ВЫБОР БЕЗ УСИЛИЯ

Как перестать выживать
в чужом сценарии
и начать жить в своём



RUSO BELLINI

Ruso Bellini
Выбор без усилия

https://litres.ru/74697234
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы живёте по привычке, «как положено», и устаёте не от дел, а от ощущения, что играете чужую роль? «Выбор без усилия» помогает заметить чужой сценарий и начать выбирать своё: без давления, самобичевания и обещаний «притянуть всё мыслью».

Автор показывает простую вещь: многое в вашей жизни зависит от того, как вы стоите внутри событий. Меняется внутренняя позиция, меняются шаги, меняется и результат.

30 глав в пяти частях ведут от пробуждения к осознанному выбору. Вы узнаете, что такое Поле вариантов, Шум, Тихая уверенность и Внутренний Режиссёр, научитесь снижать цену значимости, действовать без надрыва, принимать решения и находить радость. В каждой главе: живые истории людей разных профессий, практики на десять минут и на неделю, вопросы для размышления. В финале вас ждёт программа «Год режиссуры» с двумя 21-дневными планами. Только понятные идеи и практика, без тумана.

Книга для тех, кто хочет перемен без резких рывков и готов делать небольшие шаги каждый день.

Содержание

Оглавление 10
Вместо предисловия 13
Как устроена эта книга 14
Несколько слов о словах 16
Что эта книга не делает 17
Часть I. Пробуждение 18
Глава 1. Сценарий, который вы не писали 19
Идея 20
Откуда берутся роли 22
Почему сценарий держится так крепко 24
Как выходить из роли, не разрушая жизнь 26
Как отличить своё от чужого 28
Возражения, которые вы наверняка себе скажете 30
История: Савва и «правильная» профессия 32
Ещё одна история: вопрос, который обходили годами 34
Практика: «Три страницы» 35
Практика: «Неделя наблюдателя» 37
Что будет дальше 39
Вопросы для размышления 40
Одна мысль на вынос 41
Глава 2. Поле вариантов 42

Идея: дорога или поле 43
Внимание как фонарь 45
Что сужает поле 47
Что расширяет поле 49
История: Андрей и дверь сбоку 51
История: Таисия и «я не из тех, кто ходит в кино одна» 52
Когда расширение поля не помогает 54
Возражения читателя 55
Практика: «Развилка дня» 57
Практика: «Карта дверей» 58
Вопросы для размышления 60
Одна мысль на вынос 61
Глава 3. Автопилот 62
Идея 63
Мозг-экономист 64
Привычные петли 66
Сколько жизни проходит на автомате 67
Чем автопилот хорош 68
Чем автопилот опасен: история Зои 69
Признаки того, что вы на автопилоте 71
Десять секунд руля: история Эмиля 72
Якоря внимания в быту 73
Чем штурман отличается от самоконтроля 74
Возражения: «а что, если мне и так хорошо на автомате?» 75

Три коротких взгляда 77
Практика: «Десять секунд» 79
Практика: «Неделя маленьких нарушений» 80
Практика: «Якорь в быту» на выходные 81
Вопросы для размышления 82
Одна мысль на вынос 83
Глава 4. Голос, который не ваш 84
Идея 85
Откуда берётся критик 86
Чем притворяется критик 88
Как вредит критик 89
Критика и самобичевание: как отличить 90
История: Пётр Ильич 92
История: Кира 94
Что сделала Нана 96
Критик, который говорит о других 97
Диалог с критиком 98
Когда критик союзник 99
Возражения: «А если он прав?» 100
Важная оговорка 101
Практика: «Три вопроса к голосу» (5–10 минут) 102
Практика: «Письмо критику» (20–30 минут, один раз) 103
Практика: «Неделя протокола» (7 дней по 5 минут вечером) 104

Вопросы для размышления 105
Одна мысль на вынос 106
Глава 5. Привычка ожидания 107
Идея 108
Как ожидание влияет без волшебства 110
Три слоя ожидания 112
Откуда берутся наши ожидания 114
Ловушка ожидания хорошего 115
Спокойная готовность 117
История: Прохор 119
История: Злата 121
История: Мурат 122
Возражения: «А если плохое действительно случится?» 123
Практика: «Перепись ожиданий» (10 минут перед значимым событием) 125
Практика: «Письмо из будущего исхода» (20 минут, один раз) 126
Практика: «Неделя наблюдателя ожиданий» (7 дней) 127
Вопросы для размышления 128
Одна мысль на вынос 129
Глава 6. Цена прошлого 130
Идея 131
Незаконченная история 132
Что стоит обида 133

