

12+

Михаил Мясников

Пирамида жизни

Михаил Мясников

Пирамида жизни

<https://litres.ru/74257597>

ISBN 9785007051514

Аннотация

Талантливый программист Алексей, достигший успеха на фрилансе, внезапно оказывается на дне. Мигающая лампочка в его петербургской квартире — точная метафора его жизни: нестабильной, дерганой и готовой погаснуть в любой момент. Истощение, долги и угроза выселения заставляют его взглянуть на свою жизнь через призму пирамиды потребностей Маслоу.

Чтобы выжить, ему предстоит пройти путь от базовых физиологических нужд и жажды безопасности — к восстановлению социальных связей.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Пирамида жизни

Михаил Мясников

© Михаил Мясников, 2026

ISBN 978-5-0070-5151-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Алексей сидел на краю продавленного дивана, который помнил лучшие времена, и неотрывно смотрел на этот источник света. Лампа жила своей жизнью. Вот она вспыхивала с яростной, почти болезненной яркостью, заливая комнату стерильно-белым светом, выхватывая из полумрака стопку пустых коробок из-под доставки и заваленный кружками стол. А через секунду она умирала, погружая пространство в густой, бархатный сумрак, где единственным ориентиром оставалось тусклое свечение экрана ноутбука.

Это мерцание было не просто дефектом проводки. Это был пульс его собственного существования. Яркая вспышка — это дедлайн, сданный проект, похвала заказчика и иллюзия контроля. Резкое угасание — это пустота, наступающая сразу после. Тишина. И звенящая, оглушительная усталость.

С точки зрения мира, Алексей был успешен. У него был рейтинг на бирже фриланса, приближающийся к пятёрке, портфолио, пестревшее логотипами известных компаний, и график, забитый заказами на месяцы вперёд. Он мог работать в трусах и дырявых носках, отвечать на письма в три часа ночи и называть себя хозяином своей жизни. Внешне всё выглядело как сбывшаяся мечта миллениала: свобода, деньги, независимость.

Но внутри этой блестящей обёртки царил абсолютная пу-

стыня.

Квартира под самой крышей старого петербургского дома была идеальным отражением его состояния. Высокие потолки с лепниной, которую давно съела копоть и время, скрипучий паркет и вечно холодные стены. Это было красивое, но совершенно неуютное место. Здесь не было места для жизни, только для работы и сна. Окна выходили в мрачный колодец двора, откуда даже днём доносился лишь шелест шин по мокрому асфальту да редкий собачий лай.

Алексей потёр глаза костяшками пальцев. В них стоял песок — неизменный спутник ночных бдений. Он чувствовал себя так, будто из него выкачали всё содержимое, оставив лишь сухую, ломкую оболочку. Энтузиазм? Он не помнил, когда последний раз испытывал что-то кроме глухого раздражения и желания просто лечь и не двигаться.

Он посмотрел на мигающую лампу. В её свете тени от предметов на стенах то удлинялись до немыслимых размеров, то исчезали вовсе. Эта нестабильность сводила с ума. Она была физическим воплощением его финансовой ситуации: сегодня есть заказ — есть свет и еда, завтра заказчик пропал — и мир погружается во тьму.

Экран ноутбука мигнул уведомлением. Новый чат с клиентом. Алексей нехотя подался вперёд. В груди привычно кольнуло: смесь надежды на деньги и глухой тоски от осознания, что сейчас придётся снова вгрызаться в чужой код, решать чужие проблемы, снова быть полезным.

Он глубоко вздохнул. Воздух в комнате был спёртым, тяжёлым. Нужно было встать, открыть окно или хотя бы сварить кофе. Но сил не было даже на это простое движение. Тело казалось неподъёмным грузом. Он просто сидел и смотрел на лампочку, которая продолжала свой безумный танец — вспыхивала и гасла, вспыхивала и гасла, отсчитывая последние мгновения его бывшего благополучия перед тем, как всё окончательно погрузится во тьму.

