

The background image shows a weathered wooden armchair sitting on a wooden pier or dock. The chair is positioned in the center, facing away from the viewer towards a vast body of water. The water is dark blue with gentle ripples. In the foreground, an open book lies on the wooden planks of the pier, and a rolled-up hat or bag is partially visible on the left. The sky is filled with heavy, grey clouds, creating a somber and contemplative atmosphere.

*Искусство
ничего не
решать*

Сергей Патрушев

Сергей Патрушев

Искусство ничего не решать

<https://litres.ru/74182288>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы приходим в этот мир с умением просто быть — и почти сразу попадаем в ловушку. Нас учат, что взрослость равна контролю, а счастье — результат правильно решённых задач.

Мы становимся менеджерами собственной жизни и спасателями всех вокруг, удивляясь, почему тревога стала фоновым шумом, а радость — дефицитом. Эта книга — не учебник по тайм-менеджменту и не очередной манифест продуктивности. Это акт тихого сопротивления культу успешного успеха.

Глава за главой автор разбирает, почему мы пытаемся контролировать то, что нас не касается, как индустрия счастья запрещает нам грустить и почему прокрастинация — это мудрый предохранитель психики.

Через практики, иронию и непривычную честность читатель возвращает себе право не знать, не решать, не успевать — и обнаруживает, что мир не рухнул. Финальный инсайт прост: радость души — не награда за решения, а состояние по умолчанию, которое наступает, когда перестаёшь мешать себе жить.

Содержание

Глава 1. Декларация о бездействии	4
Глава 2. Великое разграничение: Моё и не моё	20
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сергей Патрушев

Искусство ничего не решать

Глава 1. Декларация о бездействии

Мы приходим в этот мир с удивительной, почти непостижимой способностью просто быть, не оглядываясь на часы, не сверяясь со списком задач и не терзаясь чувством вины за непрожитое время. Младенец не планирует заранее, когда ему заплакать, чтобы это было удобно окружающим, он не высчитывает оптимальную стратегию привлечения внимания, не анализирует коэффициент полезного действия своего крика и не корит себя перед сном за недостаточно продуктивно прожитый день, за упущенные возможности и невыученные уроки. Он не сравнивает свои достижения с достижениями соседских детей, не думает о том, что надо бы уже как-то определиться с жизненным призванием, выбрать вуз и начать откладывать на пенсию. Он не беспокоится о том, хорошим ли он был ребёнком по десятибалльной шкале, не оценивает качество своего сна по приложению и не переживает, что недостаточно развивается для своего возраста. Он

просто существует в живом, пульсирующем потоке своих потребностей и ощущений, не пытаюсь контролировать ни собственное дыхание, ни движение облаков за окном, ни настроение матери, ни курс валют, ни геополитическую обстановку. В этом состоянии есть глубокая и почти забытая нами мудрость — мудрость присутствия, которому не нужно вмешиваться в естественный ход вещей, чтобы чувствовать себя в безопасности, которому не нужно всё понимать, чтобы всё принимать, которому не нужно управлять мирозданием, чтобы ощущать свою принадлежность ему.

Но проходит совсем немного времени, и нас начинают старательно, методично, с лучшими, как нам говорят, намерениями учить совершенно обратному. Сначала осторожно, почти незаметно, через распорядок кормлений, через первые родительские «нельзя» и «так положено», через режим сна, который удобен взрослым, а не нашей природной потребности в отдыхе. Потом настойчивее и системнее — через оценки в школе, через негласное, но от этого не менее жестокое соревнование за любовь и одобрение учителей и родителей, через ожидания, которые нам транслируют даже без слов, одними лишь выразительными вздохами, нахмуренными бровями и многозначительными паузами, повисающими в воздухе тяжелее любого высказанного упрёка. К подростковому возрасту мы уже твёрдо, на уровне спинного мозга, усваиваем базовый, не подлежащий обсуждению постулат

нашей цивилизации: быть взрослым — значит всё контролировать, всё предусматривать, всё планировать на три шага вперёд и за всё нести тотальную, ни с кем не разделённую ответственность. Причём отвечать не только за практический результат, но и за процесс, и за то, как этот процесс выглядит со стороны, и за чувства всех участников процесса, и за моральную оценку происходящего невидимым, но вездесущим жюри. Мы привыкаем к мысли, что наша ценность как человеческого существа прямо пропорциональна количеству решённых нами проблем и обратно пропорциональна количеству допущенных ошибок. Мы становимся функцией, а не людьми, механизмом для исправления несовершенств мира, а не живыми существами, имеющими право просто быть частью этого мира, со всеми его и своими несовершенствами.

