ЕВГЕНИЙ МИНЕНКО

СТРАХ РАЯ

СВОБОДА —
ПОЛЁТ ИЛИ ПАДЕНИЕ?

Евгений Миненко

Страх рая. Свобода - полет или падение

https://litres.ru/74607564
SelfPub; 2026

Аннотация

СТРАХ РАЯ. СВОБОДА — ПОЛЁТ ИЛИ ПАДЕНИЕ?

Человек всю жизнь стремится к свободе, но что произойдёт, когда он её получит?

Когда больше не нужно выживать, бороться, доказывать свою ценность, заслуживать любовь и оправдывать собственное существование?

Оказывается, человек может бояться не только страдания, но и его отсутствия. Ведь борьба давала ему цель, проблемы — ощущение нужности, страх — направление, а необходимость — опору.

Кто ты, когда больше ничего не должен? Чего хочешь, когда больше ни в чём не нуждаешься? Как жить, когда больше не нужно заслуживать право на жизнь?

«Страх рая» — философское исследование человека, который привык выживать настолько, что сама возможность свободной жизни становится для него испытанием.

Это книга о выходе за пределы необходимости. О свободе, ответственности, доверии, творчестве и жизни, которой больше не требуется оправдание.

Когда исчезают привычные опоры, что тебя ждёт — полёт или падение?

Содержание

ПРОЛОГ 6
Тебе больше не нужно выживать 6
ЧАСТЬ I. МИР, КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЛ ТЕБЯ ЖИТЬ 19
Глава 1. Великая необходимость 19
Глава 2. Животное, которое ждёт опасность 32
Глава 3. Когда напряжение становится телом 44
ЧАСТЬ II. ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ ТЕБЯ ДЕРЖИТ 57
Глава 4. Проблема как опора 57
Глава 5. Интенсивность, которую ты называешь жизнью 72
Глава 6. Враг, без которого я исчезаю 86
Глава 7. Когда-нибудь я начну жить 99
ЧАСТЬ III. ТЫ ПОЛУЧИЛ ТО, ЧЕГО ХОТЕЛ 113
Глава 8. Открытая дверь 113
Глава 9. Страх рая 129
Глава 10. Вина за хорошую жизнь 144
Глава 11. Общество, которое не умеет сказать «достаточно» 164
ЧАСТЬ IV. ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ 181
Глава 12. Пустота 181
Глава 13. Скука 193

Глава 14. Я не знаю, чего хочу 207
ЧАСТЬ V. ЛОЖНЫЕ ВЫХОДЫ 222
Глава 15. Исцеление как новая болезнь 222
Глава 16. Предназначение как новая тюрьма 235
Конец ознакомительного фрагмента. 243

Евгений Миненко
Страх рая. Свобода - полет или падение

ПРОЛОГ

Тебе больше не нужно выживать

Представь, что завтра утром ты просыпаешься и обнаруживаешь: всё, что годами занимало твою голову, закончилось. Не стало немного легче, не появилась надежда на скорые перемены, не возник ещё один шанс. Всё действительно закончилось. То, что ты пытался исправить, исправлено. То, чего ждал, произошло. То, от чего стремился избавиться, исчезло. То, чего боялся, больше тебе не угрожает.

Ты открываешь глаза и впервые не начинаешь день с привычного перечисления проблем. Ничего не горит, никто не звонит с плохими новостями, не приходит письмо, которого ты опасался. Не нужно срочно искать выход, кого-то догонять, спасаться или спасать. За окном обычное утро, но в нём больше нет той необходимости, которая прежде заставляла тебя подниматься с постели.

Денег достаточно. Не бесконечно много, а именно достаточно. Есть где жить, что есть, чем платить за необходимое. Завтрашний день не угрожает голодом, следующий месяц не висит над тобой неразрешённым вопросом. Ты можешь покупать то, что действительно нужно, отказываться от того, чего не хочешь, не держаться за человека только потому, что без него не выживешь, и не терпеть работу исключительно из страха остаться без средств к существованию. Тебе больше не приходится просыпаться ради денег и засыпать с мыслями о них.

Попробуй представить это без привычной радости от долгожданного избавления. Просто убери из своей жизни необходимость зарабатывать ради выживания и посмотри, что останется.

Теперь исчезает ещё одна необходимость. Тебе больше никому ничего не нужно доказывать. Родителям — что они ошибались. Человеку, который ушёл, — кого он потерял. Тем, кто смеялся над тобой, — что ты всё-таки смог. Богатым — что ты не хуже. Умным — что ты умный. Сильным — что ты сильный. Успешным — что ты состоялся. Миру — что ты чего-то стоишь. Никто больше не сравнивает тебя с другими, не оценивает твои достижения и не требует подтверждения твоей значимости. Никто не вручит тебе награду и не скажет, что теперь ты достаточно хорош. И самое необычное — тебе больше не нужно этого слышать.

Гонка закончилась. Можно перестать оглядываться на

тех, кого пытался обогнать, и на тех, кому хотел что-то доказать. Больше не нужно представлять будущую встречу, во время которой они наконец увидят, кем ты стал. Не нужно мысленно произносить победную речь перед людьми, чьё мнение когда-то причиняло тебе боль. Ты свободен от их оценки. Но что останется от твоих стремлений, если больше некому ничего доказывать?

Теперь представь, что тебе больше не нужно становиться лучше. Ты столько раз слышал, что должен расти, развиваться, меняться, раскрывать потенциал, исцеляться, работать над собой, становиться осознаннее, сильнее, успешнее, свободнее, глубже. Ты привык относиться к себе как к незавершённому проекту, который необходимо постоянно совершенствовать. Всегда обнаруживалось что-то недостаточно развитое, неисправленное, нераскрытое. Всегда существовала следующая версия тебя, до которой ещё предстояло добраться.

А теперь больше не надо.

Ты можешь учиться, менять привычки, приобретать мастерство, открывать новые способности, идти дальше, чем когда-либо собирался. Но сегодняшний ты больше не считается недостаточным только потому, что способен стать другим. Тебе не нужно добраться до будущего себя, чтобы получить право уважать нынешнего. Никто не ждёт в конце пути с документом, подтверждающим, что теперь ты наконец состоялся.

Можно положить инструменты, которыми ты столько лет себя ремонтировал, и посмотреть на человека, которого всё это время пытался исправить. Что ты будешь с ним делать, если его больше не нужно чинить?

Теперь представь, что никого не нужно спасать. Люди, за которых ты постоянно беспокоился, справились со своими трудностями. Дети живут своей жизнью, родители — своей. Близкий человек больше не находится на краю пропасти. Никому не требуется твоё непрерывное участие, никто не развалится, если ты сегодня не вмешаешься. Тебе больше не нужно быть самым сильным, всё предусматривать, принимать решения за остальных и держать на себе то, что, как тебе казалось, без тебя немедленно рухнет.

Они справятся. Даже если ты не будешь постоянно рядом.

Прислушайся к тому, что происходит внутри, когда ты представляешь такую возможность. Может быть, ты почувствуешь огромное облегчение. Наконец можно отдохнуть, заняться собой, перестать жить чужими проблемами. Но не исключено, что вместе с облегчением возникнет странная тревога. Ведь столько лет ты был человеком, без которого не могли обойтись. Твоя нужность подтверждалась чужой беспомощностью. Ты знал, зачем вставать утром, потому что кому-то обязательно требовалась твоя помощь.

А теперь они справляются сами. И ты больше не нужен им в прежнем качестве.

Кто ты, если больше никого не нужно спасать?

Теперь исчезает враг. Человек, с которым ты годами спорил в собственных мыслях. Люди, против которых жил, которых обвинял, собирался победить, перед которыми хотел доказать свою правоту. Представь, что спор закончился. Ты выиграл или проиграл — теперь уже неважно. Больше некому отвечать, некому мысленно объяснять, почему ты прав, некому показывать собственную силу. Противник ушёл, а вместе с ним исчезла необходимость оставаться воином.

Можно положить оружие. Не потому, что тебя победили, а потому, что война закончилась. Но почему рука всё ещё сжимает меч? Почему ты продолжаешь мысленно произносить слова, которые больше некому говорить? Что произойдёт с твоей жизнью, если из неё исчезнет человек, против которого ты столько времени жил?

Теперь уберём страх. Не весь, потому что живой человек не может и не должен полностью утратить способность бояться. Оставим естественную осторожность перед действительной опасностью. Но представь, что исчезает страх, который годами опережал события. Сегодня ничего плохого не произошло, и тебе больше не нужно готовиться к тому, что вот-вот случится. Не требуется просчитывать десятки вариантов будущего, искать скрытую угрозу в благополучном дне, ожидать расплаты за счастье, словно после каждого хорошего события обязательно должно произойти плохое.

Сегодня удара не будет.

Можно разжать челюсти, опустить плечи, перестать при-

слушиваться к каждому подозрительному звуку. Не нужно ещё раз проверять дверь, прокручивать вчерашний разговор, представлять завтрашнюю катастрофу и заранее искать способы её предотвратить. Можно просто сидеть в комнате, где ничего не происходит, и не пытаться обнаружить за тишиной приближающуюся опасность.

Что ты чувствуешь, когда становится тихо? Покой? Облегчение? Или тревогу оттого, что слишком долго ничего не происходит?

Теперь представь, что исчезла главная проблема, которая определяла этот период твоей жизни. Та самая, о которой ты говорил: «Сейчас мне нужно разобраться вот с этим, а потом можно будет жить». Ты разобрался. Трудный год закончился. Отношения, из которых хотел выйти, остались позади. Необходимая сумма заработана, здоровье восстановлено, переезд состоялся, конфликт разрешён. Ты сделал то, что считал необходимым, и получил результат, которого так долго добивался.

Больше нет привычного «когда». Когда закончу, когда смогу, когда появятся деньги, когда дети вырастут, когда меня поймут, когда отпустит, когда станет легче, когда придёт мой человек, когда закончится кризис, когда наступят лучшие времена.

Они наступили.

Сегодня тот самый день, ради которого ты терпел вчера. Ты столько раз представлял его, мысленно возвращался

к нему в самые тяжёлые моменты, обещал себе, что однажды всё изменится и ты наконец начнёшь жить. И вот этот день пришёл. Никаких фанфар, торжественных объявлений и особенных знаков. Обычная комната, привычные вещи, утренний свет. Только больше нет проблемы, отделявшей тебя от долгожданной жизни.

Ты говорил: «Вот тогда я заживу».

Вот это «тогда». Что ты собираешься делать?

Можно отправиться путешествовать. Хорошо. Представь, что ты побывал везде, куда хотел попасть. Увидел города, моря, горы, страны, о которых мечтал. Вернулся домой, разобрал фотографии, поделился впечатлениями. Что дальше?

Можно купить дом. Представь, что он уже у тебя есть. Такой, каким ты его хотел видеть. Всё устроено, каждая вещь находится на своём месте, ничего не нужно переделывать. Первые месяцы ты радуешься, привыкаешь к новому пространству, наслаждаешься удобством. Потом дом становится обычным местом, где ты живёшь. Что дальше?

Можно отдыхать. Неделю, месяц, год. Спать сколько хочется, никуда не спешить, заниматься приятными делами. Но однажды отдых перестанет быть восстановлением после нагрузки и превратится в повседневность. Тебе больше не нужно набираться сил перед следующей битвой. Что тогда?

Можно заниматься любимым делом. Но каким именно? Не спеши отвечать. Не называй то, что принято считать достойным занятием, что хорошо звучит в разговоре или кра-

сиво выглядит в представлении о собственной жизни. Никто не услышит твоего ответа. Не нужно производить впечатление, демонстрировать глубину, талант или оригинальность. Попробуй понять, чем тебе действительно хотелось бы заниматься, если бы не существовало необходимости оправдывать свой выбор перед другими людьми.

Представь целый день, который полностью принадлежит тебе. Потом второй, третий, неделю. Никто не требует отчёта, не спрашивает, чего ты достиг, не оценивает, насколько продуктивно использовал время. Ты можешь заниматься чем угодно, а можешь ничего не делать. Нет необходимости превращать свободу в новый проект, составлять программу развития или искать занятие, которое обязательно принесёт значительный результат.

Проходит месяц, затем другой. Теперь представь год. Не отпуск, не передышку перед следующей нагрузкой, не восстановление сил ради будущих достижений. Обычный год твоей жизни, в котором больше не нужно постоянно выживать.

Сначала это может показаться раем. Наконец никто не трогает, ничто не угрожает, не нужно просыпаться с тяжёлым чувством предстоящих обязанностей. Можно выдохнуть, расслабиться, наслаждаться тем, о чём столько лет мечтал. Первое время ты, вероятно, будешь радоваться самому отсутствию прежнего напряжения. Станешь замечать, как приятно никуда не спешить, самостоятельно распоряжаться

временем, выбирать занятия, не опасаясь немедленных последствий.

Но проходит время, и однажды утром ты снова просыпаешься. Ничего плохого не произошло. Сегодня опять никого не нужно спасать, ничего не требуется срочно исправлять, ни с кем не предстоит бороться. Завтра, вероятно, будет такой же день.

Ты лежишь в постели и вдруг замечаешь вопрос, который прежде почти невозможно было услышать. Он существовал где-то на заднем плане, но его заглушали работа, долги, страх, конфликты, надежды, цели, планы и необходимость. Теперь всё это замолчало, и вопрос прозвучал с неожиданной ясностью: зачем вставать?

Не нужно немедленно отвечать. Мы вообще слишком быстро отвечаем на подобные вопросы. Работа, семья, дети, любовь, творчество, Бог, предназначение, служение, развитие, желание оставить след или сделать мир лучше. Возможно, что-то из этого действительно окажется важным для тебя. Но пока мы этого не знаем. И если ты поспешишь выбрать подходящий ответ только ради избавления от неизвестности, то, вероятно, снова окажешься перед необходимостью соответствовать выбранному смыслу.

Представь человека, который всю жизнь нёс тяжёлый камень. Сначала это действительно было необходимо. Возможно, от этого зависело его выживание. Потом обстоятельства изменились, но человек продолжал нести груз. Камень давил

на плечи, причинял боль, мешал двигаться. Человек проклинал его, мечтал однажды избавиться от тяжести и обещал себе, что после этого начнётся совершенно другая жизнь.

И однажды ему сказали, что камень больше не нужен. Можно положить.

Он остановился, не сразу поверив услышанному. Осторожно опустил груз на землю, выпрямился и впервые за много лет почувствовал свободу в плечах и руках. Перед ним простиралась дорога. Никто не преследовал его, не требовал продолжать движение, не заставлял ничего нести. Он сделал несколько шагов, остановился и обернулся.

Камень лежал там, где он его оставил.

И вдруг человек понял, что всё это время камень не только причинял ему боль. Он отвечал на множество вопросов. Человек знал, почему устал, почему болит спина, почему нельзя остановиться, почему утром необходимо подниматься и продолжать путь. Тяжесть была мучительной, но она придавала его действиям понятное направление.

Теперь руки свободны. И впервые ему приходится решать, что с ними делать.

Представь другого человека. Он родился в тюрьме. Не обязательно страшной. Просто в месте, где существовали стены, распорядок, определённое время подъёма и сна, работа, еда, запреты и разрешения. Он ненавидел ограничения и годами мечтал выйти наружу. Представлял, как однажды окажется за пределами стен, где никто не будет определять

его действия.

И вот однажды утром он обнаруживает дверь открытой. За ней никого нет. Он подходит, смотрит наружу, делает несколько шагов и останавливается.

Внутри камеры он всегда знал, где заканчивается пространство. Снаружи оно продолжается во все стороны. Внутри существовал распорядок, определявший каждый день. Снаружи перед ним целый день, которым можно распорядиться самостоятельно. Внутри он точно знал, чего хочет: выйти. Теперь он вышел.

Чего он хочет сейчас?

Не торопись отвечать за него. Посмотри лучше, не стоишь ли ты рядом.

Возможно, ты действительно выйдешь и больше никогда не оглянешься. Может быть, свобода окажется именно тем, чего тебе не хватало, и ты с радостью начнёшь исследовать открывшиеся возможности. Не исключено, что никакого особенного страха перед благополучием ты не испытаешь. Эта книга не собирается убеждать тебя в обратном.

Но существует и другая возможность. Ты выйдешь, некоторое время поживёшь свободно, а затем однажды заметишь, что начал строить новую стену. Потом ещё одну. Найдёшь человека, с которым можно бороться, возьмёшь новый камень, поставишь цель, без достижения которой снова нельзя будет жить. Обнаружишь очередную неисправность в себе, новую вершину, новую угрозу, новое обещание буду-

щего счастья.

И тебе опять станет понятно, что делать утром.

Возможно, именно тогда впервые стоит остановиться и посмотреть на происходящее. Не обвинять себя, не пытаться немедленно разрушить стену, выбросить камень или объявить войну собственному страху. Просто заметить, что происходит. Почему то, от чего ты столько времени пытался освободиться, иногда возвращается в твою жизнь? Почему покой бывает труднее напряжения? Почему после достижения одной цели почти сразу возникает потребность в следующей? Почему, когда всё хорошо, ты начинаешь ожидать плохого? Почему свобода иногда ощущается не как простор, а как потеря направления? Почему человеку бывает легче сказать «я должен», чем «я выбираю»?

И почему иногда самым трудным оказывается не вопрос о том, как выжить, а вопрос о том, зачем жить, если больше не нужно выживать?

Мы не будем отвечать на него сейчас. Пока достаточно увидеть сам вопрос и обстоятельства, в которых он возникает. Возможно, ты никогда прежде не позволял себе рассматривать такую возможность. Может быть, вся твоя жизнь была настолько заполнена необходимостью, что ты просто не представлял существования без постоянных требований. А возможно, у тебя уже бывали периоды, когда проблемы исчезали, и ты неожиданно обнаруживал не только облегчение, но и растерянность.

Попробуй ещё раз представить открытую дверь. За спиной осталось всё, из чего ты столько лет стремился выбраться. Впереди нет привычных указаний, обязательной цели, заранее определённого маршрута. Никто не толкает тебя в спину, не зовёт, не обещает награды и не угрожает наказанием. Ты можешь вернуться, остаться на месте или пойти дальше.

Перед тобой жизнь, которую больше не нужно заслуживать. Жизнь, от которой не требуется спасаться и которую больше незачем откладывать до лучших времён.

Ты столько раз говорил: «Наконец-то я буду жить».

Хорошо.

Дверь открыта.

Что именно значит — жить?

ЧАСТЬ I. МИР, КОТОРЫЙ ЗАСТАВЛЯЛ ТЕБЯ ЖИТЬ

Глава 1. Великая необходимость

Большую часть человеческой истории вопрос «зачем мне сегодня вставать?» почти не существовал. Нужно было встать. Не потому, что человек нашёл предназначение, сформулировал цели, почувствовал мотивацию или решил прожить день осознанно. За стенами дома был холод. Нужно было поддерживать огонь. Нужно было искать пищу, обрабатывать землю, кормить животных, растить детей, защищать жилище, переживать зиму, готовиться к следующей. Если человек не вставал, последствия приходили сами. Жизнь не спрашивала, хочется ли жить. Она требовала участия.

Сегодня трудно почувствовать всю силу этой простой вещи. Мы смотрим на жизнь прошлого из мира, в котором между нашим телом и значительной частью угроз стоят дома, отопление, медицина, магазины, электричество, транспорт, связь, государство, технологии и огромная невидимая система людей, машин и организаций. Мы можем проснуться утром и несколько часов ничего не делать, и мир не обязательно рухнет. Для огромного числа наших предков подоб-

ная свобода была почти немыслимой.

Если не заготовлены дрова, зимой станет холодно. Если не собран урожай, весной может нечего быть есть. Если не накормлен скот, он погибнет. Если не починена крыша, дождь окажется внутри дома. Если не замечена опасность, она не исчезнет оттого, что человек устал её замечать. Необходимость была рядом постоянно. Иногда жестокая, иногда простая и будничная. Она не объясняла себя и не нуждалась в согласии человека. Она говорила: встань. И человек вставал.

Нам легко увидеть в этом только несвободу. Вся история цивилизации в каком-то смысле и была огромной попыткой уменьшить власть необходимости над человеком. Мы строили стены, чтобы не зависеть от холода. Научились выращивать и хранить пищу, чтобы меньше зависеть от голода. Создавали медицину, чтобы болезнь не означала неизбежную смерть. Строили дороги, машины, города, государства, системы безопасности. Изобретали инструменты, затем механизмы, затем машины, затем компьютеры. Мы заставляли животных выполнять нашу работу, потом заменили животных двигателями, а теперь всё больше работы передаём системам, способным действовать без непосредственного участия человека.

За всем этим можно увидеть одно древнее желание: сделать так, чтобы жить стало не так трудно. Меньше боли. Меньше тяжёлого труда. Меньше опасности. Меньше зависимости от случая. Больше безопасности. Больше времени.

Больше свободы. И в этом нет ничего неправильного. Голод не делает человека глубже только потому, что он голод. Холод не облагораживает ребёнка. Война не становится необходимой школой жизни только потому, что люди способны находить смысл даже на войне. Болезнь не обязана быть уроком. Нищета не является духовной практикой. Человеку не нужно страдать, чтобы заслужить право на существование. Но в нашем освобождении от необходимости есть сторона, которую мы долго почти не замечали.

Необходимость не только мучила человека. Она его организовывала. Когда нужно пережить зиму, не требуется долго искать смысл заготовки дров. Когда голодны дети, вопрос о мотивации к работе звучит странно. Когда на дом надвигается опасность, человеку не приходится выбирать из тысячи возможностей, чем заняться сегодня. Мир сам сужает пространство выбора. Нужно делать то, что необходимо. В этом есть жестокость. Но в этом есть и определённость.

Необходимость определяет, что важно сейчас, а что может подождать. Она собирает внимание. Она устанавливает порядок действий. Она отделяет главное от второстепенного. Она создаёт причину терпеть усталость. Она отвечает на вопрос, почему сегодня нельзя просто остаться лежать. Она не обязательно даёт смысл жизни в высоком понимании этого слова. Но она даёт направление. Представь человека, который просыпается до рассвета. В доме холодно. Рядом спят дети. Нужно разжечь огонь, накормить животных, принести

воды, выйти в поле. Он может быть несчастен. Может ненавидеть свою жизнь. Может мечтать о другой судьбе. Но ему не нужно каждое утро заново создавать причину собственного движения.

Причина уже существует. Она находится снаружи. И именно здесь появляется противоречие, которое будет сопровождать нас дальше. То, от чего человечество тысячелетиями пыталось освободиться, одновременно было одной из конструкций, организовывавших человеческую жизнь. Мы хотели убрать тяжесть. И правильно делали. Но почти не спрашивали, что ещё исчезнет вместе с тяжестью. Человек замечает скелет не потому, что постоянно чувствует каждую свою кость. Он просто стоит, идёт, бежит, поднимает предметы и не думает о конструкции, которая позволяет телу сохранять форму. Скелет становится очевиден тогда, когда перестаёт выполнять свою работу. Нечто подобное происходило с необходимостью.

Она была внешним скелетом жизни. Не единственным. Людей всегда удерживали любовь, семья, вера, принадлежность, любопытство, игра, творчество, власть, долг, честь, желание оставить след. Человек никогда не был существом, движимым одним голодом. Было бы слишком просто свести всю человеческую историю к выживанию. Но необходимость находилась под многими другими вещами. Она была настолько постоянной, что её присутствие казалось естественным устройством мира. Нужно добывать пищу. Нуж-

но иметь крышу. Нужно защищаться. Нужно растить детей. Нужно принадлежать группе. Нужно быть полезным. Нужно работать. Нужно соответствовать тому месту, которое тебе досталось.

В разные времена содержание этого «нужно» менялось, но сама конструкция оставалась удивительно устойчивой. Человек приходил в мир, где до него уже существовал ответ на вопрос, что ему делать. Родился здесь — значит, живёшь здесь. Родился в этой семье — значит, принадлежишь ей. Есть земля — работаешь на земле. Есть ремесло отца — учишься ремеслу. Есть община — соблюдаешь её правила. Есть Бог — служишь Богу так, как тебя научили. Есть государь — подчиняешься государю. Есть война — идёшь на войну. Есть семья — кормишь семью.

Это не означает, что люди прошлого были лишены выбора. Они бунтовали, уходили, меняли судьбу, создавали новое, нарушали запреты, бросали дома, пересекали моря. Но цена выбора часто была значительно выше, а само пространство возможного — уже. Сегодня человек может в течение одной жизни несколько раз поменять профессию, страну, круг общения, убеждения, образ жизни, партнёра, внешний вид и представление о самом себе. Для части людей выбор стал настолько широким, что прежний вопрос «как получить свободу?» постепенно соседствует с другим: «что делать со свободой, когда она появилась?» Это совсем другой вопрос.

Мы привыкли считать свободу противоположностью про-

блемы. Чем меньше внешнего давления, тем человеку должно быть лучше. Чем больше возможностей, тем счастливее он должен становиться. Чем меньше обязанностей, тем легче жить. В этом есть правда. Человеку действительно легче дышать там, где его не душат. Возможность отказаться лучше невозможности отказаться. Безопасность лучше постоянной угрозы. Свобода выбора лучше принуждения. Но отсюда не следует, что после исчезновения принуждения автоматически возникает способность жить свободно. Освободить человека от необходимости и научить его пользоваться свободой — не одно и то же.

Это различие почти незаметно, пока необходимость остаётся сильной. Человек, который мечтает выбраться из тяжёлой работы, естественно представляет свободу как отсутствие этой работы. Тот, кто живёт в разрушительных отношениях, представляет свободу как отсутствие этих отношений. Тот, кто годами выплачивает долг, представляет свободу как отсутствие долга. Тот, кто борется с болезнью, представляет свободу как здоровье. И это понятно. Когда на плечах лежит груз, свобода выглядит как момент, когда его наконец снимут. Но что происходит после?

Первые часы — облегчение. Первые дни — тоже. Иногда месяцы. Человек высыпается, отдыхает, приходит в себя. Делает то, на что не хватало времени. Возвращается к забытым желаниям. Смотрит вокруг. А потом иногда обнаруживает странную вещь. Освобождение ответило на вопрос, от чего

он хотел избавиться. Но оно не ответило на вопрос, ради чего теперь жить. Эти вопросы долго казались одним и тем же. Оказалось, что нет. «Я больше не хочу так» ещё не означает «я знаю, как хочу». «Мне больше не нужно» ещё не означает «я хочу». «Я свободен от» ещё не означает «я свободен для». И вот здесь впервые начинает проявляться проблема, которую невозможно было увидеть, пока всё внимание занимало выживание.

Необходимость не спрашивает человека, чего он хочет. В этом её насилие. Но она же избавляет его от необходимости постоянно отвечать на этот вопрос. В этом её скрытая услуга. Пока есть долг, понятно, что делать: отдавать долг. Пока идёт война, понятно, что делать: выживать. Пока рушится дело, понятно, что делать: спасать дело. Пока болен близкий, понятно, куда направлено внимание. Пока нечем платить за жильё, философский вопрос о предназначении отступает перед вполне конкретной суммой, которую нужно найти к определённому числу. Проблема сужает мир. Поэтому в тяжёлые моменты жизнь иногда парадоксальным образом становится предельно ясной.

Не хорошей. Не счастливой. Не желанной. Ясной. Есть то, что необходимо сделать сейчас. Человек может быть измучен этой ясностью, мечтать от неё избавиться, проклинать обстоятельства, которые не оставляют выбора. Но направление задано. Свобода устроена иначе. Она расширяет пространство. И чем шире оно становится, тем меньше мир от-

вечает за человека. Можно сюда. Можно туда. Можно начать. Можно отказаться. Можно продолжить. Можно ничего не делать. Можно выбрать неправильно. Можно потратить годы не туда. Можно изменить решение. Можно прожить жизнь так, что никто не скажет, была ли она прожита правильно.

И однажды человек, всю жизнь мечтавший, чтобы его оставили в покое, может обнаружить себя посреди этого огромного пространства и неожиданно захотеть, чтобы хоть кто-нибудь сказал ему, куда идти. Это не означает, что свобода плоха. Это означает, что свобода требует способности, которую необходимость могла не развить. Способности самому вступать в отношения с жизнью. Не только отвечать на давление. Не только устранять угрозу. Не только исполнять долг. Не только соответствовать. Не только двигаться потому, что остановиться опасно. А начинать движение там, где тебя никто не толкает. Вероятно, поэтому человек способен освободиться от одной необходимости и почти сразу создать другую.

Закончил один проект — начал следующий. Заработал достаточно — поставил новую финансовую цель. Доказал одно — нашёл, кому доказать другое. Выбрался из одного конфликта — оказался в следующем. Освободил расписание — заполнил его до предела. Получил возможность отдыхать — превратил отдых в ещё одну задачу, которую нужно выполнить правильно. Даже свободу человек способен превра-

тить в обязанность.

Теперь он должен путешествовать, развиваться, наслаждаться, реализовываться, быть счастливым, использовать возможности, не терять время, раскрывать потенциал. Старые стены разрушены, но очень быстро возникают новые. Иногда более красивые. Иногда даже называющиеся свободой. Не стоит торопиться и объяснять это любовью человека к страданию. Возможно, дело совсем не в том, что он хочет страдать. Возможно, он хочет снова почувствовать структуру.

Представь здание, из которого постепенно убирают несущие стены. Каждая из них занимала место, ограничивала пространство, мешала свободно пройти из одной комнаты в другую. Убирать стены кажется освобождением. Пространства становится больше, света больше, движения больше. Но не каждая стена была только препятствием. Некоторые держали потолок. Проблема не в том, что стены нельзя трогать. Проблема в том, что прежде чем снести несущую конструкцию, стоит понять, что именно она несла. Так же и с необходимостью. Человечество научилось задавать вопрос: как избавиться от тяжести? Возможно, следующий вопрос сложнее: что раньше держалось на этой тяжести?

На ней мог держаться распорядок дня. Ощущение собственной нужности. Принадлежность. Дисциплина. Представление о хорошем и плохом. Отношение ко времени. Причина терпеть. Причина вставать. Представление о буду-

щем. Иногда даже представление о себе. «Я тот, кто обеспечивает семью». «Я тот, кто выдерживает». «Я тот, кто работает». «Я тот, кто спасает». «Я тот, на ком всё держится». Убери обстоятельства, которые требовали этого человека, и вместе с облегчением может возникнуть неожиданная потеря. Если больше не нужно выдерживать, кто я? Если больше никого не нужно спасать, кто я? Если моя работа больше не нужна, кто я? Если дети выросли и больше не зависят от меня, кто я?

Если деньги уже заработаны, зачем зарабатывать дальше? Если борьба закончилась, куда деть силу, которая десятилетиями существовала ради борьбы? Мы ещё вернёмся к этим вопросам. Пока важно увидеть только основание. Необходимость была не просто одной из проблем человека. Она была средой, внутри которой формировался сам человек. Наши привычки, представления о достоинстве, отношении к труду, ответственности, времени, долгу, успеху и собственной ценности возникали не в пустоте. Огромная часть человеческой культуры создавалась людьми, для которых выживание не было отвлечённым понятием.

Поэтому было бы странно ожидать, что несколько поколений технического комфорта мгновенно перепишут способы существования, формировавшиеся очень долго. Мир может измениться быстрее человека. Дом уже тёплый, а человек всё ещё живёт так, будто впереди зима, к которой он не готов. Еды достаточно, а ему всё ещё мало. Деньги есть, но

число, после которого станет спокойно, постоянно отодвигается. Враг исчез, но внимание продолжает его искать. Работа больше не требует двенадцати часов в сутки, но освободившееся время немедленно заполняется новой работой. Телу можно остановиться, а человек не умеет. Он говорит: «Я хочу покоя». Получает свободный вечер.

Через несколько минут берёт телефон. Ему становится скучно. Он ищет новость, разговор, задачу, раздражитель, повод подумать, проблему, которую можно решить. Не обязательно потому, что он болен или сломан. Возможно, в нём продолжает работать очень старая логика: если ничего не происходит, нужно найти то, на что следует отреагировать. Мы стоим в странной точке истории. Никогда раньше такое количество людей не имело столь мощных средств для освобождения от части необходимости. Машины несут тяжести. Системы считают. Программы помнят. Производительность одного человека во многих областях несопоставима с производительностью его далёкого предка. Всё больше задач, которые когда-то требовали человеческих рук, памяти, внимания и времени, можно передать технологии.

И этот процесс не заканчивается. Мы продолжаем делать именно то, что делали тысячелетиями: пытаемся снять с себя необходимость. Сделать быстрее. Проще. Безопаснее. Автоматизировать. Предсказать. Передать машине. Освободить время. И, возможно, впервые мы подходим к моменту, когда вопрос становится не техническим, а человеческим. До-

пустим, у нас получится. Не полностью. Мир никогда не станет местом без болезней, потерь, случайностей, конфликтов, ограничений и смерти. Но представим, что значительная часть той необходимости, которая раньше организовывала человеческий день, действительно продолжит исчезать. Что мы будем делать с освобождённым человеком?

Вернее, что освобождённый человек будет делать с собой? Мы почему-то долго предполагали, что ответ очевиден. Будет жить. Но что значит «жить», когда жизнь больше не сводится к необходимости поддерживать жизнь? Вот здесь прежняя уверенность заканчивается. И становится видно то, чего раньше почти невозможно было заметить: человечество училось освобождаться гораздо дольше, чем училось быть свободным.

Мы великолепно умеем решать проблемы. Возможно, потому, что проблема сразу создаёт направление. Мы умеем мобилизоваться, когда приходит беда. Иногда люди, которые годами не могли договориться, удивительно быстро собираются вместе перед общей угрозой. Человек способен вынести невероятную тяжесть, когда понимает, ради чего должен выдержать сегодняшний день. Но что происходит, когда выдерживать больше нечего? Когда не нужно спасаться? Когда нет врага? Когда никто не заставляет? Когда завтра не требует от тебя ничего определённого? В этот момент исчезает не жизнь. Исчезает её прежний внешний каркас. И человек впервые может увидеть, сколько всего держалось на нём.

Наверное, поэтому не стоит ни проклинать необходимость, ни поклоняться ей. Не нужно возвращать человеку голод, чтобы он почувствовал смысл еды. Не нужно придумывать войну, чтобы вспомнить цену мира. Не нужно создавать бедность, чтобы заставить себя работать. Не нужно романтизировать эпохи, в которых у людей было меньше выбора. Задача совсем в другом. Увидеть, что вместе с освобождением от необходимости человеку предстоит научиться создавать внутри собственной жизни то, что раньше во многом приходило извне: направление без угрозы, действие без принуждения, ответственность без надзирателя, движение без погони, ценность без постоянного доказательства своей полезности.

Сначала нам придётся понять, почему старый внешний каркас способен продолжать жить внутри человека даже тогда, когда мир вокруг уже изменился. Почему война заканчивается, а часовой остаётся на посту. Почему дверь открывается, а человек продолжает жить по тюремному распорядку. Почему можно убрать опасность, но не убрать ожидание опасности вместе с ней. Потому что необходимость, которая тысячелетиями стояла перед человеком снаружи, однажды научилась жить внутри него. И следующая глава начинается именно там — внутри тела.

Глава 2. Животное, которое ждёт опасность

Война закончилась. Об этом объявили по радио, написали в газетах, сообщили всем частям. Люди возвращаются домой, оружие складывают на склады, дороги снова открыты. Но где-то на окраине всё ещё стоит часовой. Он слишком долго жил в мире, где невнимательность могла стоить жизни. Шорох означал, что нужно прислушаться. Движение в темноте требовало немедленной реакции. Неизвестный звук нельзя было просто проигнорировать. Расслабиться означало стать уязвимым. Теперь войны нет, но часовой продолжает всматриваться в темноту. Ему говорят, что всё закончилось. Он слышит слова и понимает их. Но тело ещё не знает того, что знает голова.