Что на самом деле значит «простить» 134
О тяжёлом: насилие и помощь 136
Три истории о незакрытых дверях 137
Влад и недозвонок 137
Галина Сергеевна и слова сорокалетней давности 138
Рашид и неотвеченное письмо 139
Ящик с незакрытыми делами 141
Что можно завершить в одностороннем порядке 143
Возражения: «а если я не хочу прощать?» 145
Три коротких штриха 147
Практика: «Ящик с незакрытыми делами» 149
Практика: «Неотправленное письмо» 150
Практика: «Неделя закрытия» 151
Вопросы для размышления 152
Одна мысль на вынос 153
Часть II. Тишина 154
Глава 7. Шум 155
Идея: сигнал есть, не хватает тишины 156
Три слоя шума 157
Зачем нам на самом деле нужен шум 159
Как узнать, что шума слишком много 161
История Оксаны: звонок, которого она не слышала 162
Три способа уменьшить шум 164

Возражения: а что, если тишина мне не помогает 166
История Ярослава: шум, который выглядел как забота 168
Внутренний шум на практике: случай Динары 170
Тишина как навык 171
Практика: «Час тишины» 172
Практика: «Утренние страницы» (неделя) 173
Практика: «Ревизия шума» (десять минут) 174
Вопросы для размышления 175
Одна мысль на вынос 176
Глава 8. Тело как компас 177
Идея: тело как приёмник и как передатчик 178
Помехи в связи: сон, голод, усталость 180
Конец ознакомительного фрагмента. 182

Ruso Bellini
Выбор без усилия

Выбор без усилия

Как перестать выживать в чужом сценарии и начать жить в своём

Оглавление

Вместо предисловия — 4

Часть I. Пробуждение — 7

Глава 1. Сценарий, который вы не писали — 8

Глава 2. Поле вариантов — 17

Глава 3. Автопилот — 25

Глава 4. Голос, который не ваш — 35

Глава 5. Привычка ожидания — 45

Глава 6. Цена прошлого — 54

Часть II. Тишина — 64

Глава 7. Шум — 65

Глава 8. Тело как компас — 75

Глава 9. Информационная гигиена — 84

Глава 10. Тишина и одиночество — 94

Глава 11. Чужие ожидания и границы — 104

Глава 12. Тихая уверенность — 113

Часть III. Образ — 122

Глава 13. Образ, который вы носите — 123

Глава 14. Язык, который строит жизнь — 132

Глава 15. Окружение как зеркало — 141

Глава 16. Деньги без драмы — 151

Глава 17. Отношения: выбор и близость — 161

Глава 18. Дело жизни — 172

Часть IV. Действие — 182

Глава 19. Цена значимости — 183

Глава 20. Действие в потоке — 192

Глава 21. Искусство маленьких шагов — 202

Глава 22. Страх, неудача и откат — 212

Глава 23. Время и энергия — 220

Глава 24. Решения — 230

Часть V. Режиссура — 241

Глава 25. Разрешение и благодарность — 242

Глава 26. Радость и игра — 252

Глава 27. Кризисы как переломы — 260

Глава 28. Связь и вклад — 270

Глава 29. Внутренний Режиссёр — 280

Глава 30. Год режиссуры — 290

Вместо предисловия

Представьте, что вы всю жизнь шли по людному вокзалу и держались за поручень эскалатора, который сам вас везёт. Вы не выбирали направление. Вы не выбирали платформу. Вы просто стояли, а мир двигался мимо, и вы называли это «судьбой».

Потом однажды вы заметили: рядом есть лестница. И ещё одна. И коридор, о котором вы раньше не думали, потому что смотрели только на спину впереди стоящего человека.

Эта книга — о том моменте, когда вы поднимаете глаза.

Я не обещаю вам чудес по расписанию. Я не буду уверять, что мысль в одиночку превращается в деньги, а желание — в квартиру. Мир устроен сложнее и интереснее. Но я могу показать вам вещь, которую заметили многие люди, внимательно наблюдавшие за собственной жизнью: **то, что с вами происходит, гораздо сильнее зависит от того, как вы стоите внутри событий, чем от самих событий.**

Одно и то же увольнение один человек превращает в катастрофу, а другой — в поворот. Одну и ту же встречу один считает случайной, другой — началом. Различие не в «везении». Различие в том, из какого внутреннего состояния человек смотрит и что он делает дальше.

Как устроена эта книга

В тридцати главах, собранных в пять частей, мы пройдём путь от замечания «со мной всё происходит само» до практики «я выбираю, и я действую». Каждая глава построена одинаково:

- **Идея**
  — короткое объяснение одной мысли, без тумана.
- **История**
  — пример из жизни (имена изменены, а сюжеты собраны из типичных историй).
- **Практика**
  — несколько упражнений, которые можно сделать сегодня и в течение недели.
- **Вопросы для размышления**
  — повод остановиться и поговорить с собой.
- **Одна мысль на вынос**
  — фраза, которую удобно унести с собой.

Если вы читаете книгу быстро, вы получите образ мыслей. Если вы делаете практики — вы получите опыт. Образ мыс-

лей без опыта быстро выветривается. Опыт без образа мыслей превращается в набор странных ритуалов. Нужно и то и другое.