Эта идея — идея тотального контроля как высшей добродетели — вырастает в нас так глубоко и так рано, что мы перестаём замечать её искусственность, её рукотворность, её культурную и историческую обусловленность. Мы забываем спросить, всегда ли люди так жили, всегда ли считали, что обязаны держать всё под контролем, или это относительно недавнее изобретение, связанное с определённым типом общества, с определённым этапом развития цивилизации. Мы принимаем коллективную галлюцинацию за незыблемый закон природы, за нечто такое же фундаментальное и неотвратимое, как гравитация или термодинамика. Нам кажет-

ся самоочевидным, аксиоматичным, не требующим доказательств, что хороший, достойный уважения человек — это тот, кто держит всё под контролем, кто предвидит проблемы задолго до их появления, кто всегда, в любых обстоятельствах знает правильный ответ и правильное действие, кто не позволяет себе расслабиться, кто постоянно бдителен и собран. Мы решаем, что обязаны контролировать не только свою собственную жизнь, свои поступки и свои реакции, но и впечатление, которое мы производим на окружающих, часто даже на незнакомых людей в транспорте или в очереди. Мы берём на себя ответственность за настроение близких, за их разочарования и обиды, за их невысказанные ожидания, которые мы почему-то должны угадывать. Мы чувствуем себя обязанными управлять своей карьерной траекторией с точностью баллистической ракеты, контролировать здоровье всех родственников, включая тех, кто нас об этом не просил, предвидеть политическую обстановку в стране и в мире, вносить свой вклад в решение экологических проблем планеты и, конечно же, быть в курсе прогноза погоды на завтра, чтобы успеть подготовиться. Мы незаметно для себя расширяем зону своей мнимой, нигде не записанной, но от этого не менее обременительной ответственности до поистине космических масштабов, превращаясь в измученных, вечно уставших богов, которые пытаются удержать тяжёлое небо на своих дрожащих от напряжения плечах, забывая, что никто, ни один человек, ни одна инстанция, ни один

священный текст никогда не назначал нас на эту должность.

А когда что-то неизбежно идёт не по плану — а оно идёт не по плану постоянно, каждодневно, ежечасно, потому что мир, Вселенная, реальность во всей её полноте не подписывали с нами никакого договора о послушании и предсказуемости, — мы испытываем чувства, совершенно не пропорциональные реальному масштабу события. Мы испытываем жгучий, разъедающий изнутри стыд и парализующую, сковывающую движения тревогу. Мы чувствуем себя так, словно совершили преступление, причём не просто ошибку или промах, а самое настоящее преступление против некоего высшего порядка, против негласного кодекса правильной жизни, словно мы подвели всё человечество разом, словно наша локальная неудача — это не просто частный случай, а моральное падение вселенского масштаба. Мы начинаем прокручивать в голове бесконечные, изматывающие альтернативные сценарии, терзаем себя беспощадными «надо было», «почему я не догадался», «я должен был это предвидеть», «как я мог этого не учесть». Мы часами ведём внутренние диалоги с воображаемыми судьями, доказывая им, что мы не виноваты, или, наоборот, соглашаясь с обвинением и требуя для себя самого сурового приговора. Постепенно, незаметно для себя, мы превращаем свою психику в поле боя, где нет победителей и не может быть перемирия, где есть только раненые, контуженные, истощённые части наше-

го «я», продолжающие сражаться друг с другом за право считаться достаточно хорошими.

