

12+

*Мария Крутова*

# *Стал бы ты жить иначе?*

*Почему  
мы откладываем  
важное на потом  
и как вернуть ему  
место в жизни*

**Мария Крутова**  
**Стал бы ты жить иначе?**  
**Почему мы откладываем**  
**важное на потом и как**  
**вернуть ему место в жизни**

*<https://litres.ru/74588923>  
ISBN 9785007139786*

**Аннотация**

Мы часто откладываем важное до тех пор, пока не станет спокойнее: разговор, смену работы, встречу с близкими, собственные желания. Но дела заканчиваются редко, а жизнь тем временем продолжается. Эта книга — не призыв жить каждый день как последний. Она помогает понять, что скрывается за вашим «потом», отличить разумную отсрочку от привычной и вернуть важному место в жизни, не разрушая планы на будущее.

# Содержание

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Предисловие                                               | 5  |
| Часть I. Жизнь, перенесённая на потом                     | 9  |
| Глава 1. Когда станет поспокойнее                         | 9  |
| Глава 2. Сначала нужно разобраться с делами               | 13 |
| Глава 3. У отсрочки бывают причины                        | 17 |
| Глава 4. День заполнен. Что в нём моё?                    | 21 |
| Глава 5. Что изменил бы известный срок                    | 25 |
| Часть II. Когда будущее перестаёт казаться<br>бесконечным | 29 |
| Глава 6. Знать о конечности и чувствовать её              | 29 |
| Глава 7. Возраст и ощущение будущего                      | 34 |
| Глава 8. Напоминание не даёт готового ответа              | 40 |
| Глава 9. Жизнь без точной даты                            | 45 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 46 |

**Стал бы ты жить иначе?  
Почему мы откладываем  
важное на потом и как  
вернуть ему место в жизни**

**Мария Крутова**

© Мария Крутова, 2026

ISBN 978-5-0071-3978-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Вопрос «стал бы ты жить иначе, если бы знал, сколько тебе осталось?» особенно убедительно звучит за столом, когда чай ещё горячий, телефон лежит экраном вниз, а отвечать можно без последствий. Кто-то говорит, что немедленно уволился бы. Кто-то наконец поехал бы к морю, помирился с братом или перестал тратить время на людей, которым всё равно. На несколько минут ответ кажется очевидным. Затем человек убирает чашки, ставит будильник и вспоминает, что утром нужно отвезти ребёнка, закончить отчёт и записаться к стоматологу.

Утро не опровергает вечерний разговор. Оно лишь возвращает в него всё, что мысленный эксперимент успел убрать: деньги, усталость, чужие интересы, обещания, здоровье, неопределённость и тот простой факт, что завтра, скорее всего, всё-таки наступит. Совет «живи каждый день как последний» плохо выдерживает встречу с обычным вторником. Последний день не требует покупать продукты на неделю, лечить зуб или откладывать деньги. Обычная жизнь требует.

Нам приходится одновременно помнить, что время ограничено, и вести себя так, будто завтра наступит. Иначе невозможно ни строить планы, ни заботиться о тех, кто от нас зависит. Трудность в другом: как не отдать будущему

всё настоящее и при этом не разрушить его ради красивого жеста? Как перестать считать жизнь бесконечной черновой версией, не превращая каждый вечер в экзамен на полноту и смелость?

Отсрочку легко представить слишком просто: человек давно знает, чего хочет, но ленится, боится или ждёт разрешения. Иногда так и есть. Однако за одинаковым «не сейчас» могут стоять отсутствие денег, уход за близким, небезопасный разговор, выбранная обязанность, недостаток сведений или желание, которое давно перестало быть нашим. Призыв действовать немедленно не устраняет ни одно из этих обстоятельств. Он лишь добавляет к ним чувство вины.

Поэтому здесь не будет списка дел, которые полагается успеть до смерти. Книга не предложит бросить работу, купить билет, простить всех, кто причинил боль, или срочно отыскать предназначение. Тяжёлая болезнь не используется в ней как декорация для чужого духовного пробуждения, а упоминание конечности не становится способом напугать читателя и заставить его жить «правильно».

У конкретного «потом» есть своё устройство. В одном случае человек ждёт изменения условий. В другом ему не хватает сведений или безопасного способа проверить желание. Иногда за решение придётся платить временем, деньгами и силами не только ему. Иногда срок действительно закрывает возможность, а иногда мигающий таймер просто помогает что-нибудь продать. Разобравшись в этих различиях,

можно точнее увидеть и то, что вы сохраняете не по инерции, а потому, что оно уже составляет нужную вам жизнь.

Некоторые ответы окажутся неудобными, потому что важное не всегда приятно, а выбранная обязанность способна утомлять. Хорошее решение может оставить сожаление, честная попытка порой не приносит ясности. Бывает и так, что никакого доступного шага сейчас нет. Тогда точное признание ограничения полезнее бодрого совета, который невозможно выполнить.

В книге всё время будут соседствовать два временных горизонта. Первый напоминает, что жизнь происходит сейчас: в разговоре на кухне, дороге домой, пятнадцати минутах с книгой, работе, которую человек умеет делать хорошо. Второй оставляет место завтрашнему дню, где понадобятся сон, деньги, лечение, договорённости и последствия сегодняшнего выбора. Эти горизонты не требуется делить поровну. В разные периоды один из них занимает почти всё видимое пространство.

К последней странице решение, которое вы откладывали, может остаться открытым. Иногда полезнее перестать путать отсутствие гарантии с невозможностью думать, чужую срочность со своей и изменившееся желание с поражением. Даже если вопрос не станет легче, его можно будет рассмотреть по частям.