Несколько слов о словах

В книге встречаются понятия, которые я придумал для удобства. Это не «научные термины», а рабочие ярлыки:

•

Поле вариантов

— всё, что с вами может произойти в ближайшее время, от самого вероятного до почти невероятного.

•

Шум

— внутренний и внешний гул, из-за которого вы не слышите собственный выбор.

•

Тихая уверенность

— состояние, в котором вы действуете без крика, без суеты и без доказательств.

•

Внутренний Режиссёр

— та часть вас, которая выбирает кадр и ракурс, а не только играет роль.

•

Цена значимости

— то, сколько вы платите вниманием, нервами и свободой за то, что делаете слишком важным.

Что эта книга не делает

Она не заменяет врача, юриста или финансового консультанта. Если у вас болезнь, долги или кризис — идите к специалисту и параллельно читайте книгу. Практики здесь про внимание и выбор, а не про отказ от здравого смысла.

Она не утверждает, что любое событие «притягивается мыслью». Люди болеют, теряют работу и переживают потери не потому, что «плохо думали». Если кто-то говорит вам обратное — это жестокость, а не мудрость.

И она не требует веры. Всё, о чём я пишу, проверяется простым способом: вы пробуете и смотрите, что изменилось. Не изменилось — отложите. Изменилось — продолжайте.

Пять частей книги соответствуют пяти шагам пути: **Пробуждение** (увидеть сценарий), **Тишина** (услышать себя), **Образ** (изменить то, как вы себя понимаете и с кем идёте), **Действие** (научиться двигаться без надрыва) и **Режиссура** (взять выбор в свои руки). Читать лучше по порядку, но если вам сейчас нужна конкретная тема, откройте оглавление и начните с неё.

Начнём с самого неудобного вопроса: чей сценарий вы сейчас играете?

Часть I. Пробуждение

Прежде чем что-то менять, нужно увидеть, что происходит. В этой части мы смотрим на сценарий, автопилот, внутренние голоса и тяжесть прошлого.

Глава 1. Сценарий, который вы не писали

В старых театрах есть профессия, о которой зрители почти не знают: суфлёр. Он сидит в маленькой будке у самой рампы и шёпотом подсказывает актёрам слова, если те запнулись. Хороший суфлёр так привыкает к тексту, что может читать пьесу с закрытыми глазами. А хороший актёр, проработав в одном спектакле много лет, перестаёт слышать подсказки: слова приходят сами, раньше, чем он успевает о них подумать.

С жизнью происходит похожая история. Вы шепчете себе фразы, которые давно перестали замечать: «надо быть благоразумным», «людям нельзя доверять до конца», «лучше не рисковать», «мы люди простые». Вам кажется, что это ваши мысли. Но если прислушаться, у каждой из них есть голос, интонация, а иногда и точный адрес: кухня в детстве, школьный класс, разговор взрослых за стеной. Эта книга начинается с самого неудобного и самого освобождающего открытия: значительная часть того, что вы называете «собой», была записана до того, как вы научились читать.

Идея

Каждый человек просыпается внутри уже идущего спектакля. Роль выдана заранее: «хороший сын», «надёжный сотрудник», «та, что всегда помогает», «тот, кто не высовывается». Текст написан родителями, школой, средой, в которой вы выросли. Декорации расставлены давно. Вы не помните момента, когда согласились, потому что вас никто не спрашивал. Вы просто вышли на сцену, и кто-то шепнул первую реплику.

Назовём это **чужим сценарием**: набор готовых ролей, фраз и правил, которые мы усвоили от семьи, школы и окружения и теперь принимаем за собственную природу. Важно сразу сказать, чем он не является. Это не заговор и не вина ваших родителей. Люди, которые вас растили, передавали то, что получили сами и что считали лучшим способом выжить. Многие из этих правил были разумными для своего времени: «не доверяй незнакомцам», «учись, пригодится», «береги копейку». Проблема не в том, что сценарий существует. Проблема в том, что он продолжает идти, когда зал давно изменился, а актёр вырос.

У сценария есть три слоя, и полезно научиться их различать.

Роль отвечает на вопрос «кто я для других». Это функция: старшая дочь, кормилец, душа компании, тот, на кого

можно положиться. Роль дарит принадлежность: вас узнают, вас ждут.

Реплики отвечают на вопрос «что я говорю и думаю в типичных ситуациях». На просьбу о помощи: «конечно, без проблем». На комплимент: «да ладно, ничего особенного». На деньги: «много не бывает, но и лишнего не надо».

Мизансцены, то есть расстановка по местам, отвечают на вопрос «как выглядит моя обычная жизнь». Один и тот же маршрут, одни и те же воскресенья, одни и те же темы за столом. Мизансцена обманчивее всего: она кажется просто образом жизни, и только со стороны видно, что это декорация.