Культ успешного успеха, расцветший пышным, ядовитым, всё пронизывающим цветом в последние десятилетия, довёл это невротическое стремление к контролю до совершенного абсурда, до гротеска, до такой крайности, за которой уже не видно самого человека. Он превратил каждую минуту человеческого существования в поле для оптимизации, улучшения, монетизации и повышения эффективности. Мы больше не имеем права просто пить утренний кофе, глядя в окно на медленно просыпающийся город, на капли дождя на стекле, на шелест листвы за окном. Мы должны делать это непременно осознанно, с благодарностью вселенной и мирозданию, попутно слушая полезный подкаст о финансовой грамотности или личностном росте, прокручивая в голове список целей на день, на неделю, на год, и заодно медитируя на продуктивность, чтобы ни одна драгоценная минута не пропала зря. Просто гулять без определённого маршрута, без шагомера, без аудиокниги в наушниках и без заранее поставленной задачи сжечь строго определённое количество калорий стало почти неприличным, почти вызывающим актом асоциального поведения, маленьким бунтом против системы тотальной полезности. Ничего неделание, тихое созерцание, бесцельное времяпрепровождение приравниваются к социальному поражению, к лени, к предательству собствен-

ного потенциала, к растрате драгоценного ресурса жизни на какую-то ерунду. Нам продали, а мы охотно, с энтузиазмом неофитов купили идею, что абсолютно любая, сколь угодно сложная проблема имеет решение, и это решение обязаны найти именно мы, причём в кратчайшие сроки, с максимальной эффективностью и минимальными затратами. А если мы по каким-то причинам не находим это волшебное решение, значит, мы недостаточно старались, недостаточно учились, недостаточно работали над собой, недостаточно дисциплинированы, недостаточно мотивированы, недостаточно хороши. Эта безжалостная, не знающая пощады логика не оставляет пространства для простой человеческой усталости, для фундаментальной ограниченности, для священного права на ошибку, на паузу, на передышку, на восстановление.

Мы носимся с этим императивом тотальной ответственности как с боевым переходящим знаменем, размахивая им с гордостью обречённых, с мрачным энтузиазмом солдат, которые уже забыли, за что воюют, но продолжают сражаться по инерции. Мы не замечаем, или не позволяем себе заметить, что это знамя пожирает наши силы, наш сон, нашу способность радоваться простым, элементарным вещам — вкусу еды, теплу солнца на коже, смеху ребёнка, прикосновению любимого человека. Оно пожирает наше здоровье, наше время, наши отношения, нашу жизнь. Тревога становится

фоновым шумом нашего существования, постоянным, неотключаемым гулом, к которому мы настолько привыкаем, что перестаём его замечать, как не замечаем шум машин за окном, если живём на оживлённой трассе. Но этот гул никуда не девается, он продолжает звучать, истощая нашу нервную систему, подтачивая наш организм, лишая нас сна и покоя. И происходит это не потому, что мир объективно стал опаснее или сложнее, чем сто, двести, тысячу лет назад, а потому что мы взвалили на себя непосильный, чудовищный по своим размерам и весу груз ответственности буквально за всё, что попадает в поле нашего зрения и даже за его пределами. Мы чувствуем себя лично ответственными за чувства других людей, включая их обиды, которые мы не хотели причинять, их разочарования, которые являются результатом их собственных ожиданий, их гнев, который часто вообще не имеет к нам прямого отношения. Мы чувствуем себя ответственными за исход событий, на которые не имеем ни малейшего реального, практического влияния, за глобальные кризисы, за исторические травмы наших народов, за изменение климата, за несправедливость мира в целом. Мы постоянно оцениваем, достаточно ли хорошими родителями, детьми, партнёрами, друзьями, коллегами и специалистами мы являемся в каждый конкретный момент каждого конкретного дня, и практически никогда не выносим себе оправдательного приговора. Мы превратили свою жизнь в бесконечный, изнурительный экзамен, который невозможно сдать, потому

что требования к сдаче меняются быстрее, чем мы успеваем выучить материал, потому что экзаменаторы невидимы и непредсказуемы, а критерии оценки расплывчаты и противоречивы.

