

ТИМУР РУБАНОВ

Мама, я не могу остановиться

ВОПРОСЫ ИЗ ДОМА, ГДЕ
ЗАВИСИМОСТЬ УЖЕ ГОВОРИТ
ЗА ЧЕЛОВЕКА



Тимур Рубанов
Мама, я не могу остановиться.
Вопросы из дома,
где зависимость уже
говорит за человека

*<https://litres.ru/73874098>
ISBN 9785006990692*

Аннотация

«Мама, я не могу остановиться» — книга о вопросах, которые звучат в доме, где зависимость уже говорит за человека. Мать, семья, специалисты, мир: один и тот же вопрос проходит через разные точки боли. Это не книга советов и не история спасения, а попытка вернуть вес словам, которые обычно спешат исправить.

Содержание

От автора	5
Благодарности	7
Предисловие	8
Введение	11
Вопросы к сыну	14
Почему ты не можешь просто остановиться?	16
Ты понимаешь, что ты с собой делаешь?	19
Тебе меня совсем не жалко?	22
Почему ты врёшь?	25
Ты вообще хочешь жить нормально?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Мама, я не могу
остановиться
Вопросы из дома,
где зависимость уже
говорит за человека**

Тимур Рубанов

© Тимур Рубанов, 2026

ISBN 978-5-0069-9069-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Эта книга выросла из того, как в домах с зависимостью меняется речь. Сначала люди ещё разговаривают так, будто происходящее можно объяснить, остановить, развернуть назад. Потом язык становится другим. В нём всё меньше попытки понять и всё больше боли, страха, злости, усталости и бессилия. Фразы начинают повторяться, а разговоры ходят по кругу. В какой-то момент в доме уже говорят не люди, а сама зависимость.

Я знаю этот язык не со стороны. Сначала я жил внутри него. Потом много лет слышал его уже из другого места — в работе с зависимыми и их семьями. За это время стало ясно одно: один и тот же вопрос может прожить несколько жизней.

Мне не хотелось делать из этого книгу советов. В тяжёлой зависимости людям не до удачных формулировок. Там всё давно происходит на другом уровне. Поэтому я оставил этот язык таким, каким он существует на самом деле. Без косметики и без вежливой редактуры. Без попытки сделать чужую боль аккуратной на странице.

На каждый вопрос здесь будет два ответа. Один из того времени, когда зависимость ещё объясняла мне мир изнутри себя. Второй — из другой точки жизни, где видно больше, но не настолько, чтобы из этого можно было собрать красивую

историю с понятным смыслом.

Между этими двумя ответами нет примирения. Есть время, разрушение, опыт, работа и очень неприятное узнавание собственных прежних слов.

Эта книга устроена просто и жёстко. Один и тот же вопрос проходит через два разных времени одной жизни. Этого здесь достаточно.

Благодарности

Спасибо маме, отцу, Саше и Кристине — за любовь, в которой не нужно было становиться кем-то другим, чтобы остаться живым.

Тем, кто не отвернулся, когда остаться рядом было уже сложнее, чем уйти. Вы выдержали не лучшее время моей жизни. Я это помню.

Тем, кто ушёл, — тоже спасибо. Тогда это было потерей. Потом стало видно: иногда именно отказ не даёт человеку договориться со своим разрушением до конца.

Предисловие

В семьях, где есть тяжёлая зависимость, вопросы не задают один раз.

Они возвращаются после срыва, после обещаний, после вранья, которое уже даже не пытаются прятать как раньше, после больницы, после исчезновения, после денег, которых снова нет, после тихого утра, когда все делают вид, что можно жить дальше, будто ничего не произошло. В какой-то момент вопрос перестаёт быть способом что-то узнать и становится способом выдержать ещё один день внутри того, что давно вышло из-под контроля.

Снаружи это часто выглядит грубо. Одни слышат в таких вопросах давление, другие — вину, третьи — бессмысленный контроль. Всё это там бывает. Поздняя зависимость редко оставляет семье возможность говорить чисто и правильно. Люди говорят тем языком, который у них ещё остался — плохим, жестоким, отчаянным, а иногда уже почти пустым.

Мне неинтересны разговоры о том, как семья должна была выражаться точнее. Слишком часто это говорит человек, которому не приходилось жить внутри такого дома неделями, месяцами, годами. Я был в этом доме тем самым зависимым. Потом смог вернуться в него уже как сын и как специалист, и дом говорил иначе, ведь зависимость больше не говорила за меня изнутри него.