Начать можно с одного такого вопроса, не со всей жизни и не с воображаемого последнего дня. Возьмите пункт, ко-

торый уже несколько раз переезжал в календаре, или дело, которому вы продолжаете отдавать время и хотите понять почему. Пока ничего не меняйте. Посмотрите, что именно скрывается за словом «потом» и чего вы на самом деле ждёте.

# **Часть I. Жизнь, перенесённая на потом**

## **Глава 1. Когда станет поспокойнее**

В половине одиннадцатого вы открываете календарь, чтобы проверить завтрашнее утро, и замечаете пункт, который снова дожидается конца месяца. Он написан вполне мирно: «Разобраться с курсами», «позвонить насчёт новой работы», «поговорить с мамой», «вернуться к рисунку» — у каждого свой. Рядом нет красного восклицательного знака. Никто не пришлёт штраф, если вы ещё раз перетащите его вправо. Поэтому палец делает привычное движение, и важное отправляется в следующий месяц с такой лёгкостью, будто там уже зарезервировано свободное место.

Остальные дела вы, скорее всего, не игнорировали. Ответили на сообщения, оплатили счёт, купили корм, нашли потерянную перчатку, выслушали длинный рассказ коллеги о человеке, которого никогда не видели. День не был пустым. Напротив, он был набит так плотно, что к вечеру застёгивался только лёжа. И всё же один пункт опять не состоялся.

У этой отсрочки есть очень убедительное объяснение: сейчас просто неспокойно. Закончится отчётный период. Ре-

бёнок привыкнет к школе. Отдадим кредит. Пройдёт ремонт. Наступит отпуск. Потом можно будет подумать без спешки, выбрать как следует и наконец заняться тем, что годами терпеливо ждёт своей очереди.

Проблема в том, что жизнь умеет производить следующие обстоятельства быстрее, чем мы закрываем предыдущие. За ремонтом приходит простуда, за отпуском — завал, за завалом — чей-нибудь день рождения, сломанная стиральная машина и ноябрь, который почему-то всегда начинается внезапно. «Когда станет поспокойнее» звучит как срок, но даты в нём нет.

По одному переносу нельзя решить, избегаете вы важного разговора или просто столкнулись с обстоятельствами. Иногда откладывать необходимо. Нельзя оплатить обучение деньгами, которых сейчас нет. Неразумно затевать серьёзный разговор за пять минут до поезда. У человека, ухаживающего за близким, может не остаться ни времени, ни сил на давнюю мечту. Бывает и проще: то, что когда-то хотелось, больше не хочется, а признаться в этом себе мы ещё не успели.

Исследования прокрастинации тоже не дают одной удобной причины для всех случаев. В метааналитическом обзоре отсрочка была связана с несколькими особенностями задачи и саморегуляции. Из этого нельзя сделать вывод, будто любой перенесённый пункт разоблачает лень, страх или недостаток характера. Одинаковое «потом» может прикры-

вать совершенно разные обстоятельства.

Но у бессрочной отсрочки есть одна особенность: к вопросу перестают возвращаться по-настоящему. Его не решают и не отклоняют. Не проверяют, сохранилось ли желание, появились ли ресурсы, изменилась ли цена. Пункт просто переезжает дальше, получая новую дату вместо нового взгляда. Так календарь становится маленькой камерой хранения для решений, которые никто не забирает.

Вернитесь мысленно к своему пункту. Только к одному — книга никуда не торопится и не требует за вечер провести капитальный ремонт биографии. Какой вопрос в вашей жизни уже не впервые получает дату «потом»? Не «что я обязан немедленно изменить», а именно вопрос. Например: «Хочу ли я попробовать другую работу?», «Нужен ли мне этот разговор?», «Есть ли в моей неделе место для занятия, по которому я скучаю?»

Если хочется, запишите его одной строкой. Ниже перечислите лишь то, что вам уже известно: какие препятствия существуют сейчас и какие ресурсы доступны. Денег пока нет. Время появится после окончания проекта. Можно узнать расписание. Есть человек, с которым безопасно обсудить вариант. Или: я пока не понимаю, чего хочу.

На этом можно остановиться. Не нужно искать тайную причину, вычислять «саботаж» и назначать себе дату великой перемены. Эта запись ничего не обещает. Она лишь возвращает пункту его настоящее имя: это вопрос, к которому

вы пока не нашли способ подойти.

В календаре он может остаться на прежнем месте. Возможно, вы снова перенесёте его — теперь уже понимая, что именно переносите. А возможно, впервые заметите странность условия, которое поставили перед собой: начать можно только тогда, когда всё будет закончено, улажено и спокойно.

Но как выглядит это «спокойно»? И по какому признаку человек понимает, что наконец достаточно подготовился?

## Глава 2. Сначала нужно разобраться с делами

Павел собирался снова рисовать, когда закончится ремонт. Не «стать художником» и не открыть мастерскую с кирпичной стеной, которую потом придётся отдельно ремонтировать. Просто достать альбом и иногда садиться вечером у окна, как он делал до переезда, ипотеки и великой битвы за ровные углы.

Ремонт оказался существом с хорошим аппетитом. Сначала он съел выходные, потом деньги, затем ещё немного денег, официально называвшихся «последними расходами». Но однажды рабочие ушли. Коробки разобрали, плинтус прибили, стремянку вернули соседу. Павел вошёл в комнату и понял: начинать пока рано.

Нужен удобный стол. За старым болит спина. Свет падает не с той стороны. Карандаши наверняка высохли — хотя карандаши вообще-то редко пользуются этой отговоркой. Кроме того, приближался сложный месяц на работе. Разумнее было дожждаться премии, купить нормальную лампу, подобрать курс и освободить хотя бы два вечера в неделю. Иначе какой смысл начинать кое-как?