Инсайт этой главы прост, как всё по-настоящему важное и глубокое, и неудобен, как тесная, натирающая обувь, которую не хочется признавать неподходящей, потому что она дорогая и красивая, и все сказали, что она тебе идёт. Проблема не в том, что вы мало решаете, не в том, что вы недостаточно стараетесь, не в том, что вам не хватает дисциплины или мотивации. Проблема в том, что вы пытаетесь решать то, что вас не касается, то, что находится за пределами вашей компетенции, вашей власти и вашей зоны реального влияния. Это не призыв к равнодушию, к холодности, к бездушному эгоизму, к отказу от помощи ближним и к замыканию в своей скорлупе. Это не пропаганда асоциального поведения и не оправдание безразличия. Это гораздо более тонкое, сложное, требующее настоящей внутренней зрелости искусство — искусство трезвого, честного, иногда болезненного размежевания территории. Представьте себе на минуту, что ваша психика, ваше внутреннее пространство — это дом с ограниченным, строго фиксированным количеством комнат, с определённой, конечной площадью, которую невозможно увеличить, сколько ни старайся. Когда вы тащите в этот дом чужие проблемы, неразрешённые кон-

фликлы ваших знакомых, глобальные катастрофы на другом конце мира, непрожитые жизни ваших родителей, невысказанные ожидания вашего начальника, тревоги вашего супруга, амбиции ваших школьных учителей, страхи ваших соседей и эмоциональный багаж случайных попутчиков, в этом доме не остаётся места для вас самих. Вам просто негде сесть, негде лечь, негде побыть в тишине, негде просто побыть. Вы становитесь добровольным, никем не назначенным и неоплачиваемым сторожем при огромном, забитом до потолка складе чужого барахла, бескорыстным и измученным хранителем чужих драм, чужой боли, чужих ожиданий и чужих разочарований. Вы удивляетесь при этом, искренне, с недоумением, почему вам так тесно, так душно, так тяжело дышать, почему у вас нет сил на собственную жизнь, почему вы просыпаетесь уже уставшим. Вы живёте в перенаселённой, шумной, никогда не затихающей коммуналке собственного сознания, где у каждой чужой проблемы, у каждого чужого ожидания есть свой ключ от вашей входной двери, и они заходят без стука в любое время дня и ночи.

Подавляющее большинство решений, которые мы мучительно, до изнеможения, до головной боли, до слёз пытаемся найти и принять, на самом деле находятся за пределами нашей юрисдикции, за границами нашей реальной власти и нашего действительного, а не воображаемого влияния. Мы не можем решить, полюбит ли нас кто-то по-настоящему, глу-

боко и навсегда, потому что любовь другого человека — это тайна, это дар, это свободный выбор, на который мы можем влиять только своей подлинностью, но не контролем. Мы не можем решить, оценит ли начальник наш проект по достоинству, потому что его оценка зависит от множества факторов, находящихся в его голове, в его настроении, в его картине мира, к которой у нас нет доступа. Мы не можем решить за наших детей, вырастут ли они счастливыми и цельными людьми, потому что их жизнь — это их путь, их выборы, их встречи и их уроки, а мы можем лишь создать благоприятную среду, но не можем прожить эту жизнь за них. Мы не можем решить, случится ли экономический кризис в следующем квартале, изменится ли политический режим, будет ли завтра дождь, не обидится ли подруга на нашу невинную честность, выздоровеет ли тяжело больной родственник, выиграет ли наша любимая футбольная команда и упадёт ли астероид на Землю в обозримом будущем. Мы можем влиять на какие-то из этих факторов, иногда совсем чуть-чуть, почти незаметно, иногда заметнее и ощутимее, но решить их исход окончательно, гарантировать желаемый результат, зафиксировать будущее в строго определённом, устраивающем нас состоянии нам не дано, не дано никому из смертных. И колоссальное, ошеломляющее, трудно поддающееся измерению количество нашей жизненной энергии, нашей душевной силы, нашего времени и нашего здоровья утекает именно в эту чёрную, бездонную дыру — в безнадёжные, изна-

чально обречённые попытки контролировать неконтролируемое, предвидеть принципиально непредсказуемое и отвечать за то, что находится в чужой власти, во власти случая, во власти судьбы или во власти законов мироздания, которые знать не знают о наших планах, тревогах и амбициях. Мы выгораем не от того, что слишком много работаем физически или интеллектуально, мы выгораем от того, что несём на себе бремя ответственности за то, за что нести её невозможно, противоестественно и разрушительно. Мы истощаем себя не объёмом задач, а качеством этих задач, точнее, их полной, абсолютной нерешаемостью.