Так бывает и за пределами войны. Мы привыкли думать, что если поняли происходящее, то изменились целиком. Если человек знает, что ему ничего не угрожает, он должен успокоиться. Если понимает, что отношения закончились, должен отпустить. Если трудный период остался позади, должен расслабиться. Если денег достаточно, должен перестать беспокоиться о деньгах. Если врач сказал, что всё хорошо, должен перестать прислушиваться к каждому ощущению. Если рядом безопасный человек, должен доверять. Однако

понимание не всегда успевает изменить телесную реакцию. Можно понимать, что дверь заперта, и всё равно проверить её ещё раз. Можно знать, что телефон молчит, и вздрагивать от похожего звука. Можно закончить тяжёлый разговор несколько часов назад и продолжать вести его внутри. Можно лечь в собственную постель, в собственном доме, где ничего не происходит, и не понимать, почему невозможно расслабиться. Разум говорит, что всё нормально, а что-то внутри отвечает: пока рано.

Тогда мы начинаем спорить с собой. Что со мной не так? Почему я не могу успокоиться? Почему опять думаю об этом? Почему жду плохого? Почему не умею радоваться? Почему другие живут нормально, а я постоянно напряжён? За этими вопросами незаметно появляется обвинение. Если опасности нет, а страх остался, значит, проблема во мне. Я слабый, тревожный, неправильный, недостаточно осознанный. Не умею контролировать мысли, доверять жизни, плохо работаю над собой. Прежде чем выносить себе приговор, стоит вспомнить, как устроена настороженность.

Человеческое тело не создавалось для того, чтобы сделать нас счастливыми. Оно вообще не обязано обеспечивать нам постоянное внутреннее спокойствие. Его первая задача гораздо проще и жёстче: продолжать жизнь настолько долго, насколько это возможно. Для этого живому существу недостаточно замечать приятное. Ему особенно важно замечать то, что способно причинить вред. Представим двух существ

у края леса. Одно слышит шорох в траве и каждый раз настораживается. В большинстве случаев там оказывается ветер, птица или другое безобидное животное. Оно много раз пугается зря. Второе реагирует только тогда, когда совершенно уверено, что перед ним опасность. Первое расходует силы на ложные тревоги. Второе однажды может не успеть. Для продолжения жизни эти ошибки неравноценны. Ошибочно принять ветер за опасность неприятно. Ошибочно принять опасность за ветер иногда бывает последней ошибкой. Поэтому настороженность нельзя считать бессмысленной неисправностью только потому, что сегодня она мешает нам спокойно спать.

У неё есть история. Мир наших далёких предков не сообщал заранее, какая тревога окажется ложной. Нельзя было попросить хищника обозначить свои намерения, болезнь — показать прогноз, врага — прислать уведомление о нападении, а зиму — гарантировать количество еды, которое понадобится до весны. Сама неопределённость могла означать необходимость быть внимательным. Тот, кто раньше замечал изменение, получал преимущество. Необычный запах, незнакомый след, тишина там, где обычно слышны птицы, изменившееся выражение лица другого человека, напряжение внутри группы, боль в теле, исчезновение привычного звука — всё это могло означать, что что-то изменилось и стоит обратить внимание. Мы привыкли говорить о человеке как о существе разумном. Это правда, но не вся. Под наши-

ми идеями, профессиями, религиями, философиями, телефонами и городами остаётся живое тело, которое значительно древнее любой культуры.

Оно всё ещё слушает мир. Только лес изменился. Хищник редко выходит из кустов. Зато приходит сообщение от начальника: «Зайди ко мне завтра утром», и человек носит эту фразу внутри до следующего дня. Нет вражеского племени за холмом, но есть неизвестный номер на экране телефона. Нет необходимости всю ночь прислушиваться к звукам вокруг стоянки, но можно в три часа ночи читать новости о событиях, происходящих за тысячи километров. Нет зверя перед входом в пещеру, но есть банковское приложение, результаты анализов, рабочая переписка или сообщение от близкого человека, которое он почему-то прочитал и не ответил. Мир изменился. Способность настораживаться осталась.

Более того, современный человек получил то, чего почти не имел его далёкий предок: возможность узнавать об огромном количестве опасностей, которые прямо сейчас находятся далеко от него. Катастрофа произошла на другом конце мира, но изображение уже перед глазами. Где-то началась война — через несколько минут ты видишь разрушенные дома. Где-то рухнул рынок — цифры появляются на экране. Где-то обнаружили новую болезнь — ты читаешь о симптомах. Чужая трагедия, чужая агрессия и чужой страх способны войти в комнату, где физически тихо и безопасно. Тело

сидит на диване, а внимание находится среди сотни угроз. Организм не всегда проводит ту границу, которую легко проводит мысль. Для него имеет значение не только то, что происходит непосредственно перед глазами, но и то, насколько убедительно переживается происходящее. Поэтому возникает странный парадокс современности: человек может быть защищён от многих опасностей лучше, чем большинство его предков, и одновременно ежедневно соприкасаться вниманием с таким количеством угроз, которое ни один из них не мог наблюдать. Наш часовой получил тысячи экранов, и почти на каждом что-нибудь происходит.

Но эта глава не о телефонах и не о новостях. Они лишь показывают более глубокую особенность: внимание человека легко притягивается к тому, что потенциально важно для его безопасности. Плохая новость способна перекрыть десять хороших не потому, что человек испорчен и любит страдание. Угроза требует реакции. Хорошее часто ничего не требует. Если сегодня всё спокойно, спокойствие не кричит: «Обрати на меня внимание». Оно просто есть. А подозрительный звук требует проверить, боль требует заметить, конфликт требует реакции, потеря — перестройки. Опасность вторгается во внимание сама. Покой приходится заметить. Это различие знакомо каждому. Мы часто считаем хорошее нормой, а плохое — событием. Человек может много дней чувствовать себя нормально и почти не замечать этого, а потом у него заболит зуб, и этот зуб займёт половину внутрен-

него пространства. Можно годами пользоваться телом, которое исправно носит тебя по миру, и впервые по-настоящему задуматься о колене только тогда, когда оно заболит.

То, что работает, обычно молчит. То, что нарушилось, требует внимания. Похожим образом устроены многие области жизни. Мы можем не замечать отношения, пока в них спокойно, здоровье — пока ничего не болит, деньги — пока их хватает, безопасность — пока ничто ей не угрожает. Не потому, что человек неблагодарен по природе, а потому, что внимание особенно хорошо умеет находить то, что требует реакции. Для выживания это великолепное устройство. Для спокойной жизни оно иногда создаёт трудности. Система, которая прекрасно умеет обнаруживать опасность, не обязательно так же хорошо умеет отвечать на другой вопрос: когда опасность закончилась? На первый взгляд ответ прост — когда её больше нет. Но для живого организма всё сложнее.

Если человек однажды обжёгся о горячую поверхность, в следующий раз рука отдёрнется быстрее. Если определённый звук много раз предшествовал плохому событию, сам звук может начать вызывать напряжение. Если спокойный вечер слишком часто внезапно превращался в скандал, тишина перестаёт быть только тишиной. Она становится временем ожидания. Внешне ничего не происходит, но организм знает продолжение истории и готовится к нему раньше, чем оно наступило. Иногда продолжение действительно наступает, и тогда готовность оказывается полезной. Ино-

гда оно не наступает больше никогда. Но телу может понадобиться время и новый повторяющийся опыт, чтобы обнаружить: прежняя последовательность больше не работает. Опасность может закончиться раньше, чем организм узнает, что она закончилась. Но не всякая тревога является отголоском прошлого. Иногда человек тревожится потому, что его положение действительно ненадёжно. Иногда отношения действительно опасны. Иногда денег действительно не хватает. Иногда симптомы требуют врача. Иногда страх говорит не о прошлом, а о настоящем.

Если в доме пожар, задача не в том, чтобы научиться спокойно относиться к дыму. Нужно выйти из дома. Различение между реальной опасностью и ожиданием опасности будет для нас принципиальным. Иначе очень легко превратить любую человеческую тревогу во внутреннюю неисправность и заставить человека искать проблему в себе там, где она находится снаружи. Но существует и обратная ошибка: дом уже не горит, а человек продолжает жить так, будто всё ещё чувствует запах дыма. Здесь привычная настороженность обретает иной смысл.

Представим человека, который долго жил в непредсказуемости. Он никогда точно не знал, каким будет следующий день. Хорошая новость могла быстро смениться плохой. Деньги могли закончиться. Близкий человек мог сорваться. Начальник мог неожиданно вызвать. Спокойствие слишком часто оказывалось короткой передышкой между про-

блемами. Постепенно человек научился быть готовым. Не обязательно сознательно. Он просто перестал расслабляться до конца, слишком сильно радоваться и слишком доверять хорошему. Научился иметь запасной вариант, продумывать следующий шаг и держать часть внимания на возможной угрозе. Пока среда действительно непредсказуема, такая готовность может помогать. Но проходит время. Жизнь меняется. Человек переезжает, меняет работу, выходит из разрушительных отношений, начинает нормально зарабатывать. Вокруг становится спокойнее, и вдруг обнаруживается, что спокойствие не приносит ожидаемого облегчения. Иногда оно даже беспокоит.

Всё слишком хорошо. Слишком тихо. Ничего не происходит. И где-то внутри возникает почти незаметное ощущение: что-то здесь не так. Человек начинает проверять. Может быть, я что-то забыл? Может быть, скоро что-нибудь случится? Почему он так долго не отвечает? Почему начальник сегодня так со мной разговаривал? Почему ребёнок не позвонил? Почему деньги пришли так легко? Почему я чувствую себя хорошо? А вдруг это ненадолго? Так спокойный день превращается в пространство поиска опасности. Иногда опасность действительно находится. Иногда появляется лишь предположение о ней. Бывает и так, что человек сам начинает разговор, заканчивающийся конфликтом, берётся за ненужную задачу, заполняет свободное время делами, снова проверяет уже проверенное или возвращается

мыслями к старой проблеме.

После этого происходит странная вещь. Становится тяжелее, но одновременно понятнее. Теперь есть чем заниматься, есть на что реагировать, есть что решать. Часовой снова увидел движение на горизонте и снова знает свою работу. Легко решить, будто человек сам хочет страдать. Не обязательно. Возможно, страдание вообще не является целью. Целью может быть знакомое состояние готовности. Есть огромная разница между «я хочу, чтобы мне было плохо» и «мой организм лучше знает, как существовать в напряжении, чем как существовать без него». Первое звучит как сознательный выбор. Второе — как продолжение однажды освоенного способа жить. Это различие снимает ненужное моральное обвинение, но не означает, что ничего нельзя менять. То, что какой-то механизм однажды помог приспособиться к обстоятельствам, ещё не означает, что он должен управлять человеком всегда. Сначала его нужно увидеть.

Часовой не виноват в том, что продолжает стоять на посту. Его именно этому учили. Более того, возможно, когда-то благодаря его бдительности кто-то действительно остался жив. Нелепо подходить к нему и кричать: «Расслабься! Война закончилась!» Для него сам приказ расслабиться может звучать как предложение совершить опасную ошибку. Ему нужно другое — постепенно обнаружить реальность, в которой он находится сейчас. Посмотреть вокруг, проверить и убедиться. Не один раз. Увидеть, что ночь прошла и нападе-

ния не было. Потом ещё одну ночь, потом ещё. Услышать шорох и обнаружить, что это ветер. Позволить себе на минуту опустить оружие и увидеть, что мир не рухнул. Только тогда новое знание перестаёт быть мыслью и становится опытом. Спокойствие тоже приходится осваивать. Человек может прекрасно знать, как действовать в кризисе, и совершенно не знать, как жить без кризиса. Может великолепно собираться в момент опасности и рассыпаться, когда опасность исчезает. Может выдерживать огромные нагрузки и не выдерживать свободного дня.

Со стороны это кажется нелогичным. Но если посмотреть глазами часового, логика становится понятной. В кризисе есть опасность, действие, направление внимания, причина мобилизоваться и конкретная задача. В спокойствии ничего из этого нет. Нужно самому понять, куда направить внимание. Здесь мы снова встречаемся с тем, что увидели в предыдущей главе. Необходимость не только давила на человека. Она организовывала его. Теперь становится видно, что это происходило не только на уровне общества, труда и культуры. Необходимость входила в тело. Она становилась способом дышать, спать, слушать, ждать, смотреть на людей, замечать изменения и относиться к тишине. Человек мог выйти из опасной среды, но эта среда ещё долго продолжала жить в том, как он встречал мир.

При этом напряжение само по себе не враг. Живое тело не существует в состоянии вечного расслабления. Серд-

це сокращается и расслабляется. Мы вдыхаем и выдыхаем. Мышца напрягается, чтобы совершить движение, и отпускает напряжение после него. Внимание собирается вокруг важной задачи, а затем снова может расшириться. Проблема не в способности напрягаться. Без неё мы были бы беспомощны. Проблема начинается тогда, когда человек умеет входить в напряжение, но почти разучился из него выходить. Опасность закончилась, а тело всё ещё ждёт продолжения. Работа завершена, а человек продолжает работать внутри головы. Разговор закончился, но он ещё два часа отвечает собеседнику. Деньги уже есть, а внутренне он продолжает жить на грани разорения. Рядом другой человек, но тело продолжает защищаться от того, кто был раньше. Можно спать, но часовой не покидает пост.

Поэтому задача не в том, чтобы однажды навсегда победить страх и стать абсолютно спокойным человеком. Такой идеал был бы ещё одной формой насилия над живым. Страх нужен. Настороженность нужна. Способность быстро собраться нужна. Иногда действительно необходимо бороться, бежать, остановиться и прислушаться. Но столь же важна другая способность — заметить момент, когда ничего из этого больше не требуется. Услышать тишину и не принять её за предвестие беды. Оказаться в хорошем дне и не искать в нём скрытый счёт, который жизнь предъявит вечером. Позволить себе несколько минут ничего не исправлять. Не потому, что мир навсегда стал безопасным — он никогда не ста-

нет полностью безопасным, — а потому, что опасность существует не всегда. Это простое различие оказывается труднее, чем кажется. Живое существо, которое слишком долго спасалось, может начать воспринимать само спасение как нормальное состояние жизни.

Со временем обнаруживается ещё одна сторона этого состояния. Если напряжение долго сопровождало действие, ясность, собранность и ощущение собственной силы, человек может начать терять не только способность к спокойствию. Постепенно он может связать напряжение с ощущением самого себя. Пока есть опасность, он собран. Пока существует проблема, он нужен. Пока есть напряжение, происходящее ощущается остро. А когда всё стихает, вместе с тревогой вдруг исчезает привычная плотность жизни. Тогда вопрос становится уже не только телесным. Теперь важно понять не только, почему человек продолжает ждать опасность после того, как она закончилась. Возникает другой вопрос: что даёт мне сама проблема, кроме страдания, которое она причиняет?

Глава 3. Когда напряжение становится телом

Человек редко замечает момент, когда напрягается. Сначала что-то происходит: разговор, которого он боится, неопределённость, ожидание плохой новости, недостаток денег, конфликт дома, болезнь близкого, необходимость постоянно следить за настроением другого человека или работа, на которой нельзя ошибиться. Бывают периоды, когда расслабляться действительно некогда. Тело делает то, что умеет: собирается. Дыхание становится немного короче, плечи поднимаются, челюсть сжимается, живот становится твёрже. Внимание сужается, движения ускоряются, сон делается более чутким. Человек быстрее реагирует на звуки, слова и выражения лиц. Он готов. В этом нет ничего необычного. Если ситуация требует напряжения, тело напрягается. Проблема начинается не тогда, когда человек собрался перед опасностью, а тогда, когда опасность прошла, а тело не вернулось обратно.

Сначала это почти незаметно. Человек продолжает жить: утром встаёт, идёт на работу, разговаривает, ест, смеётся, встречается с людьми. Возможно, он даже не считает себя тревожным. Просто плохо спит. Иногда болит голова. Время от времени замечает, что снова сжал зубы. Не любит, когда

планы неожиданно меняются, раздражается, если приходится ждать, быстро говорит. Не умеет спокойно сидеть, когда вокруг ничего не происходит. Во время отдыха вспоминает, что ещё не сделал. На прогулке отвечает на сообщения. Во время еды думает о следующем деле. Ложится спать и продолжает заранее проживать завтрашний день. Он не говорит: «Я постоянно напряжён». Скорее скажет: «У меня много дел», «Я ответственный человек», «Я просто не люблю терять время» или «У меня такой характер». Пока напряжение воспринимается как состояние, человек ещё различает себя и то, что с ним происходит. Он может сказать: «Сегодня я напряжён». В самой этой фразе уже существует возможность другого состояния. Сегодня напряжён, завтра, возможно, нет. Но если состояние повторяется годами, граница начинает исчезать. Напряжение становится привычкой, привычка — способом жить, а способ жить постепенно принимается за характер.

Человек уже не помнит, каким был до того, как научился всё контролировать. Не помнит, каково это — есть и только есть, идти и только идти, разговаривать и не готовить одновременно следующий ответ, ложиться спать без внутреннего продолжения дня. Ему кажется, что он всегда был таким. Возможно, некоторыми проявлениями этого состояния он даже гордится. Он собранный, быстрый, всегда начеку. На него можно положиться. Он замечает то, что другие пропускают, заранее видит проблемы, не расслабляет-

ся, когда остальные теряют время, умеет выдерживать большие нагрузки. И всё это может быть правдой. Напряжение не только отнимает. Иногда оно многое даёт: скорость, собранность, выносливость, внимание к деталям, способность долго работать, выдерживать давление и быстро принимать решения. Человек, привыкший жить в постоянной готовности, нередко оказывается особенно эффективным там, где действительно трудно.

Когда приходит кризис, остальные могут растеряться, а он неожиданно становится спокойным. Мир снаружи наконец совпадает с миром внутри. Его состояние оказалось уместным. Нужно быстро решить — он решает. Нужно не спать — не спит. Нужно взять ответственность — берёт. Нужно выдержать — выдерживает. В такие моменты он может чувствовать себя даже лучше, чем в спокойные дни. Это кажется странным только до тех пор, пока мы считаем напряжение исключительно помехой. Но если годами оно было способом собирать себя, кризис не только пугает. Он возвращает человеку знакомую форму. Наконец понятно, зачем быть таким напряжённым. И наоборот, когда всё заканчивается, вместе с облегчением может прийти странная потерянность. У человека появляется выходной. Можно ничего не делать. Он просыпается без будильника, завтракает, садится и уже через несколько минут начинает ощущать беспокойство. Нужно чем-то заняться.

Он проверяет почту, вспоминает о шкафе, который давно

собирался разобрать, решает съездить в магазин. По дороге кому-то отвечает. Возвращается домой, замечает ещё одно дело. К вечеру устал, но день заполнен, и теперь можно сказать: «Я сегодня столько всего сделал». Вместе с усталостью приходит удовлетворение. Если спросить его, почему он не мог просто провести день спокойно, он, возможно, удивится самому вопросу: «А что значит спокойно? Лежать весь день? Я так не могу». В этом «я так не могу» скрыто больше, чем кажется. Речь уже не о конкретной задаче, а о границах собственного существования. Человек не просто предпочитает движение покою. Он может перестать понимать, кем является в покое. Похожее происходит с тишиной. Некоторым людям необходимо, чтобы что-нибудь постоянно звучало: телевизор, музыка, видео, разговор, подкаст. Они входят домой и почти автоматически включают фон. Не потому, что внимательно слушают. Иногда через двадцать минут они даже не знают, о чём шла речь.

Просто тишина ощущается слишком большой. В ней становится слышно то, что обычно перекрывается движением: собственное тело, мысли, усталость, пустота, иногда грусть или вопрос, который давно откладывался. А иногда не слышно ничего, и это «ничего» тоже оказывается непривычным. Тогда человек снова добавляет звук. Так же можно заполнять не только пространство вокруг себя, но и собственную жизнь: кофе, новости, работа, тренировки, разговоры, бесконечное планирование, поездки, задачи, телефон. Ничто из

этого само по себе не является проблемой. Проблема начинается тогда, когда исчезает возможность этого не делать. Есть большая разница между «я люблю работать» и «я не могу не работать», между «мне нравится общение» и «я не выдерживаю одиночества», между «я люблю движение» и «остановка вызывает во мне тревогу». Так же различаются ответственность и физическая неспособность перестать всё контролировать.

Свобода обнаруживается не только в том, что человек способен делать. Иногда она обнаруживается в том, что он способен перестать делать. Тело особенно хорошо показывает эту границу. Можно однажды обратить внимание не на мысли, а на то, как ты физически существуешь в совершенно обычный момент. Не когда страшно, не во время конфликта и не перед важным событием. Просто когда сидишь дома. Где находятся плечи? Что происходит с челюстью? Свободен ли живот? Насколько глубоко ты дышишь? Не задерживаешь ли дыхание на несколько секунд, сам того не замечая? Можешь ли спокойно сидеть, не меняя положение, не беря телефон и не вставая за чем-нибудь? Есть ли внутри едва заметное ощущение, что прямо сейчас обязательно нужно что-то сделать? Не нужно специально расслабляться или превращать это наблюдение в очередное упражнение, которое необходимо выполнить правильно. Достаточно заметить.

Иногда человек впервые обнаруживает, сколько усилия требуется ему просто для того, чтобы сидеть. Он ничего не

несёт, но плечи держат вес. Никого не кусает, но зубы сжаты. Не бежит, но дыхание словно готовит тело к движению. Ничего срочного не происходит, но внутри всё равно присутствует едва заметное «быстрее». Так становится видна броня. У неё нет одного определённого места. Она распределена по человеку: немного в поднятых плечах, немного во втянутом животе, неполном выдохе, быстрой речи и такой же быстрой ходьбе. В привычке отвечать сразу, не показывать растерянность, не плакать, не просить, не задерживаться, не расслабляться слишком сильно и не терять контроль. Каждое отдельное проявление может быть почти незаметным, но вместе они создают способ присутствовать в мире. Тело словно постоянно удерживает форму, будто если перестать делать это хотя бы ненадолго, что-то произойдёт.

Самое интересное в том, что иногда человек уже не знает, что именно должно произойти. Когда-то ответ мог быть понятен. Если я расслаблюсь, меня застанут врасплох. Если заплачу, меня унизят. Если перестану следить, случится беда. Если не проконтролирую, никто не сделает. Если позволю себе устать, всё развалится. Если остановлюсь, не успею. Если покажу слабость, ею воспользуются. Возможно, когда-то некоторые из этих правил действительно соответствовали жизни человека. Возможно, не полностью, но достаточно, чтобы тело их выучило. Потом обстоятельства изменились, а правило осталось. Теперь человек просто говорит: «Я такой».

Этой фразой мы часто закрываем собственную историю. В ней прошлое превращается в природу. То, чему когда-то пришлось научиться, начинает казаться тем, с чем человек родился. «Я вспыльчивый», «Я тревожный», «Я всё контролирую», «Я трудоголик», «Я не умею отдыхать», «Я никому не доверяю», «Мне всегда нужно чем-то заниматься». Конечно, часть этого действительно может быть связана с темпераментом. Люди изначально различаются. Один быстрее возбуждается, другой легче успокаивается. Один любит высокую интенсивность, другой предпочитает размеренность. Не нужно превращать всякую человеческую особенность в след какой-то скрытой раны. Но между темпераментом и бронёй есть разница. Темперамент допускает движение. Человек может собраться и расслабиться, ускориться и замедлиться, быть громким и замолчать, взять контроль, когда он необходим, и отпустить его, когда контролировать больше нечего.

Броня плохо различает обстоятельства. Она отвечает вчерашним способом на сегодняшний день. Чем дольше это продолжается, тем меньше ощущается сам вес напряжения. Если впервые надеть тяжёлую одежду, тело сразу почувствует её. Через несколько часов ощущение изменится. Через месяцы постоянного ношения человек научится двигаться вместе с ней, перестроит походку, положение плеч и движения рук. Представим, что он прожил в таких доспехах двадцать лет, а однажды ему помогают их снять. Наверное, он почув-

ствует лёгкость. Но только ли её? Возможно, сначала он почувствует себя голым и незащищённым. Тело станет непривычно мягким, плечи опустятся, изменится дыхание, движения станут медленнее. И вместо облегчения может прийти тревога: верните обратно, так надёжнее.

Расслабление не всегда ощущается как благо. Для человека, который долго связывал напряжение с готовностью, мягкость может ощущаться как беззащитность. Для того, кто связывал скорость с эффективностью, замедление может казаться деградацией. Если контроль означал ответственность, отпускание контроля будет восприниматься как безответственность. Если человек привык быть сильным, признание собственной усталости может переживаться почти как потеря себя. Он не просто снимает напряжение. Он нарушает собственное представление о том, кем является. Вот почему совет «просто расслабься» часто не работает. Кто именно должен расслабиться? Тот, кто построил значительную часть своей личности вокруг способности никогда не расслабляться? Для него это не маленькое изменение состояния, а угроза привычной идентичности. Если я перестану постоянно работать, останусь ли трудолюбивым? Если перестану всё контролировать, останусь ли ответственным? Если не буду готовиться к худшему, не стану ли беспечным? Если позволю другим решать самим, не превращусь ли в равнодушного? Если не буду всё время сильным, не окажусь ли слабым?

Если перестану держать себя, что останется? Человек за-

щищает не только привычку. Он защищает образ себя. Поэтому напряжение способно сохраняться даже тогда, когда давно стало мучительным. С ним тяжело, но оно знакомо, а знакомое имеет одно огромное преимущество перед неизвестным: мы знаем, кто мы внутри него. Человек при этом вовсе не обязательно сознательно выбирает напряжение. Он может ненавидеть его, лечить бессонницу, жаловаться на усталость, мечтать об отпуске и хотеть покоя. Но когда покой действительно появляется, обнаруживается, что находиться в нём он не умеет. На третий день отпуска уже нужно куда-нибудь ехать. На массаже человек думает о работе, на берегу моря отвечает на сообщения, во время разговора с ребёнком смотрит в телефон, перед сном составляет завтрашний список. Даже отдых становится ещё одной формой деятельности. Нужно правильно отдохнуть, успеть посмотреть и попробовать, получить впечатления, восстановиться и вернуться более продуктивным.

Отдых перестаёт быть противоположностью работы и превращается в её обслуживание. Пока человек отдыхает только затем, чтобы потом эффективнее напрягаться, напряжение остаётся центром его жизни. Покой допускается лишь как техническая остановка, как заправка машины. Но человек не машина, а жизнь не обязана оправдывать каждый свободный час будущей производительностью. Иногда можно сидеть потому, что сидится, гулять потому, что идётся, спать потому, что хочется спать, смотреть в окно без пользы

и не превращать каждое мгновение в средство для следующего мгновения. Для человека, привыкшего к напряжению, такая простота может оказаться почти невыносимой. Потому что тогда начинает происходить ещё одна вещь: становится слышно тело, которое долго использовали как инструмент.

Пока нужно было выдерживать, вопрос «Что я чувствую?» мог только мешать. Устал? Потом. Больно? Потерпи. Не хочешь? Надо. Страшно? Делай. Хочется плакать? Не сейчас. Нужен отдых? Сначала закончу. Так тело постепенно перестаёт быть собеседником и становится транспортом, который должен доставить человека к цели. Его кормят, чтобы оно работало, укладывают спать, чтобы восстановилось, тренируют, чтобы выдерживало, и лечат, когда ломается. Но редко спрашивают, как ему вообще живётся. Иногда в какой-то момент тело начинает говорить громче. Усталостью, бессонницей, раздражительностью, невозможностью сосредоточиться или ощущением, что больше ничего не хочется. Здесь необходима осторожность. Не всякая телесная проблема является «посланием психики». Болезнь нельзя сводить к символу, а физические симптомы требуют нормального медицинского отношения. Опасно объяснять человеку боль тем, что он «слишком много держит», если причина может быть совершенно физической.

Но есть другое, что можно заметить без всякой мистики: способ жить отражается в теле. Если человек годами мало спит, он живёт этим телом. Если постоянно торопится, то-

ропится его тело. Если почти никогда не расслабляет мышцы, это тоже становится частью физического опыта. Если всё время находится в готовности, готовность существует не только в голове. Нельзя двадцать лет жить так, будто ты опаздываешь, и ожидать, что тело останется сторонним наблюдателем. Оно живёт вместе с тобой и постепенно начинает казаться тобой. Состояние становится привычкой. Привычка становится характером. Характер превращается в ответ на вопрос «Кто я?».

Обратный путь нельзя свести к команде «расслабься». Если напряжение стало частью идентичности, его исчезновение создаёт пустое место. Человек снимает броню и вдруг не узнаёт собственное тело. Где моя собранность? Куда исчезла привычная скорость? Почему мне ничего не хочется делать? Почему я стал таким медленным? Почему больше не могу работать как раньше? Почему мне хочется спать и не хочется ни с кем разговаривать? Иногда то, что человек принимает за ухудшение, может оказаться первым моментом, когда он перестал себя подгонять. Но и здесь нельзя заранее решать за него, что происходит. Иногда усталость действительно означает болезнь, иногда депрессию или истощение, а иногда просто плохой день. Нам не нужно ставить диагноз каждому состоянию. Важнее научиться различать их. Напряжение сейчас действительно необходимо или продолжает существовать само по себе? Я действительно спешу или просто не умею идти медленно? Я действительно должен это

контролировать или мне страшно узнать, что произойдёт без моего контроля? Я работаю потому, что выбрал эту работу, или потому, что остановка вызывает во мне что-то, чего я не хочу чувствовать?

И наконец: я такой или я так долго жил? Разница между этими вопросами огромна. «Я такой» закрывает дверь. «Я так долго жил» оставляет возможность. Не обязанность измениться и не обещание, что всё можно исправить. Просто возможность однажды обнаружить, что между человеком и его бронёй всё-таки существует граница. Но здесь нас ждёт следующий слой. Предположим, человек действительно начинает снимать доспехи. Учится останавливаться, перестаёт заполнять каждую минуту, не контролирует то, что не требует контроля, позволяет телу не быть всё время готовым к удару. Сначала он, возможно, почувствует облегчение. А затем может обнаружиться нечто неожиданное. Вместе с напряжением исчезает привычная собранность. Вместе с вечной занятостью — ясное ощущение, что день прожит не зря. Вместе с необходимостью всё контролировать — чувство собственной незаменимости. Вместе с постоянными задачами — готовый ответ на вопрос, чем заниматься.

И тогда становится видно: доспехи не только защищали. Они ещё и держали форму. Человек думал, что хочет просто снять тяжесть, но, снимая её, впервые замечает, сколько всего на этой тяжести держалось. Остаётся вопрос: что, помимо боли, даёт человеку проблема, от которой он так хочет

избавиться?

ЧАСТЬ II. ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ ТЕБЯ ДЕРЖИТ

Глава 4. Проблема как опора

Когда у человека появляется серьёзная проблема, происходит странная вещь: жизнь одновременно становится тяжелее и проще. Тяжелее — потому что появляются боль, страх, неопределённость и необходимость что-то решать. Проще — потому что внезапно становится понятно, что сейчас главное.

Многое из того, что ещё вчера казалось важным, отходит в сторону. Мелкие обиды теряют значение, планы можно отменить, на ненужные разговоры нет времени. Внимание собирается вокруг одного. Есть проблема, и с ней нужно что-то делать.

Человек может ненавидеть происходящее, мечтать, чтобы всё закончилось, просыпаться с тяжестью и засыпать с той же мыслью. Но вместе с этим он получает то, чего иногда не замечает: направление. Если близкий человек заболел, понятно, куда ехать, кому звонить и какие решения принимать. Если бизнес оказался на грани закрытия, появляется конкретная задача — удержать его. Если рушатся отношения, вни-

мание собирается вокруг отношений. Если нечем платить по счетам, мир на некоторое время сужается до денег. Если человеку угрожает опасность, огромное количество других вопросов просто перестаёт существовать.

Проблема выстраивает иерархию. Она определяет, что сейчас важно, а что может подождать. Именно поэтому человек, вспоминая тяжёлый период, иногда говорит неожиданную вещь: «Мне было ужасно, но я хотя бы понимал, что делать».

В этой фразе скрыто очень многое.

Мы привыкли смотреть на проблему только как на то, что мешает жить, и чаще всего это справедливо. Болезнь мешает. Долги мешают. Разрушительные отношения мешают. Конфликт изматывает. Нищета ограничивает. Реальная угроза требует сил, которые человек мог бы направить на что-то другое.

Но у проблемы есть и другая сторона. Она не только отнимает силы, но иногда собирает их. Не только занимает время, но организует его. Не только вызывает тревогу, но даёт этой тревоге конкретный объект. Не только ограничивает возможности, но сокращает количество вариантов. Не только причиняет боль, но и определяет следующий шаг.

Утром не нужно решать, чем наполнить день. День уже наполнен. Нужно позвонить врачу, найти деньги, закончить работу, поговорить с человеком, подать документы, разобраться с долгом, выдержать ещё неделю или просто дожить до

пятницы.

Человек может быть совершенно несвободен внутри этой конструкции, но он собран.

Пока мы видим в проблеме только страдание, трудно понять, почему некоторые проблемы продолжают занимать жизнь даже тогда, когда появляется возможность из них выйти. Здесь очень легко сделать грубый вывод: значит, человек сам хочет страдать.

Нет.

Человек может искренне хотеть, чтобы проблема исчезла. Он может быть измучен ею, годами искать решение, тратить деньги, силы и время, просить помощи, лечиться, уходить и возвращаться, обещать себе, что больше никогда не окажется в подобной ситуации. Ему действительно больно.

Но это ещё не означает, что проблема ничего ему не даёт.

Есть большая разница между желанием боли и зависимостью от конструкции, которую эта боль вокруг себя создала.

Представим человека с повреждённой ногой. Он долго ходил с костылём. Костыль неудобен, натирает ладонь, давит подмышкой, мешает свободно двигаться. Человек мечтает от него избавиться.

Проходит время, нога восстанавливается, и врач говорит, что теперь можно пробовать ходить самостоятельно. Казалось бы, именно этого человек хотел. Но он встаёт без костыля и вместо свободы вдруг чувствует неуверенность. А если нога не выдержит? Если он упадёт? Если ещё слишком рано?

И человек снова берёт костыль. Не потому, что ему нравится боль от него, а потому, что костыль даёт опору.

Это различие нам понадобится дальше.

Иногда проблема становится таким костылём. Она причиняет боль и одновременно удерживает определённую конструкцию жизни. Убрать её — значит не просто избавиться от страдания. Иногда это означает остаться без привычной опоры.

Человек много лет борется с долгами. Он действительно хочет их закрыть. Долги давят на него, ограничивают выбор, не дают спокойно спать. Но всё это время его жизнь предельно организована вокруг одной задачи — заработать. Он знает, зачем вставать утром, почему нельзя останавливаться, на что тратить силы, зачем соглашаться на дополнительную работу и искать новые возможности. Каждый месяц есть конкретная цифра, которую нужно закрыть.

Однажды последний долг выплачен. Приходит облегчение. А через некоторое время возникает вопрос: что теперь?

Ответ находится быстро: нужно больше зарабатывать. Сначала для того, чтобы создать запас. Запас создан, но теперь нужно ещё больше, чтобы наконец чувствовать себя свободным. Свобода уже есть, однако необходимая цифра снова отодвигается.

Не обязательно потому, что человек жадный. Возможно, он просто не заметил, что деньги давно перестали решать только финансовую задачу. Финансовая цель стала способом

организовывать жизнь. Пока впереди существует следующая цифра, существует и направление.

Похожее может происходить в отношениях. Человек годами живёт рядом с тем, кого нужно спасать, исправлять, убеждать, вытаскивать и поддерживать. Он устал, жалуется, хочет, чтобы другой наконец изменился. И вдруг другой действительно меняется или отношения заканчиваются.

Казалось бы, теперь можно жить своей жизнью. Но возникает пустое место. Кому теперь помогать? О ком беспокоиться? Кого убеждать? За кем следить? Что делать с огромным количеством внимания, которое годами было направлено на другого человека?