Через месяц стол появился. Лампа тоже. Свободные вечера повели себя как редкий вид птиц: о них много говорили, но в естественной среде никто не встречал. В апреле прие-

хали родственники, в мае настала очередь балкона, а летом покупать курс было уже странно: впереди отпуск. Подготовка шла успешно. Рисование ей не мешало.

Ожидание готовности звучит ответственно. Человек подходит к важному серьёзно, собирает сведения, силы и деньги. Такая подготовка бывает необходима. Перед переездом нужно понимать, где жить. Для обучения может понадобиться сумма, которой сейчас нет. Перемены, связанные со здоровьем, безопасностью или людьми, зависящими от нас, нельзя начинать только потому, что календарь укоризненно перелистнулся.

Трудность появляется, когда список условий растёт после каждого выполненного пункта. Сначала нужно закончить ремонт. Ремонт закончен — теперь нужен стол. Стол куплен — требуется свободный график. В графике нашёлся вечер — хорошо бы сперва понять, получится ли заниматься регулярно. Порог готовности отодвигается тихо, на расстояние ещё одного вполне разумного шага.

Исследования выбора дают здесь лишь осторожную подсказку. В классических задачах люди непропорционально часто сохраняли уже существующий вариант. Но из этого не следует, что оставаться на прежней работе, продолжать отношения или не менять привычный уклад — непременно ошибка. У текущего положения могут быть реальные преимущества, а у перемены — цена и риск. Исследование не знает ни вашей спины, ни банковского счёта, ни того, кто

ждёт вас дома.

Поэтому полезнее не разоблачать себя, а уточнить технические условия. Возьмите один вопрос, который уже появился в предыдущей главе, или любой другой, если тот сейчас трогать не хочется. Перечислите всё, что, по вашему мнению, должно случиться до начала, и разделите список на три группы.

В первую попадёт то, без чего действовать невозможно или небезопасно: деньги на обязательные расходы, согласие другого человека, медицинское разрешение, надёжный присмотр за ребёнком, физическая доступность. Во вторую — то, что заметно упростит дело: удобный стол, свободный час, хороший инструмент, ещё немного информации. В третью — условия, появившиеся после прошлого переноса. Они могут быть разумными, однако остаются новыми: лампа после ремонта, идеальный курс после покупки лампы, уверенность в регулярности ещё до первого занятия.

Никаких баллов здесь нет, и итог не обязан звучать как команда «начинай». Иногда список подтвердит, что сейчас разумнее оставить всё как есть. Иногда станет видно, что подготовка действительно движется и у неё есть понятный конец. А иногда обнаружится странная конструкция: разрешение на первый шаг зависит от доказательства, которое можно получить только после первого шага.

Павлу не пришлось объявлять новую эпоху и позировать у окна с карандашом. Он лишь заметил, что курс и два сво-

бодных вечера сделали бы занятие удобнее, но не являлись пропуском к альбому. В тот вечер он, впрочем, альбом так и не открыл.

Порог готовности становится различным, когда условия перестают стоять одной плотной очередью. Но для этого придётся разобрать ещё одну путаницу: одинаковое «не сейчас» может означать нехватку денег, выбранную обязанность, остывшее желание или попытку не встречаться с тревогой. Пока всё это лежит в одной куче, даже самый честный список мало что объясняет.

## Глава 3. У отсрочки бывают причины

В один и тот же вторник четыре человека говорят себе: «Не сейчас». Фраза звучит одинаково, словно её выдавали в общем окошке вместе с квитанциями. Но за ней стоят четыре разные жизни.

Лена уже второй месяц смотрит на программу обучения, которая могла бы пригодиться в работе. Вкладка открыта, цена известна, интерес не исчез. Только подорожала аренда, а ребёнка нужно вести к стоматологу. Деньги на курс существуют лишь в красивой таблице, где зубы, квартплата и ботинки почему-то не требуют оплаты одновременно. Ленино «не сейчас» точно описывает её ресурсы.

Сергей тоже откладывает обучение. Деньги у него есть, и вечер можно найти, если хорошенько потрясти календарь. Но сейчас он помогает отцу после операции и взял на себя часть домашних дел. Сергей не отказался от плана: на ближайшие недели другое поставлено первым. Его «не сейчас» означает выбранную последовательность.

Надя хранит в закладках страницу школы испанского. Когда-то она мечтала провести зиму в Валенсии и учила слова в метро. Потом мечта выцвела, а закладка осталась. Удалить её неловко — будто прежняя Надя оформила заказ, который нынешняя не собирается забирать. Она говорит «не сейчас», хотя честнее, возможно: «Я больше не знаю, хочу ли этого».

Артём снял серию фотографий для городского конкурса. Анкету можно заполнить за вечер, участие бесплатное. Но перед отправкой он снова открывает чужие работы и мысленно присутствует на церемонии собственного разоблачения. Его снимки лежат в папке «финал\_точно\_3». По одному эпизоду нельзя уверенно назвать причину: Артём может передумать или нуждаться в сведениях. И всё же стоит осторожно проверить избегание встречи с оценкой.

Если смотреть только на результат, четверо делают одно и то же: не начинают. Отсюда легко перейти к суровому выводу о лени, слабой воле или страхе перемен. Такой вывод удобен своей скоростью и бесполезен своей неточностью. Деньги не появляются после разговора о смелости. Выбранная забота не становится ошибкой из-за того, что занимает время. При утрате интереса призыв к дисциплине отвечает на другой вопрос; команда «соберись» ничего не объясняет о тревоге оценки.

Исследования тоже не дают права складывать эти ситуации в одну коробку. В работах о временной перспективе и межвременном выборе результаты были связаны с индивидуальными особенностями, контекстом, ресурсами и формулировкой задачи. Такие связи не объясняют решение конкретного человека и не устанавливают причину. Они напоминают о более скромной вещи: обстоятельства имеют значение, а немедленная потребность ничего не сообщает о нравственных качествах того, кто её учитывает.