Именно поэтому первая практика, с которой начинается наше освобождение, наше медленное, осторожное, но неотвратимое возвращение к себе и к той удивительной младенческой мудрости, которую мы растеряли по дороге, учась быть взрослыми, — это торжественное, обдуманное, глубоко личное и искреннее подписание с самим собой Декларации о бездействии. Это первый в вашей жизни документ, где вам официально, чётко, чёрным по белому, без всяких оговорок и мелкого шрифта разрешается ничего не исправлять, не улучшать, не оптимизировать, не спасать, не предотвращать, не предвидеть и не контролировать. Этот документ не требует нотариального заверения, не требует подписей свидетелей, не требует одобрения вашего внутреннего критика, вашей мамы, вашего начальника или вашего психотерапев-

та. Он требует только одного — вашей внутренней честности, вашей усталости от этой бесконечной гонки и вашей готовности хотя бы на минуту, хотя бы в порядке эксперимента допустить, что вы имеете право на ограниченность, на частичность, на невсесильность. Возьмите лист бумаги, настоящей, плотной, живой, шершавой на ощупь, или откройте чистый, девственно-белый документ в телефоне, в ноутбуке, где угодно, и напишите текст примерно такого, или точно такого, или совершенно другого, но близкого по духу содержания: «Я, нижеподписавшийся, находясь в здравом уме и трезвой памяти, добровольно и осознанно, без принуждения и без ожидания чьего-либо одобрения, настоящим признаю и принимаю как неоспоримый, не подлежащий пересмотру факт, что мне не нужно контролировать всё на свете. Я официально и бесповоротно разрешаю себе не знать, чем всё это закончится. Я разрешаю себе не иметь готового, немедленного ответа на каждый заданный мне вопрос. Я разрешаю себе говорить "я не знаю" спокойно, без чувства жгучего стыда и без внутреннего ощущения собственной неполноценности и никчёмности. Я разрешаю себе произносить "я не уверен" и не считать это поражением. Я отказываюсь от навязанной мне, никогда не оговорённой вслух, но всегда подразумеваемой обязанности исправлять, чинить и улучшать людей, которые не просили меня об этом, даже если я абсолютно точно вижу, в чём они неправы, даже если у меня есть для них идеальное решение. Я отказыва-

юсь от роли всеобщего спасателя, на которую меня никто не назначал, не избирал и не утверждал в должности. Я позволяю событиям, большим и малым, идти своим чередом, своим естественным, непредсказуемым ходом в тех случаях, когда моё вмешательство продиктовано исключительно моей собственной тревогой, моим страхом неопределённости, а не реальной, подтверждённой фактами и обстоятельствами необходимостью. Я позволяю другим людям, включая самых близких, испытывать их собственные, присущие им чувства, включая разочарование, гнев, грусть, обиду и боль, не беря на себя ответственность за эти чувства, не пытаюсь немедленно их исправить, убрать, загладить или компенсировать. Я оставляю за собой священное, неотъемлемое, данное мне по праву рождения право быть несовершенным, непродуктивным, отдыхающим, ошибающимся, уязвимым, сомневающимся, печальным и просто живым, дышащим, смертным существом, а не идеально отлаженным решателем всех мыслимых и немыслимых проблем этого мира». Перечитайте написанное медленно, вдумчиво, вслух или про себя, дайте словам осесть внутри, проникнуть глубже поверхности, достичь того места, где живут ваши самые глубокие страхи и самые застарелые убеждения о долге и ответственности. Поставьте дату. Этот документ можно повесить на стену, чтобы видеть его каждое утро, можно спрятать в ящик стола как тайное сокровище, можно свернуть в трубочку и сжечь в торжественном, почти ритуальном акте отпуская — фор-

ма здесь не имеет решающего значения, важно только внутреннее намерение, внутренний сдвиг, который происходит в момент написания.