Иногда вскоре появляется кто-то новый. У него другая внешность, другая история, другие обстоятельства, но удивительно похожая потребность в спасении. Со стороны кажется, что человек снова совершил ту же ошибку. Возможно. Но прежде чем обвинять его в неспособности учиться, стоит задать другой вопрос: какую роль он теряет, если рядом больше нет человека, которого нужно спасать?

Проблема может давать не только цель. Она может давать человеку представление о самом себе. Я тот, кто выдержал. Тот, кто борется. Тот, кто никогда не сдаётся. Тот, кто спасает семью. Тот, на ком всё держится. Тот, кому тяжелее всех. Тот, кто постоянно преодолевает.

Если проблема существует достаточно долго, человек начинает рассказывать через неё собственную историю. Он

знакомится с кем-то и рассказывает, что пережил. Объясняет свои решения тем, что с ним произошло. Через старую боль понимает настоящее, а иногда даже будущее строит как продолжение борьбы с прошлым.

Сначала проблема становится одной главой биографии, потом несколькими, а иногда почти всей книгой. Тогда её исчезновение затрагивает уже не только обстоятельства. Оно поднимает гораздо более глубокий вопрос: кто я без этой истории?

Представим женщину, которая двадцать лет жила ради детей. Не в красивом смысле этой фразы, а буквально. Подъём утром, школа, болезни, еда, одежда, уроки, кружки, конфликты, деньги, экзамены, поступление. Её день имел структуру, потому что кто-то постоянно в ней нуждался.

Она могла годами думать: вот дети вырастут — наконец займусь собой.

Дети выросли и уехали. Дом стал тихим. Теперь у неё действительно появилось время для себя, но вместе с этим временем возник вопрос, который двадцать лет можно было не задавать: а что значит «для себя»?

Она может переживать это как одиночество, постоянно звонить детям, слишком активно вмешиваться в их жизнь. Может найти другого человека, которому срочно нужна помощь, погрузиться в работу или заняться собственным здоровьем. А может впервые встретиться с собой. Ни один из этих вариантов не предопределён. Важно другое: исчезно-

вение обязанности не всегда переживается только как освобождение. Иногда это ещё и потеря структуры.

То же самое может произойти после достижения большой цели. Человек годами строит бизнес, пишет книгу, готовится к соревнованию, защищает диссертацию, строит дом или добивается должности. Жизнь подчинена результату. Он откладывает отдых, встречи и путешествия, повторяя себе: сейчас нужно закончить, потом выдохну.

Наконец он заканчивает. Первые дни счастлив, а потом появляется странная пустота. Утром больше не нужно бежать, телефон молчит, цель достигнута. Вместо ожидаемого долгого счастья через некоторое время возникает желание найти следующую вершину.

Это можно назвать амбициозностью, и иногда так и есть. Но бывает, что новая цель нужна не столько ради результата, сколько ради возвращения знакомого состояния движения. Пока есть вершина, есть направление. Пока существует расстояние до неё, есть причина идти. Пока есть препятствие, можно преодолевать. Пока есть задача, можно быть человеком, который решает задачи.

Но что происходит, если всё решено?

Здесь начинается территория, которой человек иногда боится значительно сильнее, чем признаёт. Не боль, не поражение и даже не тяжесть, а отсутствие того, что необходимо преодолевать.

Проблема делает ещё одну важную вещь: она сужает мир.

Мы привыкли считать ограничения только потерей возможностей, но огромное количество возможностей тоже может стать тяжестью. Если у тебя один путь, можно злиться, что нельзя выбрать другой. Если перед тобой тысяча дорог, появляется другой вопрос: какую выбрать?

А вместе с ним появляется ответственность.

Теперь уже нельзя сказать: «У меня не было выбора». Выбор есть. И если жизнь пойдёт не туда, придётся встретиться с мыслью, что дорогу выбрал ты.

Проблема иногда избавляет от этого. Она говорит: сейчас не время выбирать жизнь, сначала разберись со мной. И человек откладывает выбор. Сейчас долги. Сейчас дети. Сейчас отношения. Сейчас работа. Сейчас нужно восстановиться или разобраться с собой. Сейчас кризис.

В каждой отдельной ситуации это может быть совершенно справедливо. Иногда действительно не время. Но проходит год, потом другой, меняется сама проблема, а фраза остаётся прежней: «Сначала нужно решить вот это. Потом начну жить».

Тогда проблема становится не только препятствием на пути к жизни. Она превращается в законное основание жизнь откладывать.

Именно поэтому её исчезновение иногда пугает. Пока проблема существует, у человека есть объяснение, почему он ещё не сделал того, чего хотел. Почему не ушёл, не начал, не попробовал, не написал, не признался, не выбрал, не стал

жить иначе.

Но если проблема исчезнет, вместе с ней исчезнет и объяснение.

Останется свобода, а она задаст гораздо менее удобный вопрос: что теперь мешает?

Иногда действительно что-то мешает. Не нужно превращать всё в психологию. У человека могут оставаться реальные ограничения: здоровье, возраст, деньги, законы, обязанности перед другими людьми, последствия прошлых решений. Свобода никогда не бывает абсолютной.

Но бывает и так, что после перечисления всех реальных ограничений остаётся небольшое пространство, в котором уже никто не запрещает. Именно оно может оказаться самым страшным, потому что теперь действие нельзя объяснить необходимостью.

Нужно выбирать.

Возможно, поэтому некоторые проблемы обладают удивительной живучестью. Человек решает одну их часть, и почти сразу появляется другая. Меняются обстоятельства, работа, город, отношения, сумма денег, но через некоторое время он снова оказывается во внутренне знакомой конструкции.

Здесь тоже нельзя делать удобный вывод, что человек «притягивает проблемы». Мир устроен сложнее. Случайность существует. Чужая воля существует. Экономические обстоятельства существуют. Болезни, насилие и несправед-

ливость существуют. Человек не является автором всего, что с ним происходит.

Но он участвует в том, что делает дальше.

Иногда, сам того не замечая, человек выбирает из возможных ситуаций те, в которых снова становится собой привычным: тем, кто борется, спасает, терпит, доказывает, преодолевает, никогда не имеет времени или постоянно живёт в трудности.

Не потому, что он любит трудность. Внутри трудности он себя знает.

Проблема в таком случае становится зеркалом, в котором человек привык видеть собственное лицо. Если убрать зеркало, лицо никуда не исчезнет, но сначала может возникнуть странное ощущение: где я?

Поэтому проблема способна создавать не только цель и роль. Она создаёт ощущение движения. Человек может годами куда-то двигаться и никогда всерьёз не спрашивать, куда именно идёт, если само движение достаточно интенсивно. Нужно больше, быстрее, нужно закончить, добиться, исправить, выбраться, победить. Пока существует действие, вопрос о направлении можно откладывать.

Движение легко принять за жизнь, но это не одно и то же.

Можно очень быстро бежать по кругу. Можно двадцать лет решать одну и ту же проблему в разных формах. Можно каждый день быть занятым и однажды обнаружить, что занятость прекрасно защищала от вопроса, чем на самом де-

ле хотелось заниматься. Можно постоянно что-то менять, не меняя способа существования.

Здесь мы подходим ещё к одной неприятной границе. Проблема способна давать человеку ощущение собственной значимости. Если от меня зависит исход, значит, я нужен. Если без меня всё рухнет, значит, я важен. Если постоянно решаю чужие проблемы, моё место очевидно. Если на мне держится семья, работа, команда или отношения, я знаю, зачем нахожусь здесь.

Иногда человеку невероятно тяжело быть незаменимым, но мысль о том, что он заменим, оказывается ещё тяжелее.

Он жалуется: «Всё на мне», но, когда кто-то предлагает забрать часть нагрузки, отвечает: «Нет, я сам». Говорит, что устал контролировать всех, но продолжает проверять уже сделанное другими. Хочет, чтобы дети стали самостоятельными, но вмешивается, как только они начинают принимать решения сами. Мечтает, чтобы партнёр взял ответственность, а затем исправляет его решение, если оно отличается от собственного.

Со стороны это выглядит противоречием. Изнутри противоречия может не быть. Человек хочет избавиться от тяжести, но не хочет потерять значение, которое эта тяжесть ему давала.

Костыль натирает, но без костыля страшно сделать шаг.

Здесь важно не ударить человека новой виной. Если он увидит этот механизм и решит: «Значит, я сам виноват во

всех своих проблемах», мы просто создадим ему новую проблему, вокруг которой он сможет организовать жизнь. Теперь он начнёт исправлять в себе склонность создавать проблемы. Снова появятся задача, цель и борьба. Снова можно будет сказать: «Вот когда я окончательно проработаю это, тогда заживу».

Костыль просто поменяет форму.

Поэтому нам нужно не обвинение, а понимание функции. Вместо вопроса «Почему я не могу избавиться от этой проблемы?» иногда полезнее спросить: «Что исчезнет из моей жизни вместе с ней?»

Именно исчезнет, а не только появится.

Если мне больше не нужно спасать этого человека, куда денется моя нужность? Если не нужно зарабатывать ради выживания, что будет организовывать мой день? Если конфликт закончится, о чём я буду думать? Если перестану доказывать, что чего-то стою, ради чего буду достигать? Если дети больше не нуждаются во мне, кем я стану рядом с ними? Если выздоровею, что буду делать с жизнью, которую всё это время обещал начать после выздоровления? Если бизнес наконец начнёт работать без моего постоянного вмешательства, смогу ли я просто уйти домой? Если никто больше не будет виноват в том, что я живу не так, как хочу, что я сделаю?

Эти вопросы тяжёлые не потому, что за ними обязательно скрывается какая-то тайная патология. Они тяжёлые по-

тому, что проблема редко существует отдельно от остальной жизни. За годы вокруг неё вырастает целая система: распорядок, отношения, привычки, разговоры, знакомства, представление о себе, планы, страхи, способы получать внимание и чувствовать себя нужным, объяснять прошлое и представлять будущее. Иногда даже круг общения существует вокруг общей проблемы.

Если убрать её одним движением, человек теряет не одну вещь. Он теряет целую конструкцию.

Вот почему фраза «просто отпусти» так часто оказывается бессмысленной. Человек может держаться не за саму боль. Он может держаться за жизнь, которая была построена вокруг этой боли. Тогда задача намного сложнее, чем просто разжать руку. Нужно сначала увидеть, что именно эта рука удерживала.

Вернёмся к костылю. Представим, что нога действительно восстановилась и костыль больше не нужен. Если просто вырвать его из рук человека и сказать: «Иди», он может испугаться. Совсем другое дело — сначала почувствовать, что нога выдерживает вес. Перенести на неё часть нагрузки, сделать один шаг, потом второй, остановиться и понять, что не упал. Сделать ещё несколько шагов. В какой-то момент костыль просто останется у стены.

Не потому, что человек победил свою слабость. Просто опора переместилась.

Возможно, нечто подобное должно произойти и с пробле-

мой. Недостаточно отнять у человека то, вокруг чего была организована его жизнь. Постепенно должна появиться способность жить без постоянной организации извне: самому направлять внимание, различать важное и неважное, распоряжаться временем, выбирать следующий шаг, начинать действие, когда ничего не горит, и останавливаться, когда больше не нужно бежать.

Самому выбирать, чему отдать силы. Не потому, что иначе случится катастрофа, а потому, что это действительно выбрано.

Но здесь обнаруживается ещё более глубокая трудность. Если проблема долго организовывала не только день человека, но и его представление о себе, её исчезновение ставит под вопрос уже не расписание, а личность.

Пока я спасаю, я спасатель. Пока борюсь, я борец. Пока выдерживаю, я сильный. Пока преодолеваю, я победитель. Пока страдаю, я тот, кто прошёл через многое. Пока на мне всё держится, я незаменимый.

Но если больше некого спасать? Если война закончилась? Если тяжесть сняли? Если никто больше не требует моей силы?

Тогда человек спрашивает уже не «Что мне делать без проблемы?», а «Кто я без неё?»

И здесь костыль превращается во что-то большее. Пока он просто помогал идти, от него можно было отказаться, когда восстановилась нога. Но что, если человек носил его так дол-

го, что включил в собственный образ? Что, если в собственных глазах он уже не просто человек с костылём, а человек, существование которого определяется этим костылём?

Тогда исчезновение проблемы начинает ощущаться почти как исчезновение части самого себя. И именно поэтому следующая дверь ведёт уже не к проблеме. Она ведёт к тому, кто возник вокруг неё.

Глава 5. Интенсивность, которую ты называешь жизнью

Есть состояния, в которых невозможно не чувствовать, что ты жив. Страх, влюблённость, ревность, опасность, секс, победа, поражение, скандал, риск, восторг, боль, ожидание чего-то огромного. В такие моменты жизнь становится плотной. Время меняется, тело чувствуется сильнее, внимание собирается, мир перестаёт быть фоном и приближается вплотную.

Когда человек боится, ему не нужно напоминать себе, что он существует. Сердце бьётся, тело напряжено, внимание приковано к происходящему. Когда он влюблён, обычное сообщение может изменить весь день. Когда ревнует, одно слово приобретает огромный вес. Когда рискует, несколько секунд способны вместить больше переживания, чем целая неделя обычной жизни.

Интенсивность обладает удивительным свойством: она делает существование очевидным. Наверное, поэтому так легко спутать её с самой жизнью.

Когда человек вспоминает времена, о которых говорит: «Вот тогда я действительно жил», обычно в памяти остаются вершины и провалы. Он любил до безумия, путешествовал без денег, рисковал, начинал дело с нуля, терял, побеждал,

уходил, возвращался, не спал ночами, делал то, чего боялся, оказывался на грани. Обычный вторник почти никогда не становится историей.

Человек редко рассказывает друзьям: «Однажды я проснулся, позавтракал, долго сидел у окна, потом пошёл гулять. Был обычный день. Мне было спокойно. Ничего особенного не произошло». Рассказывать действительно почти нечего. И всё же в этот день он жил. Возможно, даже полнее, чем в некоторые моменты, которые спустя годы называет самыми яркими в своей жизни.

Яркость и полнота — не одно и то же.

Это различие трудно заметить, потому что интенсивное переживание захватывает внимание целиком. Оно громкое. Спокойствие почти всегда тише. Мы не замечаем дыхание, пока оно свободно. Не придаём значения теплу чашки в руках, утреннему свету на стене, спокойной любви, присутствию другого человека рядом. Собственное тело, когда оно не болит, почти молчит. Дом, в котором безопасно, не напоминает каждую минуту о своей безопасности. Человек, которому доверяешь, не обязан постоянно доказывать, что не предаст. Мирный день не требует реакции.

Именно поэтому всё это так легко перестать замечать. Интенсивность сама захватывает внимание. Тишину нужно услышать.

В предыдущей главе мы увидели, что проблема способна собирать человека. Она создаёт цель, направление, роль

и следующий шаг. Но у неё есть ещё одна функция, менее очевидная: проблема создаёт интенсивность.

Пока происходит что-то важное, человек чувствует происходящее сильнее. Пока нужно бороться, тело собрано. Пока есть угроза, внимание обострено. Пока отношения качаются между близостью и разрывом, каждое сообщение имеет значение. Пока человек не знает, получит ли желаемое, желание остаётся острым. Неопределённость усиливает переживание.

Тогда проблема становится не только конструкцией, которая организует жизнь. Она становится способом эту жизнь чувствовать.

Это не значит, что человек хочет страдания. Чаще он хочет чувствовать себя живым. Просто иногда он знает только один надёжный способ добиться этого — увеличить громкость происходящего.

Представим отношения, в которых двое постоянно сходятся и расходятся. Скандал сменяется молчанием, за страхом потери приходит примирение, после примирения возникает невероятная близость, а через несколько дней начинается новое напряжение. Оба измучены и могут совершенно искренне хотеть спокойствия.

Однажды спокойствие действительно наступает. Никто не исчезает, никто не угрожает уходом. Не нужно проверять телефон, угадывать настроение другого или возвращать любовь после очередного разрыва. Проходит время, и один из

них говорит: «Что-то между нами пропало».

Что именно?

Не обязательно любовь. Возможно, исчезла интенсивность. Раньше любовь приходилось постоянно терять и возвращать, поэтому каждый момент возвращения ощущался как событие. Теперь любовь просто есть, и её почти не слышно.

Если человек привык измерять глубину чувства количеством боли, отсутствие боли легко принять за отсутствие чувства. Отсутствие страха потери — за отсутствие любви. Отсутствие ревности — за равнодушие. Отсутствие скандалов — за скуку. Предсказуемость — за смерть отношений.

Тогда человек может, сам не понимая зачем, начать раскачивать спокойствие. Задать вопрос, на который уже знает ответ, вспомнить старую обиду, проверить, спровоцировать, отдалиться, чтобы посмотреть, будут ли его возвращать. Создать угрозу потери, чтобы снова почувствовать ценность близости.

Возникает конфликт. Становится больно. Но вместе с болью возвращается интенсивность, и вдруг отношения снова кажутся «живыми».

Так появляется один из самых тяжёлых парадоксов: человек борется за спокойствие, но, когда получает его, начинает сомневаться, что в нём вообще есть жизнь.

Это происходит не только в любви. Кто-то живёт через работу. Пока проект горит, сроки сорваны, все звонят и нужно

срочно спасать ситуацию, он собран, энергичен и почти не чувствует усталости. Он нужен, от него многое зависит. Потом кризис заканчивается, наступает обычная рабочая неделя, ничего не горит — и ему становится скучно.

Через некоторое время он берёт на себя больше задач, чем способен спокойно выполнить, откладывает часть работы до последнего, входит в несколько проектов одновременно. Возникает перегрузка, снова начинается пожар. И снова он нужен, снова собран, снова появляется энергия.

Можно сказать, что человек просто плохо организует своё время, и иногда так и есть. Но бывает, что хаос выполняет другую функцию: возвращает интенсивность, без которой человек перестаёт чувствовать плотность собственной жизни.

Другой ищет её в риске. Ему нужно ехать быстрее, подниматься выше, ставить больше, идти дальше. Кто-то находит интенсивность в конфликтах, сексуальных переживаниях или постоянной смене партнёров. Кто-то — в достижениях, путешествиях, духовных практиках и поиске всё более необычных состояний. Кто-то живёт через новости, возмущение или страх.

Формы могут быть совершенно разными, но принцип один: обычного существования недостаточно, чтобы почувствовать существование. Что-нибудь должно произойти. Хорошее или плохое иногда уже вторично. Главное, чтобы стало громко.

Здесь важно не сделать слишком простой вывод. Стремление к сильным переживаниям само по себе не является проблемой. Человек не обязан проживать жизнь в ровном и тихом состоянии. Нам нужны приключения, страсть, соревнование, риск, открытия, сексуальность, скорость, победа и восторг. Иногда хочется прыгнуть в ледяную воду, подняться на гору, выйти на сцену, влюбиться или поставить перед собой почти невозможную задачу.

Это тоже жизнь.

Проблема не в интенсивности. Она начинается тогда, когда без интенсивности исчезает способность чувствовать жизнь. Когда человеку мало просто быть и ему обязательно нужно быть чем-то захваченным. В этот момент он уже не выбирает интенсивность, а начинает от неё зависеть.

Разницу можно заметить по тому, что происходит после сильного переживания. Если человек способен вернуться в обычный день, приготовить еду, пройтись по улице, поговорить с близким, посидеть в тишине и не чувствовать, что жизнь закончилась, интенсивность остаётся одной из красок существования. Но если после каждого пика обычная жизнь кажется серой, начинается погоня за следующим пиком.

Нужно повторить переживание, затем усилить его, потом найти что-то новое. То, что вчера потрясало, сегодня становится привычным. Возникает своеобразная инфляция переживания. Вчера было достаточно поездки, сегодня нужен риск. Вчера хватало внимания человека, сегодня нужна его

ревность. Вчера победа радовала неделю, сегодня уже вечером возникает вопрос о следующей цели. Вчера определённая сумма казалась большой, сегодня нужна в десять раз больше, потом ещё больше.

Не обязательно потому, что человеку действительно необходимо всё это. Возможно, прежняя интенсивность просто перестала пробивать привычный уровень внутреннего шума.

Чем сильнее постоянное напряжение внутри, тем более сильный внешний раздражитель иногда требуется, чтобы человек вообще что-то заметил. Тихое перестаёт доходить. Это похоже на человека, который долго слушал слишком громкую музыку. После неё обычная громкость кажется недостаточной, и он прибавляет звук. Не потому, что музыка стала хуже. Изменился порог, после которого она ощущается достаточно сильной.

С внутренней жизнью может происходить нечто похожее. Если человек привык чувствовать себя через страх, возбуждение, борьбу, сексуальное напряжение, конфликт или победу, спокойное существование может показаться почти бесцветным.

Он говорит: «Мне скучно».

Скука в таком случае заслуживает внимания. Не потому, что за каждой скукой скрывается глубокая проблема. Иногда скучно просто потому, что происходящее действительно неинтересно. Но бывает другая скука: всё нормально, и именно это становится невыносимым.

Нет проблемы, погони, угрозы. Никто не требует немедленной реакции. Телефон молчит, день свободен, а человек не знает, куда себя деть. Он открывает одну страницу, потом другую, берёт телефон, кладёт его, идёт на кухню, возвращается, включает что-нибудь фоном, проверяет сообщения, думает, кому написать. Ему нужно, чтобы что-то началось.

Такое состояние очень легко принять за отсутствие жизни. Но, возможно, впервые отсутствует не жизнь, а привычная стимуляция. Это совсем не одно и то же.

Представь море во время шторма. Его невозможно не заметить. Волны, ветер, брызги, грохот — оно демонстрирует свою силу. Потом шторм заканчивается, и утром поверхность почти неподвижна.

Море никуда не исчезло. Исчезла буря.

Но если человек привык узнавать море только по волнам, спокойная вода может показаться ему отсутствием моря. Точно так же можно привыкнуть узнавать жизнь только по тому, насколько сильно она тебя трясёт. Если больно — чувствую. Если страшно — чувствую. Если безумно влюблён — чувствую. Если рискую, побеждаю, теряю, спасаю, если всё рушится — чувствую.

А если просто утро? Если рядом человек, которого не нужно завоёвывать? Если тело не болит, денег достаточно, никто не угрожает и не нужно ничего доказывать? Если сегодня ничего особенного не произойдёт?

Где тогда жизнь?

Здесь мы подходим к одному из центральных различий этой книги. Жизнь можно чувствовать через интенсивность происходящего, а можно через присутствие в происходящем. Это два разных способа.

Интенсивность требует, чтобы мир стал громче. Присутствие требует, чтобы человек стал чувствительнее.

В первом случае нужно усилить событие, во втором — способность его воспринимать. Можно пройти через лес во время грозы и почувствовать невероятную силу происходящего. Для этого не требуется особой чувствительности: гром, ветер и дождь сами ворвутся в восприятие.

Но можно пройти через тот же лес обычным утром, когда ничего особенного не происходит, и услышать собственные шаги, почувствовать температуру воздуха на лице, заметить запах земли и увидеть, как меняется свет между деревьями. Услышать птицу, которая через секунду замолчит. Не потому, что человек заставляет себя быть осознанным или выполняет какую-то практику. Просто потому, что он находится там, где находится.

Жизнь не стала сильнее. Между ней и человеком стало меньше шума.

В этом смысле присутствие не обязательно является особым духовным состоянием. Оно гораздо проще. Ты ешь и чувствуешь вкус. Слушаешь и слышишь. Касаешься и ощущаешь прикосновение. Устаёшь и замечаешь усталость. Радуешься и не пытаешься удержать радость. Тебе грустно, и

не нужно немедленно превращать грусть в проблему, которую следует решить. Ты находишься в моменте достаточно долго, чтобы он успел произойти с тобой.

Звучит почти слишком просто, и именно поэтому это так легко пропустить.

Интенсивность обещает больше. Присутствие ничего не обещает. Оно не гарантирует экстаза, не делает каждый день удивительным и не превращает обычную жизнь в бесконечный праздник. Большая часть жизни останется обычной, и, возможно, именно это труднее всего принять.

Мы можем прожить десятки тысяч дней, и большинство из них не станут событиями. Не каждый разговор изменит судьбу. Не каждый секс будет потрясающим. Не каждая работа станет великим делом. Не каждая поездка превратится в приключение. Не каждый закат вызовет восторг. Не каждый день будет наполнен очевидным смыслом. Иногда дождь — просто дождь, ужин — просто ужин, а человек рядом просто сидит рядом.

Если для того, чтобы признать мгновение жизнью, нам постоянно требуется исключительность, огромная часть существования будет проходить мимо как недостаточно значительная.

Тогда человек начинает ждать. Скоро случится что-то настоящее. Я влюблюсь, разбогатею, уеду, выиграю, что-то создам, изменюсь, встречу кого-то, что-нибудь пойму — и тогда почувствую.

Но жизнь обладает неприятным свойством: она происходит и в промежутках. Более того, из этих промежутков состоит её большая часть. Между первой встречей и большой любовью есть тысячи обычных завтраков. Между рождением ребёнка и моментом, когда он уходит из дома, — бесчисленное количество ничем не примечательных вечеров. Между началом дела и большой победой — дни, в которых человек просто делает свою работу. Между путешествиями — дом. Между праздниками — будни. Между экстазами — дыхание.

Если жизнь признаётся жизнью только на вершинах, человек большую её часть проводит в ожидании следующей вершины.

Именно поэтому зависимость от интенсивности намного глубже простой любви к острым ощущениям. Она меняет отношение ко времени. Настоящее становится недостаточным, его всё время нужно усиливать: делать интереснее, ярче, громче, быстрее, значительнее. А если не получается — заменять. Нужен новый человек, новая цель, поездка, идея, угроза, конфликт, проект, новая версия самого себя.

Однажды можно обнаружить, что ты прожил огромное количество событий, но очень мало находился внутри собственной жизни.

Потому что событие и присутствие — не одно и то же.

Можно пережить невероятное путешествие и почти всё время смотреть на него через экран. Можно прожить бурный

роман и быть занятым преимущественно страхом его потерять. Можно добиться огромного успеха и в момент победы уже думать о следующей вершине. Можно заниматься сексом и думать о том, насколько хорошо ты выглядишь. Можно разговаривать с человеком и ждать своей очереди говорить. Смотреть на ребёнка и думать о работе. Есть прекрасную еду и почти не чувствовать вкуса.

Интенсивность события не гарантирует присутствия человека. Иногда происходит обратное: чем сильнее происходящее, тем меньше человек способен его вместить. Тогда он остаётся зависимым от следующего события, потому что предыдущее прошло сквозь него, почти не став опытом.

Отсюда возникает простая формула: если человек не умеет чувствовать жизнь через присутствие, ему приходится чувствовать её через интенсивность.

Не потому, что он плохой или любит страдание. Не потому, что сознательно создаёт себе драму. И даже не обязательно потому, что когда-то с ним произошло что-то ужасное. Иногда человек просто очень долго жил в мире, где сильный раздражитель был самым надёжным способом почувствовать себя собранным, включённым и живым.

Тогда тишине приходится конкурировать с криком, и поначалу она почти всегда проигрывает. Тишина не захватывает человека. Она ждёт, пока он сам станет способен её услышать.

Здесь, однако, легко сделать противоположную ошибку и

объявить интенсивность чем-то низшим, а спокойствие — чем-то высшим. Это была бы ещё одна тюрьма.

Жизнь бывает громкой, и иногда она должна быть громкой. Любовь может быть безумной, секс — сильным, победа — опьяняющей, потеря — разрушительной, страх — огромным, творчество — почти невыносимым по напряжению. Есть моменты, когда нужно кричать, бежать, рисковать, бороться и праздновать до утра.

Зрелость не в том, чтобы заменить громкость тишиной. Она в способности слышать и то и другое. Не нуждаться в буре, чтобы знать о существовании моря.

Тогда интенсивность перестаёт быть единственным способом почувствовать себя живым и снова становится одной из форм жизни. Человек может войти в неё полностью и выйти, не ощущая, что вместе с ней закончилось существование. Он может любить скорость и уметь останавливаться, переживать страсть и выдерживать нежность, бороться и не искать следующего врага после победы. Может ставить большие цели и не превращать промежутки между ними в пустое время. Может радоваться сильному событию, не требуя, чтобы завтра произошло ещё более сильное.

Так появляется другое качество жизни. Не обязательно более яркое, но более полное, потому что в неё начинает входить то, что раньше отбрасывалось как слишком обычное: тишина, медленность, тепло, нежность, скука, ожидание, покой, простой разговор, обычный день, собственное дыхание.

Человек постепенно перестаёт требовать от мира, чтобы тот каждую минуту доказывал ему, что он жив.

Но прежде чем это станет возможным, придётся увидеть ещё одну вещь. Интенсивность не только даёт ощущение жизни. Она способна давать человеку образ самого себя.

В борьбе он чувствует себя сильным, в опасности — смелым, в конфликте — правым, в спасении — необходимым, в победе — победителем. Даже поражение позволяет остаться тем, кто сражался. Пока существует напряжение между человеком и чем-то внешним, у него есть точка, относительно которой он может определить себя.

Но что происходит, когда напротив больше никого нет? Когда никто не давит и не мешает, никого не нужно побеждать, некому доказывать и не от чего спасаться?

В этот момент человек может потерять не только привычную интенсивность, но и привычный способ отвечать на вопрос, кто он.

И тогда оказывается, что враг, которого он так долго хотел победить, выполнял в его жизни ещё одну неожиданную функцию: помогал ему сохранять собственные очертания.

Глава 6. Враг, без которого я исчезаю

Человек может много лет мечтать о победе и совершенно не представлять, что будет делать после неё.

Пока идёт борьба, всё относительно понятно. Есть противник, препятствие, несправедливость или обстоятельство, которое необходимо преодолеть. Есть то, что мешает, и есть ты, противостоящий этому. Даже если борьба изматывает, она создаёт ясную картину мира. Вот то, против чего я стою. Вот то, что должен изменить. Вот направление, в котором нужно двигаться.

Но однажды борьба заканчивается. Противник исчезает, цель достигнута, обстоятельства меняются. Человек получает то, чего хотел, и неожиданно вместе с облегчением может почувствовать пустоту.

Это происходит потому, что длительная борьба способна организовать не только жизнь человека, но и его представление о себе. Сначала он просто решает проблему, потом привыкает быть тем, кто её решает. Он становится борцом, спасателем, победителем, человеком, который выдерживает, доказывает, не сдаётся. Роль, повторяемая годами, постепенно перестаёт ощущаться как роль. Она становится ответом на вопрос «кто я?».

У борца есть особенность: его существование приобретает ясность рядом с тем, против чего он борется. Враг очерчивает его границы. Я знаю, что думаю, потому что знаю, с чем не согласен. Знаю, куда иду, потому что знаю, откуда хочу уйти. Знаю, каким должен быть, потому что знаю, каким быть не хочу.

Это не означает, что враг выдуман. В жизни существуют реальные противники, насилие, несправедливость, давление, опасность и ситуации, в которых сопротивление необходимо. Иногда человек действительно должен защищать себя, близких, свои границы или то, что считает важным. Было бы нелепо объяснять любую борьбу скрытой психологической потребностью иметь врага.

Вопрос возникает позже: что происходит с человеком, когда необходимость бороться закончилась?

Способен ли он положить оружие?

Иногда именно здесь обнаруживается, насколько глубоко противостояние вошло в его личность. Враг уже ушёл, а внутренний спор продолжается. Событие давно закончилось, но человек всё ещё мысленно отвечает, доказывает, объясняет, побеждает. Он может годами строить жизнь как ответ тому, кто когда-то причинил ему боль.

Представим сына, который рос рядом с отцом, постоянно сомневавшимся в нём. Отец сравнивал его с другими, критиковал, считал недостаточно сильным или способным. Сын однажды решает доказать обратное. Он много работает, ста-

новится самостоятельным, добивается положения, зарабатывает деньги. Возможно, именно это внутреннее сопротивление помогло ему пройти огромный путь.

Проходят годы. Отец уже ничего не требует. Возможно, их отношения изменились или отца вообще больше нет. Но сын продолжает жить так, словно доказательство ещё не завершено. Ему мало достигнутого, потому что дело давно не в конкретном результате. Внутри всё ещё существует человек, которому нужно показать: посмотри, я смог.

Тогда полезно задать неприятный вопрос: если бы отца вообще не было в этой истории, я всё равно выбрал бы эту жизнь?

Ответ не обязан быть отрицательным. Возможно, человек действительно любит своё дело и сегодня выбрал бы тот же путь. Тогда борьба, которая когда-то дала ему первый импульс, уже перестала определять его направление. Но может обнаружиться и другое: значительная часть жизни до сих пор является ответом человеку, против которого он когда-то восстал.

Бунт не всегда означает свободу. Иногда он является перевёрнутой формой подчинения.

Если отец говорит: «Ты должен стать врачом», а сын из ненависти к этому требованию делает всё, чтобы никогда не иметь отношения к медицине, отец всё ещё участвует в выборе. Он больше не управляет сыном через послушание, но продолжает управлять им через сопротивление. Настоящее

отделение наступает не тогда, когда человек обязательно делает противоположное, а тогда, когда чужой выбор перестаёт определять его направление.

То же происходит с ролью спасателя. Человек может много лет быть тем, на ком всё держится. Он решает проблемы родителей, партнёра, детей, друзей, коллег. К нему звонят, когда трудно. Он знает, что делать в кризисе, умеет собраться и выдержать то, чего не выдерживают другие.

В такой роли есть реальная ценность. Способность помочь другому — не болезнь. Забота, ответственность и готовность поддержать близкого являются важной частью человеческих отношений. Но если годами собственная ценность подтверждается прежде всего чужой зависимостью, возникает опасная связь: чтобы чувствовать себя нужным, рядом должен оставаться тот, кто без меня не справляется.

И вот однажды он справляется.

Ребёнок вырастает. Партнёр становится самостоятельнее. Друг выходит из кризиса. Родители больше не нуждаются в постоянной помощи. Казалось бы, это именно тот результат, к которому спасатель стремился. Но вместе с облегчением появляется странное чувство потери.

Если ты больше не нуждаешься во мне, кто я рядом с тобой?

Для человека, привыкшего подтверждать любовь собственной необходимостью, это может быть болезненным открытием. Ему ещё предстоит узнать, что можно быть лю-

бимым, не являясь незаменимым. Можно быть выбранным другим человеком, даже если тот способен жить самостоятельно. Более того, именно там, где другой не вынужден держаться за тебя ради собственного выживания, впервые становится возможен настоящий выбор.

Но для этого придётся расстаться с очень сильной опорой: «я нужен, следовательно, я ценен».

Похожим образом устроена идентичность человека, который привык страдать. Здесь особенно важно не перепутать причину и следствие. Никто не обязан хотеть боли, чтобы она стала частью его личности. Реальное страдание может прийти извне: болезнь, утрата, насилие, предательство, бедность, тяжёлое детство. Человек не выбирал произошедшее.

Но если боль длится долго, вокруг неё постепенно выстраивается жизнь. Возникает история о себе. Я тот, кто пережил это. Тот, кого предали. Тот, кому пришлось выдержать. Тот, кому жизнь досталась тяжелее, чем другим.

Такая история может быть правдой. Проблема начинается только тогда, когда человек больше не представляет себя без неё.

Если боль исчезнет, что останется от меня? Если я перестану говорить о произошедшем, не означает ли это, что оно было неважно? Если перестану страдать, не предам ли того себя, который всё это пережил?

Но шрам не обязан постоянно болеть, чтобы доказывать, что рана была настоящей.

Это особенно важно, когда речь идёт о реальной жертве насилия или несправедливости. Человек действительно мог быть жертвой конкретного поступка, и признание этого не является слабостью. Нельзя превращать разговор об идентичности в обвинение: будто человек сам держится за травму и поэтому виноват в собственном состоянии. Событие могло быть совершенно не его выбором.