Когда зависимость разрастается, она меняет не только поведение того, кто употребляет. Она меняет воздух в доме, лица, сон, порядок обычных вещей и, рано или поздно, речь. Слова становятся короче, смыслы беднее, повторы чаще, разговоры перестают двигаться и постепенно стираются.

От этого в доме появляется странная вещь: все ещё говорят друг с другом, но всё реже — именно друг с другом. Мать задаёт вопрос сыну, а слышит свой страх. Сын отвечает матери, а на самом деле защищает не себя, а зависимость. Семья пытается найти логику, срок, объяснение, точку, после которой всё закончится или хотя бы станет понятнее. Но зависимости удобнее жить среди обещаний, вины, ожидания и кругов, которые каждый раз выглядят почти одинаково.

Эта книга появилась из желания не исправлять этот язык, а выдержать его как есть. Не сделать лучше, не сделать приличнее, не переделать живой вопрос в правильный. Меня давно смущает, как быстро чужая боль становится материалом для гладкого текста. Там, где в жизни всё рвётся, на странице вдруг появляется аккуратный голос, который знает, как нужно. Мне такой голос неинтересен. Он слишком многого не помнит.

Важно другое: увидеть, как один и тот же вопрос живёт внутри времени. Как он звучит, пока зависимость ещё держит человека изнутри. Как выглядит потом, когда её язык больше не управляет всем, что происходит в доме. Позднее зрение не делает человека чище. Оно просто лишает многих

удобных оправданий.

Я не думаю, что правильный ответ способен спасти семью, и не думаю, что неверный вопрос всё разрушает. В тяжёлой зависимости разрушение приходит не из-за одной фразы, оно приходит раньше. Фразы только начинают носить его на себе. По ним это становится слышно.

Этот текст — про дом, в котором зависимость уже вошла в интонацию, в ожидание, в усталость, в порядок жизни. Про дом, где вопрос всё ещё задают не потому, что верят в силу вопроса, а потому, что молчание было бы ещё страшнее.

Если у этой книги и есть задача, она простая: вернуть вес тем словам, которые обычно либо осуждают, либо спешат исправить. Большого я от неё и не жду.

Введение

Есть вопросы, которые рождаются из износа. Из обещаний, тревоги, стыда, из попытки хоть как-то удержать связь с человеком, который всё ещё дома, но всё меньше присутствует в нём как сын, как близкий, как тот, с кем когда-то можно было говорить без этого напряжения.

Такие вопросы не бывают новыми. Они возвращаются в разных словах, с разной интонацией, в разное время суток, после разных событий, но по сути остаются одними и теми же. В них уже мало поиска. Гораздо больше попытки дожить до следующего ответа, до следующего вечера, до следующей паузы между срывами, ложью, надеждой и усталостью. Это уже не просто речь. Это форма жизни внутри затянувшегося разрушения.

Эта книга собрана вокруг таких вопросов. Тех, что не исчезают после первого скандала, первой больницы, первого лечения, первого обещания «теперь точно всё». Они переживают очень многое и в какой-то момент начинают говорить не только о зависимости, но и о самом доме, о матери, о семье, о том, как постепенно меняется всё пространство вокруг одного человека.

Здесь нет попытки восстановить полный портрет семьи. Нет задачи описать зависимость целиком, разложить её по причинам или объяснить всё тем, кто ищет одну понятную

схему. Меня в этой работе интересует более узкая и жёсткая вещь: что происходит с вопросом, когда он живёт внутри зависимости слишком долго. Что он начинает нести на себе, кроме прямого смысла.

Книга движется не по хронологии событий, а по кругам напряжения. Это движение показывает, как боль перестаёт помещаться в одном адресате. Сначала кажется, что ответ должен дать сын. Потом становится видно, что одного ответа уже недостаточно. Тогда вопрос начинает расползаться дальше — на всех, кто рядом, на тех, кто обещал помочь, на саму жизнь.

Мать задаёт вопрос. Один и тот же человек отвечает на него из двух разных точек времени. Всё остальное происходит в зазоре между этими двумя ответами. Это не спор двух людей, не диалог опыта и знания, не контраст между тьмой и светом. Это одна жизнь, разорванная временем так, что один и тот же вопрос в ней начинает звучать по-разному.