Возможно, в этот самый момент, когда вы допишете последнее слово, внутри вас поднимется мощная, почти инстинктивная волна сопротивления. Голос внутреннего критика, старательно усвоенного с раннего детства, впитавшего в себя все родительские тревоги, все учительские наставления, все социальные нормы и ожидания, закричит истошным голосом о безответственности, о лени, о том, что так нельзя, что мир непременно рухнет, развалится, погибнет, если вы перестанете его неустанно подпирать своими дрожащими от напряжения руками. Он будет приводить разумные, логичные, неопровержимые аргументы, он будет стыдить вас, пугать вас, высмеивать вас. Это нормально, это ожидаемо, это предсказуемо и, более того, это хороший, обнадеживающий знак. Этот голос — не истина, не голос вашей души, не проявление вашей подлинной природы. Это всего лишь эхо, многократно отражённое от стен вашего сознания эхо тех самых установок, которые и загнали вас в ловушку вечной тревоги, которые и украли у вас способность просто быть. Отнеситесь к нему с пониманием, с мягким, сострадательным терпением, как отнеслись бы к испуганному ребёнку, который кричит, потому что ему страшно. Но не отдавайте ему право вето, не позволяйте ему остановить вас, не делайте

его своим главным советником. Ваша Декларация — это не разрешение стать бесчувственным, апатичным овощем, это не индульгенция на равнодушие и пассивность, это не отказ от участия в жизни. Это разрешение наконец-то перестать быть идеальным, безупречным роботом, в которого вас пытались превратить десятилетиями неустанного, систематического социального программирования. Это первый, может быть, немного испуганный, но глубокий вдох свободы, который может показаться пугающим своей новизной и непривычностью. Это возвращение себе фундаментального, врождённого права на ограниченность, которая на самом деле не проклятие, а благословение, которая и делает нас людьми, а не богами, живыми, тёплыми, настоящими существами, а не бездушными, выгоревшими механизмами по решению бесконечных задач. Именно с этого парадоксального, контринтуитивного акта капитуляции перед необъятностью и неконтролируемостью мира, с этого честного, трезвого и мужественного признания своих границ и своего права на эти границы начинается подлинное, глубокое и целительное искусство ничего не решать.

Глава 2. Великое разграничение: Моё и не моё

Существует один незаметный, почти неуловимый момент, в который наша жизнь начинает идти под откос, а мы даже не догадываемся об этом. Этот момент наступает тогда, когда мы впервые принимаем чужую проблему за свою, когда мы говорим «да» на просьбу, которую могли бы отклонить без всяких последствий, когда мы чувствуем укол вины за чьё-то плохое настроение, к которому не имеем ни малейшего отношения. С этого мгновения запускается механизм, который будет работать десятилетиями, методично перемалывая наши силы, наше время и наше душевное равновесие в труху. Мы привыкаем жить с размытыми, проницаемыми, плохо очерченными границами, мы путаем сострадание с обслуживанием, а любовь — с бесконечным решением чужих задач. Нам кажется, что быть хорошим человеком — значит всегда быть доступным, всегда быть включённым, всегда быть готовым подставить плечо, выслушать, помочь, исправить, спасти. И мы искренне не понимаем, почему при всём нашем героизме и самоотверженности мы чувствуем себя такими опустошёнными, такими выжатыми, такими незаметно исчезнувшими из собственной жизни. Ответ прост и су-

ров: девяносто процентов проблем, которые мы ежедневно, героически, с упорством, достойным лучшего применения, пытаемся решить, либо уже решены без нашего участия, либо вообще никогда не являлись проблемами в том смысле, который мы в них вкладываем. Мы сражаемся с призраками, мы таскаем воду в решете, мы ломимся в открытые двери и пытаемся поднять то, что прекрасно лежит на земле и не просит, чтобы его трогали. Мы тратим себя на то, что не требует и не заслуживает наших трат, и это не благородство, это ошибка навигации, сбой в системе распознавания «свой-чужой», который можно и нужно исправить.