Алексей откинулся на спинку стула, и скрип пружин отозвался в пустой комнате гулким, одиноким звуком. Он смотрел на экран, но видел не строки кода и не техническое задание от нового заказчика. Перед его внутренним взором проносились призраки его прошлых успехов. Он помнил тот проект для туристического стартапа — как он горел им. Он не спал ночами не потому, что его гнал дедлайн, а потому, что не мог остановиться, подбирая идеальный оттенок для карты маршрутов или оптимизируя поиск. Это было творчество. Это была чистая, незамутненная радость созидания. Он помнил чувство гордости, когда всё заработало с первого раза, и восторженный отзыв клиента, который казался искренним. Теперь же эти воспоминания вызывали лишь горькую усмешку. Прошлые проекты превратились в трофеи на стене пещеры древнего человека — свидетельства былой силы и сытости, которые сейчас не имели никакой практической ценности. Они не могли согреть его в этой холодной квартире или наполнить холодильник. Более того, они слу-

жили жестоким контрастом его нынешнему состоянию. Тогда он был охотником, который выбирал добычу. Теперь он сам был загнанным зверем, готовым схватиться за любую кость, лишь бы выжить. Каждый новый заказ был не шагом к развитию, а просто заплаткой на ветхом парусе его финансовой лодки, которая с каждым днём давала всё новые течи. Его внешний вид стал молчаливым отражением этого внутреннего распада. Алексей поймал своё тусклое отражение в чёрном экране выключенного монитора. Щетина, превратившаяся из стильной небритости в неряшливую поросль на лице. Воротник когда-то белой рубашки (он уже и не помнил, когда в последний менял её) был серым от долгой носки. Но хуже всего было ощущение тела. Запах нестираной одежды и собственного пота стал для него привычным фоном, как гул холодильника. Он перестал чувствовать себя человеком. Грязное тело порождало грязные мысли. Когда ты выглядишь как бродяга, очень легко начать думать как бродяга — с отчаянием и безысходностью. Одежда и гигиена перестали быть частью ритуала ухода за собой и превратились в непозволительную роскошь, на которую не было ни сил, ни времени, ни желания. Он чувствовал себя невидимкой — серым пятном в сером городе. Но в тот вечер что-то щёлкнуло. Возможно, это была последняя капля — осознание того, что он сидит в темноте, потому что у него перегорела лампочка, а он даже не может заставить себя встать и вкрутить новую. Или же это был холодный стыд при мысли о том, что он сно-

ва будет отвечать клиенту с этой своей апатичной вежливостью. Алексей резко встал. Диван издал облегчённый скрип. Он подошёл к окну и рывком распахнул его. В комнату ворвался холодный, влажный воздух питерской ночи. Он сделал несколько глубоких вдохов. Решение было не из сложных, но для него оно звучало как революция. Он перестал воспринимать себя как «свободного художника». Эта роль завела его в тупик. **Первым делом** он открыл календарь. Не для того, чтобы поставить дедлайн от клиента, а чтобы составить свой собственный график. Он выделил два часа в день — строго с 10:00 до 12:00 — на активный поиск постоянной работы или долгосрочного контракта. Никаких «сделаю потом». Это время стало священным. **Вторым шагом** стало финансовое планирование. Он открыл таблицу Excel (не рабочую, а личную) и честно выписал все свои доходы за последние три месяца и все обязательные расходы: ипотека, коммуналка, еда. Цифры были уродливыми, но они перестали быть абстрактным ужасом. Они стали задачей, которую можно решить. **Третьим**, самым простым физически и самым сложным психологически действием, был поход в душ. Он стоял под струями горячей воды почти полчаса, смывая с себя не только грязь, но и липкую плёнку апатии. Затем он достал из шкафа чистую одежду — ту самую белую рубашку и джинсы. Надев их, он посмотрел в зеркало уже не с отвращением, а с отстранённым интересом. На него смотрел всё тот же уставший человек, но теперь он выглядел как профес-