Признаки того, что вы давно играете чужую пьесу, узнаются довольно легко. Вы часто говорите «надо» и редко «хочу». Вы заранее знаете, чем закончится ваш год, потому что он похож на предыдущие. Свои решения вы объясняете фразами «так принято», «у нас в семье так», «все так делают». На вопрос «чего ты хочешь?» вы начинаете перечислять, чего хотят от вас. И последнее: вы чувствуете усталость, которая не проходит после отдыха, потому что утомляет не нагрузка, а несоответствие между тем, что вы делаете, и тем, что вам подходит.

Если вы узнали себя в двух признаках из пяти, это совершенно нормально, так бывает почти у всех. Если в четырёх, то книга попала к вам вовремя.

Откуда берутся роли

Роли раздаются рано и без злого умысла. Ребёнок быстро понимает, за что его хвалят, и выбирает то, что приносит тепло. Если в семье было принято хвалить за тихое поведение, вырастает «удобный». Если ценилась успеваемость, вырастает «отличница», даже если ей давно хочется получить тройку и пойти гулять. Если в семье один ребёнок был «трудным», второй автоматически становился «лёгким», потому что роли в труппе распределяются так, чтобы спектакль не развалился.

Вот история, которая хорошо показывает этот механизм. Глафира выросла в небольшом городе на Урале, в семье, где мама тянула двух детей почти одна. Старшей дочери с девяти лет досталась роль «помощницы»: встретить брата из школы, разогреть обед, не расстраивать маму. Это была настоящая необходимость, и девочка справлялась достойно. Ей говорили: «Что бы мы без тебя делали». Эти слова стали для неё валютой любви.

Прошло почти тридцать лет. Глафира работает старшей медицинской сестрой в районной больнице, у неё своя семья, но роль никуда не делась. Она берёт чужие смены, потому что «коллеге тяжело». Она не отказывает сестре, которая звонит по вечерам с очередной бедой. Когда она заболела и осталась дома на несколько дней, то поймала себя на

том, что лежит и мысленно оправдывается: перед кем, она и сама не смогла бы сказать. Подруга однажды заметила: «Ты всё время спрашиваешь, не мешаешь ли ты». Глафира удивилась. Она всегда считала, что просто воспитанная.

Никто не виноват в этой истории. Девятилетняя помощница сделала разумный выбор, а сорокалетняя помощница продолжает его принимать, не заметив, что условия изменились. Роль, которая когда-то спасала, превратилась в клетку с дверью, которую никто не запирал.

Почему сценарий держится так крепко

Чужой сценарий держится не силой, а удобством. Он экономит энергию: не нужно думать, выбирать, рисковать. Мозг вообще любит повторение, потому что оно дёшево, и знакомая неприятность ему часто милее незнакомой радости. Кроме того, у сценария есть вторичные выгоды, которые мы редко признаём. Роль «страдалицы» даёт право на сочувствие. Роль «того, кто всё тянет на себе» даёт ощущение собственной значимости. Роль «ну я же не такой» оправдывает отказ от попыток.

Есть и второй источник прочности: **труппа**. Так в этой книге мы будем называть людей вокруг вас, которые привыкли к вашей роли и невольно подталкивают вас играть её дальше. Они не злодеи. Для них ваше поведение часть декораций, на которые они опираются. Когда Глафира впервые сказала сестре: «Сегодня я не могу, перезвони завтра», в трубке повисла пауза, а потом прозвучало: «Ты что, обиделась?» Сестра не хотела её задеть. Она просто увидела, что актёр сошёл с мизансцены, и испугалась, что спектакль рухнет.

Здесь стоит заранее сказать то, что пригодится вам в течение всей книги: реакция труппы почти всегда сильнее, чем кажется оправданным, и почти всегда временная. Её не нужно воспринимать как приговор вашему решению. Это про-

сто шум перестройки. Многие замечают, что через несколько недель окружение привыкает к новому тексту, и некоторые люди даже говорят: «Хорошо, что ты стал так отвечать, мне и самому было неловко просить».

Как выходить из роли, не разрушая жизнь

Чаще всего человек, впервые увидевший свой сценарий, испытывает порыв всё поменять сразу. Уволиться, порвать с родственниками, продать квартиру, уехать. Порыв понятный, но он повторяет ту же логику чужого сценария: решение принимается рывком, под давлением, в расчёте, что внешние перемены вылечат внутреннее несоответствие. Потом выясняется, что новая жизнь оказалась старой, только в другом городе. Роль переезжает вместе с вами, если вы не поменяли внутреннюю позицию.

Поэтому первое движение внутреннее: **увидеть сценарий как сценарий**. То есть перестать принимать его за реальность. Пока вы думаете «такова жизнь», вы не можете её менять. Как только вы думаете «это одна из версий жизни, и я привык именно к ней», появляется щель, в которую входит воздух.