Но событие и вся последующая личность — не одно и то же.

Можно помнить произошедшее, не проживая его заново каждый день. Можно не простить того, кто причинил зло, и всё-таки двигаться дальше. Можно признать несправедливость и не позволить ей навсегда определять направление своей жизни. Это не отменяет прошлого. Это только лишает прошлое права бесконечно управлять настоящим.

Есть и другая роль — победитель. Ему нужен не беспомощный человек, а соперник. Пока рядом есть тот, кого можно превзойти, появляется энергия. Нужно быть быстрее, богаче, сильнее, известнее, умнее. Соревнование само по себе совершенно естественно. Оно способно раскрывать способности, поднимать уровень мастерства, делать игру интереснее.

Проблема возникает тогда, когда формула меняется с «я хочу победить» на «я существую, только если превосхожу».

Тогда победа не завершает борьбу. Она создаёт необходимость найти следующего соперника. Человек достиг одного

уровня и сразу смотрит вверх. Обошёл одного — ищет другого. Доказал — находит того, кому ещё не доказал. Остановиться невозможно, потому что без сравнения становится непонятно, насколько ты вообще ценен.

Это хорошо видно в спорте после завершения карьеры, хотя, конечно, происходит далеко не с каждым спортсменом. Годами жизнь организована соревнованием. Есть режим, тренировки, противник, результат, рейтинг, следующий старт. Человек точно знает, что считать победой и что поражением. Потом спортивная карьера заканчивается, и перед ним появляется жизнь, в которой нет табло.

Для кого-то это освобождение. Для другого — тяжёлый кризис. Не потому, что обычная жизнь хуже спорта, а потому, что прежняя система координат исчезла. Больше никто не сообщает результат после каждого дня.

С похожей трудностью сталкивается человек, привыкший быть героем. Пока есть испытание, он великолепен. В кризисе он собран, в опасности спокоен, под нагрузкой эффективен. Там, где другие теряются, он оживает. Но обычный спокойный день способен оказаться для него труднее очередного подвига.

Испытание даёт роль. Обычная жизнь сценария не выдаёт.

Тогда человек может невольно создавать условия, в которых снова понадобится его сила. Браться за чрезмерную нагрузку, затягивать решение проблемы до кризиса, входить в отношения, которые нужно спасать, откладывать дела до по-

следнего момента, выбирать ситуацию с максимальным сопротивлением. Не потому, что сознательно хочет разрушить собственную жизнь. Просто в пожаре он знает, кто он.

Роли сами по себе не являются проблемой. Мы постоянно входим в них и выходим: родитель, супруг, руководитель, ученик, мастер, защитник, друг. Без ролей человеческая жизнь невозможна. Трудность начинается тогда, когда из роли больше нельзя выйти, не потеряв ощущение себя.

Если я могу быть сильным только рядом со слабым, мне нужен слабый. Если могу быть спасателем только рядом с беспомощным, мне нужен беспомощный. Если могу быть победителем только рядом с проигравшим, мне нужен проигравший. Если знаю себя только через сопротивление, мне необходимо сопротивление.

Это не означает, что человек сознательно ищет именно таких людей. Механизм может работать гораздо тоньше. Привычная роль направляет внимание и влияет на поведение. Человек, ожидающий отвержения, может снова и снова проверять любовь партнёра, пока отношения не разрушатся. Тот, кто привык всё контролировать, постепенно лишает окружающих инициативы, а потом жалуется, что без него никто ничего не способен сделать. Спасатель может настолько быстро решать чужие проблемы, что другому человеку просто не остаётся пространства научиться решать их самому. Тот, кому нужен враг, начинает воспринимать обычное несогласие как начало войны.

Здесь нет мистического закона, по которому человек обязательно «притягивает» нужные ему события. Мир намного сложнее. Но наши ожидания, привычки и способы взаимодействия действительно участвуют в том, какую среду мы создаём вокруг себя и какие отношения способны поддерживать.

Пока существует враг, граница проста: вот он, а вот я.

Враг способен дать человеку удивительно ясное ощущение собственной формы. Можно ненавидеть его и одновременно годами оставаться с ним связанным. Он становится точкой, относительно которой принимаются решения. Иногда даже успех оказывается обращён к нему: я покажу тебе, кем стал. Иногда отношения давно закончились, а человек всё ещё публикует фотографии, покупает вещи, строит карьеру или вступает в новые отношения с невидимым зрителем в голове.

Внешнего врага уже нет. Внутренний диалог продолжается.

Поэтому победить врага и освободиться от него — не всегда одно и то же.

Иногда настоящая свобода наступает в очень неприметный момент: тебе больше не хочется отвечать. Не потому, что ты простил, признал поражение или решил, что другой был прав. Просто его мнение перестало определять направление твоего движения.

Он может думать что угодно. А ты идёшь туда, куда

идёшь. Не назло ему и не благодаря ему. Вот это уже похоже на отделение.

Представь, что человек всю жизнь толкал тяжёлую дверь. Он привык вкладывать в движение всё тело. Каждый сантиметр давался с сопротивлением. Он стал сильным именно благодаря этой двери. Его мышцы, стойка и способ движения сформировались в постоянном давлении на неё.

И однажды дверь открывается.

Если человек продолжит толкать с прежней силой, он упадёт вперёд.

Не потому, что стал слабее. Наоборот, сила осталась. Исчезло сопротивление, относительно которого она была организована.

С человеком может происходить нечто похожее. Он долго развивал качества, необходимые для определённой жизни: жёсткость, контроль, скорость, способность терпеть, бороться, не доверять, выдерживать давление. Эти качества помогли ему пройти свой путь. Но обстоятельства изменились, а способ движения остался прежним.

Теперь проблема уже не в отсутствии силы. Проблема в том, куда её направить, когда больше не нужно постоянно давить на дверь.

Если ответа нет, человек может искать новую дверь.

Нового врага. Новый конфликт. Нового человека, которого нужно спасти. Новую вершину, которую необходимо взять. Новую систему, против которой можно восстать.

Иногда даже освобождение от старой идентичности мгновенно превращается в новую идентичность. Человек был жертвой и теперь становится «тем, кто больше никогда не будет жертвой». Был зависимым и становится человеком, который никому не доверяет. Был частью системы и теперь строит всю жизнь на том, что он «вне системы».

То же может произойти с духовными или психологическими идеями. Человек объявляет себя свободным, осознанным, пробуждённым, исцелённым, Творцом, проводником, тем, кто всё понял. Кажется, что старая роль исчезла.

Но очень быстро появляются другие — спящие, неосознанные, системные, слабые, те, кто ещё не понял.

Враг вернулся. Просто переоделся.

Это один из самых тонких способов сохранить старую конструкцию. Можно полностью изменить язык, окружение, убеждения и образ жизни, но продолжать существовать через противопоставление. Раньше человек доказывал семье, что он не такой, как они. Теперь доказывает обществу, что находится вне его. Раньше боролся за статус, теперь гордится тем, что выше статуса. Раньше хотел быть особенным через успех, теперь становится особенным через отказ от успеха.

Форма изменилась. Принцип остался.

Поэтому невозможно освободиться от роли, просто выбрав более красивую роль.

Даже образ Творца однажды придётся отпустить, если он становится новым обязательством. Потому что тогда чело-

век снова вынужден всё время создавать, проявляться, реализовываться, быть источником и подтверждать соответствие собственному образу. Он снова не может просто существовать.

В какой-то момент приходится допустить мысль, которая для человека, привыкшего строить себя через роли, звучит почти пугающе: мне не обязательно каждую минуту быть кем-то определённым, чтобы иметь право существовать.

Это не отказ от личности и не попытка стереть себя. Человек всё равно будет отцом, матерью, мастером, другом, руководителем, художником, предпринимателем, учеником. Он будет бороться там, где борьба необходима, защищать то, что дорого, стремиться к победе и брать на себя ответственность.

Но ни одна из этих форм больше не обязана отвечать за всё его существование.

Я могу бороться, не становясь вечным борцом. Могу помочь, не нуждаясь в беспомощности другого. Могу победить, не превращая следующего человека в соперника. Могу пережить страдание, не делая страдание доказательством собственной глубины. Могу быть сильным и не искать ситуацию, в которой необходимо демонстрировать силу.

Тогда роль снова становится инструментом, а не тюрьмой.

Пожалуй, самое трудное начинается в промежутке, когда старая роль уже перестала быть правдой, а новая ещё не появилась. Человек больше не хочет жить через борьбу, но пока не знает, как жить иначе. Враг ушёл, спасать некого, до-

казывать нечего, прежняя вершина достигнута.

И здесь возникает пустое пространство.

Его очень хочется быстро заполнить. Найти новое дело, новую проблему, новую идентичность, новое объяснение себя. Но, возможно, именно в этот момент не нужно торопиться.

Потому что если немедленно заполнить пустоту первой доступной ролью, можно так и не узнать, что остаётся без неё.

Не нужно отказываться от силы, которую дала борьба. Не нужно становиться слабым, чтобы перестать быть борцом. Не нужно отказываться от способности помогать, чтобы выйти из роли спасателя. Не нужно терять амбиции, чтобы перестать существовать только через победу.

Нужно другое: перестать нуждаться в противостоянии как в доказательстве собственного существования.

Тогда сила остаётся, но ей больше не нужен враг.

И однажды человек обнаруживает, что перед ним нет того, кого нужно победить. Никто не стоит на пути. Никому ничего не требуется доказывать. Можно опустить оружие, не признавая поражения, потому что война просто закончилась.

И вот тогда появляется вопрос, которого борец мог избегать всю жизнь:

Кто ты, когда тебе больше некого побеждать?

Глава 7. Когда-нибудь я начну жить

У жизни есть одна особенность, с которой человеку трудно смириться: она никогда не начинается потом. Она всегда происходит сейчас.

Это кажется очевидным, пока речь не заходит о собственной жизни. Здесь всё устроено иначе. Сначала нужно закончить учёбу, найти работу, заработать деньги, выплатить долг, купить жильё, вырастить детей, выйти из тяжёлых отношений, встретить подходящего человека, привести в порядок здоровье, разобраться с собой. Потом можно будет выдохнуть и наконец начать жить так, как хотелось.

Само по себе это не ошибка. Человек действительно способен отказаться от сегодняшнего удовольствия ради завтрашнего результата. Мы учимся несколько лет, прежде чем получаем профессию. Откладываем деньги, прежде чем можем позволить себе большую покупку. Родители на годы подчиняют часть своей жизни потребностям детей. Во время болезни многое приходится отложить. Иногда необходимо пройти через тяжёлый период, и никакой красивой философией этого не отменить.

Проблема начинается тогда, когда временное состояние подготовки становится постоянным способом существова-

ния.

Человек привыкает жить так, словно настоящее является только промежуточной территорией. Сегодня нужно потерпеть ради завтра. Завтра — ради следующего года. Следующий год — ради момента, когда будут решены ещё несколько вопросов. Но каждый решённый вопрос открывает новые, и жизнь постепенно превращается в бесконечную подготовку к самой себе.

У такого существования всегда есть убедительное объяснение. Сейчас не время. Сейчас нужно собраться. Нужно сначала закончить начатое. Вот разберусь с деньгами — тогда. Вот перееду — тогда. Вот дети вырастут — тогда. Вот найду своего человека — тогда. Вот уйду от этого человека — тогда. Вот восстановлю здоровье — тогда. Вот пойму себя — тогда.

Условия меняются, а «тогда» остаётся.

В этом есть определённое удобство. Будущее становится местом, где хранится разрешение жить. Там находится человек, которым ты однажды станешь. Он будет свободнее, спокойнее, богаче, здоровее, увереннее. У него появится время. Он перестанет бояться. Начнёт путешествовать, писать, рисовать, любить, отдыхать, заниматься тем, что ему действительно интересно. Нынешнему человеку всего этого пока нельзя. Он ещё не дошёл.

Так настоящее постепенно превращается в коридор.

По нему нужно идти, но жить в нём незачем. Здесь всё

временное: эта работа временная, этот город временный, это состояние временное, этот период временный. Даже собственное тело иногда воспринимается как черновик будущего тела, а сегодняшний человек — как незаконченная версия того, кем он должен стать.

Проходят годы, и происходит странная вещь. Внешняя жизнь меняется, а ощущение коридора остаётся.

Человек заканчивает университет, но теперь нужно построить карьеру. Строит карьеру — нужно заработать определённую сумму. Зарабатывает — нужно создать запас. Создаёт запас — пора решить жилищный вопрос. Покупает жильё — нужно сделать ремонт. Заканчивает ремонт — появляется следующая задача. Всё это может быть совершенно разумным. Неразумным становится только одно: убеждение, что жизнь начнётся после того, как список закончится.

Он не закончится.

Не потому, что мир устроен плохо, а потому, что жизнь постоянно производит незавершённость. Пока человек жив, что-то будет требовать внимания. Сломается машина, изменится работа, заболеет близкий, появится новый интерес, родится ребёнок, изменятся отношения, начнётся ремонт, возникнет новый проект. Даже в очень благополучной жизни невозможно однажды проснуться и обнаружить, что всё окончательно сделано.

Если право жить зависит от завершения всех незавершённых дел, это право не наступит никогда.

Особенно хорошо это видно там, где средство постепенно подменяет цель. Человек начинает зарабатывать деньги ради свободы. Через несколько лет денег становится достаточно, но теперь вся жизнь организована вокруг их дальнейшего зарабатывания. Первоначальная цель почти забыта. Свобода, ради которой всё начиналось, воспринимается как угроза достигнутому уровню.

Кто-то создаёт собственный бизнес, чтобы больше распоряжаться своим временем, а через несколько лет обнаруживает, что работает больше, чем когда был наёмным сотрудником. Кто-то строит дом, в котором семья наконец должна стать счастливой, но годы строительства проходят в напряжении, конфликтах и ожидании того дня, когда можно будет начать наслаждаться жизнью. Кто-то говорит, что всё делает ради детей, но именно годы, когда дети были рядом, проходят мимо него, потому что он слишком занят созданием их будущего.

Средство может незаметно занять место того, ради чего оно появилось.

Это происходит не только с деньгами и работой. Даже здоровье способно стать бесконечной подготовкой к жизни. Сначала человеку действительно нужно восстановиться. Потом он начинает улучшать питание, сон, показатели, форму, анализы, режим. Всё это может быть полезно. Но иногда в какой-то момент забота о здоровье перестаёт помогать жить и сама становится содержанием жизни. Человек настолько

занят созданием идеального состояния для существования, что почти не существует.

То же самое может произойти с работой над собой.

Сначала человек хочет разобраться с конкретной болью. Потом обнаруживает детские травмы, отношения с родителями, страхи, установки, сценарии, привязанности. За одним слоем открывается следующий. Возникает ощущение, что где-то впереди существует окончательно исцелённый человек, который уже ничего не боится, не сомневается, не ошибается и наконец готов к настоящей жизни.

Но такого человека может никогда не появиться.

Можно становиться целостнее и одновременно жить. Можно продолжать что-то понимать о себе и при этом любить, работать, ошибаться, создавать, путешествовать, растить детей, строить отношения. Исцеление не обязано быть пропускным пунктом, через который необходимо полностью пройти, прежде чем получить право на жизнь.

Иначе работа над собой становится очень изощрённой формой откладывания.

«Сначала я должен разобраться с собой, а потом начну».

Иногда за этим действительно стоит необходимость. Но иногда — страх выйти в жизнь несовершенным.

Будущее удобно именно потому, что в нём всё можно представить завершённым. Будущий я уверен в себе. Будущий я знает, чего хочет. Будущий я не боится отказа. Будущий я готов к отношениям. Будущий я пишет книгу, меня-

ет работу, переезжает, начинает своё дело. Он существует в воображении и поэтому не сталкивается с реальностью.

Настоящий человек столкнётся.

Если начать писать сегодня, можно обнаружить, что получается плохо. Если признаться в чувствах, можно услышать отказ. Если попробовать новое дело, можно понять, что оно тебе не подходит. Если уйти с привычной работы, можно испугаться. Если начать жить так, как давно хотелось, реальная жизнь почти наверняка окажется не такой, какой представлялась.

Будущее защищает мечту от проверки.

Пока что-то должно произойти «когда-нибудь», оно может оставаться совершенным. Путешествие прекрасно, книга прекрасна, новая жизнь прекрасна, отношения прекрасны, собственное дело прекрасно. Ничто ещё не столкнулось с усталостью, ошибками, деньгами, характером другого человека, плохой погодой, неудачным днём и собственной переменчивостью.

Реальность всегда конкретнее мечты и потому неизбежно разрушает часть её совершенства. Но только реальность даёт опыт.

Поэтому «не сейчас» иногда означает не отсутствие возможности, а нежелание потерять красивую возможность, превратив её в несовершенную действительность.

Есть вещи, к которым действительно нужно готовиться. Но существует и другая категория вещей, к которым невоз-

можно подготовиться полностью. Нельзя заранее научиться быть родителем, не став родителем. Нельзя полностью подготовиться к любви. Невозможно научиться вести своё дело, ни разу его не начав. Нельзя стать писателем до того, как начнёшь писать. Нельзя сначала обрести абсолютную уверенность, а потом сделать то, чего боишься. Значительная часть готовности появляется уже внутри действия.

Но человек может ждать состояния, в котором страх исчезнет и появится полная ясность. И ждать годами. Так возникает одна из самых устойчивых иллюзий: однажды я стану тем человеком, который сможет жить мою жизнь.

Но будущий человек не придёт вместо тебя.

В назначенный день проснёшься всё тот же ты. Возможно, с большим количеством денег, опыта, морщин, свободного времени или знаний. Изменятся обстоятельства, но способность присутствовать в собственной жизни не появится автоматически.

Это особенно заметно после выхода на пенсию. Человек десятилетиями ждёт времени, когда больше не нужно будет ходить на работу. Он представляет свободу, отдых, путешествия, занятия для себя. Потом этот день действительно приходит. Первые месяцы могут приносить огромное облегчение, а затем возникает растерянность. Время, которого так не хватало, теперь есть, но способность жить этим временем не обязательно появилась вместе с ним.

Потому что свободное время и способность быть свобод-

ным — не одно и то же.

Можно десятилетиями готовить условия для жизни и ни разу не учиться самой жизни.

То же происходит в меньшем масштабе каждый день. Человек ждёт вечера, чтобы отдохнуть, а вечером не умеет остановиться. Ждёт выходных, а в выходные не знает, куда себя деть. Ждёт отпуска, первые несколько дней продолжает внутренне работать, потом немного расслабляется, а к моменту, когда начинает чувствовать жизнь иначе, уже нужно возвращаться.

Дело не в том, что работа плоха, а отдых хорош. Можно быть живым на работе и отсутствовать в отпуске. Вопрос не в обстоятельствах, а в том, существует ли настоящее само по себе или всё время используется как плата за будущее.

Иногда человек настолько привыкает жить будущим, что настоящее начинает казаться недостаточным просто потому, что оно настоящее. В нём всегда что-то не закончено. Тело не идеально. Денег можно иметь больше. Отношения можно улучшить. Дом требует ремонта. Навыков недостаточно. В мире происходят проблемы. Внутри остаются противоречия.

Будущее обладает преимуществом: в нём всё это можно мысленно исправить. Поэтому настоящее проигрывает воображению.

Но именно в этом несовершенном настоящем происходят вещи, которые позднее окажутся самой жизнью. Обычный завтрак с человеком, которого однажды не станет. Разговор

с ребёнком, который через несколько лет вырастет. Прогулка по улице города, из которого потом уедешь. Вечер в доме, который когда-нибудь продашь. Собственное тело в возрасте, который спустя двадцать лет покажется молодостью.

В моменте всё это выглядит слишком обычным, чтобы считать ценным.

Мы часто понимаем ценность настоящего только после того, как оно становится прошлым. Тогда обычный день, который хотелось скорее пережить, неожиданно приобретает вес. Возникает желание вернуться хотя бы на час туда, где когда-то было скучно, тесно, недостаточно интересно и ещё не всё получилось.

Не потому, что прошлое действительно было лучше. Просто теперь видно то, чего не было видно тогда: это была не подготовка к жизни.

Это и была жизнь.

Здесь легко впасть в другую крайность и превратить фразу «живи сейчас» в новый приказ. Срочно наслаждайся каждым мгновением. Не трать время зря. Будь осознанным. Цени каждую секунду. Путешествуй, чувствуй, люби, рискуй, пока не поздно.

Так настоящее снова становится задачей.

Теперь человек уже не просто живёт, а проверяет, достаточно ли хорошо он живёт. Не упускает ли момент. Достаточно ли счастлив. Достаточно ли присутствует. Правильно ли использует своё ограниченное время.

Это всё та же старая система, только переодетая.

Жизнь не обязана каждую минуту быть яркой. В ней будут пустые дни, скучные разговоры, ожидание, усталость, рутина, работа, болезни, бытовые дела. Иногда целый день действительно можно потратить почти ни на что. Свобода включает и это.

Речь не о том, чтобы выжать максимум из каждого мгновения.

Речь о другом: перестать считать настоящее местом, в котором настоящая жизнь ещё не происходит.

Человек может строить будущее, отказываться от удовольствия ради важной цели, много работать, заботиться о детях, откладывать деньги, учиться, лечиться, проходить тяжёлый период. Всё это может быть частью живой жизни, а не препятствием к ней.

Мать, которая ночью сидит рядом с заболевшим ребёнком, не находится в коридоре перед жизнью. Человек, который несколько лет учится тому, что любит, уже живёт. Тот, кто строит дело и проходит трудный этап, не обязан считать эти годы потерянными только потому, что результат ещё не достигнут.

Проблема не в ожидании и не в жертве. Проблема начинается тогда, когда настоящее вообще лишается самостоятельной ценности.

Тогда жизнь всегда находится на один шаг впереди.

Есть простой вопрос, который иногда обнаруживает эту

конструкцию лучше любых сложных рассуждений: почему не сейчас?

Не «почему ты до сих пор этого не сделал?» — в этом уже слышится обвинение. Просто: почему не сейчас?

Ответ может быть совершенно конкретным. Сейчас нет денег. Сейчас я отвечаю за человека, которого не могу оставить. Сейчас здоровье действительно не позволяет. Сейчас мне необходимо закончить обязательство, которое я взял на себя. Сейчас обстоятельства закрывают эту возможность.

Тогда всё понятно.

Но иногда после нескольких объяснений человек обнаруживает, что внешнего запрета уже почти нет. Осталась привычка ждать.

Он всё ещё стоит перед дверью, которая давно открыта.

Иногда за этой привычкой находится страх ошибки. Иногда страх осуждения. Иногда человек не хочет разочароваться в мечте. Иногда не знает, чего хочет на самом деле. Иногда прежняя цель уже умерла, но признать это страшно, потому что слишком много лет было отдано дороге к ней.

А иногда никакой глубокой причины нет. Человек просто настолько привык откладывать себя, что делает это автоматически.

Завтра.

Со следующего месяца.

После праздников.

Когда станет спокойнее.

Когда появится подходящий момент.

Когда я буду готов.

Время проходит не как трагедия. Обычно никто не слышит часов, отсчитывающих жизнь. Утро сменяется вечером, понедельник пятницей, один год другим. Именно поэтому откладывание так незаметно. Жизнь редко отнимается у человека одним большим решением. Чаще она уходит через тысячи маленьких отсрочек.

Можно всю жизнь идти к жизни и умереть по дороге.

Эта фраза звучит жёстко только до тех пор, пока смерть остаётся абстракцией. Но смерть не обвиняет человека и не требует жить быстрее. Она просто устанавливает границу. Количество «потом» не бесконечно.

Это не означает, что нужно немедленно бросить работу, разорвать отношения, потратить деньги, отправиться путешествовать или исполнить все желания. Такое понимание было бы слишком примитивным. Иногда самым живым выбором является остаться. Выполнить обещание. Закончить начатое. Позаботиться о другом. Выдержать трудный период. Отказаться от мгновенного желания ради того, что для тебя важнее.

Настоящее не равно удовольствию.

Жить сейчас не означает делать всё, что хочется сейчас. Это означает перестать относиться к сегодняшнему дню исключительно как к цене за будущую жизнь.

Можно строить будущее и одновременно жить. Можно

идти к цели и не превращать дорогу в потерянные годы. Можно хотеть большего, не объявляя сегодняшнее недостаточным. Можно меняться, не откладывая уважение к себе до окончания изменений.

Возможно, одна из самых важных перемен происходит тогда, когда человек перестаёт спрашивать: «Когда наконец начнётся моя жизнь?» — и замечает, что вопрос поставлен неправильно.

Она уже началась.

Не тогда, когда ты заработаешь. Не после переезда. Не после исцеления. Не когда встретишь нужного человека. Не когда дети вырастут. Не после достижения цели. Всё это может произойти и действительно изменить твою жизнь. Но ни одно событие не способно перенести тебя из места, где жизни нет, в место, где она есть.

Потому что другого места нет.

Есть только сегодняшний день, внутри которого ты можешь готовиться к завтрашнему. Есть сегодняшний человек, который может становиться другим. Есть незавершённая жизнь, внутри которой можно что-то завершать.

Будущее необходимо. Без него невозможно строить, обещать, планировать, выращивать детей, создавать большие вещи. Но будущее не должно становиться складом, в котором хранится всё то, что ты не разрешаешь себе сегодня: свобода, близость, творчество, покой, удовольствие, честность, собственный голос.

Иначе однажды можно действительно получить всё, чего ждал, и обнаружить, что годы ожидания научили только одному — ждать.

Тогда даже открытая дверь не поможет сразу.

Потому что человек привык жить не там, где находится, а там, куда ещё не пришёл.

И пока ты готовишься начать жить, происходит именно та жизнь, к которой ты готовишься.

ЧАСТЬ III. ТЫ ПОЛУЧИЛ ТО, ЧЕГО ХОТЕЛ

Глава 8. Открытая дверь

Представь человека, который много лет прожил в тюрьме. Неважно, как он туда попал и насколько тяжёлыми были условия. Важно другое: за эти годы тюрьма стала для него не просто местом, в котором он находился. Она стала устройством его жизни.

В ней было известно, когда вставать и когда ложиться, когда есть и когда работать. Были стены, правила, запреты и разрешения. Было понятно, чего опасаться, с чем бороться и что считать маленькой победой. Человек ненавидел эту жизнь. Он мечтал выйти, представлял день освобождения и думал, что за дверью наконец начнётся настоящее.

И однажды дверь открылась.

Не пришлось её ломать. Не пришлось сражаться с охраной, искать ключ или годами рыть подкоп. Она просто открыта. За ней никто не стоит. Человека никто не удерживает. Можно идти.

Он подходит к двери, смотрит наружу, делает несколько шагов и неожиданно останавливается.

Не потому, что хочет обратно. Не потому, что тюрьма была хорошим местом. И не потому, что свобода оказалась обманом. Просто внутри камеры он всегда знал, где заканчивается пространство, а снаружи оно больше ничем не ограничено. Внутри существовал распорядок, снаружи существует день. Внутри ему говорили, что можно и чего нельзя. Снаружи никто ничего не говорит.

Но главное — внутри он совершенно точно знал, чего хочет.

Он хотел выйти.

Теперь он вышел.

Чего он хочет теперь?

В этом месте свобода впервые показывает свою другую сторону. Пока человек несвободен, свобода кажется ответом. Он думает: нужно только убрать то, что меня ограничивает, и дальше всё станет понятно. Но когда ограничение действительно исчезает, обнаруживается, что свобода была ответом только на один вопрос — как перестать жить так, как я больше не хочу.

На вопрос «как я хочу жить?» она сама по себе не отвечает.

Это можно увидеть в самых обычных ситуациях. Человек годами живёт в отношениях, которые давно стали мучительными. Он думает об уходе, боится его, откладывает, снова решается. Огромная часть его внутренней жизни занята этими отношениями: ссорами, попытками договориться,

надеждами, обидами, мысленными разговорами, ожиданием очередного конфликта. Потом отношения заканчиваются.

Первые недели приходит облегчение. Никто больше не давит, не контролирует, не выясняет отношения. Можно делать что хочется. А потом наступает обычная суббота. Утром человек просыпается и понимает, что день полностью принадлежит ему.

И вдруг не знает, что с ним делать.

Раньше значительная часть жизни была занята тем, от чего он хотел освободиться. Плохие отношения причиняли боль, но одновременно давали материал для жизни. Было о чём думать, из-за чего переживать, что исправлять, чего ждать. Теперь источник боли исчез, но вместе с ним исчезла и привычная организация внимания.

То же самое может произойти с работой. Человек годами говорит, что ненавидит её и мечтает уйти. Он откладывает деньги, готовится, наконец пишет заявление и получает свободу, которой хотел. Несколько недель отдыхает, отсыпается, приходит в себя. А потом однажды просыпается утром и обнаруживает, что ему некуда идти.

И тогда может выясниться неожиданная вещь: он очень хорошо знал, чего не хочет, но почти никогда всерьёз не спрашивал себя, чего хочет.

Эти два знания легко перепутать.

Если человек всю жизнь двигался от чего-то, ему могло казаться, что он движется к себе. Но направление, заданное

сопротивлением, всё равно определяется тем, чему ты сопротивляешься. Можно построить огромную часть личности как противоположность тому, что когда-то причиняло боль.

Если отец был слабым, сын решает стать сильным. Если родители жили бедно, ребёнок обещает себе стать богатым. Если человека контролировали, он делает независимость высшей ценностью. Если его унижали, он стремится стать тем, кого никто не сможет унизить. Если детство было хаотичным, он строит жизнь, в которой всё должно находиться под контролем.

В этом нет ничего неправильного. Иногда именно такое движение помогает человеку выбраться из тяжёлой среды и создать совершенно другую жизнь. Проблема обнаруживается позже, когда задача выполнена.

Ты стал сильным. Заработал деньги. Получил независимость. Создал порядок. Доказал, что можешь.

Что дальше?

До этого направление задавало прошлое. Ты шёл от бедности, слабости, зависимости, унижения, хаоса. Но однажды расстояние становится достаточно большим. То, от чего ты убегал, больше не находится рядом.

И тогда может исчезнуть не только враг, но и направление движения.

Человек смотрит на свою жизнь и не понимает, почему ему плохо. Всё ведь получилось. Именно этого он хотел. У него есть деньги, свобода, дом, отношения или возможность

жить одному. Он больше не находится там, откуда столько лет пытался выбраться. Поэтому собственная неудовлетворённость кажется почти неблагодарностью.

«Что мне ещё нужно?»

Иногда ничего не нужно добавлять. Возможно, впервые нужно перестать жить только в логике выхода.

Свобода от чего-либо и способность жить свободно — разные вещи.

Открытая клетка не учит птицу летать. Снятая цепь не выбирает дорогу. Деньги освобождают от части ограничений, но не говорят, что делать со временем. Завершившаяся война приносит мир, но не объясняет, ради чего жить после войны. Решённая проблема освобождает внимание, но не создаёт автоматически того, на что его направить.

Свобода многое убирает. Но она не обязана немедленно чем-то заполнить освободившееся место.

Поэтому одним из первых переживаний после освобождения может быть не счастье, а пустота.

Это особенно заметно после достижения больших целей. Пока человек идёт к ним, они обладают огромной силой. Он представляет день, когда наконец получит желаемое. Кажется, что эта точка разделит жизнь на «до» и «после». Но цель достигнута, проходит несколько дней или месяцев, и происходит нечто почти оскорбительно обычное: мечта становится обстоятельством.

Дом, о котором человек думал десять лет, становится

местом, где нужно менять лампочку. Деньги, казавшиеся огромными, превращаются в цифру на счёте. Должность становится работой. Известность становится количеством людей, которые тебя узнают. Свобода от офиса превращается в утро вторника, когда никто не говорит, чем заниматься.

Реальность не может вечно оставаться вершиной. Когда ты оказываешься на ней, она становится местом, на котором ты стоишь.

И тогда человек часто немедленно выбирает следующую вершину.

В этом тоже нет ничего плохого. Желание развиваться, строить, исследовать, создавать и двигаться дальше естественно. Вопрос лишь в том, откуда появляется следующая цель: из настоящего интереса или из невозможности выдержать пространство, в котором никакой цели пока нет.

Различие почти незаметно снаружи. Два человека могут одинаково много работать, строить компании, заниматься спортом, путешествовать, учиться. Но один движется к тому, что ему действительно интересно, а другой не способен остановиться, потому что остановка оставляет его наедине с собой.

Тогда свобода быстро превращается в новую необходимость.

Человек уходит с работы, чтобы стать свободнее, и создаёт собственный бизнес, в котором работает вдвое больше. Выходит из отношений, построенных на контроле, а следу-

ющие организует вокруг того же напряжения. Зарабатывает сумму, которая должна была дать достаток, и тут же назначает другую. Решает одну проблему и находит следующую. Завершает один этап работы над собой и обнаруживает ещё десять вещей, которые необходимо исправить.

Так открытая дверь может привести в новую камеру.

Не потому, что человек глуп или сознательно хочет страдать. Просто камера знакома. В ней понятно, что делать.

Мы вообще гораздо лучше обучены необходимости, чем свободе. С детства человеку постоянно задают следующую точку. Сначала нужно закончить школу. Потом получить образование. Найти работу. Построить карьеру. Создать семью. Купить жильё. Выплатить долг. Повысить доход. Обеспечить детей. Подготовиться к старости.

На каждом этапе есть следующая задача, и многие из этих задач действительно необходимы. Но человек постепенно привыкает к самой форме движения: жизнь должна иметь очередное «надо», иначе с ней как будто что-то не так.

Даже отдых получает задачу — восстановить силы для работы. Спорт должен улучшить тело. Чтение должно дать знания. Общение должно быть полезным. Медитация должна повысить осознанность. Хобби желательно превратить в мастерство, мастерство — в результат, результат — в признание или доход.

Почти ничему не позволено просто быть.

Человек может выйти из внешней системы принуждения

и обнаружить, что теперь сам прекрасно выполняет работу надзирателя. Ему больше никто не говорит, что он обязан быть продуктивным каждую минуту, но он уже говорит это себе. Никто не требует постоянно становиться лучше, но остановка вызывает тревогу. Никто не назначает следующую вершину, поэтому он назначает её сам — иногда раньше, чем успевает понять, нужна ли она ему.

Внешняя дверь открылась. Внутренний распорядок остался.

И здесь легко сделать противоположную ошибку: решить, что свобода означает отсутствие дисциплины, обязательств, целей и формы. Но человек без формы не обязательно свободен. Он может быть просто потерян.

Свобода не состоит в том, чтобы никогда больше ничего не планировать, никому ничего не обещать и делать только то, чего хочется в эту минуту. Обещание тоже может быть свободным действием. Дисциплина может быть выбрана. Ограничение может служить тому, что человек любит. Иногда свободный человек добровольно принимает на себя гораздо большую тяжесть, чем та, от которой когда-то освободился.

Различие находится не в весе.

Оно находится в источнике движения.

Одно дело — нести тяжесть, потому что иначе нельзя. Другое — выбрать её, потому что без неё невозможно создать то, что для тебя важно.

Представь человека, который всю жизнь нёс камень. Когда-то этот камень действительно был необходим. Возможно, без него он не выжил бы. Потом необходимость исчезла, но человек продолжал нести его. Камень был тяжёлым. Человек проклинал его, мечтал однажды положить и говорил себе: «Когда-нибудь я от него освобожусь».

И вот однажды ему говорят, что камень можно оставить.

Сначала он не верит. Потом медленно кладёт его на землю и впервые за много лет выпрямляется. Плечи свободны, руки свободны, спина свободна. Перед ним дорога. Никто не гонит и ничего больше не нужно нести.

Он делает несколько шагов и оборачивается.

Камень лежит там, где он его оставил.

И вдруг человек понимает, что всю жизнь знал, куда идти, потому что знал, что несёт. Он знал, почему устал, почему болит спина, почему нельзя остановиться и почему утром нужно вставать. Камень причинял ему боль, но одновременно отвечал на множество вопросов.