сионал. **Четвёртым действием** стало обновление резюме. Не просто добавление нового фриланс-проекта, а полная переработка. Он убрал из него слово «фрилансер» из заголовка и заменил его на «Senior Backend Developer». Он переписал описание своих обязанностей так, чтобы оно звучало как опыт работы в компании: «Управление командой из двух человек», «Взаимодействие с отделом QA», «Оптимизация архитектуры проекта». Он вернулся к ноутбуку. Экран больше не казался тюремной стеной. Это был инструмент. Он закрыл чат с заказчиком (решив ответить завтра утром со свежей головой) и открыл сайт по поиску работы. Пора было перестать латать дыры и начать строить корабль заново.

Утро не принесло облегчения. Лампа, как ни странно, не мигала — она просто не горела. Комната тонула в сером сумраке, который, казалось, просачивался сквозь стены старого дома. Алексей сидел за столом, подперев голову руками, и тупо смотрел на экран ноутбука. В висках пульсировала глухая, ноющая боль — верный спутник последних недель. Это была не та острая боль от переутомления, а тягучая, вязкая мигрень, рожденная истощением и постоянным фоном тревоги.

Он попытался сосредоточиться на строчках кода, но они расплывались перед глазами. Буквы казались чужими, их логика — извращенной. Он забыл, где поставил точку с запятой. Забыл, что означает эта переменная. Мозг отказывался работать. Он был похож на разряженный аккумулятор, кото-

рый еще пытается подать признаки жизни, но способен лишь на тусклое мерцание индикатора.

Голод пришел не как острое чувство, а как тупая, сосущая пустота где-то под ребрами. Она была с ним так давно, что он почти перестал её замечать, принимая за нормальное состояние. Он вспомнил, что ел в последний раз. Кажется, это было вчера. Или позавчера? На столе стояла пустая кружка с засохшим коричневым ободком от дешевого растворимого кофе. Это было его топливо. Кофеин и сахар — единственный способ заставить мозг выдать еще пару часов продуктивности перед тем, как тот окончательно отключится.

Он медленно встал и на ватных ногах побрел на кухню. Открыл холодильник. Тот встретил его зияющей чернотой и слабым запахом застарелой плесени. Внутри не было ничего. Буквально. Пустые полки. На боковой дверце сиротливо притулился одинокий пакет кефира с истекшим сроком годности. Алексей взял его в руки — упаковка была странно легкой. Он смял её. Пусто. Он забыл его допить. Или так и не смог.

В морозилке ситуация была не лучше. Там лежала одна-единственная пачкапельменей, покрытая толстым слоем инея. Он посмотрел на неё с отвращением. Чтобы сваритьпельмени, нужно было дождаться закипания воды, стоять у плиты, помешивать... На это требовались силы и время. Время, которое можно было потратить на код. Силы, которых не было.

Он захлопнул дверцу холодильника. Глухой удар металла о металл прозвучал как приговор. В этот момент что-то щелкнуло. Не в проводке дома, а у него в голове. Он вдруг с кристальной ясностью осознал простую и пугающую истину: **его тело ему больше не подчиняется**. Оно диктовало условия.

Его разум — мощный аналитический инструмент, способный строить сложные архитектуры и решать нетривиальные задачи — был заперт в неисправном механизме. Этот механизм требовал топлива. Он требовал отдыха. Он бастовал через головную боль и апатию. Каким бы гениальным ни был программист внутри, если у машины кончился бензин и перегрелся двигатель, она никуда не поедет.

Стоя перед мертвым холодильником, Алексей понял: он больше не контролирует свою жизнь. Не он решает, когда ему есть и спать. Это за него решает его физиология, мстя за годы пренебрежения.

Это осознание было унижительным и отрезвляющим одновременно.

— Ладно, — хрипло произнес он в пустоту кухни.

Решение пришло мгновенно, без борьбы. Он взял из вазы на столе помятую сторублевую купюру — все, что оставалось от последнего гонорара до следующего транша.