Чтобы понять масштаб этого заблуждения, достаточно честно проанализировать один свой обычный день, один-единственный, самый рядовой вторник или четверг. Сколько мыслей, тревог, планов, сценариев и внутренних диалогов промелькнуло в вашей голове за последние сутки? Теперь самый важный, самый отрезвляющий вопрос: сколько из них касались того, что реально, физически, материально находится в зоне вашего контроля? Вы обнаружите поразительную, шокирующую вещь. Вы часами обдумывали, что о вас подумала коллега, бросившая косой взгляд в коридоре, но вы не можете забраться в её голову и отредактировать её мысли. Вы переживали из-за пробок на дороге, из-за курса валют, из-за того, что ваш взрослый брат снова связался не с той компанией. Вы мысленно переписывали разговор с мамой,

которая опять была чем-то недовольна, и искали волшебные слова, которые наконец-то её успокоят и изменят, хотя она не меняется уже тридцать лет. Вы обдумывали, как правильно ответить на письмо начальника, чтобы он не разозлился, как намекнуть партнёру на то, что вас беспокоит, чтобы он не обиделся, как объяснить подруге, что вы устали, чтобы она не разочаровалась. Вы носили в себе десятки, сотни чужих потенциальных реакций, которых ещё не случилось и которые, возможно, не случатся никогда. Вся эта гигантская, титаническая внутренняя работа была проделана вхолостую, на износ, без какой-либо надежды на результат, потому что вы пытались управлять тем, чем управлять невозможно, — другими людьми, их чувствами, их выборами, их свободной волей, погодой, экономикой и случайным стечением обстоятельств.

Мир устроен так, что подавляющее большинство процессов в нём происходит без нашего участия и прекрасно без нас обходится. Солнце встаёт по утрам не потому, что мы об этом побеспокоились, и не потому, что мы достаточно хорошие люди. Деревья растут, континенты дрейфуют, галактики вращаются, люди влюбляются, ссорятся, мирятся, находят новую работу и теряют старую, болеют и выздоравливают — и всё это без нашего стратегического руководства. Более того, огромное количество событий происходит не просто без нашего участия, а вопреки нашим самым тщатель-

ным планам и самым горячим молитвам. И это не катастрофа, это не повод для отчаяния, это просто реальность, это изначальное условие существования, с которым бессмысленно воевать, но с которым можно и нужно научиться жить в мире. Мы похожи на человека, который стоит на берегу океана и пытается руками перелить воду из одной половины в другую, потому что ему показалось, что с одной стороны её как-то слишком много. Океан не заметит наших усилий, он даже не пошевелится в ответ на нашу титаническую борьбу, а мы рухнем без сил с растёртыми в кровь ладонями и с горьким чувством поражения, которого на самом деле не было, потому что не было и самой битвы.

Инсайт этой главы уместается в одну фразу, которая может показаться циничной, но на самом деле она освободительна: если проблема существует без вашего участия больше пяти минут, возможно, вы ей просто не нужны. Это кажется провокацией, это задевает наше самолюбие, наше представление о собственной незаменимости. Как это не нужны? А как же моя помощь, мой совет, моё участие, моя ответственность? А вдруг без меня всё рухнет, всё пойдёт не так, случится непоправимое? Но давайте посмотрим правде в глаза, спокойно и без паники. Если какая-то ситуация существовала до того, как вы о ней узнали, если она продолжает существовать в те моменты, когда вы о ней не думаете, если она благополучно переживёт вашу простуду, ваш от-

пуск или вашу временную недоступность, значит, у этой ситуации есть собственная динамика, собственные участники, собственные ресурсы для развития и, возможно, собственные решения, которые просто ещё не проявились. Ваше героическое вмешательство в такой ситуации — это не помощь, это вторжение, это неуважение к чужой способности справляться и к мудрости самого жизненного процесса. Мы часто бросаемся решать проблемы не потому, что нас позвали, не потому, что мы действительно нужны, а потому что нам невыносимо смотреть на открытый гештальт, потому что чужая неопределённость вызывает у нас такую тревогу, что мы готовы на всё, лишь бы её погасить, лишь бы закрыть этот зияющий провал хоть чем-нибудь, лишь бы восстановить иллюзию контроля. Мы помогаем не другому, мы помогаем себе, мы успокаиваем собственную нервную систему, маскируя это под заботу, под альтруизм, под высокую нравственность.