Здесь особенно легко всё упростить — сделать из книги маршрут от заблуждения к пониманию. Но в реальности всё устроено грубее и медленнее. Человек, который отвечает тогда, не является глупой черновой версией себя будущего. Человек, который отвечает позже, не получает права окончательно судить того, кем он был.

Да, этот текст можно было сделать мягче, убрать острые

углы, заменить живой язык на более безопасный, чтобы материал легче читался. Я этого сознательно не делал. Эта работа не про удобство.

Она про сохранение веса.

Вопросы к сыну

Почти всё сначала говорят зависимому.

Не потому, что в доме не видят, насколько всё уже шире одного человека. Видят. Просто первое движение всё равно идёт туда, где, как кажется, ещё находится источник происходящего. Пока зависимый приходит домой, отвечает, злится, врёт, обещает, молчит, хлопает дверью, просит не лезть, разговор снова и снова возвращается к нему. Как будто внутри этого прямого обращения ещё можно дотянуться до человека, который был здесь раньше.

Этот круг самый прямой и самый беспомощный. Здесь ещё мало сложных слов. Здесь не говорят про природу зависимости, не разбирают семейную систему, не ищут правильную дистанцию. Спрашивают так, как спрашивают там, где уже больно, страшно и больше нечем удерживать происходящее, а сами вопросы звучат резко, местами грубо, местами почти по-детски. Но именно в таком виде они и живут в доме.

В них ещё держится старая надежда: если сказать прямо, человек услышит. Если назвать происходящее, он увидит. Если дойти до него через стыд, жалость, страх, любовь, злость, он всё-таки остановится. Этот расчёт почти никогда не работает так, как на него надеются. Но на нём долго держится сам разговор в доме, где зависимость уже стала частью

ежедневной жизни.

Зависимый в этих вопросах слышит не то, что слышат те, кто их задаёт. Для него — это давление, угроза, вина, попытка отнять последнее, на чём он ещё держится. Поэтому даже самые простые вопросы здесь редко получают простой ответ. Мать обращается к сыну, а попадает в зависимого. И всё же говорит она не в пустоту. Она продолжает говорить с тем, кто для неё всё ещё сын, даже если отвечает ей уже не только он.

Пока вопросы ещё идут ему, в доме жива мысль, что ответ в человеке, который всё ещё стоит перед матерью, даже если всё меньше может ответить ей из себя.

Почему ты не можешь просто остановиться?

Тогда

Я не отвечаю на этот вопрос по-настоящему. Я злюсь, говорю, что ты опять начинаешь, что я и так всё понимаю, что ты только делаешь хуже. Обещаю, что это в последний раз. Говорю, что сам разберусь, что мне просто нужно немного времени, что ты всё преувеличиваешь.

Замолкаю, вру, говорю ровно то, что сейчас нужно, чтобы этот разговор закончился.

Для тебя это просто, а для меня уже давно нет. Ты смотришь на это как на действие: будто я сейчас что-то делаю, а потом могу перестать. Для тебя это выглядит так: взял и употребил, не взял и не употребил, и где-то между этим должен находиться мой выбор. У меня уже нет этого простого места внутри. Нет точки, из которой можно просто взять и остановиться.

Есть тяга, ложь, стыд, раздражение, короткие обещания, ненависть к себе, желание, чтобы все отстали, и постоянное чувство, что сейчас надо как-то дожить до следующего часа. Ты спрашиваешь меня так, будто я ещё нахожусь в ясности. А я уже нет.

Я и сам думаю, что могу остановиться. Иногда думаю, что даже хочу этого. Особенно после скандала, после слёз, после

больницы, после страха. Когда мне очень плохо физически, я сильнее всего хочу просто жить. В такие моменты мне тоже кажется, что вот теперь всё, предел, дальше невозможно. Но это не решение. Это перегрузка. Она проходит. Всё остальное остаётся.

Если убрать все слова, ответ здесь один: отстань от меня и не трогай то, на чём я сейчас держусь. Только я сам не могу сказать это так прямо.

Я говорю всё что угодно, лишь бы не это.

Сейчас

В этом вопросе не попытка воспитать, а предел. Мать спрашивает так не потому, что нашла неудачные слова. Она спрашивает так, когда другие слова уже кончились, когда всё, что можно было сказать мягче, спокойнее, умнее, давно сказано и не дало ничего.