Вернитесь к одному вопросу, который записали или держите в уме. Что сейчас удерживает решение? Рассмотрите четыре рабочие версии: ресурсов недостаточно; вы сознательно поставили впереди другую задачу; интерес изменился; вы, возможно, избегаете неопределённости, оценки, конфликта или риска ошибки.

Это не тест, и единственный ответ не требуется. Причины умеют ходить компаниями. Денег на обучение может не хватать, а возвращение за парту — пугать. Забота о родственнике бывает выбранной и одновременно изматывающей. Старое желание может ослабнуть, но признать это тревожно. Иногда доступный ответ звучит только так: «Не знаю». Он полезнее объяснения, придуманного ради аккуратной схемы.

Если хочется, распределите по этим четырём направлениям лишь известные факты. «После обязательных расходов суммы не остаётся». «До конца месяца я выбрал заниматься семейным делом». «Последний раз мне хотелось этого два года назад; сейчас не понимаю». «Я подготовил письмо, но не отправляю его после мысли о чужой реакции». Не добавляйте мотивы, которых не можете проверить, и не превращайте запись в приговор.

После такой инвентаризации решение может остаться прежним. Лена не обязана оплачивать курс, Сергей — отказываться от заботы, Надя — возвращать старую мечту, Артём — отправлять фотографии. Задача главы скромнее: пе-

рестать считать одинаковыми четыре разных «потом». Точнее названная причина позволяет хотя бы задать подходящий вопрос.

Но даже разумная отсрочка не рассказывает всей истории о времени. День может быть честно заполнен необходимым, выбранным и неизбежным — и всё же по расписанию трудно понять, чему человек хотел бы отдавать свою жизнь. Чтобы увидеть это, достаточно одного обычного вторника. Идеальному календарю придётся подождать.

## **Глава 4. День заполнен. Что в нём моё?**

Во вторник Оксана проснулась в 6:37, за три минуты до будильника, и сразу почувствовала себя обманутой. Эти три минуты формально принадлежали ей, но воспользоваться богатством уже не получалось: мозг открыл список дел раньше глаз.

Дальше день пошёл плотно и без пустот. Душ, завтрак, поиски ключей, автобус, пересадка. На работе — письмо с пометкой «срочно», два совещания и коллега, заглянувший «на секундочку» с вопросом размером в сорок минут. В обед Оксана заказала лекарство для матери, по дороге домой купила продукты, вечером приготовила ужин и ответила в родительский чат, где девятнадцать взрослых выясняли, нужен ли детям на пятницу зелёный картон.

В 22:16 она села на кухне. Чай был горячим, квартира — наконец тихой. Оксана собиралась открыть книгу, но посмотрела сообщение, затем короткое видео, потом другое — о том, почему мы постоянно смотрим короткие видео. Через пятнадцать минут она убрала телефон с ясным ощущением: сегодня для себя опять ничего.

Такой вывод понятен. Весь день можно пересказать глаголами, после которых хочется выдать человеку плед: доехать, приготовить, оплатить, ответить, проверить. Но фраза

«ничего для себя» слишком быстро превращает остальное в якобы чужую жизнь. Будто работа, ужин и помощь матери были похищены неизвестными лицами, а настоящая Оксана сидела связанная где-то между автобусом и отделом замороженных овощей.

Отношение к каждому фрагменту сложнее. Работать необходимо: зарплата оплачивает жильё и жизнь семьи. При этом профессию Оксана когда-то выбрала и до сих пор в ней многое ценит. Ужин был обязанностью и способом позаботиться о близких. Даже пятнадцать минут с телефоном нельзя автоматически записать в преступления против биографии: возможно, это был самый доступный отдых, хотя привычка и увела дальше, чем хотелось.

Заполненность дня сообщает о нагрузке, но плохо отвечает на вопрос, что в нём наше. «Моё» — не обязательно приятное и свободное. Человек может сознательно выбирать заботу, сложную работу или час в дороге ради дома, в который хочет возвращаться. Занятие, похожее на отдых, порой продолжается по инерции. Ни один вид деятельности не получает пожизненную прописку в графе «смысл» или «потерянное время».

Чтобы увидеть обычный день без суда и торопливой оптимизации, можно составить нейтральную карту. Возьмите вчерашний или любой недавний будний день. Не восстанавливайте его поминутно: достаточно утра, дороги, работы, домашних дел, разговоров, пауз и вечера.

Рядом с каждым крупным фрагментом поставьте одну из четырёх пометок. «Необходимо» — то, что сейчас связано с базовыми нуждами, безопасностью, обязательствами или реальными последствиями. «Выбрано» — то, чему вы сознательно хотите отдавать время, даже если это непросто. «Смешано» — ситуации, где необходимость и выбор переплетены. «Не понимаю» — всё, к чему пока нет ясного отношения.

Работа может оказаться в любой из этих строк. Забота о ребёнке или родственнике бывает необходимой, выбранной и смешанной — иногда в течение одного часа. Дорога раздражает и одновременно ведёт к важному месту. Карта не предназначена для вычёркивания половины дня красным маркером.

Не подсчитывайте, сколько процентов жизни принадлежит вам: у этой арифметики слишком много притворной точности. Одинаковые на циферблате часы могут иметь разный смысл. Человек с двумя работами, маленьким ребёнком или ограниченным здоровьем не получает меньше прав на собственную жизнь из-за того, что его расписание почти не поддаётся перестройке.

Упражнение можно закончить, ничего не меняя. Достаточно заметить фрагмент, который вы сознательно сохраняете, необходимость, которую сейчас принимаете, и дело, к которому пока не понимаете отношения. Возможно, неожиданным окажется занятие, считавшееся сплошным «надо»,

в котором есть ваш выбор. Или пятнадцать тихих минут на кухне — слишком маленькие для красивого плана, но вполне настоящие.