Теперь камня нет.

И впервые свободными руками нужно распорядиться самому.

Наверное, поэтому человеку бывает так трудно оставить не только плохую работу или тяжёлые отношения, но и вообще любую конструкцию, вокруг которой долго строилась его жизнь. Освобождение от неё означает не просто потерю проблемы. Оно означает потерю готовой формы дня, при-

вычной роли, направления внимания и иногда даже ответа на вопрос «кто я».

Пока я борюсь, я борец. Пока спасаю, я спасатель. Пока доказываю, я тот, кто однажды докажет. Пока иду к цели, я человек, который идёт к цели. Пока пытаюсь выбраться, моя жизнь имеет ясную геометрию: здесь я, там выход.

Но что происходит, когда выход достигнут?

В этот момент особенно велик соблазн быстро найти новую конструкцию. Новый конфликт, новую вершину, нового человека, которого необходимо спасать, новую неисправность в себе, новый уровень, до которого нужно дорасти. Не обязательно потому, что всё это не имеет смысла. Иногда следующая задача действительно важна. Но иногда она появляется слишком быстро, словно человек боится даже ненадолго остаться без неё.

Именно поэтому стоит научиться различать движение и бегство от пространства.

Свобода почти всегда увеличивает количество возможных дорог. А чем больше дорог, тем меньше мир способен решить за тебя, какая из них твоя. Это одна из причин, по которой свобода связана с ответственностью. Не с фантазией о полном контроле над жизнью — такого контроля нет ни у кого. Болезни, случайности, другие люди, общество и сама жизнь постоянно вмешиваются в наши планы. Но там, где выбор действительно существует, его уже нельзя полностью передать обстоятельствам.

Несвобода говорит: «Мне некуда было идти».

Свобода спрашивает: «Куда ты пойдёшь, если теперь можно в разные стороны?»

Именно поэтому человек иногда начинает искать того, кто снова даст ему инструкцию. Учителя, партнёра, систему, идеологию, религию, метод, тест, прогноз, книгу — что угодно, что сможет окончательно сказать: вот кто ты, вот зачем ты здесь, вот что тебе нужно делать.

В этом поиске самом по себе нет ничего неправильного. Учителя нужны. Традиции хранят опыт. Книги помогают увидеть то, чего мы не видели. Другой человек способен задать направление в момент, когда мы потерялись. Проблема начинается там, где человек ищет уже не помощь, а нового хозяина собственной жизни.

Скажи мне, кто я.

Скажи, чего я должен хотеть.

Скажи, какое у меня предназначение.

Скажи, какой выбор правильный.

Скажи, что будет дальше.

Скажи, как прожить так, чтобы не ошибиться.

Тогда за поиском ответа скрывается желание вернуть тюремщика, только теперь доброго и мудрого. Пусть он не наказывает. Пусть просто выдаст распорядок.

Так возникает парадокс: человек борется за свободу, а получив её, начинает искать систему, которая освободит его от необходимости выбирать.

Но никакая система не может прожить жизнь вместо него.

Она может дать язык, карту, опыт, правила, направление. Но карта не выбирает дорогу. В какой-то момент всё равно остаётся конкретный человек, конкретный день и конкретный выбор, за которым не стоит окончательная гарантия правильности.

В этом месте свобода перестаёт быть красивым словом.

Она становится практикой.

Можно ли сделать что-то, не зная заранее, к чему это приведёт? Попробовать и отказаться, если оказалось не твоим? Начать учиться тому, что никогда не принесёт денег? Создать вещь, которую никто не увидит? Провести день без результата и не считать его потерянным? Изменить направление не потому, что прежнее было ошибкой, а потому, что ты изменился?

Для человека, привыкшего жить по логике необходимости, такие действия могут казаться почти безответственными. Он хочет заранее знать пользу, результат и конечную точку. Даже свободу он пытается превратить в проект с показателями эффективности.

Человек начинает бегать — и сразу измеряет время. Начинает рисовать — и думает, можно ли стать художником. Пишет — и спрашивает, где опубликовать. Создаёт блог — и смотрит на количество подписчиков. Медитирует — и оценивает уровень осознанности. Отдыхает — чтобы лучше работать. Даже игра должна чем-то закончиться.

Само по себе стремление к мастерству не является проблемой. Проблема возникает тогда, когда ничему в жизни не позволено существовать без оправдания результатом.

В этот момент становится видно, насколько глубоко необходимость способна проникнуть внутрь человека. Стены уже исчезли, а он продолжает отмерять себе разрешённое пространство.

Настоящая свобода поэтому начинается не с отказа от формы, а со способности создавать форму и при необходимости менять её. Взять на себя обязательство, не превращая его в вечную клетку. Выбрать цель, не делая её условием права на жизнь. Работать напряжённо и уметь остановиться. Иметь направление и не разрушаться, если оно изменилось.

Это совсем не похоже на фантазию о человеке, который наконец освободился от всего и теперь бесконечно наслаждается жизнью.

Свобода гораздо требовательнее.

Пока есть стена, можно обвинять стену. Пока есть враг, можно объяснять движение врагом. Пока есть камень, можно объяснять усталость камнем. Пока есть клетка, можно объяснять мечту клеткой.

Когда всё это исчезает, человек остаётся перед собой.

Что движет мной, если никто меня не гонит? Что я хочу создать, если никому ничего не нужно доказывать? Кого я способен любить, если никого не требуется спасать? Что выберу, если выбор действительно мой? Куда направлю силу,

если больше нет врага? Что останется ценным, если мне не нужно заслуживать право существовать?

На эти вопросы не обязательно отвечать немедленно.

Возможно, одна из первых способностей свободного человека как раз и состоит в том, чтобы выдержать промежуток между старым ответом и новым. Не хвататься за первую попавшуюся цель только потому, что без цели тревожно. Не создавать проблему только для того, чтобы снова почувствовать направление. Не назначать себе новое предназначение через пять минут после того, как прежняя жизнь закончилась.

Побыть перед открытой дверью.

Не для того, чтобы вечно стоять на пороге. А для того, чтобы следующий шаг не был просто продолжением старого бегства.

Возможно, ты действительно выйдешь и больше никогда не оглянешься. Такое тоже бывает. Возможно, свобода окажется именно тем, чего тебе не хватало, и никакого тайного желания вернуться в клетку у тебя нет. Не нужно превращать эту книгу в теорию, которая объясняет любого человека и любое его действие.

Но возможен и другой вариант. Ты выйдешь, побудешь снаружи и однажды заметишь, что начал строить стену. Потом ещё одну. Найдёшь того, с кем можно бороться. Возьмёшь новый камень. Поставишь новую цель, без достижения которой снова нельзя жить. Обнаружишь новую неис-

правность в себе, новую вершину, новую угрозу, новое «когда-нибудь».

И снова станет понятно, что делать утром.

Если это произойдёт, не обязательно обвинять себя, ломать очередную стену или объявлять войну собственной несвободе. Гораздо полезнее увидеть сам механизм и спросить: что здесь происходит? Почему то, от чего я столько времени пытался освободиться, возвращается в другой форме? Почему покой иногда оказывается труднее напряжения? Почему после достижения одной цели почти немедленно нужна следующая? Почему, когда всё хорошо, я начинаю ждать плохого? Почему свобода иногда ощущается не как простор, а как потеря направления?

И почему сказать «я должен» порой значительно легче, чем сказать «я выбираю»?

Мы ещё будем искать ответы на эти вопросы. Пока достаточно увидеть саму дверь.

Она открыта.

За спиной остаётся всё то, из чего человек столько лет хотел выбраться. Впереди нет привычной конструкции, которая объясняла бы каждый следующий шаг. Никто не толкает, не зовёт, не обещает награды и не угрожает наказанием. Можно вернуться, можно остаться на месте, можно идти.

Перед тобой жизнь, которую больше не нужно заслуживать, от которой не нужно спасаться и которую больше не нужно откладывать.

Ты столько раз говорил: «Наконец-то я буду жить».
Хорошо.
Дверь открыта.
Что именно значит — жить?

Глава 9. Страх рая

Представление о рае почти всегда строится от обратного. Там нет боли, голода, страха, тяжёлой работы, болезней, унижения и войны. Не нужно бороться за место, деньги, еду и безопасность, ничего доказывать, ни от кого спасаться, никуда торопиться. Никто не отнимет, не выгонит, не заставит.

Мы создаём образ рая из всего того, от чего хотели бы освободиться, и это естественно. Голодный мечтает о месте, где достаточно еды. Больной — о теле без боли. Бедный — о достатке. Человек, живущий под постоянным давлением, — о свободе. Тот, кто устал бороться, мечтает о покое.

Но почти никто не продолжает этот мысленный эксперимент дальше.

Хорошо. Представим, что всё получилось. Ты сыт, находишься в безопасности, тебе достаточно. Никто тебя не преследует и не заставляет. Не нужно зарабатывать право на завтрашний день, становиться кем-то ради признания, побеждать, спасать, доказывать собственную ценность. Не нужно ждать момента, когда закончится тяжёлый период.

Он закончился.

Что дальше?

Обычно именно здесь наше воображение останавливается. Мы прекрасно представляем освобождение и гораздо хуже — жизнь после него. Почти все наши картины счастья

устроены одинаково: из них исчезает то, что мешает. Но отсутствие препятствия ещё не создаёт направления. Если убрать стену, появляется пространство. Если снять цепь, появляется возможность движения. Если закончить войну, появляется мир. Только пространство не говорит, куда идти, возможность не говорит, что выбрать, а мир не объясняет, ради чего просыпаться завтра.

В этом и находится парадокс рая.

Мы привыкли считать, что человеку плохо из-за того, что его жизнь недостаточно хороша. Не хватает денег, свободы, любви, безопасности, времени, здоровья, возможностей. Поэтому кажется очевидным: если дать человеку всё необходимое, останется счастье. Но что, если вместе со страданием исчезнет не только боль? Что, если исчезнет сама конструкция, которая заставляла двигаться?

Пока человеку холодно, он ищет тепло. Пока голоден — пищу. Пока беден — зарабатывает. Пока его преследуют — спасается. Пока не признан — доказывает. Пока проигрывает — пытается победить. Пока зависим — стремится освободиться. У каждого такого состояния есть направление: из холода к теплу, из голода к насыщению, из опасности к безопасности, из зависимости к свободе, из недостатка к достатку.

Необходимость создаёт стрелку. Она может быть жестокой, но она указывает направление.

Рай убирает стрелку.

Ты уже в тепле, сыт, в безопасности, тебе достаточно, ты свободен. Куда теперь? Впервые нет очевидного «туда». Можно остаться здесь, можно пойти куда угодно, можно вообще ничего не делать. И именно эта возможность способна напугать человека сильнее очередной задачи, потому что задача снимает часть ответственности. Она говорит: делай вот это.

Рай молчит.

Человек привык слышать совсем другое: надо, быстрее, потерпи, соберись, добейся, докажи, спасайся, заработай, стань, успей. Он мог ненавидеть этот голос и всю жизнь пытаться от него освободиться. Но вот однажды голос замолкает. Наступает тишина.

Сначала человек наслаждается ею, а потом начинает прислушиваться. Что теперь? Тишина ничего не отвечает. И впервые из неё возникает вопрос, который раньше почти всегда заглушала необходимость: чего хочешь ты?

Не что должен, не что правильно, не что от тебя ждут. Не то, что принесёт больше денег, повысит статус, понравится родителям или впечатлит других. Не то, что докажет твою силу, поможет убежать от страха или позволит почувствовать себя нужным.

Чего хочешь именно ты?

И человек может не знать.

Это открытие бывает болезненным. Он считал, что знает себя. У него были цели, желания, планы. Он хотел больше

денег, свой дом, свободу, отношения, другую работу, переезд, признание. Хотел перестать тревожиться и наконец отдохнуть. Но значительная часть этих желаний имела понятную природу: они были ответами на недостаток. Нет денег — хочу деньги. Нет безопасности — хочу безопасность. Нет любви — хочу любовь. Нет свободы — хочу свободу. Нет признания — хочу признание. Есть боль — хочу, чтобы она закончилась.

Это настоящие желания, и их не нужно обесценивать. Голодному действительно нужна еда, а человеку в разрушительных отношениях действительно может быть необходимо уйти. Но желание выйти из неудовлетворительного состояния и желание жить определённым образом — не одно и то же. Первое отвечает на вопрос: «От чего я хочу избавиться?» Второе появляется, когда избавляться больше не от чего: «Что теперь я выбираю?»

Вот здесь и начинается страх рая.

Это не страх удовольствия, не страх счастья и не тайное желание страдать. Рай страшен исчезновением принуждения.

Пока существует необходимость, человек может сказать: «У меня нет выбора». Иногда это почти буквально правда. Нужно кормить ребёнка, платить за жильё, лечиться, работать, спасаться от реальной опасности. Но когда необходимость ослабевает, пространство выбора увеличивается. Вместе с ним появляется ответственность за то, чем это про-

странство будет наполнено.

Уже нельзя полностью объяснить свою жизнь обстоятельствами. Труднее сказать, что не было времени, если оно появилось; что не позволяли, если никто больше не запрещает; что не было выбора из-за денег, если денег достаточно. Нельзя бесконечно ждать разрешения, когда разрешение больше не требуется.

Остаются человек и его возможность.

И это может оказаться тяжёлым, потому что свобода не только разрешает. Она ещё и разоблачает. Она показывает, чего человек действительно хочет, а чего хотел только потому, что этого не имел.

Можно двадцать лет мечтать не работать, получить такую возможность и через три месяца понять, что работать всё-таки хочется, только уже иначе. Можно мечтать жить одному, потому что отношения душили, а оказавшись одному, обнаружить потребность в близости. Можно мечтать о деньгах и после достижения достатка понять, что сами деньги никогда не были конечной целью. Можно добиваться признания, получить его и обнаружить, что аплодисменты заканчиваются быстрее, чем ожидалось. Можно годами хотеть покоя, а когда покой приходит, начать искать дело.

Это не означает, что человек ошибался. Он хотел освободиться от конкретного давления и действительно от него освободился. Просто освобождение оказалось не финалом. За ним началась другая задача — научиться выбирать не из

недостатка.

До этого многое было относительно просто. Мне больно — хочу, чтобы боль прекратилась. Мне страшно — хочу безопасности. Мне тесно — хочу свободы. Мне мало — хочу больше. Но что я хочу, когда мне не больно, безопасно, свободно и достаточно?

На этот вопрос невозможно ответить одной лишь логикой выживания.

И тогда человек может попытаться вернуть недостаток, даже не замечая этого. Иногда достаточно просто передвинуть планку. Вчера ему нужно было заработать столько, чтобы не бояться бедности. Он заработал. Теперь нужно столько, чтобы не зависеть от работы. Потом — обеспечить детей, затем внуков, создать капитал, оставить наследие. Каждая из этих целей сама по себе может быть вполне разумной. Вопрос только в одном: существует ли точка, в которой будет достаточно?

Если её нет, недостаток становится бесконечным. Сумма меняется, состояние остаётся: ещё недостаточно. Эта фраза возвращает знакомый мир. Снова есть проблема, снова понятно, что делать. Нужно больше. Рай отодвинут, и можно продолжать жить по старым правилам.

То же самое происходит с развитием. Человек хотел стать увереннее и стал. Теперь нужно стать свободнее, затем осознаннее, глубже, убрать оставшиеся страхи, окончательно принять себя, найти предназначение, полностью реализо-

ваться, выйти на новый уровень. У этой лестницы нет последней ступени, и в каком-то смысле это очень удобно. Пока впереди существует следующая ступень, не нужно оставаться там, где ты уже находишься, и задавать себе гораздо более неприятный вопрос: а если со мной уже достаточно всё в порядке, что я буду делать со своей жизнью?

Этот вопрос может оказаться страшнее вопроса «что со мной не так?». Если со мной что-то не так, появляется задача: найти, исправить, исцелить, проработать, преодолеть. Есть направление. Но если меня не нужно постоянно ремонтировать, что тогда?

Жить. И именно это слово неожиданно оказывается слишком большим.

Человек привык превращать жизнь в проект. У проекта есть цель, срок, результат и критерий успеха. У жизни ничего этого может не быть. Она просто происходит. Внутри неё можно создавать проекты, ставить цели, строить дома, компании и города, создавать семьи и писать книги. Но сама жизнь не становится проектом только потому, что человеку так удобнее. Нельзя однажды завершить её и получить оценку. Нельзя доказать, что прожил правильно. Нельзя поставить две жизни в одинаковые условия и определить, какая из них объективно лучше. Нельзя заранее узнать, какой выбор окажется верным.

Свобода не выдаёт сертификат правильности.

Поэтому человеку иногда легче снова чему-нибудь под-

чиниться: работе, идеологии, чужим ожиданиям, деньгам, достижениям, образцу успеха, духовной системе, даже собственному предназначению. Любая система, которая говорит «вот как нужно жить», одновременно ограничивает и успокаивает. Снова появляется инструкция. Если выполняешь её — движешься правильно, если нарушаешь — ошибаешься.

Это может быть очень комфортно, даже если сама инструкция тяжёлая. Иногда тяжёлая инструкция психологически легче отсутствия инструкции.

В этом смысле человек действительно способен добровольно обменивать часть свободы на ясность. И в этом нет ничего ненормального. Правила, договорённости и обязательства необходимы. Общество невозможно без ограничений. Любовь тоже создаёт ограничения, как и родительство, дружба, работа, любое серьёзное дело. Свобода не означает отсутствие формы.

Вопрос в другом: способен ли человек выбирать форму, не превращая её в оправдание собственного существования? Может ли он много работать не потому, что без работы не знает, кто он? Может ли взять на себя обязательство и не превратить его в новую клетку? Может ли быть дисциплинированным и помнить, ради чего нужна эта дисциплина? Может ли выбрать тяжесть, не нуждаясь в тяжести для того, чтобы чувствовать себя живым?

Это уже свобода другого порядка. Не свобода от всего, а

свобода выбирать, чему себя отдать.

Человек, которого заставляют нести камень, и человек, который сам берёт такой же камень для строительства собственного дома, испытывают одинаковую физическую нагрузку. Камень тот же, вес тот же, спина устаёт так же. Но внутренне это две разные реальности. В первом случае тяжесть навязана, во втором — выбрана.

Рай не означает, что человек больше никогда не поднимет ничего тяжёлого. Такой рай быстро превратился бы в неподвижность. Рай означает, что тяжесть перестаёт быть обязательным условием существования. И только тогда появляется возможность по-настоящему спросить себя: какую тяжесть я готов выбрать сам?

Ребёнок, любовь, верность, большое дело, творчество, ответственность, обещание, забота о другом человеке — всё это способно быть тяжёлым. Свободный человек не обязан избегать тяжести. Напротив, возможно, именно свобода впервые позволяет выбирать её сознательно.

Пока тяжесть необходима для того, чтобы чувствовать себя живым, трудно понять, выбрал ли ты дело или просто нуждаешься в нагрузке. Пока необходимо кого-то спасать, трудно отличить любовь к человеку от потребности в его беспомощности. Пока нужен враг, невозможно до конца понять, действительно ли важна борьба или без неё исчезает твоя личность. Пока нужно постоянно достигать, трудно увидеть, хочешь ли ты следующей вершины или просто боишься оста-

новиться.

Свобода сначала отнимает эти оправдания. Поэтому она и может ощущаться как разоблачение.

Человек остаётся перед собственным желанием, а желание бывает тихим. Оно не всегда приходит как озарение. Не обязательно существует одно великое дело, которое человек должен обнаружить. Возможно, он годами ждёт громкого ответа именно потому, что привык доверять только интенсивности: вот когда найду своё предназначение, тогда почувствую.

Но настоящее желание иногда начинается гораздо тише. Сегодня хочется пойти в какое-то место, поговорить с определённым человеком, научиться играть на инструменте, сделать вещь своими руками, написать несколько страниц, посадить дерево, остаться дома или просто попробовать что-то и посмотреть, что получится. Не всегда за этим стоит великая миссия.

И это тоже способно пугать, потому что необходимость всегда могла объяснить себя. На вопрос «почему ты это делаешь?» существовал убедительный ответ: потому что надо, потому что иначе нельзя, потому что семья, деньги, работа, долг, безопасность.

Желание не всегда умеет защищаться в суде разума.

Почему ты хочешь писать?

Хочу.

Зачем?

Не знаю.

Что это даст?

Возможно, ничего.

Кому это нужно?

Возможно, никому.

Для человека, привыкшего оправдывать каждое действие необходимостью или пользой, такого ответа недостаточно. Ему кажется, что подобное действие несерьёзно. Именно поэтому свободное действие так часто начинается как игра.

Ребёнок строит башню, которую через десять минут разрушит. Зачем? У башни нет будущей ценности. Ему просто интересно строить. Причина действия находится внутри самого действия.

Взрослому это даётся гораздо труднее. Он хочет знать, что получит, как сможет это использовать, к чему это приведёт, можно ли на этом заработать, стоит ли результат потраченного времени. Даже собственное удовольствие он пытается оправдать пользой.

Так необходимость продолжает жить внутри рая.

Снаружи никто не заставляет, но внутри человек всё ещё требует от каждого мгновения отчёта. Возникает странная ситуация: рай уже построен, но жить в нём всё ещё нельзя. Сначала нужно сделать достаточно, стать достаточно хорошим, выполнить план, принести пользу, оправдать своё присутствие. И только потом можно просто быть.

Но это «потом» нам уже знакомо. Оно умеет длиться всю

жизнь.

Поэтому страх рая гораздо глубже страха скуки. Скука — лишь одно из первых состояний, возникающих после исчезновения привычной стимуляции. Под ней может находиться гораздо более серьёзный вопрос: имею ли я право быть, если прямо сейчас никому не полезен? Имею ли право на день, который ничего не производит? На удовольствие, которое никому не служит? На существование, которое не нужно оправдывать результатом?

Этот вопрос особенно труден в мире, где человека очень рано начинают оценивать по функции. Что ты умеешь? Как учишься? Кем станешь? Сколько зарабатываешь? Чего добился? Что создал? Какой от тебя результат?

Все эти вопросы имеют смысл. Обществу действительно нужны способности, работа, ответственность и вклад. Проблема возникает, когда из этого человек делает другой вывод: моя ценность равна моей полезности.

Тогда рай становится почти невозможным, потому что в мире, где не нужно постоянно обеспечивать собственное выживание, возникает страшная возможность оказаться ненужным. Если машина сделает мою работу лучше меня, зачем я? Если дети выросли и справляются сами, зачем я? Если у близкого всё хорошо и его не нужно спасать, зачем я? Если мне не нужно производить всё больше, зачем вставать утром? Если общество способно существовать без моего постоянного труда, на чём теперь основано моё право

быть здесь?

Этот вопрос может стать особенно важным в будущем, если технологии продолжат освобождать человека от всё большей части обязательного труда. Мы привыкли бояться мира, в котором человеку не хватит работы. Но существует и другой страх: что произойдёт, если работы действительно станет меньше, а человек всё ещё умеет объяснять собственную ценность только тем, что он нужен системе?

Тогда освобождение от труда может переживаться не как освобождение, а как исчезновение.

«Я больше не нужен».

Если «нужен» было единственным известным эквивалентом слова «ценен», человек действительно окажется перед пропастью. Именно поэтому вопрос будущего не сводится к деньгам и занятости. Можно дать человеку доход, жильё, еду и свободное время. Нельзя выдать ему готовый ответ на вопрос, зачем он существует.

Старый мир предлагал множество ответов: чтобы выжить, продолжить род, работать, служить, выполнять функцию, быть полезным. Новый мир может постепенно лишать эти ответы их прежней безусловности. И тогда человечество встретится не только с экономическим кризисом. Оно столкнётся с кризисом самого основания.

Что остаётся от человека, когда ему больше не нужно выживать?

Именно здесь название этой книги раскрывается полно-

стью.

Страх рая — это не страх хорошей жизни, не тайное желание мучиться и не неспособность быть счастливым. Это страх оказаться в пространстве, где исчезает принуждение и вместе с ним исчезает готовый ответ на вопрос, что делать дальше.

Никто больше не говорит «надо». Никто не гонит, не требует доказательств. Никого не нужно побеждать, не от чего спасаться.

Можно.

И это маленькое слово иногда страшнее слова «должен», потому что «должен» определяет действие, а «можно» возвращает выбор тебе.

В аду человек знает, что делать. Нужно искать выход, выживать, сопротивляться, терпеть, побеждать. В раю выход больше не нужен. Ты уже вышел.

Теперь приходится искать не дверь, а направление.

Не то направление, которое продиктовано страхом, создано недостатком или существует только потому, что кто-то поставил перед тобой стену. Своё.

Если в первый момент ты не знаешь, чего хочешь, это ещё не означает, что внутри тебя ничего нет. Возможно, слишком долго тебе просто не приходилось отвечать на этот вопрос. Возможно, голос желания значительно тише голоса необходимости.

Тысячелетиями необходимость кричала человеку в ухо:

голод, холод, опасность, долг, работа, статус, страх. Всё это говорило одно: делай. И человек делал.

Теперь крик стихает.

В возникшей тишине почти ничего не слышно, и первое желание — снова включить шум. Найти новую проблему, поставить новую цель, срочно определить предназначение, стать кем-нибудь, загрузить себя делами, вернуть необходимость под другим именем. Лишь бы снова стало понятно, что делать.

Но именно здесь, возможно, не нужно торопиться. Отсутствие ответа — не обязательно отсутствие человека. Иногда это всего лишь момент, когда старые ответы уже перестали быть правдой, а новые ещё не родились.

Так выглядит свобода до того, как мы научились ею пользоваться: не как бесконечное счастье, а как пространство, в котором первое, что приходится выдержать, — отсутствие инструкции.

Рай не говорит человеку, кем ему стать. Возможно, в этом его главный ужас. И, возможно, в этом же его главный дар.

Глава 10. Вина за хорошую жизнь

Иногда человек уже вышел. Дверь открыта, пространство больше не пугает, он даже начинает понимать, чего хочет. У него есть возможность жить иначе: не так тяжело, не так тревожно, не в постоянной борьбе. Казалось бы, теперь ничто не мешает. Но он не идёт. На этот раз причина другая. Он смотрит назад.

Там остаются люди, которых он любит. Мать, которая всю жизнь экономила на себе. Отец, который работал до изнеможения. Бабушка, пережившая голод. Дед, прошедший войну. Родители, которые не имели возможности выбирать работу по душе. Брат, у которого жизнь не складывается. Сестра, несущая свою тяжесть. Друзья, которые продолжают бороться за деньги. Люди вокруг, которым трудно. И где-то внутри возникает вопрос, который человек может никогда не произнести вслух: почему мне можно?

Почему мне можно жить легко, если им было тяжело? Почему мне можно иметь деньги, если родители считали каждую копейку? Почему я могу отдыхать, если отец никогда себе этого не позволял? Почему я могу быть счастлив в отношениях, если мать всю жизнь терпела? Почему мне можно заниматься тем, что люблю, если предыдущие поколения занимались тем, что было необходимо? Почему я могу позволить себе свободу, за которую они заплатили такую цену?

Снаружи эти вопросы могут показаться нелогичными. Если родители страдали, разве не естественно желать детям лучшей жизни? Если отец работал тяжело, разве не ради того, чтобы сыну было легче? Если мать во многом себе отказывала, разве она делала это для того, чтобы дочь повторила её отказ? Наверное, многие родители именно так и сказали бы своим детям: «Я хочу, чтобы ты жил лучше меня».

Но человеческая связь устроена не только логически. Можно сознательно хотеть жить лучше родителей и одновременно чувствовать вину, когда это действительно начинает получаться. Пока лучшая жизнь находится в будущем, противоречия нет: я просто к ней стремлюсь. Но вот она становится реальностью.

Ты зарабатываешь за несколько часов столько, сколько отец зарабатывал тяжёлым трудом за неделю. Сидишь в хорошем ресторане и вдруг вспоминаешь, как мать выбирала в магазине продукты подешевле. Покупаешь вещь, о которой давно мечтал, и вместо радости неожиданно чувствуешь неловкость. Летишь отдыхать, а кто-то из близких в это время работает. У тебя спокойные отношения, а сестра снова плачет после очередного конфликта. Твои дети растут в безопасности, которой не было у тебя. Тебе больше не нужно терпеть то, что терпели до тебя.

Всё хорошо, но хорошее почему-то начинает требовать оправдания. Человек объясняет, сколько работал ради этого, рассказывает, как ему тоже было тяжело, подчёркивает це-

ну своего успеха. Он словно извиняется за собственное благополучие. Иногда ему даже легче рассказать о проблемах, чем просто сказать: «У меня сейчас всё хорошо». Особенно рядом с тем, кому плохо.

Ты видишь человека, который страдает, и автоматически уменьшаешь собственную радость. Кажется, что сейчас не время, неудобно, почти неприлично быть счастливым рядом с чужой болью. И в этом есть нормальная человеческая чувствительность. Мы не обязаны демонстративно праздновать рядом с чужой трагедией. Сопереживание естественно. Любовь действительно делает нас чувствительными к состоянию другого.

Но сопереживание и отказ от собственной жизни — не одно и то же. Можно находиться рядом с человеком, которому больно, не причиняя ту же боль себе. Можно понимать чужую бедность, не становясь бедным. Можно уважать тяжёлый труд родителей, не повторяя их изнеможение. Можно помнить войну, не создавая новую. Можно любить несчастного человека, не становясь несчастным вместе с ним.

Внутри нас эта граница далеко не всегда очевидна. Иногда кажется, что разделить судьбу — значит сохранить связь. Если я пойду дальше, я оставлю вас. Если мне станет легче, между нами появится расстояние. Если я стану другим, буду ли я всё ещё своим?

Это уже не столько вопрос страдания, сколько вопрос принадлежности.

Ребёнок очень рано понимает мир через людей, от которых зависит его жизнь. Он не рассматривает семью как одну из возможных моделей существования. Для него это и есть мир. Именно здесь он узнаёт, как относятся к деньгам, как работают и отдыхают, как любят и ссорятся, как терпят боль, как радуются, чего боятся, что считается достойным, а чего следует стыдиться. Ребёнок не сравнивает семейную жизнь с сотней других вариантов и не выбирает наиболее подходящий. Он просто впитывает способ существования.

Если дома постоянно говорят, что деньги достаются только тяжёлым трудом, это не обязательно оформляется в сознательное убеждение. Это становится ощущением реальности. Если взрослые никогда не отдыхают без чувства вины, отдых начинает казаться чем-то, что нужно заслужить. Если мать всё время ставит себя последней, ребёнок может усвоить не конкретную фразу, а саму форму любви: любить — значит отказываться от себя. Если отец работает до полного истощения и именно за это пользуется уважением семьи, достоинство постепенно связывается со способностью выдерживать нагрузку.

При этом никто не обязан прямо говорить ребёнку: «Ты должен страдать так же, как мы». Иногда родители, наоборот, всеми силами выталкивают его в другую жизнь. Но принадлежность глубже прямых указаний. Она отвечает не только на вопрос «как правильно жить?». Она отвечает на более древний вопрос: «Кто свои?»

Представь семью, в которой несколько поколений жили тяжело. Мужчины работали до изнеможения, женщины тянули дом и детей, деньги всегда были проблемой, а отдых воспринимался почти как безделье. О жизни говорили языком необходимости: надо работать, надо терпеть, надо собраться, нельзя жаловаться, другим ещё хуже, сначала дело, потом всё остальное.

Ребёнок вырастает, получает образование, создаёт своё дело и начинает хорошо зарабатывать. В какой-то момент он понимает, что теперь может работать четыре часа в день. Ему больше не нужно вставать в шесть утра, возвращаться домой измученным и ждать отпуска одиннадцать месяцев. Можно жить иначе. Именно этого он хотел и именно к этому шёл.

Но почему-то он продолжает загружать себя. Находит дополнительные дела, не умеет спокойно провести свободный день, чувствует неловкость, если другие работают, а он отдыхает. Если проснулся поздно, внутри появляется неприятное ощущение, хотя он никуда не опоздал. Если провёл день без очевидной пользы, кажется, будто сделал что-то неправильное.

Кто его наказывает? Никто. Отец, возможно, вообще гордится им. Но внутри продолжает существовать мера достойной жизни, сформированная рядом с отцом. Достойный человек работает. Хороший человек не бездельничает. Настоящий мужчина тянет. Сильный не жалуется. Отдыхать мож-

но после дела. Только дело никогда не заканчивается.

И тогда человек создаёт себе столько работы, сколько необходимо, чтобы снова почувствовать моральное право на существование. Он не просто работает. Он сохраняет принадлежность. Своей усталостью как будто говорит: я такой же, как вы. Я тоже несу. Мне тоже тяжело. Я не ушёл слишком далеко. Я всё ещё свой.

Это слово — «свой» — здесь важнее многих психологических объяснений. Человек способен отказаться от огромного количества возможностей ради того, чтобы не перестать быть своим. Потому что потеря принадлежности переживается очень глубоко. Мы можем спорить с родителями, уехать за тысячи километров, жить совершенно иначе и считать их взгляды устаревшими, но где-то внутри всё равно может оставаться вопрос: если я стану слишком другим, сохранится ли между нами связь?

Особенно болезненно это проявляется в деньгах, потому что деньги очень наглядно показывают разницу между судьбами. Пока сын зарабатывает примерно столько же, сколько отец, они находятся в понятном общем мире. Потом доход сына становится в десять раз больше, и отношения могут измениться, даже если никто этого не хотел.

Сын рассказывает о покупке и замечает выражение лица отца. Отец может искренне радоваться, но сын вдруг чувствует неловкость. Ему хочется объяснить цену, сказать, что купил со скидкой, что очень много работал, что вообще-то

сейчас у него тоже непростой период. Как будто простого «я могу себе это позволить» недостаточно.

Потому что деньги стали не только деньгами. Они показали расстояние. Я живу уже не так, как жил ты. У меня другие возможности. То, что для тебя было событием, для меня стало обычным.

И вместе с благодарностью может появиться вина.

Не вина за конкретный поступок. Человек никого не обокрал, не предал, не причинил вреда. Ему просто лучше. Но иногда этого оказывается достаточно, чтобы чувствовать себя виноватым.

Есть вина за совершённое, и у неё есть понятный смысл. Если человек причинил вред, вина может заставить его признать ответственность, попытаться исправить возможное и изменить своё поведение. Но существует другое переживание, внешне похожее на вину: мне хорошо, а тебе плохо; я могу, а ты не можешь; у меня получилось, а у тебя нет; я свободен, а ты связан; я живу, а ты всё ещё выживаешь.

Человек не сделал ничего плохого. Он просто оказался в другом месте. Но сама разница переживается как нарушение верности.

И тогда возникает странная попытка восстановить равенство: если я не могу немедленно сделать твою жизнь такой же хорошей, я хотя бы не позволю себе полностью наслаждаться своей. Мне станет немного хуже, и тогда мы снова будем ближе.

Разумеется, человек редко формулирует это именно так. Он просто начинает выбирать более тяжёлый путь там, где был простой, не позволяет себе отдыхать, стыдится успеха, уменьшает себя рядом с близкими, берёт на себя чужие проблемы. Иногда разрушает хорошие отношения. Иногда снова связывается с теми, кого нужно спасать. Иногда помогает больше, чем способен выдержать, и постепенно превращает собственное благополучие в бесконечное обслуживание тех, кому повезло меньше.

Внешне это может выглядеть как доброта, и иногда это действительно доброта. Нельзя объявлять любую помощь скрытой виной. Если у тебя больше возможностей и ты хочешь поделиться ими, это естественно. Проблема начинается там, где помощь перестаёт быть свободной, где человек уже не может не помогать, потому что чужая трудность автоматически лишает его права на собственную лёгкость.