Здесь уже нет веры в разговор как в способ что-то решить. Только страх, усталость и последняя надежда, что сын всё ещё где-то там и до него ещё можно дотянуться.

Поздняя зависимость отвечает не из места, где человек может признать правду. Она отвечает из защиты, злости, стыда, из той внутренней сцепки, где разрушение давно стало способом держаться. Поэтому вопрос попадает не туда, куда его направляют. Мать обращается к сыну, а за него уже говорит зависимость.

Отсюда и всё остальное: ложь, обещания, раздражение,

молчание, клятвы, нападение в ответ. Со стороны это выглядит как бессовестность, слабость, наглость, равнодушие. Изнутри это единственный способ не рассыпаться прямо сейчас.

На такой вопрос никогда не отвечают по-настоящему. Не потому, что ответ слишком сложный, но честный ответ разрушил бы слишком многое сразу. Пришлось бы сказать: я не могу отпустить то, что меня убивает, потому что именно этим я сейчас и держусь.

Мать этого не слышит не потому, что не умеет слушать. Сын не говорит этого не потому, что ему не хватает слов. Дом уже живёт внутри реальности, где любовь продолжает обращаться к человеку, а отвечает ей то, что давно заняло его место.

Ты понимаешь, что ты с собой делаешь?

Тогда

Да понимаю я. Ты как будто думаешь, что если скажешь это ещё раз, я вдруг увижу что-то, чего до этого не видел. Вижу. Вижу, как выгляжу. Вижу, что происходит с телом, с лицом, со сном, с деньгами, с головой. Вижу твоё состояние, слышу твой голос, замечаю, как дома уже все живут вокруг этого. Просто ты принимаешь это за понимание, после которого человек должен остановиться. У меня так не работает.

Это вообще всё идёт кусками. В какой-то момент мне правда страшно. Я смотрю на себя и думаю: край. Мне плохо, меня трясёт, мне противно от самого себя, я хочу, чтобы это кончилось. В этот момент я действительно понимаю. Может быть, даже сильнее, чем ты думаешь. Только это понимание ничего не держит. Оно не становится опорой. Не превращается в решение. Оно просто накрывает, а потом отходит.

А дальше снова начинается то, с чем я уже живу изо дня в день. Тяга, раздражение, пустота, ощущение, что внутри всё стёрто и надо хоть как-то собрать себя обратно. И на этом фоне твоё «ты понимаешь?» звучит так, будто между пониманием и остановкой есть прямая дорога. А её нет. По крайней мере у меня — нет.

Я отвечаю резко, зло, с раздражением. Или говорю: да,

понимаю. Или вообще отворачиваюсь и молчу. Не потому, что мне нечего ответить. Потому, что честный ответ выглядел бы слишком жалко. Он был бы про то, что я всё вижу, но это меня уже не останавливает. Что я понимаю ровно до того момента, пока мне снова не становится невыносимо быть в себе.

И это то, чего я не хочу произносить вслух. Ни тебе, ни себе.

Сейчас

Мать пытается вернуть связь между человеком и его разрушением. Она видит, что сыну плохо, что он меняется, сыпется, теряет себя, и всё ещё надеется, что между этим зрением и его поступками можно провести прямую линию. Если он действительно понимает, что делает с собой, значит, должен хотя бы остановиться, испугаться, отшатнуться, начать спасать себя.

Но зависимость не рушится от понимания. Она очень долго живёт рядом с ним. Человек может видеть всё, что с ним происходит, ужасаться этому, обещать себе прекратить, ненавидеть себя за слабость и через короткое время снова делать то же самое. Понимание и действие в этой точке уже не связаны так, как это выглядит со стороны.

Поэтому этот вопрос так мучителен для матери. Она видит признаки понимания и принимает их за начало выхода: стыд, слёзы, страх, обещания, испуг за жизнь. Кажется, что

вот здесь человек должен развернуться. А он разворачивается ненадолго, ровно настолько, насколько хватает боли, после чего снова возвращается туда, от чего хотел уйти.

Если ответить честно, пришлось бы признать слишком многое сразу: да, я вижу, что разрушаю себя, да, мне страшно, да, мне плохо, и всё это всё равно не помогает мне остановиться. Для матери это звучало бы как приговор. Для сына тоже. Проще сорваться в раздражение, в резкость, в молчание или в короткое «понимаю», которое ничего не меняет.

В этом вопросе нет ошибки. Он настоящий. Просто задаётся в той точке, где человеку уже недостаточно понимать, что он делает с собой. Он давно это знает. Этого больше не хватает.

