запускает ту же минуту.

Стыд устроен так, что ему нужен свидетель. Один на один с провалом человек часто спокоен: сидит, пьёт чай, листает что-то, даже шутит. Стыд включается не от факта, а от взгляда. Поэтому в коридоре у двери было тяжелее, чем в аудитории, где я остался один со своим пустым листом; поэтому чужая фраза, сказанная мимоходом, ранит сильнее собственных мыслей, которые я гонял всю ночь. Мне не нужно было, чтобы кто-то меня осуждал. Достаточно было, чтобы кто-то посмотрел.

Дальше происходит то, что я называю назначением роли. Люди не хранят факты, они хранят короткие истории, и для этого им хватает одной строчки: не сдал. Человек, который вчера был тем, кто хорошо отвечает на семинарах, сегодня становится тем, кто не сдал, и это происходит без злого умысла, просто потому, что истории дешевле, чем подробности. Роль начинает опережать факт: факт уже уточнили, пересдача назначена, всё движется, а роль стоит на месте и ждёт следующего разговора. Я замечал это на себе: мне казалось, что все, кто здоровается со мной в коридоре, здороваются чуть иначе, и я не мог понять, изменился ли их голос или мой слух.

Роль быстро начинает управлять поведением, и это самое неприятное. Я перестал заходить на кафедру, хотя мне туда было надо; стал ходить по лестнице, а не мимо деканата; при встрече с однокурсниками говорил первым, чтобы разговор не начинался с вопроса. Ни одно из этих действий не было решением, я не планировал ничего такого, просто тело выбирало путь, где меньше глаз. Через неделю я обнаружил, что живу по карте, на которой отмечены опасные места, и эта карта была нарисована не мной.

Есть три вещи, которые делают огласку тяжелее, и все три не про провал, а про людей. Первая – лица: незнакомые легче, знакомые тяжелее, а хуже всего те, кто желает добра, потому что с ними надо быть благодарным. Вторая – необходимость объяснять: каждое объяснение требует новой версии, а версии расходятся, и человек начинает путаться в том, что он рассказал вчера. Третья – вежливые фразы. «Ну что ж, бывает» не утешает и не ранит, оно оставляет тебя одного с фактом, и в этом его главная работа: оно закрывает разговор, не закрывая ничего внутри.

Отсюда простая мысль, которая мне тогда не пришла в голову. Факт конечен, а роль бесконечна, и бороться надо не с фактом. Факт уже случился, его не переписать; с ним можно только что-то делать – пересдавать, искать работу, возвращать деньги. А роль живёт в разговорах, и её границы определяются тем, сколько разговоров ты готов вести и на каких условиях.

Огласка ещё и создаёт свидетелей, которых потом не убрать. Человек, который видел тебя у двери, будет помнить это дольше, чем ты сам, и при встрече будет вести себя чуть иначе, даже если не хочет. Это не злой умысел, а устройство памяти: чужое неловкое мгновение запоминается ярче, чем своё. Поэтому роль, которую тебе назначили в тот день, живёт не в тебе, а в чужих головах, и бороться с ней бесполезно; можно только жить так, чтобы она устарела. Устаревает она быстрее, чем кажется: людям хватает двух-трёх новых впечатлений, чтобы переписать короткую историю про тебя.

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.