Второе движение крошечное. Вместо того чтобы отказываться от роли целиком, вы меняете одну реплику. Не «я больше никогда не помогаю», а «сегодня я не могу, давай в субботу». Не «я бросаю профессию», а «я выделю по два часа в неделю на то, что мне интересно». Такой шаг не ломает труппу, но делает вашу позицию видимой для вас самих. А тихая смена одной реплики, повторённая несколько десят-

ков раз, меняет роль намного надёжнее, чем бунт.

Третье движение — благодарность. Роль когда-то вам служила, и можно признать это без драмы. Девочка-помощница спасла семью от хаоса. Прилежный ученик получил образование. Тот, кто не высовывался, пережил непростые годы. Если относиться к прежней роли с уважением, а не с ненавистью, расставаться с ней гораздо легче: вы не воюете с собой, вы просто благодарите и передаёте эстафету.

Как отличить своё от чужого

Самый трудный момент в работе со сценарием наступает тогда, когда вы пытаетесь понять, какая мысль принадлежит вам, а какая вам только знакома. Изнутри они выглядят одинаково: обе приходят в голове привычным голосом. Поэтому полезно иметь несколько простых проверок. Ни одна из них не даёт стопроцентного ответа, но вместе они помогают.

Первая проверка — **вкус во рту**. Свои желания обычно отзываются лёгким интересом, даже если пугают: хочется узнать, что будет дальше. Чужие требования отзываются сжатием или скукой, как напоминание о домашнем задании. Желание «поехать на море» и долженствование «надо наконец съездить в отпуск» могут описывать одну и ту же поездку, но телу они сообщают разное.

Вторая проверка — **вопрос об авторе**. Спросите себя: «Кто первым сказал мне эту фразу?» Если вы без труда видите конкретного человека, с лицом и интонацией, скорее всего, вы имеете дело с наследством. Это не значит, что фраза неверна. Это значит, что её стоит проверить, а не принимать на веру.

Третья проверка — **вопрос о цене**. Что вы платите за то, чтобы жить по этому правилу, и что получаете? Иногда цена оказывается невысокой, и правило можно оставить с лёгким сердцем. А иногда выясняется, что вы годами платите

здоровьем, временем или настроением за правило, которое никогда не казалось вам разумным.

Четвёртая проверка — **вопрос о запрете**. Представьте, что никто никогда не узнает, как вы поступили, и никто не оценит. Что вы выберете? Этот вопрос не нужно понимать буквально: он не отменяет ответственности перед близкими. Он лишь отодвигает шум чужого мнения, чтобы стало слышно, что остаётся.

Многие замечают, что у них набирается примерно поровну своего и чужого, и это хорошая новость. Значит, ваш сценарий не тюрьма, а смесь, в которой можно кое-что оставить, а кое-что тихо заменить.

Возражения, которые вы наверняка себе скажете

«А может, мне просто нужно быть благодарным за то, что есть?» Благодарность и сценарий не враги. Можно ценить то, что дали родители, и одновременно признавать, что вы выросли. Благодарность как раз требует честности: поблагодарить можно только за то, что вы действительно видите. Тот, кто подавляет желание ради «благодарности», обычно кончает тем, что копит тихую обиду, а она портит благодарность вернее всего.

«Это эгоизм, разве нет?» Эгоизм это когда вы решаете за счёт других и не замечаете их. Выбирать свои желания, замечая чужие, значит быть взрослым. Человек в чужой роли, как правило, не щедрее, а напряжённее: он отдаёт, считая и накапливая счёт, и этот счёт рано или поздно предъявляется.

«Мои близкие не поймут и обидятся». Возможно, часть из них сначала будет озадачена. Это не причина откладывать всё навсегда, но причина двигаться мягко: объяснять, давать время, оставлять в тексте тёплые слова. Выходить из роли можно с уважением к труппе.

«А если я сниму роль и обнаружу, что под ней ничего нет?» Это самый честный страх, и он встречается часто. Ответ простой: под ролью обнаруживаются вкусы, интересы, неоформленные желания, но они проявляются посте-

пенно, как изображение на плёнке. Вам не придётся сразу узнавать «настоящего себя». Достаточно сделать несколько маленьких пробных шагов и посмотреть, что откликнется.

И ещё одна оговорка. Если ваш сценарий связан с тяжёлым опытом, например с насилием в семье, длительным унижением или потерей, то работа с ним может поднимать сильные чувства. Практики этой книги не заменяют помощь психолога или психотерапевта. Если вы замечаете, что воспоминания становятся невыносимыми, мешают спать, работать или жить, обратитесь к специалисту. Это не слабость, а разумное использование опоры.

История: Савва и «правильная» профессия

Савва в двадцать три года заканчивал юридический факультет в Новосибирске. Диплом, стажировка, обещание места в известной фирме: всё складывалось, как в семье и мечтали. Отец, юрист в третьем поколении, говорил: «Профессия на всю жизнь». Савва кивал.