Надел куртку прямо поверх домашней футболки и вышел из квартиры.

Спуск по лестнице дался тяжелее, чем он ожидал. Каждый

шаг отдавался гулом в голове. На улице холодный осенний воздух обжег легкие, но принес с собой странное чувство облегчения. Магазин «24 часа» за углом встретил его теплым светом и запахом выпечки.

Алексей шел вдоль полок не как привычный ко всему покупатель, а как исследователь на чужой планете. Он брал самое простое, самое базовое. Буханку ржаного хлеба — он любил его с детства. Пачку хорошего листового чая — хватит пить эту пыль. Блок самых дешевых замороженных куриных котлет — их можно просто кинуть на сковороду. Пачку творога. Яблоки.

Он не думал о том, что приготовить из этого набора. Это было неважно. Важно было другое: он совершил действие. Он проявил волю и позаботился о своем теле.

Вернувшись домой и выгрузив продукты на стол, он почувствовал нечто похожее на удовлетворение. Холодильник больше не был черной дырой. Он снова стал функциональной вещью.

Алексей налил в чайник воды — впервые за долгое время просто для того, чтобы выпить чаю, а не залить очередной пакетик кипятком прямо в кружку впопыхах. Пока вода грелась, он съел яблоко. Хруст сочной мякоти показался ему оглушительно громким и невероятно вкусным.

Он смотрел на пакет с котлетами и понимал: это первый кирпичик в фундаменте его возвращения к жизни. Не сложный проект, не удачная сделка. А простая куриная котлета.

Тело диктовало условия разуму? Что ж, теперь он начал его слушать.

Он накормит машину. И тогда она снова повезет его вперед.

Он больше не пропускал обеды ради кода. Он понял: нет обеда — нет кода.

Головная боль была не просто фоном, она стала главным архитектором его рабочего дня, превращая стройные логические конструкции в уродливые, бессмысленные нагромождения символов. Когда Алексей всё же заставил себя сесть за ноутбук, чтобы ответить новому клиенту, он понял, что его главный враг — не сложный код, а этот пульсирующий комок в висках. Боль действовала как плохой интернет-соединение: пакеты данных терялись, команды искажались. Он мог десять минут смотреть на простую функцию, пытаясь понять её логику, но смысл ускользал, расплывался. Мысли вязли в тумане. Чтобы написать одну строчку, требовалось колоссальное усилие воли. Он допускал ошибки, которые раньше заметил бы невооруженным глазом: опечатки в именах переменных, пропущенные скобки, нелогичные переходы. Код, который должен был быть поэзией точности, превращался в безграмотный текст. Каждый раз, когда он пытался скомпилировать программу и получал вал ошибок, раздражение нарастало, запуская новый виток боли. Это был замкнутый круг: боль мешала думать, неудачи вызывали стресс, стресс усиливал боль. Он чувствовал себя

не программистом, а Сизифом, который катит камень на гору и с каждым метром слабеет всё больше.

Решение пойти в магазин было продиктовано не голодом в привычном понимании этого слова. Алексей уже давно не испытывал здорового аппетита. Его решение было актом отчаяния и одновременно — холодным, прагматичным расчётом. Он понял, что работает в режиме отрицательной рентабельности. Его мозг, лишённый глюкозы и белка, работал на аварийных мощностях. Он тратил часы на задачу, которую сытый и отдохнувший решил бы за двадцать минут. Он осознал простую экономическую истину: лапша быстрого приготовления и кофе — это не экономия. Это кредит под грабительские проценты, который он брал у собственного здоровья и времени. Он купил базовые продукты — хлеб, творог, яблоки — не для того, чтобы устроить пир, а чтобы восстановить базовую работоспособность своего главного инструмента: мозга. Это была инвестиция в производительность. Ему нужно было топливо для биологической машины, чтобы она могла выполнять команды центральной нервной системы.