Тогда он отдаёт не потому, что хочет дать, а потому, что не выдерживает разницы между собой и другим. Помощь превращается в способ купить право на благополучие. Я могу иметь это, только если достаточно отдам. Могу радоваться, только если сначала спасу. Могу жить хорошо, только если докажу, что не забыл тех, кому плохо.

Это тяжёлая сделка, потому что страдание в мире не заканчивается. Всегда найдётся человек, которому хуже. Если право на радость зависит от отсутствия чужой боли, радость становится морально невозможной. Как я могу спокой-

но ужинать, если кто-то сегодня голоден? Как могу спать в тёплой постели, если кто-то спит на улице? Как могу смеяться, если кто-то сейчас хоронит близкого? Как могу путешествовать, если кто-то не может оплатить лечение?

У этой логики нет финальной точки. Мир никогда не станет настолько справедливым, чтобы каждый человек одновременно получил разрешение на счастье. Если мы обязаны страдать до тех пор, пока существует чужое страдание, человечество получает вечную обязанность быть несчастным.

Но кому от этого становится лучше? Голодный не становится сытым оттого, что ты запретил себе почувствовать вкус собственного ужина. Больной не выздоравливает от твоей вины за здоровье. Несчастный брат не становится счастливее только потому, что ты отказал в счастье себе. Память о тяжёлой жизни родителей не становится глубже оттого, что ты повторил их тяжесть. Страдание само по себе ничего не возвращает умершим.

И всё же логика принадлежности устроена не как математика. В ней существует древнее ощущение: если мы вместе страдаем, мы вместе.

Общая боль действительно соединяет людей. Семья после утраты может стать ближе. Люди, пережившие войну или катастрофу, иногда понимают друг друга так, как их не способны понять остальные. Тяжёлый общий опыт создаёт язык, который не нужно объяснять. Проблема начинается не тогда, когда боль соединяет, а тогда, когда она из основания свя-

зи превращается в обязательное условие этой связи. Чтобы оставаться вместе, нужно продолжать страдать.

Представь двух братьев. Они выросли в одной бедной семье и оба помнят холодный дом, долги, тревогу родителей, постоянную нехватку денег. Один со временем выбрался. У него хорошая работа, дом, спокойная семья. Другой продолжает жить тяжело.

Первый приезжает к нему на новой машине. Брат вроде бы рад, но в разговоре появляется едва заметная дистанция: «Ну тебе-то легко говорить». Фраза короткая, но она разделяет их. В ней слышится: ты уже не здесь, ты не знаешь, каково это, ты стал другим.

Первый слышит это и в следующий раз старается меньше рассказывать о хорошем. Потом начинает чувствовать неловкость из-за машины. Помогает брату деньгами. Помощь не меняет его жизнь, и он помогает снова. Постепенно отношения начинают строиться вокруг разницы: один спасает, другой принимает помощь и одновременно злится на того, кто оказался успешнее.

Что должен сделать первый, чтобы снова стать полностью своим?

Иногда единственный внутренне понятный ответ — спуститься обратно. Стать немного беднее, немного несчастнее, показать, что у него тоже всё плохо. Тогда расстояние сокращается.

Это одна из самых болезненных форм верности: я умень-

шу свою жизнь, чтобы не потерять тебя.

То же может происходить между детьми и родителями. Дочь видит мать, которая прожила жизнь в несчастливом браке. Мать терпела, возможно, потому что некуда было идти, потому что зависела финансово, потому что так было принято, потому что боялась или хотела сохранить семью. Причин может быть много.

Дочь растёт и обещает себе, что никогда так жить не будет. Но затем снова и снова оказывается в отношениях, где терпит. Можно искать десятки психологических объяснений, но среди них стоит проверить одно: не означает ли для неё жить счастливее матери — отделиться от матери сильнее, чем она внутренне готова?

Если мама терпела, а я не терплю, кто я рядом с ней? Если она отдала жизнь семье, а я выбираю себя, не эгоистка ли я? Если она осталась, а я ушла, не предала ли я то, что она считала правильным?

Мать может даже говорить: «Не повторяй моих ошибок». Но дочь повторяет. Не обязательно потому, что не услышала. Иногда повторение становится способом сказать то, что невозможно выразить словами: мама, я с тобой. Я понимаю тебя. Я не лучше тебя. Я не оставлю тебя одну в твоей судьбе.

В этом есть любовь. Только любовь, принявшая форму повторения.

И вот здесь возникает главный вопрос этой главы: можно ли остаться верным тем, кто страдал, не продолжая их стра-

дание?

Можно ли уважать тяжёлый труд отца и не работать до изнеможения? Можно ли видеть, сколько вынесла мать, и не терпеть того, что терпела она? Можно ли уважать бедность предков, не превращая бедность в нравственную добродетель? Можно ли быть благодарным за жертву и не приносить ту же жертву снова?

Если ответ «нет», тогда страдание становится наследством, которое каждое поколение обязано передать следующему. Отец страдал, потому что страдал дед. Сын страдает, чтобы быть верным отцу. Внук повторяет сына. Через несколько поколений уже никто не помнит, ради чего всё начиналось.

А ведь возможно, дед терпел именно для того, чтобы сыну не пришлось терпеть. Возможно, мать экономила для того, чтобы дочь могла выбирать. Возможно, отец работал шестнадцать часов не потому, что считал изнеможение высшей ценностью, а потому, что хотел построить для детей жизнь, в которой им не придётся делать то же самое.

Тогда повторение страдания оказывается странной формой благодарности. Тебе отдали силы, чтобы ты смог уйти дальше, а ты возвращаешься назад, чтобы доказать, что помнишь цену.

Представь человека, который несёт ребёнка через ледяную реку. Он заходит в воду, мёрзнет, режет ноги о камни и с трудом добирается до другого берега. Там он ставит ре-

бёнка на сухую землю.

Что будет благодарностью? Чтобы ребёнок, став взрослым, снова вошёл в ледяную воду и стоял там только потому, что когда-то там стоял его отец? Или чтобы он пошёл дальше по земле, до которой отец его донёс?

Мы часто называем верностью повторение. Но существует и другая верность — продолжение. Не повторить жизнь родителей, а продолжить движение, которое их жизнь сделала возможным.

Если предыдущее поколение боролось за безопасность, следующее может научиться жить в безопасности. Если родители боролись за достаток, дети могут научиться жить из достатка. Если мать терпела, чтобы сохранить детям дом, взрослый ребёнок может создать дом, в котором больше не нужно терпеть. Если отец работал без отдыха, чтобы дать сыну образование, сын может использовать это образование для создания жизни, где труд перестанет быть каторгой.

Тогда лучшая жизнь перестаёт быть предательством. Она становится результатом пройденного пути.

Но принять это непросто, потому что человеку придётся отказаться от привычной формы солидарности. Он больше не сможет доказывать любовь собственным страданием. Придётся найти другой способ быть рядом: не страдать вместе, а присутствовать; не становиться бедным рядом с бедным, а не унижать его своим достатком; не разрушать собственную жизнь рядом с человеком, у которого она разру-

шена, а сохранять способность помочь там, где помощь действительно нужна.

Если человек упал в яму, любовь не обязательно требует прыгнуть туда вслед за ним. Иногда любовь — это остаться наверху и протянуть руку.

Это звучит очевидно, но эмоционально человеку иногда легче прыгнуть. Внизу исчезает неравенство. Теперь мы снова вместе. Оба в одной яме.

Настоящая близость требует выдержать разницу. Тебе может быть плохо, а мне сейчас хорошо. Я не обязан притворяться, что мне тоже плохо, чтобы любить тебя. Мне может быть легче, чем тебе, и это не делает меня выше. Тебе может быть тяжелее, и это не делает тебя ниже. Мы можем оставаться близкими, не находясь в одинаковом состоянии.

Это зрелая форма принадлежности. Но она требует отказаться от идеи, что любовь должна подтверждаться одинаковой судьбой.

Особенно трудно сделать это там, где страдание стало частью семейной гордости. «У нас все сами». «Мы никогда ни у кого ничего не просили». «Наши женщины сильные». «Наши мужчины работают до конца». «Мы пережили такое, что другим и не снилось».

В этих фразах есть достоинство. За ними может стоять настоящая сила. Люди действительно выживали благодаря способности терпеть, работать, держаться и не сдаваться. Не нужно отнимать у них эту силу.

Но качество, которое спасает в тяжёлой среде, не обязано оставаться законом навсегда.

Если человек вышел из леса, способность всю ночь не спать у костра остаётся его силой. Но ему больше не обязательно каждую ночь спать у костра, чтобы доказывать существование этой силы.

Можно уважать способность выдерживать и больше не создавать себе условия, которые нужно выдерживать. Можно помнить голод и спокойно есть, помнить холод и жить в тепле, помнить бесправие и пользоваться свободой, помнить тяжёлый труд и работать иначе. Можно помнить страдание и не делать его семейной реликвией.

Но здесь появляется ещё одна сложность. Что делать, если близкие действительно не принимают твою хорошую жизнь?

Так бывает. Не вся вина рождается только внутри человека. Родители могут обесценивать успех ребёнка, брат может завидовать, друзья могут отдалиться. Кто-то скажет: «Зазнался», «Забыл, откуда вышел», «Деньги тебя изменили», «Раньше ты был другим», «Тебе теперь нас не понять».

Иногда в этих словах есть правда. Успех действительно способен изменить человека не в лучшую сторону. Деньги могут увеличить дистанцию. Свобода может превратиться в высокомерие. Тот, кто выбрался из тяжёлой среды, иногда начинает смотреть сверху на тех, кто остался. Поэтому задача не в том, чтобы автоматически считать любую реакцию близких завистью.

Стоит посмотреть на себя. Не стал ли я презирать то, откуда вышел? Не использую ли успех, чтобы доказать превосходство? Не стыжусь ли теперь собственной семьи? Не превратил ли другую жизнь в повод считать себя лучше?

Но возможна и другая ситуация. Ты никого не унижаешь, не отказываешься от близких и не ставишь себя выше. Ты просто живёшь иначе, и кому-то рядом с тобой это всё равно больно.

Тогда приходится принять неприятную вещь: иногда невозможно полностью прожить собственную жизнь и одновременно сохранить прежнюю форму отношений. Что-то изменится. Расстояние может увеличиться. Некоторые люди действительно отойдут. Кто-то не сможет принять нового тебя.

Никакое добровольное страдание не решит эту проблему окончательно. Можно уменьшить себя настолько, чтобы никому рядом не было неуютно, но цена будет огромной: ты сохранишь принадлежность, потеряв собственную жизнь.

В какой-то момент человеку приходится выбирать не между семьёй и собой, как это иногда грубо формулируют. Выбор тоньше. Нужно решить, какой формой любви ты способен любить: любовью, которая повторяет, или любовью, которая продолжает.

Первая говорит: «Я буду нести то же, что нёс ты, чтобы никогда не стать слишком далёким».

Вторая говорит: «Я возьму то, что ты мне дал, и пойду

дальше».

В первой верность доказывается тяжестью. Во второй — тем, что тяжесть не была напрасной.

Возможно, самое трудное здесь — позволить себе получить. Не заработать, не заслужить, не вернуть равным количеством боли, а просто получить.

Жизнь вообще наполнена тем, чего мы не заслужили в буквальном смысле. Мы не выбирали страну и век рождения, не создавали язык, на котором говорим, не строили большую часть дорог, которыми пользуемся, не изобретали медицину, которая нас лечит, не выращивали собственноручно всё, что едим. Мы постоянно живём внутри результатов труда людей, которых никогда не знали.

Каждое поколение получает то, чего не создавало с нуля, и передаёт дальше то, чем само уже не воспользуется. Так работает человеческая история. Если бы каждое поколение имело моральное право только на тот уровень жизни, который был у предыдущего, никакого развития вообще не существовало бы.

Сын не обязан заново изобретать электричество, чтобы иметь право включить свет. Дочь не обязана пройти войну, чтобы быть достойной мира. Внук не обязан голодать, чтобы уважать хлеб.

Память не требует повторения. Благодарность не требует самонаказания. Любовь не требует одинаковой судьбы.

Но это приходится не просто понять. Это приходится раз-

решить себе.

Мне можно жить легче. Не потому, что я лучше. Не потому, что они жили неправильно. Не потому, что их страдание ничего не значит. И не потому, что я заслужил больше. Мне можно жить легче потому, что человеческая жизнь не обязана передавать боль дальше, чтобы сохранять связь между поколениями.

И здесь легко попасть в новую ловушку. Человек решает: хорошо, значит теперь я обязан быть счастливым ради них. Мама страдала, поэтому я должен прожить прекрасную жизнь. Дед воевал, поэтому обязан реализовать все возможности. Родители столько в меня вложили, значит я не имею права потратить жизнь зря.

Старое «должен» возвращается через другую дверь.

Теперь хорошая жизнь становится долгом. Нельзя грустить, ошибаться, потерять деньги, выбрать обычную жизнь, не реализовать потенциал. Ведь столько людей страдали, чтобы у меня появились возможности.

Так благодарность снова превращается в принуждение.

Но никто не обязан быть счастливым за умерших. Никто не обязан стать великим в качестве оплаты за родительскую жертву. Никто не должен превращать собственную жизнь в памятник предкам.

Если тебе дали свободу, смысл подарка именно в том, что теперь ты можешь выбирать. В том числе ошибаться. В том числе не стать великим. В том числе прожить простую

жизнь.

Иначе свобода снова перестаёт быть свободой.

Возможно, верность прошлому вообще выглядит не так, как мы привыкли думать. Не повторить и не отвергнуть, а признать.

Да, вам было тяжело. Да, вы сделали то, что могли. Да, что-то из вашей боли живёт во мне. Да, благодаря вам я стою здесь. Но я не обязан возвращаться туда, откуда вы пытались выйти.

Я могу помнить вас из места, в котором мне хорошо. Могу любить вас без боли. Могу быть вашим и не повторять вас. Могу взять жизнь, которая дошла до меня через вас, и не превращать её обратно в страдание ради доказательства своей верности.

Это, возможно, одна из самых непривычных форм благодарности: не вернуть полученное назад, а позволить ему продолжиться.

Отец работал, чтобы сын мог учиться. Сын учился, чтобы его ребёнок мог выбирать. Ребёнок выбирает, чтобы однажды его дети могли создавать. Каждое поколение не обязано проходить одну и ту же дорогу. Иначе дорога никуда не ведёт.

Тогда страдание перестаёт быть священной нитью, связывающей людей. Связью становится сама жизнь. Она прошла через тех, кто был до тебя: через их труд и ошибки, любовь и страх, ограничения, победы и потери. Теперь она оказалась

здесь, в тебе.

Возможно, уважить этот путь — не значит снова сделать его тяжёлым. Возможно, уважить его — значит пройти дальше.

И если однажды тебе станет легче, чем было им, не спеши делать себе хуже. Посмотри назад не для того, чтобы вернуться, а чтобы признать пройденное расстояние. Да, я уже здесь, а вы были там. Между нами разные судьбы. Но разная судьба не отменяет принадлежности.

Тогда вопрос «Почему мне можно?» постепенно меняется. Уже не «Почему именно мне досталось больше?», не «Чем я это заслужил?» и не «Имею ли я право?»

Вопрос становится другим:

Что я сделаю с жизнью, которую мне больше не нужно тратить на повторение чужой боли?

Можно остаться верным тем, кто страдал, не продолжая их страдание. Иногда именно прекращение страдания и есть продолжение того пути, который они начали.

Глава 11. Общество, которое не умеет сказать «достаточно»

Представим человека, которому действительно достаточно.

У него есть жильё, еда, одежда, безопасность, близкие люди. Он зарабатывает столько, сколько ему нужно. Его работа не разрушает его жизнь. Ему не требуется более дорогая машина, ещё одна квартира, новая должность или постоянное подтверждение собственного успеха. Он не отказывается от развития, не отвергает деньги и не собирается уходить из общества. Он просто однажды смотрит на то, что имеет, и говорит: мне достаточно.

На первый взгляд в этом нет ничего необычного. Более того, именно к этому человек как будто и стремился. Он работал, чтобы денег стало достаточно. Строил дом, чтобы было где жить. Добивался устойчивости, чтобы перестать бояться завтрашнего дня. Покупал необходимые вещи, создавал запас, улучшал условия жизни. Логично предположить, что однажды процесс должен привести к точке, в которой можно остановиться.

Но современная жизнь странно устроена: слово «достаточно» в ней почти всегда звучит подозрительно.

Если ты можешь зарабатывать больше, почему не зараба-

тываешь? Если бизнес способен расти, почему он не растёт? Если можно получить повышение, почему не стремишься к нему? Если есть возможность привлечь больше подписчиков, клиентов, просмотров, внимания, почему не используешь её? Если можно стать эффективнее, известнее, богаче, сильнее, продуктивнее, почему останавливаешься?

Само отсутствие желания двигаться дальше начинает требовать объяснения.

Человек, который говорит «мне достаточно», рискует показаться человеком, который сдался. Ему могут сказать, что он потерял амбиции, остановился в развитии, боится успеха или не реализует свой потенциал. Даже он сам способен начать подозревать, что с ним что-то не так.

Ведь всегда можно больше.

И это «больше» не имеет естественного конца.

Можно заработать сто тысяч, потом миллион, потом десять миллионов. Можно построить компанию на десять человек, потом на сто, потом на тысячу. Можно получить тысячу подписчиков, потом сто тысяч, потом миллион. Можно пробежать пять километров, потом марафон. Можно прочитать двадцать книг, потом сто. Можно улучшить тело, питание, сон, концентрацию, сексуальность, отношения, продуктивность, эмоциональное состояние. Можно стать лучшей версией себя, а потом обнаружить, что у лучшей версии тоже есть версия получше.

Ни в одной из этих вещей самой по себе нет проблемы.

Деньги дают возможности. Рост бизнеса способен создавать рабочие места и полезные продукты. Спорт укрепляет тело. Обучение расширяет возможности человека. Амбиция может быть проявлением огромной жизненной силы. Желание создавать больше не обязательно рождается из внутренней пустоты.

Проблема начинается не с движения.

Проблема начинается тогда, когда движение становится единственным состоянием, в котором человек имеет право считать себя живым и состоявшимся.

Мы уже видели этот механизм на уровне отдельного человека. Теперь стоит посмотреть шире. Потому что недостаточность существует не только внутри нас. Мы живём среди других людей, организаций, рынков, медиа, социальных норм и технологий. Они не просто окружают человека. Они взаимодействуют с его желаниями, страхами и представлениями о себе.

Недовольный человек экономически активен. Он покупает, сравнивает, работает больше, соревнуется, ищет подтверждение, следит за другими, реагирует на сообщения и потребляет информацию. Ему легче предложить новый товар, новую цель, новый способ улучшить себя.

Человек, которому достаточно, ведёт себя иначе. Это не значит, что он перестаёт покупать, работать или создавать. Он продолжает участвовать в экономике, но делает это не из постоянного ощущения дефицита. Ему сложнее продать

вещь только потому, что его нынешняя вещь перестала считаться достаточно престижной. Сложнее заставить его бесконечно сравнивать себя с другими. Сложнее убедить, что он должен срочно исправить в себе то, что ещё вчера не воспринимал как проблему.

Для этого не требуется никакого тайного архитектора.

Не нужно представлять комнату, в которой кто-то однажды решил сделать человечество несчастным, чтобы заставить его больше покупать и работать. Реальные системы обычно возникают гораздо прозаичнее. Одни способы привлечения внимания работают лучше других. Одни сообщения сильнее побуждают человека к действию. Одни продукты продаются лучше. Одни публикации вызывают больше реакции. То, что эффективнее удерживает внимание и стимулирует действие, получает преимущество и начинает воспроизводиться чаще.

Если тревожный заголовок открывают чаще спокойного, появляется больше тревожных заголовков. Если сравнение сильнее побуждает покупать, сравнение становится частью рекламы. Если человек дольше остаётся на платформе, когда испытывает сильные эмоции, системы учатся чаще показывать ему то, что эти эмоции вызывает. Если демонстрация чужого успеха заставляет людей активнее смотреть, обсуждать, покупать и создавать собственный контент, таких образов становится больше.

Никто не обязан управлять всей системой целиком. До-

статочно того, что внутри неё постоянно получают преимущество механизмы, которые лучше выполняют поставленную перед ними задачу.

И здесь возникает петля.

Человек, который ощущает себя недостаточным, создаёт культуру «ещё». Культура «ещё» возвращается к нему и усиливает ощущение собственной недостаточности.

Человек хочет больше денег, потому что сравнивает себя с теми, у кого их больше. Чтобы заработать больше, он работает больше. Рост дохода позволяет ему войти в новую среду, где уровень сравнения становится выше. Вчерашняя вершина превращается в сегодняшний минимум. Он снова чувствует недостаток и снова начинает движение.

То же происходит со статусом. Сначала человек хочет признания нескольких людей. Получает его и оказывается среди тех, для кого такой уровень признания обычен. Теперь нужен следующий. Потом ещё один. В какой-то момент первоначальное желание быть замеченным превращается в необходимость постоянно подтверждать собственную видимость.

Особенно ясно этот механизм виден там, где всё превращается в число. Деньги, подписчики, просмотры, рейтинги, лайки, количество клиентов, объём продаж, место в списке, процент роста, число тренировок, прочитанных книг, пройденных шагов.

Число удобно. Оно позволяет сравнивать.

Но у числа есть особенность: почти у любого числа существует большее число.

Поэтому то, что можно измерить, очень легко превратить в бесконечную лестницу. Вчера десять тысяч просмотров казались невероятным результатом. Сегодня они стали обычными, и радость появляется только при ста тысячах. Вчера определённый доход означал свободу. После его достижения меняется круг сравнения, расходы и представление о норме. Теперь для ощущения той же свободы требуется другая сумма.

Человек движется вверх, но расстояние до ощущения «достаточно» не сокращается.

Иногда оно даже увеличивается.

Это похоже на эскалатор, который движется вниз. Пока все вокруг идут вверх, остановка начинает ощущаться как движение назад. Можно не хотеть подниматься быстрее, но если остановишься, другие пройдут мимо. И тогда вопрос уже не в том, хочешь ли ты ещё. Возникает страх отстать.

Именно здесь желание незаметно превращается в необходимость.

Я больше не просто хочу больше зарабатывать. Я должен больше зарабатывать, потому что иначе проигрываю. Не просто хочу развивать бизнес — должен расти, потому что конкуренты растут. Не просто хочу быть заметным — должен постоянно присутствовать, потому что иначе обо мне забудут. Не просто хочу чему-то учиться — должен непре-

рывно осваивать новое, потому что мир меняется и я могу стать ненужным.

Внешне человек свободен. Никто не приставил к нему оружие. Но структура необходимости возвращается в новой форме.

Когда-то она говорила: если не соберёшь урожай, зимой нечего будет есть. Теперь она может говорить: если не будешь расти, выпадешь из игры.

Это не одно и то же. Было бы неправильно сравнивать реальную угрозу голода с тревогой из-за карьеры или количества подписчиков. Но сама форма переживания может оказаться удивительно знакомой: нельзя останавливаться.

Так древнее «нужно» не исчезает. Оно меняет одежду.

Мы освободились от части физических необходимостей, но научились создавать огромное количество относительных. Для выживания человеку может быть достаточно того, что у него уже есть. Для сохранения места в сравнении — почти никогда.

Потому что относительная недостаточность не имеет собственной границы.

Если мне нужно пальто, задача заканчивается, когда у меня появляется пальто. Если мне нужно пальто не хуже, чем у окружающих, задача никогда окончательно не заканчивается. Окружение изменится, мода изменится, появится кто-то с более дорогой вещью, и достаточность снова исчезнет.

То же происходит с домом, автомобилем, доходом, карье-

рой, телом, образованием и даже внутренним развитием.

Сравнение способно превратить достаток в недостаток без какого-либо изменения самого достатка.

Вчера человеку было хорошо в его доме. Сегодня он увидел дом другого человека, и собственный дом физически не изменился. В нём столько же комнат, та же крыша, те же окна. Но изменилось переживание дома. То, что несколько минут назад было достаточным, стало маленьким.

Это одна из удивительных особенностей человеческого сознания: недостаток может возникнуть без потери чего-либо.

Ничего не отняли.

Просто показали больше.

На этом построена значительная часть статусной конкуренции. И снова не нужно объявлять её искусственным злом. Люди сравнивали себя задолго до появления рекламы, социальных сетей и современной экономики. Статус всегда имел значение. Положение внутри группы могло влиять на безопасность, доступ к ресурсам, партнёрам и возможность принимать решения. Мы не изобрели сравнение вчера.

Но мы создали среду, в которой сравнивать себя можно практически непрерывно.

Раньше человек сравнивал себя прежде всего с людьми, которых знал или хотя бы видел вокруг. Теперь за несколько минут он может увидеть самых богатых, красивых, успешных, молодых, спортивных, известных и счастливых людей

из разных частей мира. Причём чаще всего он видит не их жизнь, а отобранный фрагмент жизни.

Собственная повседневность начинает конкурировать с чужими вершинами.

Ты просыпаешься невыспавшимся, открываешь телефон и видишь человека на берегу океана. Завтракаешь обычной едой и видишь идеальный завтрак. Идёшь на работу и видишь чужой рассказ о том, как человек ушёл из офиса и построил бизнес мечты. Возвращаешься в свою квартиру и видишь интерьер дома, который никогда не сможешь себе позволить. Смотришь на человека рядом и видишь чужую идеальную любовь.

Через полчаса объективно в твоей жизни ничего не изменилось. Но внутреннее ощущение её достаточности может измениться очень сильно.

Возникает ощущение, что настоящая жизнь происходит где-то ещё.

И тогда человек снова начинает движение.

Нужно улучшить тело, отношения, доход, дом, работу, внешний вид, окружение. Нужно больше путешествовать, интереснее отдыхать, ярче жить. Даже удовольствие постепенно становится предметом сравнения. Уже недостаточно хорошо провести отпуск. Нужно провести его так, чтобы он соответствовал представлению о хорошем отпуске.

В какой-то момент человек перестаёт просто жить и начинает непрерывно оценивать качество собственной жизни.

Насколько я успешен? Насколько реализован? Достаточно ли счастлив? Достаточно ли хорошо выгляжу? Правильно ли использую время? Не отстаю ли? Не упускаю ли возможности? Не проживаю ли жизнь хуже, чем мог бы?

Даже свобода становится экзаменом.

В первой главе мы говорили о том, что необходимость когда-то приходила к человеку преимущественно извне. Нужно было пережить зиму, добыть пищу, защитить дом. Теперь мы видим, насколько сложнее стала современная конструкция. Значительная часть внешнего принуждения ослабла, но рядом выросла система сравнений, показателей и возможностей, внутри которой человек способен сам производить для себя бесконечное «нужно».

Никто не заставляет его становиться лучшей версией себя. Он заставляет себя сам.

Но материал для этого давления постоянно поставляет окружающая культура.

Так граница между внешним и внутренним постепенно размывается. Человек создаёт культуру своими желаниями, страхами и действиями, а затем эта культура формирует желания, страхи и действия следующих людей.

Недостаточный человек создаёт культуру «ещё», а культура «ещё» создаёт недостаточного человека.

Эта петля особенно сильна потому, что обе её стороны получают от неё что-то важное. Экономика получает движение. Компании получают продажи. Платформы — вни-

мание. Работодатель — производительность. Государство — экономическую активность. Человек получает цели, стимуляцию, направление, статус и знакомое ощущение движения.

Поэтому невозможно просто назначить виновного.

Система не находится где-то отдельно от нас. Мы сами участвуем в ней каждый раз, когда выбираем, покупаем, продаём, смотрим, сравниваем, оцениваем, завидуем, восхищаемся, создаём контент, строим бизнес или рассказываем другим, какой должна быть хорошая жизнь.

Но это не означает и обратного — будто всё существует только в голове отдельного человека. Реальные системы обладают собственными правилами и стимулами. Компания, которая перестала расти, может проиграть конкуренту. Бизнесу действительно иногда необходимо увеличивать выручку. Человеку действительно приходится осваивать новые навыки, чтобы сохранить профессию. Платформа действительно конкурирует за внимание. Экономика действительно зависит от огромного количества обменов.

Не всякое «больше» является неврозом.

Вопрос в другом: существует ли где-нибудь точка, в которой рост способен сказать самому себе «достаточно»?

Для отдельного человека такой вопрос ещё можно поставить. Мне достаточно этого дома. Достаточно этого дохода. Достаточно известности. Я не хочу превращать следующие десять лет жизни в цену за увеличение цифры, которая уже

перестала что-либо существенно менять.

Но для системы слово «достаточно» гораздо сложнее. Организация, рынок или алгоритм не обязательно обладают человеческой способностью спросить: зачем мне ещё? Перед ними стоят другие задачи. Увеличить прибыль, долю рынка, эффективность, время использования, охват. Если показатель можно увеличить, его увеличение легко становится признаком успеха.

Так средство постепенно занимает место цели.

Деньги были нужны, чтобы жить. Потом жизнь начинает использоваться для увеличения количества денег. Технология должна была освобождать время, а освободившееся время заполняется новыми задачами. Эффективность должна была позволить делать ту же работу быстрее, но вместо сокращения работы появляется возможность сделать ещё больше. Связь должна была помогать человеку быть рядом с другими, а теперь человек может быть доступен для других практически непрерывно.

Каждая победа над необходимостью создаёт возможность освободить пространство. Но система очень быстро обнаруживает, чем это пространство заполнить.

Письмо, которое раньше шло неделю, приходит мгновенно. Казалось бы, мы сэкономили неделю. Но человек не получил эту неделю. Он просто стал отправлять и получать гораздо больше сообщений.

Работа, которую раньше выполняли несколько дней, те-

перь делается за несколько часов. Но это редко означает, что оставшуюся часть недели человек сидит под деревом. Обычно он получает следующую работу.

Производительность растёт, а ощущение нехватки времени остаётся.

В этом есть почти комический парадокс. Мы создаём технологии, чтобы делать меньше необходимого, а затем используем их, чтобы успевать больше необходимого.

Возможно, дело не только в экономике. Мы сами плохо переносим освободившееся пространство. Как мы уже увидели, отсутствие необходимости способно переживаться как пустота. Поэтому система «ещё» встречается с внутренней потребностью человека в направлении, и они прекрасно подходят друг другу.

Система говорит: вот следующая цель.

Человек отвечает: хорошо, теперь я знаю, что делать.

Не нужно спрашивать, чего я хочу от жизни. Можно увеличить показатель.

Больше денег. Больше клиентов. Больше результатов. Больше знаний. Больше впечатлений. Больше эффективности. Больше внимания.

Цифра освобождает от сложного вопроса. Пока она растёт, кажется, что направление существует.

Именно поэтому «достаточно» является не экономическим отказом и не призывом перестать развиваться. Это гораздо более трудная способность: различать рост, который

служит жизни, и жизнь, которая обслуживает рост.

Можно хотеть больше, не считая себя недостаточным сейчас.

Можно строить большой бизнес не потому, что маленький делает тебя маленьким, а потому, что тебе интересно строить. Можно зарабатывать больше не из страха оказаться никем, а потому, что деньги нужны для того, что ты решил создать. Можно становиться сильнее, умнее, профессиональнее, не испытывая презрения к человеку, которым являешься сегодня.

Это другой источник движения.

Рост из недостаточности говорит: я должен стать больше, потому что сейчас меня недостаточно.

Рост из достаточности говорит: мне уже не нужно становиться кем-то, чтобы получить право быть, но я могу продолжать расти, потому что хочу увидеть, что из этого получится.

Снаружи эти два человека иногда делают совершенно одинаковые вещи. Оба работают, строят компании, тренируются, учатся, зарабатывают, создают. Различие находится не в размере результата, а в том, что произойдёт, если однажды рост остановится.

Один потеряет результат.

Другой может почувствовать, что теряет себя.

Вот почему способность сказать «достаточно» не означает отказаться от следующего шага. Иногда после слова «до-

статочно» человек идёт гораздо дальше, чем прежде. Только теперь следующий шаг перестаёт быть бегством от собственной недостаточности.

«Мне достаточно» и «я больше ничего не хочу» — совершенно разные фразы.

Можно быть благодарным за то, что есть, и хотеть большего. Можно чувствовать достаточность и быть чрезвычайно амбициозным. Можно создавать огромное дело, не превращая его масштаб в меру собственной ценности. Можно проиграть и не стать меньше. Можно выиграть и не требовать следующей победы только для того, чтобы предыдущая продолжала иметь смысл.

Возможно, зрелость начинается не там, где исчезает желание большего, а там, где большее перестаёт быть лекарством от ощущения собственной недостаточности.

Тогда слово «достаточно» перестаёт означать конец.

Оно становится точкой, из которой впервые возможно настоящее желание.

Пока мне недостаточно, трудно понять, чего я хочу. Желание смешано со страхом, сравнением, необходимостью доказать, догнать, удержаться, не выпасть, не оказаться хуже. Огромная часть движения определяется тем, от чего я пытаюсь уйти.

Но если на мгновение допустить, что уже достаточно, происходит странная вещь.

Исчезает часть привычных причин двигаться.

Не нужно срочно становиться лучше. Не нужно никого догонять. Не нужно доказывать право находиться здесь. Не нужно превращать каждую свободную минуту в инвестицию в будущего себя.

Именно здесь слово «достаточно» показывает свою пугающую сторону.

Потому что вслед за ним возникает тишина.

Если мне действительно достаточно денег, зачем мне ещё деньги? Если достаточно признания, зачем мне ещё внимание? Если я больше не обязан становиться лучше, что я буду делать завтра утром? Если моя ценность не увеличивается вместе с достижениями, ради чего достигать? Если жизнь не является проектом постоянного улучшения, чем её заполнить?

Культура «ещё» избавляет от этих вопросов. Она всегда готова дать следующий ответ. Больше. Дальше. Выше. Быстрее.

Не останавливайся.

Но представим, что человек всё-таки остановился.

Не навсегда. Не отказался от мира, денег, желаний и развития. Просто на мгновение перестал бежать вслед за следующим «ещё» и обнаружил, что прямо сейчас ему действительно достаточно.

Он смотрит вокруг.

Ничего не горит. Никого не нужно догонять. Следующая вершина не зовёт. Показатель не требует увеличения. На

несколько мгновений машина замолкает.

И тогда впервые становится слышно пространство, которое всё это время находилось под её шумом.

Человек так долго боялся, что ему будет мало.

Но, возможно, следующая трудность начинается именно тогда, когда ему наконец достаточно.

Потому что за словом «достаточно» обнаруживается то, что невозможно купить, увеличить, оптимизировать или измерить.

Пустота.

ЧАСТЬ IV. ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Глава 12. Пустота

Представь человека, который много дней шёл через огромный город. Вокруг него были дома, дороги, вывески, голоса, машины, перекрёстки. На каждом шагу что-то требовало внимания: нужно было смотреть под ноги, выбирать улицу, обходить людей, останавливаться на светофорах, читать указатели. За одним поворотом начиналась следующая улица, за ней ещё одна. Даже когда человек не знал, куда идёт, сам город постоянно подсказывал ему возможные направления.

А потом город закончился.

Последние дома остались позади, исчезли дороги, вывески и перекрёстки. Стало тихо. Перед человеком открылась пустыня. Впереди как будто ничего, хотя на самом деле есть земля, небо, горизонт, воздух, свет и, возможно, где-то далеко горы. Исчезло другое — привычная структура, которая говорила, куда идти. Нет улицы, по которой можно продолжить движение, нет знака с названием следующего места, нет толпы, за которой можно последовать. Есть только простран-

ство, и первое желание человека — как можно быстрее снова найти дорогу.

Примерно так иногда переживается окончание большой внутренней или внешней истории. Человек много лет чего-то добивался, от чего-то спасался, что-то преодолевал. Потом это заканчивается. Проблема решена, долг выплачен, отношения закончились, дети выросли, болезнь отступила, большая цель достигнута. Работа, занимавшая всю жизнь, осталась в прошлом. Борьба, вокруг которой было построено огромное количество мыслей и действий, больше не нужна.