Оксана не стала составлять новый режим, вставать в пять утра и отвоёвывать у мира идеальный час чтения. Вторник остался вторником: с автобусом, работой, ужином и зелёным картоном. Только теперь вопрос звучал точнее. Вместо «где день наконец принадлежит мне?» появилось: «что из этого я хочу сохранить, что принимаю сейчас и к чему однажды стоит вернуться с новым решением?»

Когда обычный день становится виден без обвинения, появляется место для более трудной мысли. Что в нём выглядело бы иначе, если бы будущее перестало казаться безразмерным? Этот вопрос легко превратить в драматический приговор. Поэтому сначала придётся лишить его права командовать.

## Глава 5. Что изменил бы известный срок

Вопрос появился за ужином, когда разговор уже исчерпал погоду, ремонт и человека из соседнего отдела, который назначает совещания на 8:30. Кто-то спросил: «А если бы вы точно знали, что вам остался год, что изменили бы?»

Ответы пришли быстро. Игорь немедленно уволился — пока только в воображении. Аня перестала бы спорить с сестрой. Марина сказала, что ничего не стала бы менять: у неё двое детей, ипотека и работа, которую она, между прочим, любит. Потом выяснилось, что год был лишь первой серией. При пяти годах Игорь уже не увольнялся, а просил четыре рабочих дня вместо пяти. При десяти — собирался доучиться и сменить специальность.

Один и тот же вопрос произвёл несколько разных жизней. Короткий срок толкал собеседников к близким людям и отмене лишнего. Более длинный возвращал обучение, деньги, здоровье, обязательства и последствия. Никто не получил тайный список настоящих желаний. Люди просто начали по-другому смотреть на то, что уже занимало их дни.

Известный срок притягателен именно этим. Обычное будущее кажется просторным складом: туда можно поставить разговор, поездку, перемену работы и коробку с подписью «разобраться с собой». Воображаемая граница делает склад

меньше. Вещи приходится рассматривать внимательнее.

Но граница не превращается от этого в мудрого советчика. Год может заставить человека отказаться от проекта, который при десяти годах стоило бы продолжить. Пять лет могут сделать обучение разумным, а могут лишь сильнее напомнить о деньгах, которых на него сейчас нет. Для одного сохранённая работа окажется уступкой страху, для другого — выбранным делом, способом заботиться о семье или необходимой страховкой. Сам срок ничего этого не различает.

Исследования дают здесь лишь несколько осторожных замечаний. В опытах с воображаемым ограничением времени менялись предпочтения людей в конкретном социальном выборе — например, кого они хотели бы видеть рядом. Это узкий результат, не доказательство доступа к истинным приоритетам. В других исследованиях люди ошибались, заранее оценивая будущее сожаление о проигрыше или опоздании. Фраза «я точно знаю, о чём пожалею» не становится точнее от торжественного голоса.

Даже там, где врачи вынуждены обсуждать продолжительность жизни при тяжёлой болезни, точный прогноз остаётся связан с неопределённостью. Тем более мысленный срок нельзя выдавать за известие из будущего. Это линза, увеличивающая отдельные напряжения сегодняшней жизни — иногда полезно, иногда с искажением.

Допустим, человек третий год думает о другой работе.

При слове «год» хочется уйти немедленно, при слове «десять» — получить новую квалификацию. А после спокойно-го разговора выясняется третье: профессию он менять не хочет, ему нужно сократить нагрузку. Первая реакция показала место, где накопилась цена. Для решения понадобились сведения, которых драматический вопрос не содержит.

Поэтому полезнее не спрашивать у конечности: «Как мне правильно жить?» У неё нет доступа к вашему банковскому счёту, обязанностям, здоровью и отношениям, где решение затронет других. С скромнее спросить: что стало заметнее? На каком участке привычной жизни вдруг усилилось внимание?

Если хочется, вернитесь к одному вопросу, уже названному в предыдущих главах. Не назначайте себе срок и не воображайте плохое известие. Просто рассмотрите три варианта. Первый — сохранить всё как есть, потому что в этом есть ценность или необходимость. Второй — изменить немного: один разговор, одна граница, один вечер, один способ делать привычное. Третий — вернуться позже, указав, какую новую информацию или возможность стоит дожидаться.

Эти варианты не образуют лестницу от трусости к смелости. «Сохранить» может быть осознанным выбором. Небольшое изменение — достаточным. «Вернуться позже» — честным решением, если сейчас не хватает денег, сил, безопасности, согласия другого человека или понимания собственных желаний. Можно не выбирать ничего: упражнение не обязательно завершаться действием.

За ужином Игорь в конце концов признался, что его раздражает главным образом дорога, съедающая два часа в день. Аня поняла другое: ссору она хочет когда-нибудь разоб-  
брать, но сохранять дистанцию сейчас для неё важнее. Ма-  
рина ничего не изменила и не выглядела человеком, который  
не понял вопроса. В её жизни было много обязанностей и  
много её самой.

Известный срок оказался не ответом, а способом сделать  
некоторые линии толще. Это уже немало, если не путать уве-  
личительное стекло с картой. Дальше придётся разобратсья,  
почему один человек в сорок лет видит впереди широкое по-  
ле возможностей, а другой в двадцать пять чувствует, будто  
всё важное уже опоздало. Конечность жизни общая; ощуща-  
ется время далеко не одинаково.

# **Часть II. Когда будущее перестает казаться бесконечным**

## **Глава 6. Знать о конечности и чувствовать её**

Фраза «жизнь конечна» редко вызывает спор. Человек может произнести её, кивнуть и тут же открыть почту, потому что там письмо с пометкой «срочно», а конечность, при всём уважении, ничего не прислала до шести вечера. Знание имеется. В распорядке дня оно почти не участвует.