Изменения после похода в магазин были не мгновенными, но они были фундаментальными. Первое и самое главное — **вернулось чувство контроля**. Холодильник перестал быть символом поражения и стал доказательством его воли. Он больше не был пассивной жертвой обстоятельств, ожидающей спасительного чека от заказчика. Он совершил

активное действие для решения проблемы.

Физическое состояние начало медленно сдвигаться с мёртвой точки. Головная боль не исчезла полностью, но её характер изменился: из острой и пульсирующей она превратилась в тупую фоновую тяжесть. Съев яблоко и выпив нормальный чай вместо бурды из пакетика, он почувствовал прилив сил. Это была не эйфория, а скорее возвращение к нулевой отметке.

Ментальное состояние претерпело самый важный сдвиг. Апатия не прошла, но в ней появилась брешь. На смену парализующему «я ничего не хочу и не могу» пришло более конструктивное «я должен сделать это, чтобы я смог сделать то». Появилась первая за долгое время осмысленная цель: сварить эти чёртовы котлеты. Этот простой бытовой акт стал символом восстановления порядка. Он не просто поел — он позаботился о себе.

Вернувшись к ноутбуку после этого импровизированного обеда из творога и хлеба, Алексей не стал гением кода. Но он впервые за неделю смог сфокусироваться на задаче более чем на пятнадцать минут без того, чтобы его взгляд не начинал бессмысленно блуждать по экрану. Он всё ещё был уставшим и разбитым, но теперь у него было топливо. И это топливо давало ему шанс снова стать тем, кем он был — человеком, способным решать задачи.

Экран ноутбука светился обвинением. Курсор на нём мигал с издевательской ритмичностью, словно метроном, от-

считывающий секунды его профессиональной агонии. Алексей смотрел на строки кода, которые сам же написал час назад, и не понимал, как можно было создать такую уродливую, нежизнеспособную конструкцию. Это был не просто плохой код. Это был код, написанный в состоянии войны с собственным телом.

Он пытался работать. Честное слово, пытался. Он открыл проект, перечитал техническое задание, попытался вникнуть в логику. Но его организм, этот предательский механизм из костей и мяса, устроил бунт. Физический дискомфорт был не просто фоном — он стал главным действующим лицом.

Сначала это был желудок. Не голод, а тянущая, сосущая пустота, которая отдавалась тупой болью в пояснице. Она пульсировала в такт с головной болью, создавая внутри черепа невыносимую какофонию. Мысли о сложных алгоритмах и элегантных архитектурных решениях разбивались об эту стену физиологического протеста. Какая разница, насколько оптимально работает поиск, если тебе физически плохо? Как можно думать о чистоте кода, когда твой собственный «код» — биохимия тела — выдаёт критическую ошибку за ошибкой?

Затем пришла раздражительность. Она поднималась волной от солнечного сплетения, застилая глаза красной пеленой. Громкое жужжание ноутбука казалось рёвом турбины. Тиканье часов на стене (он и не знал, что они есть) звучало

как удары молотка по наковальне прямо у него в мозгу. Когда он случайно опечатался в названии переменной и компилятор выдал ошибку, Алексей не просто выругался. Он с силой ударил ладонью по столу. Боль от удара немного отрезвила, но лишь на секунду.

Работа превратилась в пытку. Он писал функцию, компилировал, получал ошибку. Смотрел на экран и не видел её. Буквы плыли. Он исправлял то, что не было сломано, и ломал то, что работало идеально. Логика рассыпалась. Простая задача, которая должна была занять два часа, растянулась на весь день и не принесла результата. К вечеру у него была гора неработающего кода и всепоглощающее чувство собственной никчёмности.

Это было выгорание в его самой чистой, дистиллированной форме. Не просто усталость от работы, а тотальное истощение ресурсов. Его «батарейка» села не до 10%, а до полного нуля. Он больше не мог заставить себя думать.

И тогда, глядя на очередную бессмысленную ошибку компилятора, Алексей откинулся на спинку стула и закрыл глаза. В наступившей темноте боль стала ещё острее. Но вместе с ней пришла кристальная ясность мысли — ясность, рождённая отчаянием.