Великое разграничение, которому посвящена эта глава, начинается с простого, но революционного вопроса, который стоит научиться задавать себе как можно чаще, в идеале — каждый раз, когда вы чувствуете знакомый импульс вмешаться, исправить, посоветовать, спасти. Этот вопрос звучит так: «Чьё это на самом деле?». Чья это проблема? Чья это тревога? Чьё это чувство? Чьё это ожидание? Чьё это решение? Чей это выбор? Чья это жизнь? Когда вы слышите, как

ваш друг в сотый раз жалуется на своего начальника-самодура, спросите себя мысленно: чья это проблема? Это проблема вашего друга, это его начальник, его работа, его жизнь и его выбор оставаться в этой ситуации или менять её. Вы не нанимались к нему в карьерные консультанты и в личные психотерапевты, вы не обязаны находить решение, которое он сам не ищет. Вы можете посочувствовать, вы можете просто побыть рядом, вы можете спросить, нужна ли ему какая-то конкретная помощь, но вы не обязаны проживать за него его стресс. Когда ваша мама в очередной раз выражает недовольство тем, как вы одеваетесь, с кем общаетесь или как воспитываете детей, спросите себя: чьё это ожидание? Это её ожидание, это её картина мира, это её тревога, которую она пытается утихомирить, контролируя вашу жизнь. Вы не обязаны соответствовать её ожиданиям, вы не обязаны успокаивать её тревогу ценой собственного комфорта и собственной свободы. Когда вы читаете новости о событиях на другом конце мира и чувствуете, как в груди поднимается волна ужаса и бессилия, спросите себя: чья это ответственность? Ваша ли это война? Ваш ли это кризис? Можете ли вы что-то реально, практически изменить, кроме как пожертвовать деньги в проверенный фонд или подписать петицию? Если нет, то ваша задача — не героически страдать за всё человечество, а позаботиться о своей психике, которая не резиновая и которая нужна вам для вашей реальной, осязаемой жизни.

Это разграничение требует огромной внутренней честности, потому что наш ум очень ловко, очень изобретательно подсовывает нам аргументы, почему данная конкретная проблема — это исключение, почему именно здесь наше вмешательство необходимо и неизбежно. «Но это же моя мать, как я могу не реагировать на её слова?», «Но это же мой ребёнок, я обязан о нём беспокоиться!», «Но это же несправедливость, как я могу пройти мимо?». Всё верно, это ваша мать, но это не делает вас ответственным за её эмоциональное состояние. Вы можете любить её, уважать её, заботиться о ней в пределах разумного, но вы не можете и не должны быть её эмоциональным громоотводом. Это ваш ребёнок, но вы не обязаны контролировать каждый его шаг, каждую его царапину и каждую его отметку, потому что ваша истинная родительская задача — не защитить его от всего мира, а подготовить его к этому миру, в том числе через опыт его собственных, а не ваших ошибок. Это несправедливость, но мир состоит из несправедливостей, и если вы будете бросаться на каждую, как пёс на проезжающий автомобиль, вы истощите себя до полного нуля, так и не изменив ровным счётом ничего. Искусство разграничения — это не искусство равнодушия, это искусство точности, это умение направлять свою энергию туда, где она действительно может что-то изменить, и оставлять в покое то, что находится вне нашей досягаемости. Это как в медицине: хирург не оперирует весь

организм сразу, он работает с конкретным органом, с конкретным участком, и его точность спасает жизнь, в то время как паника и желание разрезать всё подряд жизнь отнимают.

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.