В другой день тот же человек закрывает рабочий файл и вдруг замечает: ещё один год прошёл примерно так, как предыдущий. Он не думает о смерти. Его занимает другое — сколько ещё раз он согласится на этот график, долго ли будет откладывать переезд, останется ли возможность начать то, для чего сейчас будто бы рано. Будущее, прежде похожее на длинный коридор с множеством дверей, неожиданно стало выглядеть короче или теснее.

А бывает третье. В ленте появляется чужой некролог, в разговоре кто-то вспоминает о возрасте, фильм заканчивается сценой прощания. Мысль о смерти оказывается рядом не как спокойное общее знание, а как внешнее напомина-

ние. Через час оно может исчезнуть под списком покупок, а может ненадолго изменить настроение, внимание или выбор слов в телефонном разговоре.

Эти переживания легко сложить в одну коробку и подписать: «человек понял, что время ограничено». Но внутри лежат разные вещи.

Первая — абстрактное знание. Оно почти всегда доступно взрослому человеку и может годами не менять ни одного решения. Мы знаем также, что сон полезен, техника ломается, а пароль «123456» недостаточно загадочен. Знать — ещё не значит постоянно учитывать знание в тот момент, когда выбираешь.

Вторая — субъективный временной горизонт: как человек видит собственное будущее сейчас. Ощущается ли оно открытым, полным возможностей и новых начал? Или внимание всё чаще собирается вокруг меньшего числа целей, уже существующих отношений, дел, которые хочется завершить? Здесь нет тайного счётчика оставшихся лет. Речь идёт о восприятии: впереди будто многое ещё может начаться — или особенно ценным становится то, что уже есть.

Третья — напоминание о смерти, возникшее снаружи или специально созданное в исследовании. Оно может сделать тему заметной на некоторое время, но само по себе не сообщает, каким человек видит всё своё будущее и какие решения примет завтра. Вспышка внимания не равна устойчивому горизонту, как уведомление о дожде не равно климату.

Различие кажется педантичным ровно до тех пор, пока из него не начинают делать жизненные выводы. Если участнику исследования напомнили о смерти и после этого изменился ответ на конкретный вопрос, нельзя автоматически сказать, что человек «почувствовал ограниченность времени» так же, как тот, кто пересматривает долгосрочные цели. И если кто-то считает будущее широким, это не доказывает, что он вытесняет конечность. Возможно, у него действительно много доступных вариантов. Возможно, сегодняшние обстоятельства дают ему основания смотреть далеко вперёд.

Одна из известных теорий, социально-эмоциональная теория селективности, предлагает объяснение того, почему воспринимаемое приближение окончания периода может менять мотивационные приоритеты. Когда будущее кажется обширным, привлекательнее могут становиться знания, новые связи и цели, результат которых отложен. Когда горизонт воспринимается как более ограниченный, внимание может смещаться к эмоционально значимому настоящему и уже близким людям.

Это именно теоретическое объяснение исследуемых закономерностей, а не закон правильной жизни. Из него не следует, что короткий горизонт делает человека мудрее, а дальний — поверхностнее. Новое знание тоже может быть глубоко значимым; забота о близких не начинается по сигналу внутреннего таймера. Тем более теория не выдаёт перечня того, что должно стать важным конкретному читателю.

Есть и ещё одна причина говорить аккуратно. Исследования временной перспективы задают не один-единственный вопрос. В одних работах внимание направлено на воспринимаемый остаток времени, в других — на возможности, которые человек видит впереди, в третьих — на общую ориентацию на будущее или на будущее в отдельной сфере, например в работе. Систематические обзоры показывают: способы измерения и компоненты различаются, а вместе с ними различаются и связи с другими показателями.

Поэтому нельзя собрать домашнюю линейку из вопросов вроде «часто ли я думаю о конце?» и «много ли у меня планов?», сложить ответы и объявить результатом качество проживаемой жизни. Человек способен редко вспоминать о смерти и внимательно выбирать, чему отдаёт время. Может ощущать множество будущих возможностей и при этом беречь сегодняшний ужин с семьёй. Может после случайного напоминания расчувствоваться, позвонить другу, а утром снова возмутиться его привычкой присылать голосовые сообщения по семь минут. Ни один из этих случаев не занимает более высокую ступень.

Здесь достаточно простого различения без баллов и выводов. Когда вы говорите себе «время ограничено», что ближе к вашему опыту именно сейчас? Спокойное знание, которое присутствует где-то на заднем плане? Изменение самого вида будущего — его ширины, числа возможностей, близости некоторых завершений? Или недавнее внешнее напоми-

нение, сделавшее тему заметнее?

Можно обнаружить сразу два варианта или не узнать себя ни в одном. Это не тест на глубину, смелость или зрелость. Различение нужно лишь затем, чтобы не приписывать одному переживанию свойства другого. Абстрактная мысль может и не перестроить день. Сузившийся горизонт не сообщает точной даты. Напоминание не становится надёжным советчиком.

И если ощущение будущего нельзя свести к одному внутреннему прибору, паспортный возраст тоже не может служить его готовым показанием. Два ровесника способны видеть впереди совершенно разные пространства, а люди разных поколений — ждать одного и того же разговора, отпуска или спокойного воскресенья. Возраст связан со временем, но не рассказывает за человека, как именно оно ему ощущается.

## Глава 7. Возраст и ощущение будущего

На встрече выпускников сорокасемилетняя Ирина рассказывала, что поступила на вечернюю программу по городскому проектированию. Учиться три года, потом, возможно, придётся начинать в новой области почти с младшей позиции. Она говорила об этом без героической музыки: страшновато, расписание неудобное, преподаватель по пятницам любит задавать работу «на спокойные выходные», словно видел такие где-то в музее. И всё же впереди у Ирины помещалось несколько начал.