«О чём я вообще думаю? — пронеслось в голове. — Я сижу здесь и пытаюсь решить абстрактную задачу оптимизации базы данных... когда мой организм требует элементарного выживания».

Эта мысль была подобна ушатую ледяной воды. Он вдруг увидел всю абсурдность ситуации со стороны. Вот он, человек разумный, *Homo Sapiens*, пытается заниматься высшей нервной деятельностью — программированием, требующим предельной концентрации и абстрактного мышления, — в то время как его тело находится в режиме выживания. Это всё равно что пытаться запустить современный графический редактор на компьютере с севшей батареей и сломанным кулером. Процессор будет выдавать ошибки, система — виснуть, а в итоге просто отключится для самосохранения.

Его мозг, лишённый базовых ресурсов — глюкозы, покоя, отсутствия боли, — перешёл в режим энергосбережения. В этом режиме отключаются все «необязательные» функции: креативность, стратегическое планирование, способность к эмпатии и даже долгосрочная память. Остаются только самые примитивные инстинкты: найти еду, отдохнуть, избавиться от боли.

Высокие материи — архитектура ПО, чистота кода, профессиональный рост — были для его голодного мозга такой же роскошью, как для бездомного — поход в оперу. Организм требовал сначала закрыть базовые потребности пирамиды Маслоу. И пока желудок пуст, а голова раскалывается, любые попытки достичь вершины этой пирамиды обречены на провал.

Алексей открыл глаза. Экран всё ещё мигал курсором. — К чёрту, — прошептал он. Он сохранил файл (точнее то

недоразумение, что у него получилось), закрыл ноутбук и впервые за долгое время сделал то, что действительно было нужно: пошёл на кухню и съел всё яблоко целиком, не торопясь и чувствуя вкус. Это было не просто утоление голода. Это было признание поражения в битве с собственным телом и начало переговоров о мире.

Глава 2

Эту простую, почти биологическую истину Алексей осознал не в пустоте своей мансарды, а в шумном опенспейсе IT-компании «Квантум Логик», куда его всё-таки взяли на испытательный срок. Контраст был разительным. Вместо скрипа пружин и гула ветра в вентиляции здесь стоял ровный, монотонный гул: стрекот клавиатур, приглушённые голоса в переговорках, звонки телефонов. Это был улей, и Алексей, влившись в него, чувствовал себя одновременно и частью целого, и совершенно чужим элементом.

Его непосредственным руководителем оказался Михаил — мужчина лет сорока пяти с цепким взглядом и неизменной кружкой с надписью «Я не спорю, я просто объясняю, почему я прав». В первый же день он вызвал Алексея к себе.

— Так, Лёша, — начал Михаил без предисловий, отхлёбывая что-то дымящееся. — У нас тут не богадельня. У нас есть задача. Сложная. Дедлайн через три недели. Нужно оптимизировать ядро системы биллинга. Сроки сжатые. Справишься?

Алексей кивнул. В груди привычно кольнуло смесью азарта и страха. Задача была именно такой, о каких он мечтал, будучи фрилансером: сложной, масштабной, требующей нестандартных решений.

— Отлично, — Михаил поставил кружку. — Но есть пра-

вила. Первое и самое главное: **мы здесь работаем голо-
вой**. А голова — это часть тела. И она работает только тогда,
когда тело в порядке.

Он встал и подошёл к кулеру.

— Смотри. Что происходит, когда ты сидишь голодный? Уровень глюкозы в крови падает. Твой мозг — самый энергозатратный орган — переходит в режим жёсткой экономии. Он отключает префронтальную кору — ту самую часть, которая отвечает за планирование, стратегическое мышление и принятие сложных решений. Вместо неё включается амигдала и рептильный мозг. Их задача — не решить задачу, а выжить. Ты становишься раздражительным, тревожным, не можешь сфокусироваться. Ты видишь код как набор враждебных символов. О какой оптимизации может идти речь? Ты будешь совершать глупые ошибки, тратить часы на то, что сытый решил бы за минуты.