Однажды на стажировке ему поручили три дня разбирать архив старых дел. Скучная работа, которую обычно отдают новичкам. Он вдруг заметил, что ему нравится вовсе не право. Ему нравилось раскладывать хаос по папкам, находить в обрывках бумаг историю, придумывать системы хранения. В выходные он поймал себя на том, что перебирает коробки со старыми фотографиями бабушки и оцифровывает их с подписями.

Савва не бросил юриспруденцию на следующий день. Он завёл привычку: по субботам два часа заниматься тем, что в шутку называл «домашним архивом». Он помогал соседям оцифровывать семейные фотографии. Потом друг попросил помочь с архивом небольшого музея. Через два года он работал в юридическом отделе, но уже вёл параллельный проект по цифровым архивам, и этот проект кормил его интерес. Сценарий «профессия на всю жизнь» никуда не делся, он просто перестал быть единственной пьесой в репертуаре.

Обратите внимание, чего в этой истории нет. Нет разрыва с отцом, нет эффектного увольнения, нет момента озарения. Есть человек, который заметил, что роль с ним говорит одной интонацией, а тело отвечает другой, и позволил себе несколько пробных шагов.

Ещё одна история: вопрос, который обходили годами

Марина двенадцать лет работала бухгалтером в строительной фирме. Цифры она не любила, но была в них хороша, а «хорошо делать то, что умеешь» было правилом, которое она впитала от матери. Каждую осень она говорила себе: «Вот закрою отчётность и подумаю о себе». Отчётность закрывалась, приходила новая.

На корпоративе коллега спросил её просто: «А чем бы ты занялась, если бы деньги были не нужны?» Марина открыла рот и вдруг поняла, что ответа у неё нет. Не потому что желаний нет, а потому что она давно не позволяла им договаривать до конца. Той ночью она взяла лист бумаги и написала: «Что мне нравится, независимо от того, зарабатываю ли я на этом?» Получились три строчки: «разбирать старые вещи», «рассказывать людям, как что устроено», «гулять по пустым залам музеев».

Она начала с малого: провела по городу одну бесплатную прогулку для знакомых. Потом ещё одну. В истории нет вселенной, которая услышала, есть человек, который перестал отвечать на чужие вопросы и начал отвечать на свой. А это, как показывает опыт многих, и есть первое, что нужно сделать.

Практика: «Три страницы»

Вам понадобятся тетрадь, ручка и сорок минут без телефона.

Страница первая: «Что мне говорили». Выпишите двадцать фраз, которые вы много раз слышали о жизни, деньгах, работе, отношениях, теле, возрасте. Не думайте, правда это или нет. Просто пишите: «Деньги надо зарабатывать тяжёлым трудом», «Не высовывайся», «После тридцати поздно начинать», «Красота требует жертв». Ваша задача собрать «текст роли». Если застряли, вспомните, что говорили взрослые в моменты раздражения и в моменты гордости: эти фразы ярче всего.

Страница вторая: «Что я из этого принял». Рядом с каждой фразой поставьте плюс, если вы живёте по ней, и минус, если нет. Будьте честны: считать, что вы не верите в фразу, и при этом жить по ней, самая частая ловушка. Проверяйте не мыслями, а поступками: что вы делали в последний раз, когда эта тема возникала?

Страница третья: «Что я хочу оставить». Из фраз с плюсом выберите те, которые вам действительно служат. Остальные зачеркните. Не вычёркивайте из ненависти, вычёркивайте из благодарности: «Спасибо, что помогала мне до сих пор. Дальше я справлюсь сам».

Спрячьте листок. Через неделю перечитайте. Многие за-

мечают, что несколько фраз уже выглядят по-другому, а одна-две вдруг перестали звучать как истина и стали звучать как мнение.

Практика: «Неделя наблюдателя»

Это практика на семь дней, и она не требует ничего менять. Вам нужно только смотреть.

Подготовка (5 минут). Заведите в телефоне или блокноте три коротких рубрики: «Надо», «Из роли», «Хочу». Больше ничего.

Каждый день, в удобные моменты. Когда замечаете в речи или мыслях слово «надо», «должен», «принято», записывайте в первую рубрику, а рядом коротко: чьим голосом это сказано. Мамы, начальника, школьной учительницы, «общества»? Когда замечаете, что отреагировали привычно, как «всегда» (согласились, промолчали, взяли лишнее, извинились), записывайте во вторую. Если за день у вас мелькнуло «хочу», пусть мелкое, вроде «хочу пройтись пешком» или «хочу не идти на эту встречу», запишите в третью.

Вечером (3 минуты). Прочтите записи без оценок. Не исправляйте себя. Только отметьте, сколько записей в каждой рубрике и какие голоса повторяются чаще других.