Её одноклассник Олег, родившийся с ней в один день, слушал и думал, что три года — огромный срок. Компания, где он работает, сокращает отдел. Ипотеку осталось выплачивать семь лет, сын собирается поступать, родители всё чаще просят помощи с обычными делами. Олег не считал жизнь законченной. Просто ближайшее будущее было занято настолько плотно, что новые возможности приходилось рассматривать боком, стоя в дверях.

В паспортах Ирины и Олега совпадал год рождения. Внутри этого года жили разные ресурсы, обязательства, опыт и представления о том, что ещё доступно. Возраст давал биографическую координату, но не отвечал, кажется ли будущее широким.

Мы любим поручать возрасту больше. Двадцатилетнему полагается думать, что всё впереди. Сорокалетнему — срочно подвести промежуточные итоги, желательно с выражением человека, обнаружившего в жизни несданный квартальный отчёт. После шестидесяти общественное воображение предлагает два костюма: мудреца, который наконец понял главное, и печального наблюдателя, которому осталось только вспоминать. Оба тесноваты.

Двадцатишестилетняя Лиза, например, была уверена, что опоздала сменить профессию. В её ленте бывшие однокурсники уже становились руководителями, покупали квартиры и торжественно сообщали о десятилетнем опыте там, где она только выбирала вводный курс. Шестидесятидвухлетний Николай в это же время сомневался, стоит ли соглашаться на новый проект: придётся освоить программу, которую коллега назвал «интуитивно понятной», тем самым сильно испортив с ней отношения ещё до установки.

Их разделяли десятилетия, но занимал похожий вопрос: хватит ли времени научиться и будет ли место, где новое умение понадобится. Лиза видела короткий горизонт, хотя по календарю окружающие щедро выдавали ей бесконечное будущее. Николай видел возможность, но не был обязан изображать бесстрашие ради вдохновляющей истории. Оба нуждались не в совете, соответствующем возрасту, а в конкретных сведениях: сколько длится обучение, сколько оно стоит, чего потребует от недели, какие варианты откроет и

что останется, если план изменится.

Исследования временной перспективы действительно входят связи с возрастом. В работах о профессиональном будущем старший возраст нередко был связан с меньшим воспринимаемым остатком рабочего времени и меньшим числом видимых возможностей. Однако значимы были также здоровье, условия труда, особенности работы и другие обстоятельства. Большинство исследований в одном из систематических обзоров были поперечными: людей разного возраста сравнивали в один момент. Такие данные показывают совместное изменение признаков, но не позволяют объявить возраст единственной причиной и тем более судьбой отдельного человека.

Есть ещё одна ловушка: профессиональный горизонт легко принять за горизонт всей жизни. Человек может считать, что до пенсии осталось немного рабочих лет, и одновременно видеть впереди долгую семейную историю, обучение, дружбу, поездки или дело, которое никогда не станет строчкой в резюме. Возможности в профессии и ощущение будущего вообще измеряются не одинаково. Фраза «мне поздно» часто скрывает вопрос, к какой именно области относится это «поздно».

Даже возрастные закономерности эмоционального опыта не складываются в единую лестницу. В одном исследовании выборки из США и Японии возрастные различия положительных и отрицательных переживаний имели разные очер-

тания. Это не повод объяснять людей национальным характером: две страны не изображают весь мир, а средний рисунок выборки не предсказывает настроение конкретного соседа. Результат скромнее и полезнее — культурный и социальный контекст мешает выдавать одну биографию взросления за природный закон.

Похожая осторожность нужна, когда речь заходит об отношениях. В небольшом многолетнем исследовании частота контактов и эмоциональная близость менялись не синхронно. Реже встречаться не обязательно означает стать менее близкими; большое число разговоров не гарантирует близости. Поэтому из возраста нельзя вывести правильное количество друзей, семейных звонков или людей за праздничным столом. Телефонная книга вообще плохо подходит на должность измерителя прожитой мудрости.

Разумеется, возраст не пустая цифра. Он связан с телесными изменениями, накопленным опытом, устройством труда, семейными этапами и тем, как общество распределяет ожидания. В семьдесят пять некоторые варианты объективно могут стоить дороже или быть недоступны; в двадцать пять тоже существуют деньги, здоровье, забота о других и закрытые двери. Ошибка начинается, когда из статистической связи получают моральный табель: кому положено искать новое, кто обязан ценить близких и кто уже должен был разобраться.

Фраза «в моём возрасте уже...» особенно удобна, потому

что заканчивает разговор до появления подробностей. Попробуйте однажды не спорить с ней и не отвечать бодрым «никогда не поздно». Просто замените её более точным описанием.

Вместо «в моём возрасте уже поздно учиться» может оказаться: «на обучение нужны два вечера, а сейчас один из них занят заботой о ребёнке». Вместо «мне рано выбирать спокойную работу»: «я боюсь потерять доход и одновременно больше не хочу жить в постоянных командировках». Вместо «после шестидесяти круг общения неизбежно сужается»: «двое друзей переехали, с одним мы стали реже видеться, но разговариваем ближе». Конкретная фраза не всегда решает проблему. Зато возраст перестаёт выполнять работу денег, расписания, желания и чужих ожиданий.

Ирина может закончить программу или решить, что цена стала слишком высокой. Олег через год способен увидеть больше возможностей — либо по-прежнему выбрать устойчивость. Лиза не обязана догонять чужую карьеру, Николай — доказывать, что цифры над ним не властны. Их решения получают смысл из обстоятельств и ценностей, а не из места на возрастной лестнице.