Михаил налил воды и протянул стакан Алексею.

— Второе. Обезвоживание. Твой мозг на 75% состоит из воды. Потеря даже двух процентов жидкости снижает когнитивные способности на 20—30%. Ты будешь чувствовать усталость, у тебя будет болеть голова. Ты будешь думать, что это от сложной задачи, а на самом деле твой организм просто кричит: «Дай мне воды!».

Михаил говорил это не как заботливый дядюшка, а как прагматичный инженер, объясняющий принципы работы сложного механизма.

— Поэтому у нас в офисе всегда есть вода и фрукты. Поэтому обед — это святое. Мы не экономим время на еде, мы инвестируем его в продуктивность. Я хочу видеть результат через три недели, а не сгоревшего сотрудника с язвой желудка.

Эти слова стали для Алексея настоящим откровением. Он всегда воспринимал пропущенные обеды и литры кофе как признак преданности делу, как жертву на алтарь профессионализма. Михаил же объяснил ему простую экономику: **голодный программист стоит компании дороже**, чем сытый. Из-за его ошибок, медлительности и необходимости всё переделывать убытки многократно превышают стоимость его обеда.

В тот же день Алексей увидел живое подтверждение этой теории. К ним в отдел заглянул их ведущий разработчик, Игорь — гениальный «бэкендер», способный писать на ассемблере с закрытыми глазами. Но сегодня он был похож на тень. — Миш, привет... — голос Игоря был хриплым. — Игорь? Ты чего такой зелёный? — Михаил нахмурился. — Всю ночь дебажил... Заказчик психанул... Я думал, если посижу ещё пару часов без перерыва, то поймаю баг...

Игорь попытался сесть за свой компьютер, но его повело. Он побледнел ещё сильнее. — Что-то мне нехорошо... Голова кружится...

Михаил мгновенно оказался рядом. — Так. Всё ясно. Ты сейчас же идёшь домой. Нет, не спорь! Твой организм толь-

ко что принудительно перевёл тебя в безопасный режим. Твоя способность решать сложные задачи сейчас равна нулю. Ты сейчас опасен для проекта. Иди, поешь нормально и выпись.

Игорь пытался протестовать, но было видно, что он на ногах держится с трудом. Михаил буквально выпроводил его из офиса.

Повернувшись к Алексею, который наблюдал за этой сценой, Михаил лишь развёл руками: — Вот тебе живой пример. Гений, который забыл заправить бак. Теперь вместо того чтобы писать код, он будет лежать пластом и восстанавливаться двое суток. А проект будет стоять.

Алексей вернулся к своему столу другим человеком. Он открыл принесённый из дома контейнер с котлетами и пюре. Запах еды больше не вызывал чувства вины за «потерянное время». Он понимал: это не перерыв в работе. Это и есть часть работы. Это заправка ракеты перед стартом.

Он посмотрел на свой код уже не как на врага, а как на сложную головоломку. И впервые за долгое время почувствовал не страх перед дедлайном, а спокойную уверенность в своих силах. Его тело было накормлено, его мозг получил топливо. Теперь он был готов решать сложные задачи не вопреки своей физиологии, а благодаря ей.

Алексей отодвинул пустой контейнер и с удивлением почувствовал, как отступает привычная тяжесть. Это было не просто насыщение. Это было похоже на то, как если бы в

комнате, где он работал, наконец-то включили полный свет. Мысли, которые ещё час назад вязли в тумане головной боли, теперь выстраивались в стройные, логичные цепочки. Он посмотрел на код на экране и сразу увидел не только ошибку, но и элегантный способ её исправить.

Он поднял взгляд на Михаила, который как раз проходил мимо его стола с дымящейся кружкой. — Михаил, — окликнул его Алексей. — Вы сказали, что обед — это инвестиция в продуктивность. Я не совсем понял. Звучит как корпоративная чушь.