Тебе меня совсем не жалко?

Тогда

Жалко. Просто не так, как ты хочешь это увидеть.

Мне жалко тебя после скандала, после слёз, после ночи, когда ты опять не спишь и делаешь вид, что всё нормально. Жалко, когда я слышу этот голос, в котором уже нет ни сил, ни злости, только усталость. Жалко, когда я понимаю, что ты снова живёшь вокруг меня, вокруг того, в каком я состоянии, где я, что со мной, что я опять натворил.

Но в тот момент, когда мне надо выбрать между тобой и тем, на чём я сейчас держусь, я выбираю не тебя. И не потому, что ты мне безразлична. А потому, что в эту секунду всё внутри меня уже собрано вокруг другого. Вокруг того, как снять это напряжение, как не сорваться в эту пустоту, как дожить до вечера, до ночи, до следующего часа. И на этом фоне твоё «тебе меня совсем не жалко?» звучит так, будто жалость должна оказаться сильнее всего остального. А она не оказывается.

От этого мне ещё хуже. Потому что я слышу, что тебе больно, и понимаю, что делаю больно я. И всё равно не останавливаюсь. Я могу начать оправдываться, могу сказать, что ты давишь, что ты опять всё делаешь про себя, что мне и так плохо. Могу психануть, уйти, хлопнуть дверью, сделать вид, что ты преувеличиваешь. Но под этим всем всё равно

остаётся одно и то же: да, мне тебя жалко, просто этого уже недостаточно.

Именно это я и не могу сказать вслух. Ведь тогда придётся признать слишком многое сразу: мне не всё равно, я вижу твою боль, я сам её причиняю, и даже этого всё равно не хватает, чтобы я остановился.

Это уже слишком. Проще сделать вид, что ты опять драматизируешь.

Сейчас

Тут слышен не упрёк, а личное отчаяние. Не «ты разрушаешь семью» и не «посмотри, что ты делаешь со всеми», а более узкое и болезненное: я для тебя ещё существую или уже нет. Мать спрашивает не про жалость как чувство. Она проверяет, осталась ли между ней и сыном связь, которая сильнее зависимости.

Изнутри употребления этот вопрос почти всегда слышится хуже, чем был сказан. Он задевает не только вину, но и то место, где человек и так знает, что причиняет боль. Поэтому ответ редко идёт в правду. Зависимый слышит не только «тебе меня не жалко?», но и другое: если бы тебе было жалко, ты бы уже остановился. А остановиться он не может. И тогда любой честный ответ становится ловушкой.

Жалость сама по себе не останавливает зависимость. Любовь тоже не останавливает. Вина не останавливает. Человек может жалеть мать, видеть её боль, ненавидеть себя за то,

что делает с ней, и через короткое время снова идти туда же. Не потому, что он бесчувственный. Просто в той точке зависимости уже сильнее чувств, которые в нормальной жизни должны были бы удерживать.

Для матери это звучит почти невыносимо. Если даже её боль не может остановить сына, тогда что вообще может. В нём уже нет попытки что-то объяснить. В нём проверяют остаток связи: есть ли ещё в нём место для неё, или всё давно занято другим.

Такой вопрос почти всегда заканчивается новой болью с обеих сторон. Сын не может ответить честно, потому что честный ответ слишком жесток. Мать не может удовлетвориться никаким другим, потому что ей нужен не звук, а подтверждение, что она ещё важнее того, что его разрушает.

В этом вопросе нет манипуляции как главного содержания. В нём есть оголённая правда матери, которая уже не может спрятаться ни за общие слова, ни за разговоры о лечении, ни за правильные формулировки.

Это один из тех моментов, где дом перестаёт говорить о зависимости и начинает говорить о любви, которая больше не знает, чем себя удержать.

Почему ты врёшь?

Тогда

Потому что правда ничего не чинит.

Если я скажу, где был, с кем был, сколько употребил, что опять влез в это по уши, дома легче не станет. Будет скандал, слёзы, контроль, вопросы, взгляд, от которого хочется провалиться. Я это знаю заранее. И в какой-то момент врать становится не отдельным поступком, а частью того, как я вообще двигаюсь внутри дня. Не чтобы красиво выкрутиться. Чтобы дожить до вечера без ещё одного разбора, без ещё одной сцены, без ещё одного момента, где на меня смотрят так, будто я уже не человек, а сплошная проблема.