Возраст помогает описать часть времени, но не выдаёт готовой ясности. Короткий горизонт тоже её не гарантирует. Особенно хорошо это видно там, где человеку специально напоминают о смерти и ожидают, что после одного прикосновения к теме он начнёт безошибочно отличать важное от

лишнего.

## Глава 8. Напоминание не даёт готового ответа

У идеи есть безупречная рекламная биография. Человеку напоминают, что жизнь конечна, шелуха осыпается, важное становится очевидным. Он закрывает лишнюю вкладку, звонит тому, кого любит, перестаёт покупать вещи ради впечатления на людей, которых едва знает, и с понедельника живёт безошибочно. Для такого превращения не хватает только подходящей музыки и человека, который вовремя выключит её до появления коммунальных счетов.

Научная история устроена менее кинематографично. В экспериментах участникам не выдавали знание о собственном сроке и не наблюдали затем всю их жизнь. Им ненадолго делали тему смерти заметной — например, с помощью вопросов или другого напоминания, — после чего измеряли конкретную реакцию. Этот приём получил название *mortality salience*: актуализация мысли о смертности. Уже здесь между популярным обещанием и исследовательской задачей появляется расстояние. Ответ в анкете, оценка другого человека, патриотическая установка или покупательское намерение не равны способности верно решить, сохранять ли брак, менять ли работу и чему отдавать следующий год.

Ранние результаты выглядели убедительно. В метаанализе

зе, собравшем исследования за два десятилетия, напоми-  
ние о смерти было связано с изменениями показателей, от-  
носящихся к защите мировоззрения и самооценке. Это ста-  
ло заметной поддержкой теории управления страхом смер-  
ти. Но даже тот результат не означал, что участники обнару-  
живали свои подлинные ценности. Исследователи проверя-  
ли более узкие реакции; жизненную ясность, качество выбо-  
ра и дальнейшую судьбу они не измеряли.

Дальше началась та часть научной работы, которая ред-  
ко помещается в красивый пересказ: проверки, уточнения  
и споры о том, что именно получилось. В крупной мно-  
гоцентровой попытке воспроизвести один из классических  
эффектов ожидаемый результат не повторился в заданных  
условиях. Два других эксперимента, проведённых в лабора-  
тории и онлайн, также не воспроизвели заявленные эффек-  
ты на патриотизм и дополнительные показатели. Эти неуда-  
чи важны, но их смысл ограничен. Они показывают, что от-  
дельные результаты могут быть менее устойчивыми, чем ка-  
залось. Они не доказывают, будто мысль о смерти никогда и  
ни на что не влияет.

Похожая осторожность нужна и при чтении метаанали-  
зов. В работе о том, как социальные нормы могут менять ре-  
акции после напоминания о смерти, первоначальная оценка  
эффекта заметно уменьшалась после поправок на возмож-  
ные смещения; при некоторых способах расчёта она пере-  
ставала быть статистически убедительной. Однако у самих

поправок есть допущения. Нельзя выбрать самую удобную цифру и объявить её окончательным приговором всей области — ни обвинительным, ни оправдательным.

Иногда противоречие объясняется не только качеством исследования, но и разницей вопросов. Новая работа о статусном потреблении не обнаружила изменения намерения купить статусный товар, хотя отдельные убеждения участников менялись. Это не доказывает, что потребление свободно от напоминаний о смерти, и не возвращает старому рассказу прежнюю уверенность. Результат говорит ровно то, что говорит: в этих исследованиях один исход не изменился, а некоторые другие сдвинулись. Психика плохо помещается в переключатель с двумя положениями.

Даже когда речь идёт о более чувствительных последствиях, вывод остаётся сложным. В критическом синтезе исследований с психологическими симптомами обнаружился средний эффект, однако результаты заметно различались, а проверки возможных смещений не дали одной безусловной картины. Из этого нельзя вывести ни универсальную опасность любой мысли о смерти, ни полезность самостоятельного эмоционального испытания. Тем более нельзя назначать читателю воображаемый диагноз, обратный отсчёт или репетицию последних дней ради предполагаемой ясности.

Получается неудобная, но честная конструкция. Ранние исследования дали основания рассматривать ряд эффектов. Последующие проверки показали проблемы с устойчиво-

стью некоторых из них. Новые работы продолжают находить неодинаковые результаты в разных задачах. Наука здесь не вручает два аккуратных штампа — «доказано» и «опровергнуто». Она заставляет спрашивать: какое именно напоминание использовали, что измеряли, с чем сравнивали, повторился ли результат и насколько далеко его можно перенести за пределы эксперимента.

Для этой книги особенно важен последний вопрос. Даже устойчивое изменение конкретной реакции ещё не превращает смерть в советчика. В одних исследовательских задачах менялись отдельные оценки и убеждения, в других ожидаемый результат не повторялся. Ни один такой показатель сам по себе не сообщает, что человеку следует сохранить, от чего отказаться и какую цену он готов заплатить. Громкость переживания не подтверждает правильность решения.

Поэтому напоминание о смерти можно оставить на его законном месте: не как научно сертифицированный компас, а как один из возможных поводов увидеть вопрос, который уже существует. Мудрость автоматически к такому напоминанию не прилагается. Человек не обязан после него увольняться, мириться, покупать билет или немедленно становиться более настоящим. Иногда он растрогается, иногда разозлится, иногда закроет статью и пойдёт мыть чашку. По одной реакции нельзя составить табель прожитой жизни.

Если вопрос о времени действительно полезен, он должен выдерживать отсутствие спецэффектов. Ему не нужна точ-

ная дата, лабораторная процедура или мысленный последний день. Достаточно реальности, в которой будущее неизвестно, решения имеют последствия, а сегодняшний вторник уже занимает своё место в жизни. Именно к такой реальности и стоит вернуться.

## **Глава 9. Жизнь без точной даты**

# 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.