На седьмой день (15 минут). Выберите одну реплику из рубрики «Из роли», которую вы готовы заменить на другую. Например, вместо «конечно, без проблем» попробуйте «дай мне минуту, я посмотрю, смогу ли». Решите, в какой ситуации вы её попробуете на следующей неделе.

Не ждите, что за семь дней всё станет ясным. Задача про-

ще: превратить фон в сцену, на которой вы видите себя со стороны. Дальше вы будете делать это всё легче. Позже в книге появится ваш Внутренний Режиссёр, и эта неделя первый его тренировочный выход.

Что будет дальше

Первая глава не просит вас ничего решать. Она предлагает только увидеть: у вас есть сценарий, и он написан не вами. Следующий шаг естественный: если сценарий не единственная возможная жизнь, то где лежат остальные? В следующей главе мы поговорим о поле вариантов, то есть обо всём, что может произойти с вами уже на этой неделе и чего вы пока не замечаете.

Вопросы для размышления

• Какую роль вам выдали раньше всего и за что вас хвалили в детстве чаще всего?

• Чьим голосом звучит фраза «так надо» у вас в голове?

• Какую реплику вы произносите автоматически, хотя в душе не согласны?

• Что вы получаете от своей привычной роли: что она вам даёт и от чего защищает?

• Кто в вашей труппе сильнее всего расстроится, если вы измените текст, и можно ли предупредить его заранее?

• Что бы вы стали делать по субботам два часа, если бы никому не нужно было объяснять зачем?

• За что вы можете поблагодарить свою прежнюю роль, прежде чем с ней проститься?

Одна мысль на вынос

Вы не обязаны сжигать старый сценарий. Но вы вправе перестать читать его вслух как собственные мысли.

Глава 2. Поле вариантов

Вечером вы вспоминаете прошедший день как цепочку: «встал, поехал, поработал, вернулся». Кажется, что всё могло идти только так. Но если перемотать плёнку и остановиться в любой точке, обнаружится множество мест, где день мог повернуть иначе. Другой маршрут до работы. Другой ответ на письмо, которое вас раздражило. Свободные десять минут, потраченные не на ленту новостей, а на разговор с человеком за соседним столом. Незнакомая дверь, мимо которой вы проходили уже сотню раз.

Развилки были. Просто вы их не заметили, потому что смотрели прямо перед собой, как смотрит водитель на узкую дорогу в тумане. Эта глава о том, как устроено внимание, почему оно показывает нам так мало и что можно сделать, чтобы картина стала шире.

Идея: дорога или поле

Большинство людей думают о своей жизни как о дороге: вот я здесь, вот цель, а между ними путь, по которому нужно идти. У такого образа есть неприятное свойство. Дорога подразумевает, что сойти с неё нельзя, а всё, что лежит по сторонам, не имеет отношения к делу.

Попробуйте заменить образ. Пусть жизнь будет **полем**. Прямо перед вами лежит широкая полоса возможностей: что вы скажете, куда свернёте, с кем заговорите, за что возьмётесь. Большинство из них вы не используете. Не потому что они закрыты, а потому что вы их не видите. Мозг, как предусмотрительный секретарь, подаёт вам только то, что соответствует привычной картине мира. Всё остальное он считает неважным и убирает за кадр.

Это и есть **поле вариантов**: всё, что реально может произойти с вами в ближайший час, день, месяц. У каждого человека оно своё, и его ширина зависит не от везения, а от внимания, привычек и готовности попробовать непривычное. Слово «реально» здесь важно. Мы не говорим о чудесах и не утверждаем, что любое желание исполнится. Поле вариантов ограничено законами физики, вашими обстоятельствами, возможностями и временем. Но внутри этих границ оно почти всегда шире, чем нам кажется.

Хороший способ почувствовать разницу — вспомнить,

как вы ищете потерянные ключи. Пока вы уверены, что оставили их в прихожей, вы шестой раз перебираете карманы пальто. Стоит допустить, что ключи могут быть где угодно, и вы вдруг находите их в холодильнике, рядом с пакетом молока. Ключи лежали там и раньше. Менялось не положение ключей, а размер зоны поиска.

Внимание как фонарь

Полезно думать о внимании как о фонаре. У него есть яркий центр и тёмные края. Всё, что в центре, мы видим отчётливо, всё остальное существует в виде смутного фона. Фонарь нельзя сделать бесконечным: вы не способны замечать всё сразу, и это хорошо, иначе вы бы сошли с ума от обилия деталей. Но вы можете управлять тем, куда он направлен и насколько широкий конус света даёт.

Когда вы заняты срочной задачей, конус сужается до точки. Вы не слышите, что вас зовут, не замечаете, что давно хотите пить. Это полезное свойство, оно помогает сосредоточиться. Беда в том, что для многих людей такой узкий режим стал фоновым. Они ходят по жизни с фонарём, направленным на проблемы, сроки и неприятности, а на всё остальное света просто не хватает.