Михаил усмехнулся, поставил свою кружку и присел на край соседнего стола. — Никакой чуши. Чистая математика и биология. Смотри, — он начал загибать пальцы, — что такое инвестиция? Это вложение ресурсов сейчас, чтобы получить большую выгоду потом. Ты тратишь час на обед. Час, который ты *мог бы* потратить на написание кода. Это твои прямые затраты.

Он сделал глоток из кружки. — Теперь смотри на выгоду. Сытый, отдохнувший мозг работает со скоростью 100%. Он видит архитектуру проекта, он пишет чистый код с первого раза, он находит оптимальные решения. Сколько задач ты решишь за пять часов такой работы? Допустим, пять. Михаил понизил голос, чтобы не мешать другим. — А теперь представь голодный, истощенный мозг. Он работает на 40%. Он тупит. Он делает опечатки. Он тратит час на то, чтобы понять, почему не компилируется простейший модуль. В ито-

ге за те же пять часов «непрерывной» работы ты сделаешь в лучшем случае две задачи. И они будут хуже по качеству. Тебе самому придётся их переделывать завтра. Он ткнул пальцем в стол. — Вот и считай: ты «сэкономил» один час, но потерял три часа эффективной работы и создал себе проблемы на будущее. Это не экономия, это чистый убыток. А обед — это вложение одного часа, чтобы получить отдачу в три-четыре часа качественной работы. Это и есть инвестиция в твою собственную производительность.

— А вода? — спросил Алексей, вспомнив слова про обезвоживание.

— Вода — это ещё более короткая инвестиция. Обезвоживание — коварная штука. Мозг — самый водозависимый орган. При недостатке жидкости возникает состояние когнитивной деградации. Твои нейроны буквально замедляют передачу сигналов. Возникает «туман в голове». Ты чувствуешь усталость, сонливость, но не можешь понять почему. Концентрация падает до нуля. Ты начинаешь перечитывать одну и ту же строчку по десять раз. Простые логические связи становятся для тебя загадкой. Ты становишься раздражительным, любая мелочь выводит из себя. В итоге ты сидишь перед монитором восемь часов, а по факту работаешь два, и то плохо. стакан воды решает эту проблему за десять минут. Лучшая рентабельность в твоей карьере.

Чтобы закрепить урок, Михаил привёл пример, который Алексей запомнил надолго.

— Помнишь Игоря? Нашего ведущего? Года два назад у нас был критический проект для одного банка. Дедлайн горел, заказчик стоял над душой. Игорь решил стать героем. Он заперся в кабинете и трое суток почти не спал и не ел, сидел на кофе и адреналине. Михаил покачал головой. — На третий день он был похож на зомби. Красные глаза, руки трясутся. Он сидел над одной задачей — интеграция нового модуля безопасности. Задача на полдня для нормального человека. Он бился над ней 12 часов. В итоге он её «решил». Запустил систему... и положил весь сервер банка. Полная остановка операций на два часа.

Михаил сделал драматическую паузу. — Знаешь, во сколько нам обошёлся этот «героизм»? Штраф от банка — полугодовой оклад Игоря. Ущерб репутации — ещё больше. А всё потому что его мозг от переутомления и голода просто отключил критическое мышление. Он видел код, но не понимал его сути. Он был физически неспособен решить даже простую задачу.

Михаил похлопал Алексея по плечу. — Так что ешь, пей и спи. Не ради себя. Ради проекта. Сытый программист — это эффективный программист. А эффективный программист — это довольный заказчик и живые деньги для компании. Всё просто.

Он встал и пошёл к своему кабинету. — И да, если увидишь Игоря — не бери с него пример в этом вопросе. Он до сих пор считает тот случай своей главной неудачей.

Алексей посмотрел на свою кружку с водой, потом на код на экране. Слова Михаила звучали не как корпоративная лекция, а как инструкция по эксплуатации сложного и дорогого оборудования. Его собственного мозга. И впервые за долгое время он решил следовать инструкции в точности.

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.