Я вру не только тебе. Я вру всем, кто стоит слишком близко к тому, что со мной происходит. И себе тоже. Это уже не та ложь, где всё заранее просчитываешь. Это быстрее. Проще. Почти без паузы. Где был — не там. С кем был — не с теми. Деньги — не туда. Глаза — устал. Состояние — всё нормально. Обещание — последний раз. Я и сам слышу, как это звучит. И сам уже знаю, что часть этих слов развалится через несколько часов. Но прямо сейчас мне нужно, чтобы мне поверили или хотя бы перестали лезть глубже.

Ты спрашиваешь так, будто ложь для меня ещё что-то стыдное, после чего я должен остановиться и опустить глаза. А она уже встроена. Я ею прикрываюсь, ею выигрываю

время, ею держу остатки своей территории, где ещё можно не быть полностью разобранным на части. Потому что если всё сказать прямо, придётся признать не только факт. Придётся признать масштаб. А я сам не хочу смотреть на него до конца.

И да, я понимаю, что ты видишь эту ложь. Иногда с первого слова. Иногда ещё до того, как я открою рот. От этого я вру хуже, злее, суетливее. Начинаю путаться, раздражаться, нападать в ответ, делать вид, что ты сходишь с ума и придумываешь. Не потому, что очень хорошо умею обманывать. Потому, что правда уже слишком близко подходит к тому месту, где мне самому страшно.

Я вру не затем, чтобы тебя победить.

Я вру, чтобы ещё какое-то время не сталкиваться с тем, во что превращается моя жизнь.

Сейчас

Данный вопрос — не только усталость от обмана. Слышно, что мать уже давно живёт внутри постоянной проверки реальности. Она смотрит, слушает, сравнивает, замечает несостыковки, ловит интонацию, взгляд, паузу, время прихода, запах, движение рук. Ложь в таком доме перестаёт быть отдельным эпизодом. Она становится средой, в которой все вынуждены существовать.

Изнутри зависимости враньё редко переживается как что-то большое и осмысленное. Оно выглядит почти технически:

скрыть, отвести, не пустить дальше, выиграть время, не дать разговору зайти туда, где уже нечем защищаться. Именно поэтому ложь так быстро разрастается. Она перестаёт обслуживать отдельный поступок и начинает держать всю конструкцию. Человек врёт, чтобы сохранить возможность продолжать, не видеть, не объяснять, не признавать вслух, насколько далеко всё зашло.

Для матери это один из самых выматывающих вопросов. Ложь бьёт не только по доверию. Она выбивает почву. Уже непонятно, чему верить, где правда, что происходит на самом деле и насколько всё плохо прямо сейчас. Дом начинает жить в режиме постоянной расшифровки.

Вопрос «почему ты врёшь?» попадает в точку, где ложь уже не выглядит моральным выбором между честно и нечестно. Она переживается как последний слой между человеком и полным обрушением. Скажи он всё прямо, пришлось бы признать не только факт. Пришлось бы признать масштаб, потерю контроля, страх, зависимость, размер разрушения.

Она пытается добраться до правды, чтобы увидеть, с чем имеет дело. Он закрывает правду, потому что не выдерживает её сам.

Поэтому такой вопрос редко что-то меняет. В той стадии, где его обычно задают, ложь уже слишком глубоко встроена в способ выживания.

Ты вообще хочешь жить нормально?

Тогда

Я не знаю, что ты называешь нормально. Если честно, в тот момент это слово уже звучит как что-то чужое, как будто ты спрашиваешь меня не про жизнь, а про картинку, в которую я давно не помещаюсь. Нормально — это как? Спать ночью, вставать утром, не врать, не искать, где взять, не пропадать, не смотреть на людей с одним желанием, чтобы отстали. Для тебя это жизнь. Для меня это уже что-то далёкое, почти чужое, и я не очень верю, что имею к этому отношение.

Я могу сказать, что хочу. Могу даже сам в это поверить, особенно если мне плохо, если я устал, если всё опять разваливается на глазах, если мне страшно за себя. В такие моменты я правда хочу, чтобы это закончилось. Хочу, чтобы не было этой гонки, этой лжи, этого позора, этого постоянного внутреннего шума. Но это не то же самое, что хотеть жить нормально. Это скорее желание, чтобы прямо сейчас перестало быть так невыносимо.

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.