Старая жизнь закончилась, а новая не началась.

Мы привыкли считать, что между этими двумя состояниями почти не должно быть расстояния. Закрыл одну дверь — открой другую. Закончил один проект — начинай следующий. Вышел из отношений — строй новые. Уволился — найди работу получше. Достиг цели — поставь следующую. Освободилось время — реши, на что его потратить. Пустое пространство кажется ошибкой, которую нужно как можно быстрее исправить.

Особенно трудно переносить его человеку, привыкшему жить через необходимость. Пока существовала проблема, она организовывала жизнь. Нужно было действовать, решать, преодолевать, спасать, выдерживать. Даже страдание давало направление. Можно было ненавидеть происходящее, но каждое утро было понятно, вокруг чего будет построен день.

Теперь проблемы нет, и вместе с ней исчезло не только страдание. Исчезло направление, которое она давала.

Человек просыпается утром и обнаруживает, что ничего срочного не происходит. Никому не нужно звонить, нечего спасать, не нужно доказывать, отбиваться или догонять. Можно встать сейчас, а можно через полчаса. Можно куда-нибудь поехать или остаться дома. Казалось бы, именно об этом он мечтал. Но вместо ожидаемого счастья иногда появляется пустота.

В ней легко испугаться. Человек начинает думать, что потерял интерес к жизни, сломался, выгорел или вообще перестал чего-либо хотеть. Ещё вчера было столько энергии, мыслей и движения, а теперь он сидит и не знает, что делать.

Естественная реакция — как можно быстрее вернуть движение. Найти новую цель, начать проект, встретить другого человека, изменить себя, куда-нибудь уехать, найти предназначение или просто придумать следующую проблему. Что угодно, лишь бы не оставаться в этом состоянии.

Но, возможно, именно здесь впервые не нужно торопиться. Не потому, что цели плохи или человеку не нужны работа, отношения и движение. И не потому, что пустота является каким-то особым духовным состоянием, которое следует культивировать. Причина проще: иногда мы слишком быстро отвечаем на вопрос, который ещё даже не успели услышать.

Представим человека, который двадцать лет жил одной

работой. Он вставал утром и знал, куда ехать, с кем встретится, какие задачи должен решить, чего от него ждут и что считается хорошим результатом. Работа могла изматывать его. Возможно, последние годы он мечтал уйти.

И однажды он уходит.

Первые недели наполнены облегчением. Можно выспаться, никуда не ехать, спокойно завтракать, встретиться с людьми, которых давно не видел, сделать то, что постоянно откладывал. А потом наступает самый обычный вторник. Человек просыпается утром и понимает, что ему никуда не нужно.

Такой день иногда оказывается труднее, чем последний рабочий понедельник. В понедельник существовала работа, которую он ненавидел, но она отвечала на множество вопросов. Во сколько вставать? Куда идти? Что делать следующие восемь часов? С кем общаться? Что сегодня важно? Что считать результатом? Почему я устал вечером? Во вторник этих ответов больше нет.

Конечно, иногда действительно нужно искать новую работу. Человеку необходимы деньги, обязанности, взаимодействие с другими людьми. Не всякая остановка полезна, и далеко не каждый может позволить себе долго ничего не решать. Но бывает иначе: деньги есть, время есть, никакой катастрофы не происходит, а человек всё равно торопится заполнить освободившееся пространство.

Возможно, потому, что пустота задаёт вопрос, которого

прежняя жизнь позволяла избегать: если мне больше не нужно делать то, что я делал, чего я хочу?

Не что мне теперь следует делать, а именно чего я хочу.

На этот вопрос может не быть немедленного ответа. Мы слишком привыкли относиться к отсутствию ответа как к неисправности. Если человек не знает, чего хочет, ему предлагают определить цели, выписать желания, найти предназначение, пройти тест, составить план на пять лет, выбрать новую профессию или визуализировать будущее. Даже растерянность превращается в задачу, которую необходимо решить.

Но иногда отсутствие ответа и есть самое точное состояние. Старый ответ больше не работает, а нового пока нет.

Это не обязательно кризис, депрессия или потеря смысла. И уж точно не обязательно признак того, что человек живёт неправильно. Иногда пустота означает всего лишь отсутствие старого ответа.

Мы редко позволяем себе увидеть её именно так. Само слово «пустота» кажется слишком тяжёлым. Оно ассоциируется с потерей, смертью, бессмысленностью, отсутствием чего-то важного. Поэтому нам хочется немедленно положить туда что-нибудь живое.

Однако пустое пространство бывает разным. Пустая тарелка означает отсутствие еды. Пустой дом после смерти близкого действительно может означать страшную потерю. Пустой банковский счёт создаёт вполне конкретную пробле-

му. Нельзя всякую пустоту объявлять освобождением.

Но бывает и другая пустота. Пустая страница не обязательно означает, что книга закончилась. Иногда следующая глава просто ещё не написана. Поле после сбора урожая не мёртвое только потому, что на нём больше нет того, что росло вчера. Комната после вынесенной старой мебели сначала выглядит непривычно большой. Взгляд автоматически ищет шкаф, стол и диван на прежних местах, но именно теперь становится видно пространство самой комнаты.

Что-то похожее происходит с жизнью.

Пока она заполнена необходимостью, мы видим прежде всего то, чем она заполнена: работу, отношения, проблемы, цели, обязанности, конфликты, планы. Они стоят внутри жизни, как мебель внутри комнаты, и постепенно начинают казаться самой комнатой. Когда их убирают, возникает ощущение, будто исчезла жизнь, хотя на самом деле впервые стало видно пространство, в котором она происходила.

Это пространство пугает своей неопределённостью. В нём нет готовой формы. Старые ответы больше не определяют следующий шаг, а новые ещё не появились. Именно здесь особенно легко повторить то, что человек делал всю жизнь, — создать новую необходимость.

Если мне нечего делать, значит, нужно придумать цель. Если я не знаю, чего хочу, нужно найти предназначение. Если ничего не происходит, следует запустить проект. Если исчезло привычное напряжение, нужно заставить себя двигать-

ся.

Мотивация в таком случае становится способом убежать от пустоты.

Человек снова разгоняет себя и вскоре чувствует облегчение. Появились задачи, сроки и планы. Снова нужно вставать утром и куда-то двигаться. В голове опять шумно. Человек больше не находится в пустыне — он построил новый город.

Возможно, этот город прекраснее предыдущего, современнее и удобнее. Но если человек построил его только потому, что не смог выдержать открытого пространства, старая конструкция продолжает существовать под новым названием.

Так можно бесконечно менять жизнь, не меняя способа жить. После одного брака сразу войти в другой, потому что непонятно, кто ты без отношений. После одного бизнеса немедленно начать следующий, потому что без задачи невозможно почувствовать собственную ценность. После достижения цели поставить новую, потому что остановка похожа на исчезновение. После долгой терапии превратить саморазвитие в бесконечный проект, потому что страшно однажды признать: прямо сейчас мне нечего в себе исправлять.

Поэтому пустота важна не как состояние, в котором нужно остаться навсегда. Она важна как промежуток, который не обязательно немедленно заполнять.

Человек вышел из города. Возможно, сначала стоит про-

сто посмотреть вокруг.

Пустыня устроена иначе. В городе расстояние разбито на кварталы, вокруг стены, двери, магазины, перекрёстки, адреса. Пустыня почти ничего не предлагает вниманию. Горизонт далеко, пространство открыто, ориентиров мало. Первое время такая свобода может казаться бедностью. Нечего рассматривать, нечего решать, некуда спешить.

Но постепенно то, что сначала казалось пустым, становится различимым. Оказывается, тишина не совсем тихая. Есть ветер и звук собственных шагов. Меняется свет, земля имеет рельеф, на горизонте появляется то, чего сначала не замечал. Возвращается ощущение расстояния.

Пустыня не стала более наполненной. Изменилось внимание человека.

В городе требовался громкий сигнал, чтобы что-то заметить. Здесь внимание постепенно перестраивается, и то, что раньше казалось слишком маленьким, начинает существовать.

Похожее может происходить после исчезновения старой жизни. Сначала человек говорит: «Я ничего не хочу». Возможно, это правда. Но само это «ничего» может означать совершенно разные вещи.

Иногда за ним стоит тяжёлое состояние, которому действительно нужна помощь. Иногда истощение, болезнь или депрессия. Не стоит превращать отсутствие желаний в романтический символ внутреннего перерождения.

Но бывает и иначе. Человек не чувствует желаний потому, что слишком долго называл желанием то, что на самом деле было необходимостью. Нужно было заработать, спастись, доказать, закончить, стать сильнее, обеспечить семью, соответствовать ожиданиям, выйти из боли. Эти движения могли быть настолько сильными, что рядом с ними тихое желание было почти невозможно услышать.

Когда громкие причины исчезают, человек ждёт, что настоящее желание должно появиться с такой же силой. Оно должно ворваться, захватить его, дать энергию, указать направление и немедленно объяснить, зачем жить дальше.

Но желание может приходить совсем иначе.

Человек, привыкший слышать только крик, легко принимает тихий голос за отсутствие голоса. Ему кажется, что он ничего не хочет, хотя, возможно, он просто впервые оказался в пространстве, где желание больше не подкреплено страхом.

Это совершенно другое переживание. Раньше движение могло означать: я должен это сделать, иначе будет плохо; я обязан добиться этого, чтобы доказать, кто я; мне необходимо получить это, чтобы наконец почувствовать себя достаточным. Теперь возникает что-то значительно тише: мне интересно туда пойти, хочется попробовать, сделать, посмотреть, что получится.

Такое желание легко пропустить именно потому, что оно не угрожает. Если ты ему не последуешь, катастрофы не про-

изойдёт. В этом его непривычность и одновременно его свобода.

До разговора о желании мы ещё дойдём. Сейчас важнее не превратить пустоту в очередную ступень развития. Нет никакой гарантии, что человек, достаточно долго просидевший в тишине, обязательно обнаружит своё истинное предназначение. Возможно, никакого единственного предназначения, которое всё это время ожидало его внутри, вообще нет. Возможно, следующая жизнь не спрятана где-то в глубине в готовом виде. Её ещё предстоит прожить.

Это меняет отношение к пустоте. Если мы считаем, что где-то существует правильный ответ, его отсутствие становится проблемой. Нужно глубже копать, лучше слушать себя, найти знак, встретить учителя, пройти ещё одну практику. Но если готового ответа может не быть, пустота перестаёт быть комнатой, в которой спрятан предмет. Она становится пространством, где что-то может возникнуть.

Именно здесь человек встречается с непривычной формой жизни — жизнью, которая пока ничего от него не требует. Ему не обязательно немедленно становиться лучше, срочно понимать себя или превращать освободившееся время в продуктивность. Не обязательно даже получать удовольствие от пустоты. Можно скучать, чувствовать растерянность, какое-то время не понимать, что делать дальше, замечать, что прежние интересы уже не работают, а новые ещё не появились.

Это просто промежуток.

Мы плохо относимся к промежуткам. Нам нравится знать, что одно закончилось потому, что начинается другое. Тогда прошлое получает объяснение, а будущее — форму. Но жизнь не всегда соблюдает такую аккуратную последовательность. Иногда одно действительно закончилось, а другое ещё не началось. Между ними нет моста, по которому можно быстро перейти.

Есть пустыня.

Человек идёт по ней и время от времени оборачивается. Позади всё ещё виден город. Там знакомо. Там были улицы, правила и маршруты. Там было трудно, но понятно. Можно вернуться, построить рядом такой же город или бежать вперёд, пока на горизонте не появится следующий. А можно какое-то время идти без города.

Не для того, чтобы стать просветлённым или доказать свою способность быть одному. Не ради новой идентичности человека, который якобы больше не нуждается ни в какой системе. Просто старый город закончился, а новый пока не нужен.

Постепенно становится видно, что отсутствие прежней конструкции не равно отсутствию жизни. Человек продолжает дышать, идти, чувствовать ветер, уставать, хотеть пить, смотреть на горизонт. Иногда он думает, иногда не думает ни о чём. Ничего великого не происходит, но сам человек никуда не исчез.

Возможно, именно это и пугает сильнее всего. Столько лет казалось, что существование поддерживается тем, что ты делаешь: работой, борьбой, отношениями, проблемами, достижениями, чужой нуждой, следующей целью. Стоило остановиться, и будто исчезал сам человек.

Теперь многое из этого осталось позади, а ты остался. Без готового ответа, без следующей большой цели, без необходимости немедленно становиться кем-то ещё. Просто живой человек посреди открытого пространства.

Здесь впервые можно заметить вещь, которую трудно было увидеть в шуме прежней жизни: пустота не всегда означает, что в тебе ничего нет. Иногда она означает, что из твоей жизни ушло то, что слишком долго занимало всё место.

Поэтому не нужно торопиться. Город уже позади, следующий ещё не построен. Можно какое-то время побыть там, где старого ответа больше нет.

И, возможно, именно здесь впервые станет видно, что происходит с человеком, когда ему действительно нечего делать. Прежде чем появится желание, возникнет новое направление и человек научится создавать что-то из свободы, ему придётся встретиться ещё с одним состоянием, которое он слишком долго принимал за отсутствие жизни.

Со скукой.

Глава 13. Скука

Представь самый обычный вечер, в котором ничего не происходит. Телефон лежит рядом, никто не пишет, новости просмотрены, работа закончена. Никаких срочных дел нет, никто не требует помощи, не происходит конфликта и не нужно принимать важное решение. У тебя есть несколько свободных часов, которыми можно распорядиться как угодно.

Проходит несколько минут, и рука тянется к телефону. Ты открываешь его почти автоматически, просматриваешь сообщения, хотя прекрасно знаешь, что новых нет. Заходишь в социальную сеть, листаешь несколько публикаций, переходишь к видео, потом ещё к одному. Закрываешь телефон, а через несколько минут снова берёшь его в руки.

Если телефон убрать, быстро находится что-нибудь другое. Хочется включить музыку, посмотреть фильм, кому-нибудь позвонить, поесть, хотя голода нет, выйти из дома или просто найти себе занятие. Не так важно какое. Главное, чтобы что-нибудь происходило.

Потому что становится скучно.

Мы привыкли относиться к скуке как к чему-то незначительному. Скучно — значит, нечем заняться. Нужно найти развлечение, придумать дело, встретиться с кем-нибудь, включить фильм, почитать или прогуляться. Проблема ка-

жется настолько простой, что редко возникает другой вопрос: что именно человек называет скукой и почему отсутствие событий бывает так трудно выдержать?

В предыдущей главе мы оставили человека посреди пустыни. Старый город закончился, следующего ещё нет. Прежние ответы исчезли, а новые не появились. Но довольно быстро обнаруживается, что пустое пространство трудно переносить не только потому, что в нём нет направления. В нём ещё и мало привычных стимулов.

Пока жизнь была наполнена необходимостью, внимание постоянно чем-то захватывалось. Нужно было работать, отвечать, решать, реагировать, следить, планировать. Если существовала проблема, она сама возвращала человека к себе. После конфликта разговор продолжался внутри головы даже тогда, когда собеседник давно ушёл. Тревога снова и снова заставляла проверять угрозу. Сильное желание удерживало внимание в будущем.

Внешнему миру не приходилось просить внимания. Он забирал его сам.

Теперь стало тихо, и человек впервые замечает, насколько привык к тому, что его внимание постоянно кто-то или что-то ведёт. Скука часто начинается именно здесь. Внешнее движение прекратилось, а внутреннее ещё не возникло. Нет события, на которое нужно реагировать, но нет и собственного импульса, которому хочется последовать. Между этими состояниями появляется пауза, которую мы и называ-

ем скукой.

Конечно, скука бывает разной. Иногда занятие действительно монотонно. Иногда человек находится там, где ему неинтересно, но уйти нельзя. Иногда за скукой стоят усталость, подавленность или состояние, в котором почти ничто не вызывает интереса. Ребёнок, скучающий на уроке, не обязательно столкнулся с экзистенциальной пустотой, а взрослому, который восемь часов выполняет однообразную работу, не нужно искать в своей скуке скрытый духовный смысл.

Но существует и другая скука. Она появляется именно тогда, когда человек получает то, чего хотел: свободное время и отсутствие давления. Ничего плохого не происходит, но ничего особенно интересного тоже. И этого оказывается достаточно, чтобы почувствовать дискомфорт.

Возможно, мы слишком тесно связали ощущение жизни с количеством происходящего. Чем больше событий, эмоций, информации, встреч, задач и впечатлений, тем насыщеннее кажется день. Если событий мало, возникает ощущение, будто день был пустым.

Мы даже говорим: «Сегодня ничего не было».

Хотя день был. Было утро, тело, воздух, свет за окном, еда, несколько часов существования, мысли, ощущения, другие люди. Просто не произошло ничего такого, что внимание признало бы событием. Поэтому целый кусок жизни оказывается записан в категорию «ничего».

Это многое говорит о плотности стимуляции, к которой

мы привыкли. Когда-то для нового впечатления нужно было куда-то пойти, встретить человека, дождаться письма, открыть книгу или попасть на событие. Сегодня огромное количество впечатлений находится на расстоянии одного движения пальца. Человек может лежать неподвижно, а перед ним за несколько минут пройдут лица, войны, шутки, музыка, сексуальные образы, катастрофы, путешествия, споры, чужие дома, советы, трагедии, успехи, животные, политика и реклама.

Внимание за короткое время проходит через множество совершенно разных миров.

Это не делает технологии плохими. Возможность мгновенно получить информацию, увидеть произведение искусства, поговорить с человеком на другом конце мира или найти необходимые знания — огромное приобретение. Проблема начинается не с доступности стимулов, а тогда, когда человеку становится всё труднее находиться без них.

Тишина начинает казаться слишком тихой. Обычный разговор — медленным. Книга требует слишком долгого внимания. Прогулка без наушников ощущается пустой. Несколько минут ожидания уже хочется чем-нибудь заполнить. Человек стоит в очереди и достаёт телефон, едет в лифте и смотрит на экран, ест и включает видео. Перед сном продолжает листать ленту, а утром проверяет телефон раньше, чем успевает окончательно проснуться.

Почти каждый промежуток теперь можно заполнить, и по-

степенно сами промежутки исчезают.

На первый взгляд ничего особенного не произошло. Человек развлекается, получает информацию, поддерживает связь с другими. Но вместе с промежутками исчезает пространство, в котором внимание не получает готового объекта. Если каждую свободную минуту что-нибудь приходит снаружи, человеку почти не приходится обнаруживать, что могло бы появиться изнутри.

Именно здесь скука становится интересной. Она может быть не отсутствием содержания, а первым моментом, когда прекращается его привычная подача.

Представь человека, который много лет жил рядом с оживлённой дорогой. Машины идут круглые сутки, и постоянный шум давно перестал замечаться. Потом дорогу закрывают. Наступает тишина, но первое, что человек замечает, — не пение птиц и не шелест деревьев. Он замечает отсутствие машин.

Тишина сначала воспринимается через то, чего в ней больше нет. Нужно время, чтобы услышать то, что в ней есть.

Со скукой может происходить нечто похожее. Пока внимание непрерывно занято, оно привыкает к определённой громкости жизни. Когда эта громкость снижается, первое ощущение — чего-то не хватает. Хочется вернуть привычную плотность происходящего, и рука снова тянется к телефону.

Не обязательно потому, что там находится что-то важное.

Иногда человек вообще не знает, что хочет увидеть. Он просто открывает экран и ждёт, что оттуда что-нибудь придёт: сообщение, новость, чужая мысль, чужая жизнь, чужая проблема — любой объект, за который сможет зацепиться внимание.

Это маленькое движение почти незаметно, но в нём заключён важный вопрос: кто сейчас выбирает, чем будет занято моё внимание?

Большую часть этой книги мы говорили о необходимости, которая организовывала человеческую жизнь. Теперь становится видно, что внимание тоже может организовываться извне, причём для этого совсем не обязательно принуждение. Иногда достаточно непрерывного предложения стимулов.

Человек сам выбирает следующий ролик, но список уже перед ним. Сам открывает новость, но заголовок уже захватил его внимание. Сам заходит посмотреть одно сообщение, а через двадцать минут обнаруживает себя совсем в другом месте. Никто не держал его силой. Просто каждый следующий стимул оказался немного легче, чем возвращение к пустому пространству.

Внешнее управление вниманием далеко не всегда похоже на контроль. Гораздо чаще оно выглядит как удобство. Не нужно придумывать, чем заняться, потому что есть бесконечная лента. Не обязательно выбирать музыку — следующая композиция включится сама. Не нужно долго решать,

что посмотреть, — система предложит варианты. Даже следующий стимул искать необязательно: он уже ждёт.

Так человек получает очень комфортную возможность почти никогда не оставаться без содержания. Но постепенно ему становится труднее понять, что действительно интересно ему самому.

Пока внешний мир говорит громко, собственное движение трудно отличить от реакции на него. Ты увидел чужое путешествие и захотел путешествовать. Увидел чужой бизнес и захотел свой. Увидел красивое тело и решил изменить собственное. Услышал разговор о предназначении и начал искать предназначение. Прочитал о новой практике и захотел её попробовать.

Ни одно из этих желаний не обязательно ложное. Человек всегда учился через подражание, заражался идеями других, вдохновлялся, перенимал формы и обнаруживал новые возможности благодаря тому, что видел их у кого-то ещё. Полностью отделить собственное желание от окружающего мира невозможно, да и не нужно.

Но остаётся вопрос: что происходит, когда внешний поток хотя бы ненадолго прекращается? Что человек продолжает хотеть, когда перед ним ничего не предлагают?

Ответ поначалу может оказаться неприятным: он не знает.

Человек сидит и не понимает, чем заняться. Он ждал свободы, а получил скуку. Думал, что, когда его наконец оставят в покое, он начнёт делать то, чего всегда хотел. Но внешнее

давление исчезло, а никакого сильного желания почему-то не возникло.

Тогда легко решить, что внутри вообще ничего нет.

Возможно, мы снова слишком торопимся. Если человек много лет ел пищу с очень ярким вкусом, более тонкий вкус сначала покажется ему безвкусным. После постоянного шума тишина может восприниматься как отсутствие звука. Если внимание привыкло к непрерывной смене стимулов, обычная реальность первое время кажется недостаточной. Ей просто нечем перекричать поток, к которому привык человек.

Поэтому скука не обязательно сообщает: «Здесь ничего нет». Иногда она означает лишь то, что происходящее пока недостаточно громко для твоего внимания.

Такое понимание не требует превращать скуку в духовную практику или заставлять себя часами сидеть без телефона. Насилие над собой легко создаёт очередную форму необходимости: теперь я должен научиться правильно скучать, выдерживать тишину, быть осознанным и не зависеть от стимулов. Старая машина продолжает работать, меняется только задача.

Гораздо интереснее заметить сам момент, когда появляется желание немедленно чем-нибудь себя занять.

Человек сидит на кухне. Чай уже налит, телефон лежит рядом, дел нет. Он смотрит в окно, и через несколько мгновений становится скучно. Если не торопиться сразу от это-

го ощущения избавиться, можно заметить, что скука редко представляет собой чистое «ничего». В ней может быть лёгкое беспокойство, раздражение, телесная суетливость, желание встать, что-нибудь проверить, открыть или переключить. Иногда появляются мысли, которые не хотелось думать. Иногда становится заметна усталость, которую весь день перекрывали задачи. Может обнаружиться одиночество. А иногда за скукой действительно ничего особенного нет, кроме непривычки находиться без очередного стимула.

Необязательно всё это анализировать. Уже само наблюдение показывает, насколько быстро возникает потребность в том, чтобы что-нибудь произошло.

В этом смысле скука продолжает главную тему книги. Она показывает необходимость в почти незаметной форме. Человеку уже не нужно спасаться, зарабатывать на еду или решать кризис, но внутри остаётся другое требование: должно что-то происходить. Пусть кто-нибудь напишет, появится новость, возникнет разговор, что-нибудь заинтересует, разозлит или вдохновит. Нужен хотя бы небольшой толчок, чтобы жизнь снова почувствовалась.

Здесь скука соприкасается с тем, о чём мы уже говорили, обсуждая интенсивность. Если человек привык чувствовать жизнь через силу переживания, спокойная реальность кажется бледной. Теперь обнаруживается ещё один слой: дело не только в интенсивности событий. Можно привыкнуть к тому, что само содержание жизни должно постоянно при-

ходить извне.

Кто-то должен его принести.

И здесь впервые появляется различие между потреблением и другим способом отношения к жизни. Речь не о покупках и не об осуждении потребителя. Потребление естественно. Мы едим пищу, которую кто-то вырастил, читаем чужие книги, слушаем музыку, смотрим фильмы, пользуемся вещами и учимся у других людей. Невозможно жить, ничего не принимая извне.

Речь о том, откуда появляется следующий шаг.

В режиме потребления человек выбирает преимущественно из того, что уже предложено. Какое видео посмотреть, какую книгу прочитать, куда поехать, что купить, что послушать, на что отреагировать. Мир выкладывает перед ним варианты, а человек выбирает между ними.

Но существует и другое движение. Оно начинается не с предложения.

Иногда перед человеком просто пустой стол, чистый лист, свободный вечер и тишина. Никто не говорит, что делать дальше. И именно здесь впервые появляется возможность не выбрать что-то из готового, а добавить в мир то, чего до этого не было.

Пока не будем называть это предназначением. Тем более не стоит создавать из этого новую обязанность и говорить, что свободный человек теперь должен обязательно творить. Это слишком быстро превратило бы свободу в очередное

«надо».

Но одно слово здесь всё-таки появляется — творец.

Не как название особого типа людей и не как профессия. Не обязательно художник, писатель или музыкант. И уж точно не человек, который обязан создать что-то великое и оставить след в истории. Пока речь только об одном сдвиге: человек перестаёт ждать, что мир полностью определит содержание следующего момента.

Потребителю нужен следующий стимул. Творцу сначала нужно пространство.

Именно поэтому одно и то же пространство может сначала переживаться как скука, а затем стать местом, откуда начинается движение. Не потому, что человек уже знает, чем его заполнить. Скорее наоборот: если всё заполнено заранее, ему почти нечего добавлять.

Пустой лист неприятен именно своей пустотой. На нём нет правильной линии, за которой можно последовать. Первое слово никто не написал, и никто не гарантирует, что получится хорошо. Можно сидеть перед ним десять минут и совершенно не знать, с чего начать. Но если немедленно заполнить этот лист чужим текстом, вместе с проблемой пустого листа исчезнет и возможность написать свой.

То же самое происходит со временем. Заполняя каждую свободную минуту готовым содержанием, человек избавляется от скуки, но одновременно может потерять пространство, в котором появилось бы собственное движение.

Это не означает, что творчество автоматически рождается из отсутствия стимулов. Можно выключить телефон, провести весь день в тишине и не создать ничего. Можно скучать годами и не стать чувствительнее. Пространство ничего не гарантирует. Оно лишь оставляет возможность.

Для человека, привыкшего к необходимости, это непривычно. Необходимость почти всегда давала направление. Если голоден — ищи пищу. Если холодно — согрейся. Если существует опасность — защищайся. Если перед тобой задача — решай её.

Свободное пространство устроено иначе. Оно не обещает, что через час придёт вдохновение, и не гарантирует, что человек, выдержавший скуку, обязательно обнаружит настоящее желание. Оно просто перестаёт заполнять его раньше, чем он успевает почувствовать, что могло бы возникнуть из него самого.

Иногда после этого человек замечает очень маленький импульс. Ему хочется взять карандаш, переставить стол, выйти на улицу без маршрута, приготовить что-нибудь иначе, записать одну фразу, позвонить человеку не потому, что стало одиноко, а потому, что захотелось услышать именно его. Может захотеться разобрать старую вещь, посадить растение, прочитать несколько страниц или задать вопрос, который раньше не приходил в голову.

Ничего великого в этом нет, и именно поэтому такой импульс легко уничтожить.

Ум сразу требует объяснений. Зачем это делать? Что это даст? К чему приведёт? Есть ли в этом смысл? Можно ли получить результат? Стану ли я от этого лучше? Стоит ли вообще тратить на это время?

Старая необходимость требует оправдания.

А у свободного движения его может не быть.

«Мне просто захотелось» — для человека, который всю жизнь двигался потому, что было нужно, очень непривычная фраза. В ней ещё нет предназначения, великого смысла и новой личности. Есть только небольшое движение, которое не пришло в виде приказа.

Его легко не заметить, особенно если телефон уже снова оказался в руке.

Поэтому скуку не нужно ни побеждать, ни превращать в добродетель. Скорее это граница между двумя состояниями. По одну сторону внимание почти непрерывно получает содержание извне. По другую пока неизвестно, что произойдёт, если готовое содержание перестанет приходить.

Человек привык считать эту неизвестность пустотой и как можно быстрее возвращаться назад. Но если однажды он не убежит сразу, ничего мистического не произойдёт. Мир не откроет ему тайну, не появится голос, сообщающий предназначение, и жизнь не обязана внезапно наполниться смыслом.

Какое-то время ему просто будет скучно.

А потом, возможно, среди этой скуки он заметит что-то

более тихое. Не готовый ответ, не миссию и не план, а первое движение, которое не было вызвано необходимостью.

И только тогда вопрос, который раньше задавался слишком рано, начинает звучать по-настоящему: чего я хочу?

Глава 14. Я не знаю, чего хочу

Вопрос «Чего ты хочешь?» кажется простым до тех пор, пока не приходится отвечать на него всерьёз. Обычно ответы находятся быстро: больше денег, свой дом, близкий человек, путешествия, признание, любимое дело, свобода, спокойствие, другая работа, другая жизнь.

Большинство этих желаний вполне реальны. В них нет ничего неправильного. Человеку действительно могут быть нужны деньги, отношения, безопасность, собственное пространство, признание и возможность заниматься тем, что ему интересно. Но если после ответа задать ещё один вопрос — «зачем?» — желание иногда начинает выглядеть иначе.

Я хочу денег, чтобы не бояться завтрашнего дня. Хочу отношений, чтобы не быть одному. Хочу успеха, чтобы наконец доказать, что чего-то стою. Хочу стать сильнее, чтобы больше никто не смог причинить мне боль. Хочу известности, чтобы меня увидели. Хочу независимости, чтобы никто больше не мог мной управлять.

На первый взгляд ничего не изменилось. Человек всё ещё хочет денег, отношений, успеха, силы, известности и свободы. Но если пройти немного глубже, становится видно, что за некоторыми желаниями находится не столько движение к чему-то, сколько движение от чего-то: от страха, одиночества, стыда, беспомощности, зависимости, ощущения соб-

ственной незначительности или прошлого, которое человек больше не хочет переживать.

Тогда желание оказывается сложнее, чем казалось. Человек говорит: «Я хочу туда», хотя значительная часть энергии этого движения рождается из того, что он больше не хочет оставаться здесь.

Это не делает желание ложным. Человек, который хочет выбраться из бедности, может совершенно искренне хотеть денег. Тот, кто пережил унижение, имеет все основания стремиться к силе и независимости. После долгого одиночества естественно хотеть близости, после жизни в хаосе — порядка и устойчивости. Бегство от боли тоже способно привести человека к чему-то настоящему.

Но между «я хочу это» и «мне нужно это, чтобы больше не чувствовать то» существует разница. Пока она не замечена, человек может годами двигаться к цели, направление которой по-прежнему определяется тем, от чего он убегает.

Представим человека, выросшего в бедности. В детстве деньги были постоянным источником напряжения. Родители считали каждую покупку, откладывали лечение, спорили из-за расходов. Он рано понял, что отсутствие денег означает зависимость, ограничение выбора, иногда унижение. Повзрослев, он решает, что никогда больше не будет бедным.

Он начинает работать больше других, строит карьеру, рискует, создаёт бизнес. Постепенно деньги приходят. Сначала они действительно решают проблемы, которых он бо-

ялся. Появляется жильё, запас, возможность лечиться, путешествовать, помогать родителям. То, что когда-то было реальной угрозой, перестаёт ею быть.

Но движение не заканчивается. Теперь нужно ещё больше.

Человек может объяснять это амбициями, любовью к делу или желанием обеспечить будущее, и всё это действительно может быть правдой. Но однажды возникает другой вопрос: сколько денег будет достаточно, чтобы больше не бояться снова оказаться тем ребёнком?

На него может не оказаться ответа, потому что деньги уже давно решают не только финансовую задачу. Они пытаются сделать невозможным состояние, которое когда-то переживалось как невыносимое. Поэтому никакой суммы не хватает. Не из-за жадности, а потому, что прошлое невозможно отменить увеличением числа на счёте. Можно стать богатым взрослым и продолжать внутри доказывать, что ты больше не бедный ребёнок.

Похожее происходит в отношениях. Человек говорит, что хочет любви. Он знакомится, входит в отношения, тяжело переживает расставания и снова ищет близость. Но иногда за этим обнаруживается не только желание любить и быть рядом с другим, но и сильный страх остаться одному.

Эти вещи легко спутать, потому что внешне они выглядят одинаково. И в том и в другом случае человек стремится к отношениям. Но желание быть с конкретным человеком

и невозможность оставаться одному — не одно и то же. В первом случае движение рождается из интереса к другому, привязанности, желания разделить жизнь именно с ним. Во втором другой человек получает дополнительную функцию: он должен избавить от состояния, которое трудно выдерживать в одиночестве.

Тогда партнёр незаметно получает работу, на которую не соглашался. Он должен постоянно подтверждать, что человек любим, нужен и не будет оставлен. Любое отдаление переживается как угроза. Отношения постепенно становятся не только встречей двух людей, но и способом регулировать внутреннее состояние.

Можно получить отношения и всё равно не получить того, чего на самом деле искал.

Так же бывает с успехом. Человек хочет признания, должности, аудитории, наград, известности. Он достигает одного уровня, потом другого. На короткое время приходит удовлетворение, но вскоре требуется новое подтверждение. Если за успехом стояли интерес к делу, удовольствие от мастерства или желание создавать, сам путь может сохранять ценность независимо от того, сколько людей его заметили. Но если успех должен доказать человеку его собственную ценность, доказательство приходится повторять.

Вчерашняя победа быстро становится прошлым, и нужна следующая, потому что человек пытался получить от результата ответ на вопрос, который результат не способен закрыть

окончательно: достаточно ли меня?

Тогда успех превращается не просто в достижение, а в постоянную процедуру подтверждения собственной значимости.

Здесь легко впасть в другую крайность и объявить все человеческие желания компенсациями. Деньги объяснить страхом бедности, отношения — страхом одиночества, карьеру — низкой самооценкой, силу — травмой, известность — недостатком внимания. Это было бы слишком примитивно.

Человек способен искренне любить деньги как возможность действовать. Он может хотеть близости, не убегая от одиночества, наслаждаться соревнованием, строить большую компанию, стремиться к мастерству, признанию и влиянию просто потому, что ему интересен такой масштаб жизни. Желание не обязано быть симптомом.

Важнее заметить, какую работу мы поручаем своему желанию. Что оно должно изменить внутри нас? Что должно исчезнуть после того, как мы получим желаемое: страх, стыд, одиночество, ощущение собственной незначительности, зависимость, необходимость что-то доказывать?

Иногда такой вопрос многое проясняет. Человек начинает видеть, что часть того, что он называл желаниями, одновременно была способом регулировать нежелательные состояния. Деньги должны были уменьшить страх. Отношения — избавить от одиночества. Успех — убрать ощущение соб-

ственной несостоятельности. Власть — защитить от беспомощности. Признание — спасти от незаметности. Идеальное тело — от стыда. Переезд — от жизни, которую больше невозможно терпеть.

Мы движемся не только к желаемому. Значительная часть человеческого движения строится на попытке увеличить расстояние между собой и состоянием, в котором мы больше не хотим находиться.

В этом нет ничего постыдного. Если человеку больно, естественно искать выход. Если опасно — уходить из опасности. Разрушающие отношения имеет смысл заканчивать, уничтожающую работу — менять, а при нехватке денег на необходимое действительно нужно искать способ зарабатывать больше. Не следует оставаться в плохом положении только для того, чтобы проверить чистоту собственной мотивации.

Но существует момент, когда выход уже найден. Именно он интересует нас здесь.

Что происходит после того, как стало достаточно безопасно? Когда денег хватает, никто больше не управляет тобой, разрушительные отношения закончены, а человек, от которого ты зависел, больше не определяет твою жизнь? Что происходит, когда тебе уже не нужно доказывать родителям, бывшему партнёру, одноклассникам, коллегам или самому себе, что ты способен победить?

Чего ты хочешь тогда?

Этот вопрос намного труднее.

Пока человек убегает, направление понятно. Если позади огонь, нет необходимости размышлять о предназначении. Нужно просто двигаться от огня, и любое место, где не горит, кажется правильным. Но когда человек отходит достаточно далеко, прежняя логика перестаёт работать. Он останавливается, смотрит вокруг и обнаруживает, что ответ «подальше отсюда» больше не говорит, куда идти.

Так свобода делает то, чего от неё меньше всего ожидали. Она не сразу открывает человеку его настоящие желания. Сначала она показывает, насколько многие прежние желания были связаны с несвободой.

Человек мог годами думать: если однажды мне не придётся делать то, чего я не хочу, я сразу пойму, чего хочу. Но это происходит не всегда. Иногда исчезает прежнее «не хочу», а за ним ничего не появляется. Ты больше не хочешь эту работу и уходишь. Больше не хочешь жить с этим человеком и заканчиваешь отношения. Больше не хочешь никому ничего доказывать и действительно перестаёшь доказывать. Опасность, которой ты боялся, заканчивается. И после всего этого остаётся один и тот же вопрос: что теперь?

Именно здесь человек иногда впервые честно говорит: «Я не знаю, чего хочу».

Обычно от этой фразы хочется как можно быстрее избавиться. Незнание воспринимается как проблема. Кажется, что взрослый человек должен понимать свои желания, иметь

цели и направление, особенно если он много работал над собой, вышел из тяжёлых обстоятельств и получил свободу, к которой стремился.

Странно пройти такой путь и в конце обнаружить не ответ, а незнание. Но, возможно, именно оно становится одним из первых честных результатов освобождения.

Пока человеком двигал страх, он хорошо понимал, чего хочет. Пока было больно, хотелось, чтобы боль закончилась. Пока не хватало денег, хотелось денег. Пока унижали, хотелось силы. Пока мучило одиночество, хотелось кого-нибудь рядом. Пока не замечали, хотелось признания.

Сильное нежелательное состояние легко создаёт сильное желание противоположного. Страх порождает стремление к безопасности, зависимость — к независимости, бедность — к богатству, хаос — к контролю, одиночество — к отношениям, незаметность — к известности.

Но противоположность не всегда является новым направлением. Иногда это всего лишь другая сторона той же оси.

Человек, которым всю жизнь управляли, может сделать независимость главным смыслом своей жизни. Он никому не подчиняется, ни от кого не зависит, никому ничего не должен и считает, что наконец свободен. Но если каждое решение всё ещё определяется вопросом, не ограничивает ли кто-нибудь его независимость, прежний контроль продолжает участвовать в его жизни. Он всё ещё спорит со старым хозяином, которого давно нет, только теперь вместо «да» по-

стоянно говорит ему «нет».

Так можно десятилетиями строить жизнь в противоположность прошлому и считать это свободой. Человек с холодными родителями решает стать идеальным родителем. Выросший в бедности строит жизнь вокруг богатства. Выросший в хаосе — вокруг порядка. Тот, кого подавляли, — вокруг независимости. Тот, кого не замечали, — вокруг известности.

Во всех этих решениях может быть много настоящего. Но пока прошлое определяет противоположное направление, оно всё ещё остаётся компасом.

Свобода становится глубже, когда старая точка перестаёт определять направление вообще. И именно тогда компас иногда замолкает.

Это очень непривычное состояние. Человек ожидает, что освобождение принесёт ясность, а иногда происходит обратное. Чем меньше в жизни страха, принуждения, необходимости и желания что-то доказать, тем труднее становится ответить, чего ты хочешь.

Не обязательно потому, что желания исчезли. Возможно, впервые приходится отличать желание от реакции.

Этому почти никто не учит. Гораздо проще определить, что тебе неприятно. Тело и психика быстро сообщают об угрозе, боли, унижении, голоде, одиночестве. Нежелательное состояние умеет кричать. Свободное желание часто звучит гораздо тише.

Оно не говорит: «Сделай это, иначе всё рухнет». Не обещает окончательно исправить тебя и не гарантирует, что после его исполнения ты станешь полноценным. Иногда у него вообще нет убедительного объяснения. Поэтому рядом со страхом его трудно услышать.

Если один голос говорит: «Срочно заработай больше, иначе снова окажешься ни с чем», а другой тихо предлагает научиться играть на пианино, нетрудно догадаться, какой из них будет услышан первым. Если внутри звучит: «Ты должен добиться успеха, чтобы доказать всем, кто ты», слабое желание выращивать сад кажется почти нелепым.

Мы привыкли уважать желания, которые способны оправдать своё существование. У них должна быть цель, польза, результат, перспектива. Хорошо, если желание увеличивает доход, статус, здоровье, эффективность или хотя бы вписывается в красивую историю о саморазвитии.

Гораздо сложнее отнестись серьёзно к желанию, которое ничего не обещает. Человеку может захотеться научиться делать стол своими руками без намерения становиться мастером. Пожить месяц у моря без задачи изменить жизнь. Посадить дерево просто потому, что нравится мысль о том, что оно будет расти. Изучать звёзды, не собираясь становиться астрономом. Танцевать без желания выступать. Написать рассказ, который, возможно, никто не прочитает.

С точки зрения необходимости такие желания выглядят подозрительно. Они ничего не спасают и не обязаны вести

к результату.

Именно поэтому их стоит хотя бы заметить.

Не потому, что каждое беспричинное желание обязательно истинное. Человек способен импульсивно хотеть множество вещей, которые через час потеряют всякое значение. Свободное желание не становится священным только потому, что его трудно объяснить. Но здесь впервые появляется возможность услышать движение, которому не нужно оправдываться угрозой.

Возникает, однако, новая опасность. Как только человек начинает искать «настоящие желания», он легко превращает поиск в очередную работу над собой. Теперь нужно отличить истинное от ложного, проанализировать происхождение каждого импульса, убрать страх, очистить мотивацию и наконец добраться до настоящего себя.

Тогда вопрос «чего я хочу?» превращается в новый экзамен.

Человек уже не может просто захотеть чашку кофе. Ему нужно выяснить, действительно ли это его желание, не является ли оно компенсацией, привычкой, социальным программированием или попыткой избежать какого-нибудь чувства. Очень быстро такой подход становится абсурдным.

Чистых желаний, полностью независимых от прошлого, тела, культуры, других людей, случайных встреч и обстоятельств, возможно, вообще не существует. Человек не рождает желания в вакууме. Нас формирует всё, что с нами про-

исходило.

Поэтому задача не в том, чтобы найти желание без причин. Гораздо важнее перестать быть полностью управляемым тем, от чего ты пытаешься убежать.

Можно хотеть денег и одновременно видеть свой страх бедности. Можно стремиться к отношениям и знать, что иногда боишься одиночества. Можно желать успеха и замечать потребность доказать свою ценность. Осознание происхождения желания не обязано уничтожать само желание. Оно просто возвращает возможность выбирать.

Тогда можно спросить себя: если страх уменьшится, останется ли что-нибудь от этого движения? Если мне больше не нужно ничего доказывать, всё равно хочу этим заниматься? Если я не боюсь быть один, я всё равно выбираю этого человека? Если денег уже достаточно для безопасности, хочу ли продолжать строить этот бизнес? Если никто не увидит и не похвалит, мне всё равно хочется это создать?

Если ответ окажется отрицательным, в этом тоже нет катастрофы. Возможно, цель действительно выполнила свою работу. Она помогла выбраться, но не обязана сопровождать человека всю оставшуюся жизнь.

Не всякая лестница должна становиться домом.

Страх бедности мог заставить человека работать и помочь ему создать устойчивость. Желание что-то доказать могло дать силу пройти сложный путь. Страх одиночества мог привести в отношения. Но однажды можно спросить, нужно ли

продолжать бежать с той же скоростью, искать тех, кому требуется доказывать свою силу, или оставаться рядом с человеком только потому, что страшно снова оказаться одному.

Такие вопросы способны разрушить привычную ясность. Человек может обнаружить, что больше не хочет часть того, к чему стремился много лет.

Это болезненное открытие, особенно если вокруг желания уже построена жизнь. Можно десять лет развивать бизнес и однажды понять, что больше не интересно его увеличивать. Получить профессию, ради которой было потрачено полжизни, и признать, что не хочется ею заниматься. Добиться признания и обнаружить, что оно перестало радовать. Построить образ сильного и независимого человека, а потом неожиданно захотеть попросить помощи.

В такой момент легко решить, что предыдущие годы были ошибкой. Но жизнь не обязана быть настолько последовательной. То, что было нужно вчера, не обязано быть нужно завтра. Желание может быть настоящим в определённый период, а потом закончиться. Человек меняется не только потому, что раньше ошибался. Иногда движение просто завершается.

Нам трудно это принять, потому что мы любим устойчивые истории о себе: я всегда этого хотел, я такой человек, это моё предназначение, я всю жизнь шёл сюда. Такая история даёт чувство непрерывности.

Фраза «я больше не хочу того, чего хотел десять лет» зву-

чит гораздо опаснее. Она заставляет признать, что окончательной версии себя может не существовать. Сегодняшнее желание не подписывает договор с будущим.

Именно поэтому оно может оставаться живым.

Человек, который не обязан навсегда сохранять верность старому желанию, получает возможность заметить момент, когда оно закончилось. Ему не нужно продолжать путь только потому, что когда-то он очень хотел прийти именно сюда.

Иногда зрелость заключается не в том, чтобы любой ценой довести желание до конца, а в способности признать его конец.

После этого снова появляется пустое место. Человек понимает, чего больше не хочет, но по-прежнему не знает, чего хочет теперь. Мы как будто снова возвращаемся к пустыне, только на этот раз она находится глубже.

Сначала исчезли старые обстоятельства, потом привычные стимулы, теперь начинают уходить желания, связанные с борьбой, страхом и доказательством. Каждый снятый слой уменьшает количество готовых ответов.

И однажды человек остаётся перед вопросом, за которым уже трудно спрятать привычную формулу. Чего я хочу, если убрать ожидания родителей, представления об успехе, необходимость доказать собственную ценность, страх оказаться хуже, одиночество, старую боль и постоянную потребность обеспечить себе безопасность?

Что остаётся?

Этот вопрос легко сделать слишком торжественным, будто где-то глубоко внутри существует единственный правильный ответ, после которого вся жизнь наконец встанет на свои места. Возможно, такого ответа нет. Может быть, человек вообще не должен однажды и навсегда узнать, чего хочет.

Желание может быть не формулой жизни, а живым отношением с ней. Оно возникает, меняется, усиливается, исчезает, возвращается в другой форме. Иногда оно большое и определяет годы. Иногда маленькое и существует один вечер.

Тогда фраза «я не знаю, чего хочу» перестаёт быть диагнозом. Иногда это просто правда о текущем моменте.

ЧАСТЬ V. ЛОЖНЫЕ ВЫХОДЫ

Глава 15. Исцеление как новая болезнь

Человек приходит к работе над собой обычно не от хорошей жизни. Что-то болит, повторяется или не даёт двигаться дальше. Разрушаются отношения, возвращается тревога, тело находится в постоянном напряжении, одни и те же ситуации возникают с разными людьми. Человек замечает, что реагирует сильнее, чем хотел бы, не может отпустить прошлое, боится близости, избегает решений или снова оказывается там, откуда уже несколько раз пытался выйти.

Тогда вполне естественно искать причины. Он начинает читать, разговаривать со специалистами, вспоминать детство, исследовать отношения с родителями, замечать собственные реакции. Иногда впервые видит связь между тем, что происходит сейчас, и тем, что происходило много лет назад. То, что раньше казалось странностью характера, получает историю. Становится понятнее, почему он боится, почему пытается всё контролировать, почему выбирает определённых людей, почему в одних ситуациях замолкает, а в других взрывается.

Такое понимание действительно способно многое изменить. Иногда человеку необходимо вернуться к тому, что было вытеснено, признать потерю, прожить горе, увидеть привычную защиту, назвать насилие насилием или обратиться за медицинской и психологической помощью. Бывают состояния и жизненные истории, с которыми трудно справиться без серьёзной работы и поддержки. Проблема начинается не здесь, а значительно позже, когда работа над собой постепенно перестаёт быть средством и становится способом существования.

Человек привыкает искать причины. Если ему тревожно, хочется понять, откуда тревога. Если возникла злость, нужно найти её корень. Если отношения не складываются, следует исследовать сценарий. Если стало трудно работать, возникает вопрос, какая внутренняя проблема мешает реализации. Если не хочется вставать утром, хочется найти подавленное чувство. Если не устраивают отношения с деньгами, можно искать ограничивающие убеждения. Нет отношений — нужно разобраться, что внутри их не допускает. Отношения есть, но появился конфликт — снова возникает материал для работы.

Постепенно почти любое жизненное переживание можно истолковать как свидетельство того, что внутри осталось что-то неисцелённое. Человек становится археологом самого себя. Он раскапывает слой за слоем, находит причины под причинами и объяснения под объяснениями. За нынеш-

ним страхом обнаруживается прошлый опыт, за ним детство, дальше отношения с родителями, затем история самих родителей и семьи. Каждая найденная причина открывает возможность найти ещё одну.

Во всём этом может быть много правды. Но однажды стоит обратить внимание не только на то, что человек находит, но и на предположение, с которым он продолжает искать. Возможно, в основании бесконечного исследования давно живёт одна и та же мысль: со мной всё ещё что-то не так.

Она редко звучит настолько прямо. Чаще человек говорит, что хочет развиваться, становиться осознаннее, свободнее, спокойнее, лучше понимать себя. Но за этими вполне разумными намерениями иногда появляется образ будущего человека, которым он однажды должен стать. Этот будущий человек уже не тревожится, не ревнует, не злится без причины, не боится одиночества, не зависит от чужого мнения, не попадает в разрушительные отношения. Он умеет выставлять границы, знает, чего хочет, правильно относится к деньгам, принимает родителей, любит себя, живёт в настоящем и доверяет жизни. Нынешний человек до этой версии пока не дотягивает, поэтому работа должна продолжаться.

Возникает странное положение. Человек начал исцеляться, чтобы перестать считать себя сломанным, но спустя годы вся его жизнь может оказаться организована вокруг постоянного поиска того, что в нём ещё сломано.

В этот момент исцеление незаметно меняет смысл. Оно

уже не просто помогает вернуться к жизни. Сама жизнь становится материалом для исцеления. Любая неприятная эмоция превращается в задачу, плохой день требует объяснения, конфликт становится поводом для анализа, сильная привязанность вызывает подозрение, обида указывает на непрожитое, страх нужно проработать, а желание признания разоблачить. Иногда даже радость подвергается проверке: не является ли она способом что-нибудь компенсировать?

Человек постепенно перестаёт просто переживать собственные состояния. Он наблюдает за ними как специалист, постоянно ищущий неисправность. Это может выглядеть очень осознанно, но если каждое переживание прежде всего становится материалом для исправления, возникает простой вопрос: когда человек вообще живёт? Когда он не изучает жизнь, не лечит её, не объясняет и не улучшает, а просто находится внутри неё?

Работа над собой особенно легко становится бесконечной потому, что человеческую психику невозможно привести в состояние окончательной безупречности. Даже после многих лет терапии человек способен испугаться, разозлиться, позавидовать, привязаться, растеряться, поступить глупо или снова попасть в старую реакцию. Он может прекрасно понимать её причины и всё равно реагировать. Может знать свои слабые места и однажды обнаружить себя ровно в том состоянии, которое считал давно пройденным.

Это не обязательно означает, что вся предыдущая работа

была бесполезной. Возможно, человек просто остался человеком.

Рана действительно может зажить. Можно перестать жить внутри прошлого события, научиться раньше замечать свои реакции, выбирать иначе и выдерживать то, что раньше казалось невыносимым. Но из этого не следует, что жизнь однажды перестанет ранить вообще. Появятся новые потери, кто-то уйдёт, кто-то разочарует, тело будет меняться, родители постареют, дети вырастут, что-то не получится. Придётся принимать решения без гарантии правильности. Иногда будет страшно, больно и одиноко.

Если каждую новую боль считать доказательством недостаточного исцеления, работа над собой действительно никогда не закончится. Потому что задача состояла не в том, чтобы сделать боль невозможной. В какой-то момент должна закончиться необходимость строить вокруг неё всю свою жизнь.

Можно переживать страх и не делать страх центром своей личности. Можно чувствовать обиду и не становиться своей обидой. Можно обнаружить старую реакцию и не объявлять себя снова сломанным. Иногда достаточно заметить происходящее, прожить его и продолжить жить.

Не всякое состояние требует раскопок. Раздражение иногда возникает просто потому, что человек не выспался. Бывает, что с кем-то не хочется разговаривать не из-за травмы близости, а потому что этот человек тебе не нравится. Рабо-

та может перестать интересовать не из-за внутреннего блока, а потому что она действительно больше не интересна. Отношения иногда заканчиваются не потому, что партнёры недостаточно проработаны, а потому что люди больше не хотят быть вместе. В неопределённой ситуации естественно бояться, а после болезненного события естественно чувствовать боль.

Жизнь не обязана иметь скрытую психологическую причину за каждым переживанием. Это не отменяет глубины и не делает человека поверхностным. Наоборот, способность различать, где действительно повторяется старый сценарий, а где перед тобой просто сегодняшний день, может оказаться признаком большей зрелости, чем привычка объяснять всё прошлым.

Есть и другая ловушка. Человек может настолько привыкнуть понимать себя через травму, что она постепенно становится центром его биографии. Сначала знание прошлого действительно освобождает. Наконец становится понятно, почему было так трудно, откуда появились определённые реакции и почему некоторые ситуации годами повторялись. Появляются слова для того, что раньше невозможно было объяснить.

Но затем объяснение может превратиться в идентичность. Человек начинает говорить о себе через травму, семью, тип привязанности, пережитые события. Этими причинами постепенно объясняется то, как он строит отношения, реагиру-

ет на людей, относится к деньгам, близости, успеху и самому себе. Язык, который однажды помог понять собственную историю, начинает заранее объяснять почти всё происходящее.

Тогда прошлое снова получает власть над настоящим, только теперь эта власть выглядит как знание о себе.

Знать собственную историю важно, но человек больше собственной истории. То, что объясняет происхождение реакции, не обязано определять её будущее. Можно понимать, почему ты стал таким, и однажды перестать постоянно возвращаться к вопросу, почему ты такой. Не потому, что прошлое стало неважным, а потому, что настоящее наконец получило собственный вес.

Иногда человек продолжает исцеляться ещё и потому, что не разрешает себе начать жить до завершения исцеления. Сначала нужно разобраться с родителями, потом научиться любить себя, убрать страх денег, наладить отношения, проработать тело, перестать зависеть от чужой оценки, найти внутреннюю опору. Когда всё это будет сделано, тогда якобы можно будет свободно жить, любить, создавать и выбирать.

Но эту конструкцию мы уже встречали. Это всё то же «когда-нибудь я начну жить», только теперь будущее откладывается не ради денег, карьеры или подходящих обстоятельств, а ради окончательно исправленного себя. Форма изменилась, механизм остался прежним. Раньше человеку не хватало денег, статуса, квартиры или свободы, а теперь ему не хватает внутренней проработанности. Он снова говорит

себе, что ещё не готов жить так, как хочет, потому что сначала нужно кое-что исправить.

Именно в этом смысле исцеление способно стать новой болезнью. Не потому, что работа над собой вредна, а потому, что она может незаметно закрепить исходное убеждение, от которого человек пытался освободиться: со мной что-то не так. Если я тревожусь, значит, во мне ещё есть проблема. Если не знаю, чего хочу, нужно найти причину. Если не складываются отношения, нужно понять, что во мне их блокирует. Если я не реализован, следует обнаружить внутреннее препятствие. Если несчастлив, необходимо исправить себя настолько, чтобы стать счастливым.

Так человек становится своим главным проектом. А у проекта всегда есть текущая версия и версия улучшенная. Есть недостатки, которые необходимо устранить, слабые места, над которыми нужно работать, показатели, которые хотелось бы повысить. Можно бесконечно обновлять себя и всё равно оставаться недостаточно хорошей версией того человека, которым когда-нибудь собираешься стать.

Но живой человек не проект. Проект существует ради результата, а человек существует раньше результата.

Это не означает отказа от изменений. Человек способен учиться, взрослеть, лечиться, признавать ошибки, менять привычки и обращаться за помощью. Иногда именно ответственность за себя требует серьёзной внутренней работы. Разница не столько в действиях, сколько в исходной точке.

Можно меняться потому, что нынешний ты кажется неприемлемым и его необходимо заменить более правильной версией. А можно менять то, что действительно мешает жить, не объявляя всё своё существование неисправностью. Внешне действия могут быть одинаковыми: человек идёт на терапию, работает с привычкой, учится разговаривать о чувствах, прекращает разрушительные отношения. Но в одном случае впереди постоянно стоит обещание, что после достаточного количества исправлений он наконец получит право спокойно жить. В другом он уже живёт и по ходу жизни меняет то, что считает необходимым изменить.

Первый путь не имеет естественного конца. Если достаточно долго смотреть на себя как на проблему, материал никогда не закончится. Можно исследовать отношения с родителями, затем отношения родителей с их родителями, семейные сценарии, защиты, страхи, убеждения, реакции тела, отношение к деньгам, сексуальности, успеху, возрасту и смерти. Каждая тема способна открыть ещё десяток тем. Человек сложен настолько, что изучать себя можно всю жизнь.

Вопрос только в том, обязан ли он изучить себя до конца, прежде чем начать жить.

В какой-то момент полезно спросить не о том, что ещё необходимо проработать, а о том, что произойдёт, если перестать считать себя задачей, которую необходимо решить. Для человека, годами занятого собой, этот вопрос может оказаться неожиданно тревожным. Если больше нечего ис-

правлять, куда направить всё внимание, которое раньше уходило на поиск очередного блока? Если прошлое больше не нужно постоянно исцелять, чем заниматься в настоящем? Если перестать смотреть на себя как на пациента, кем тогда быть?

Мы снова оказываемся перед той же пустотой, с которой уже встречались раньше.

И становится понятнее, почему бесконечная работа над собой может быть такой притягательной. Она даёт направление. Всегда существует следующий слой, следующая причина и следующая проблема. Человек никогда не остаётся без задачи. Пока он исцеляется, ему понятно, чем заниматься и почему впереди должно стать лучше. Даже собственная идентичность получает устойчивую форму: я тот, кто проходит путь, работает над собой, освобождается и становится собой.

В этом смысле исцеление способно выполнять ту же функцию, которую раньше выполняла борьба. Меняется противник, но сохраняется необходимость движения.

Особенно устойчивой такая конструкция становится тогда, когда её почти невозможно опровергнуть. Если человеку надоело исцеляться, можно решить, что он сопротивляется процессу. Если не хочет возвращаться в прошлое, предположить, что именно там находится особенно болезненная тема. Если говорит, что с ним всё нормально, заподозрить отрицание. В какой-то момент система становится замкну-

той: любое несогласие с необходимостью дальнейшего исцеления само превращается в доказательство того, что исцеление необходимо продолжать.

Поэтому человеку важно сохранить право однажды сказать: достаточно. Не потому, что он стал идеальным, все раны исчезли и старые реакции больше никогда не вернутся. Просто он больше не хочет организовывать вокруг собственного исправления всю жизнь.

Некоторые вопросы могут остаться без окончательного ответа. Можно помнить прошлое, не возвращаясь туда каждый день, иметь слабости, которые не удалось полностью устранить, иногда бояться, зависеть от чужого мнения, ошибаться в людях и снова попадать в знакомые реакции. Всё это не обязано означать, что путь был пройден зря или нужно немедленно начинать новый круг работы над собой.

Это не капитуляция. Скорее отказ от войны, в которой невозможно победить, потому что противником назначен сам человек.

Возможно, здесь и находится самая глубокая ловушка идеи бесконечного исцеления. Человек хотел перестать воевать со своей болью, но постепенно сделал объектом войны самого себя. Теперь он борется со страхами, реакциями, зависимостями, слабостью, прошлым, эго, потребностью в признании и всем, что считает недостаточно свободным или зрелым.

Но живой человек никогда не будет безупречным. Он не

будет знать о себе всего. В нём останутся противоречия. Сегодня он выдержит то, что завтра не выдержит. В одной ситуации проявит зрелость, в другой поведёт себя глупо. Некоторые старые реакции вернутся именно тогда, когда казались давно пройденными. Если право на жизнь появляется только после окончательного исправления всего этого, человек никогда его не получит.

Возможно, исцеление завершается не тогда, когда больше нет раны, а тогда, когда рана перестаёт определять, кто ты и что должен делать дальше. Шрам, память, история и даже уязвимость могут остаться, но жизнь больше не обязана вращаться вокруг них.

Тогда постепенно меняются и вопросы. Вместо постоянного поиска того, что ещё неисправно, человек начинает замечать происходящее вокруг. Кого он любит, что ему интересно, что хочется сделать сегодня, что действительно требует его участия и куда направить силы, которые раньше уходили на бесконечное наблюдение за собой.

Это уже другой способ жить.

Возможно, однажды утром происходит совсем простая вещь. Человек просыпается и впервые за долгое время не думает о себе. Не проверяет своё состояние, не измеряет степень осознанности, не ищет новую травму и не пытается определить, достаточно ли он исцелён. Он открывает окно, смотрит на улицу и начинает день.

Не потому, что стал идеальным или окончательно разо-

брался с собой. Просто сегодня ему нечего в себе чинить.

И тогда впервые по-настоящему возникает вопрос: что произойдёт, если больше нечего исправлять?

Глава 16. Предназначение как новая тюрьма

В какой-то момент человеку может показаться, что он наконец вышел из старой системы координат. Ему уже не нужно просто выживать, доказывать свою ценность, бесконечно исправлять себя и искать очередную травму. Вместо этого возникает другой вопрос: для чего я вообще живу?

Вопрос вполне естественный. Если жизнь больше не занята исключительно необходимостью, хочется понять, куда направить освободившиеся силы. Человек ищет дело, в котором сможет выразить себя, принести пользу, создать что-то важное. Он чувствует, что способен на большее, чем просто работать ради зарплаты, обслуживать бытовые задачи и повторять один и тот же день. Так в его жизни появляется идея предназначения.

Сначала она может дать огромную силу. То, что раньше казалось разрозненным, начинает соединяться. Способности, интересы, пережитый опыт, знания и желания складываются в определённое направление. Человек понимает, что хочет писать, строить, лечить, учить, исследовать, создавать компании, растить детей, заниматься наукой, музыкой, землёй, техникой или общественной работой. Иногда такое понимание действительно меняет жизнь.

Проблема возникает не с самим предназначением, а в тот момент, когда оно перестаёт быть направлением и становится обязанностью.

Старое требование было понятным: я обязан выжить. Нужно заработать, обеспечить семью, сохранить место, выдержать, не выпасть из жизни. Когда часть этих задач решена, кажется, что давление наконец должно уменьшиться. Но на освободившееся место иногда приходит новое требование: теперь я обязан реализоваться.

Очень скоро возвращается знакомое состояние. Человек снова не успевает, теряет время, делает недостаточно, не использует возможности, не раскрывает потенциал, живёт не на полную силу. Каждый год начинает восприниматься как уходящий ресурс, а обычный день — как ещё одна возможность, которой можно было распорядиться лучше. Старый надзиратель никуда не исчез. Раньше он говорил: «Ты должен работать, иначе не выживешь». Теперь говорит: «Ты должен реализовать себя, иначе проживёшь жизнь зря».

Второе требование звучит гораздо возвышеннее, поэтому заметить в нём принуждение сложнее. Человек может отказаться от ненавистной работы, освободиться от чужих ожиданий, перестать гнаться за привычными признаками успеха и всё равно остаться внутри той же системы «должен». Только теперь требования предъявляет не начальник, не семья и не общество. Он предъявляет их себе сам от имени собственного предназначения.

Отдых начинает вызывать вину. Несколько дней без продуктивной работы кажутся потерянными. Чужой успех напоминает о том, что ты отстаёшь. День рождения становится не только праздником, но и поводом посмотреть на прожитые годы и спросить себя, чего удалось достичь к этому возрасту и сколько времени ещё осталось на главное.

Даже собственные способности становятся источником давления. Чем больше человек чувствует в себе возможностей, тем сильнее иногда боится их не реализовать. Фраза «у тебя большой потенциал» кажется комплиментом, пока однажды не превращается в долг. Если у меня есть способности, значит, я обязан ими воспользоваться. Если могу написать книгу, должен её написать. Если способен создать большое дело, должен создать. Если умею влиять на людей, обязан реализовать это влияние. Если мне дан талант, я не имею права прожить обычную жизнь.

Потенциал начинает вести себя как кредит, который человек получил при рождении и теперь должен вернуть. Но сама возможность что-то сделать ещё не означает обязанности это сделать.

В каждом человеке содержится гораздо больше возможностей, чем он способен осуществить за одну жизнь. Можно было бы освоить несколько профессий, жить в разных странах, построить разные отношения, изучить десятки наук, писать книги, заниматься музыкой, открыть бизнес, путешествовать или преподавать. Человек способен предста-

вить множество возможных версий собственной жизни, но физически проживёт только одну.

Поэтому нереализованный потенциал неизбежен. Любой выбор оставляет другие возможности непрожитыми. Человек, который двадцать лет посвятил музыке, не прожил за эти же двадцать лет возможную жизнь врача. Тот, кто создал семью и выбрал определённое место, отказался от десятков других вариантов. Даже очень насыщенная жизнь состоит не только из осуществлённых возможностей, но и из огромного количества тех, которые никогда не осуществятся.

Если считать каждую такую возможность потерей, никакая жизнь не окажется достаточной.

Однако идея предназначения часто незаметно обещает обратное. Она предполагает, что где-то существует правильная версия твоей жизни. Есть определённое дело, место, масштаб или способ существования, который соответствует тебе по-настоящему. Нужно только найти его и не ошибиться.

Тогда обычный выбор становится тяжёлым. Человек уже не просто спрашивает, интересно ли ему заниматься этим делом, а пытается определить, является ли оно его предназначением. Не просто решает, оставаться ли в отношениях, а думает, соответствуют ли они его пути. Не просто меняет работу, а боится свернуть со своей миссии. Обычные решения получают огромный вес, потому что ошибка теперь означает не просто неудачный опыт или потерянное время. Возникает страх прожить не свою жизнь.

От такой ответственности трудно двигаться свободно. Человек начинает искать знаки, подтверждения, учителей, тесты, системы типирования, психологические концепции и духовные учения — всё, что способно сообщить ему правильный ответ. Хочется получить гарантию, что выбранная дорога действительно твоя.

Сам поиск предназначения постепенно может стать отдельным занятием. Человек годами выясняет, кем ему следует быть, вместо того чтобы жить, пробовать, ошибаться и смотреть, что происходит. Особенно мучительным становится представление, что предназначение уже существует где-то заранее и его необходимо обнаружить. Если оно есть, а я его пока не знаю, значит, прямо сейчас существует риск проживать жизнь неправильно. Каждый год незнания начинает казаться потерянным.

Но совсем не очевидно, что предназначение вообще устроено таким образом.

Некоторые люди действительно очень рано чувствуют сильное направление. Ребёнок начинает рисовать, играть на инструменте, изучать животных или разбирать механизмы и спустя десятилетия продолжает заниматься примерно тем же. Бывает настолько устойчивое влечение, что слово «призвание» вполне точно описывает происходящее.

Но множество человеческих жизней развивается иначе. Человек занимается одним делом, затем встречает кого-то, узнаёт о совершенно другой области и неожиданно обнару-

живает в ней себя. Несколько лет занимается этим, потом меняется и начинает делать что-то третье. Опыт предыдущего периода никуда не исчезает и постепенно входит в новое дело. Спустя годы вся история может выглядеть как последовательный путь, хотя в момент проживания она состояла из случайностей, решений, ошибок, встреч и поворотов, которых никто не мог предсказать.

Мы смотрим назад и видим линию там, где человек, идущий вперёд, видел только несколько метров дороги.

Возможно, предназначение иногда не находят, а создают. Не в том смысле, что достаточно придумать красивую историю и объявить её своей миссией. Скорее человек постепенно отдаёт чему-то время, внимание и силы, становится в этом глубже, встречает людей, принимает решения и отказывается от других возможностей. Через годы возникает то, что задним числом можно назвать его путём.

Тогда предназначение перестаёт быть спрятанным ответом, который необходимо угадать. Оно становится отношением между человеком и жизнью, создающимся по мере движения. В этом гораздо меньше торжественности, зато появляется пространство для свободы.

Можно начать дело и понять, что оно тебе не подходит. Можно двадцать лет заниматься чем-то важным, а потом закончить. В одной человеческой жизни может быть несколько больших периодов, каждый из которых был настоящим. Направление способно измениться не потому, что предыду-

щий путь оказался ошибкой, а потому, что изменился человек, который его выбирал.

Если же предназначение превращается в окончательную формулу личности, оно начинает требовать верности даже тогда, когда жизнь уже ушла дальше. Человек говорит: «Я писатель», а однажды обнаруживает, что больше не хочет писать. Отказаться страшно, потому что сразу возникает вопрос, кто он тогда вообще. Другой считает себя предпринимателем и продолжает строить компании после того, как давно потерял к этому интерес. Третий сделал своим предназначением помощь людям и уже не способен перестать спасать даже тогда, когда это разрушает его самого.

То, что когда-то освобождало, начинает удерживать.

Мы уже встречали этот механизм. Проблема могла давать человеку идентичность, борьба тоже давала её, затем такую же функцию способно было выполнять исцеление. Теперь место прежней опоры занимает предназначение. Человек знает, кто он, потому что знает, что должен сделать.

Чем сильнее личность соединяется с миссией, тем страшнее становится возможность, что миссия однажды закончится. Писателю трудно представить себя без писательства, учителю — без учеников, человеку, который всю жизнь помогал другим, — без роли того, кто кому-то нужен. Если без предназначения человек перестаёт понимать, кто он, оно начинает выполнять ту же функцию, которую раньше выполняла проблема: держит форму.

Тогда даже успех не освобождает. Допустим, человек хотел написать книгу и написал её. Если книга была просто тем, что ему хотелось создать, после завершения можно какое-то время ничего не писать. Потом появится следующая книга или не появится. Но если писательство является доказательством того, что человек реализует своё предназначение, остановиться намного сложнее. Нужна следующая книга, затем ещё одна. Не обязательно потому, что появилось что сказать, а потому, что остановка ставит под угрозу всю конструкцию.

Так творчество может превратиться в производство собственной идентичности. То же происходит с бизнесом, общественной деятельностью, наукой, духовной работой и любым другим делом. Человек уже не просто делает то, что считает важным. Через деятельность он постоянно подтверждает себе, что находится на своём пути.

Внешне это легко принять за преданность делу, поэтому различие лучше всего становится заметно в момент остановки. Если человек способен провести день или неделю, ничего не делая для своей большой цели, и не начинает от этого ненавидеть себя, в деятельности, скорее всего, осталось пространство. Если же остановка вызывает ощущение собственной никчёмности, панику из-за потерянного времени и страх, что жизнь проходит зря, стоит внимательнее посмотреть на то, что называется предназначением.

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.