Здесь стоит вспомнить известный опыт, который многие видели: зрителям показывают видео, где игроки перебрасывают мяч, и просят считать передачи. Те, кто старательно считает, часто не замечают, что в кадре проходит человек в костюме гориллы. Дело не в глупости, а в том, как работает внимание: сосредоточенное на одной задаче, оно действительно отключает остальное. Нам сложно поверить, что мы могли не заметить очевидное, пока кто-то не покажет запись ещё раз.

С жизнью то же самое. Мы так заняты подсчётом передач, что не видим гориллу, а точнее, возможности, которые проходят мимо в самых неожиданных костюмах.

Что сужает поле

Поле сужается тремя главными способами.

Привычка. Вы берёте один и тот же маршрут, один и тот же кофе, одну и ту же тему разговора. Каждая привычка маленькая экономия, но в сумме они складываются в жизнь, где «ничего не меняется». О том, как работает эта экономия мозга, мы подробно поговорим в следующей главе.

Страх. Когда мы боимся, внимание стягивается к угрозе, как зрачок на яркий свет. В таком состоянии человек действительно хуже замечает то, что лежит в стороне от предмета его тревоги. Это знакомо каждому, кто готовился к трудному разговору: в этот момент вы не замечаете ни погоды, ни лиц вокруг, только прокручиваете в голове реплики. Тревога полезна как сигнал, но она плохой штурман для долгого пути.

Ярлыки. Фраза «я не такой человек» одним движением вычёркивает сотни вариантов. «Я не умею знакомиться», «я не публичный», «я не технарь», «у меня не получается с деньгами»: каждая такая формула закрывает дверь и вешает табличку «выхода нет». Ярлык очень удобен, он освобождает от необходимости пробовать. А ещё он часто выдан когда-то давно, по случайному поводу. Один неудачный опыт в десятом классе превращается в «я не умею выступать», и тридцать лет никто не пересматривает приговор.

У ярлыков есть любопытная особенность: они кажутся описанием, а на деле работают как запрет. «Я не математик» звучит как наблюдение. Но через пять лет такой формулы человек уже не может решить простую задачу, потому что не пытался.

Что расширяет поле

Здесь нет ничего мистического, только внимательность и небольшая смелость.

•

Мелкие нарушения привычек.

Другая дорога домой. Другой магазин. Разговор с человеком, с которым вы обычно не заговариваете. Каждый такой шаг ничтожен, но он заставляет мозг включить внимание, а оно, включившись, продолжает работать дольше, чем длится само нарушение.

•

Вопросы вместо утверждений.

Не «это невозможно», а «что бы мне понадобилось, чтобы это стало возможным?» Хороший вопрос заставляет мозг искать ответ, и поиск сам по себе раздвигает границы.

•

Новые источники.

Книга из чужой области. Разговор с человеком старше или младше вас. Место, где вы ни разу не были. Среда, где никто не знает вашей роли и потому не ждёт привычного текста.

•

Спокойствие.

В расслабленном состоянии внимание шире. Не случайно лучшие идеи приходят в душе, на прогулке, в поезде, когда

мы не давим на себя. Спешка сужает поле, неторопливость расширяет.

•

Тело.

Простая прогулка, потягивание, несколько глубоких вдохов часто возвращают ощущение простора. Это не лечение и не панацея, но многие замечают, что после десяти минут на воздухе та же самая проблема выглядит иначе.

История: Андрей и дверь сбоку

Андрей два года искал работу программиста и получал отказы. Он был уверен: рынок перенасыщен, возраст не тот, опыта мало. Каждое утро он открывал одни и те же три сайта с вакансиями, отправлял десять откликов и ждал.

Друг предложил ему на выходных поехать на небольшую встречу разработчиков в соседнем городе: «просто послушать». Андрей согласился неохотно. На встрече он разговорился с человеком, который жаловался, что не может найти толкового тестировщика: «Все хотят сразу писать код, а проверять чужой никто не хочет». Андрей спросил: «А можно попробовать?» О тестировании как о входе в профессию он никогда не думал. Оно не входило в его поле вариантов.

Через полгода он был в штате, а ещё через два года писал код. Дверь, которую он искал, оказалась сбоку от той, в которую он стучал. Но чтобы увидеть её, нужно было выйти из привычного маршрута и оказаться там, где разговоры идут по другим законам.

Что здесь важно: Андрей не стал «мыслить позитивно» и не ждал, что вселенная принесёт вакансию. Он совершил две простые вещи. Поехал туда, где ещё не бывал, и задал вопрос, не выясняя заранее, подходит ли ему ответ.

История: Таисия и «я не из тех, кто ходит в кино одна»

Таисия работала диспетчером в такси в Казани. Работа нервная, разговоры скучные, а вечера она проводила одинаково: приходила домой, включала сериал, засыпала на диване. В её жизни не было ничего плохого, но и ничего, что заставило бы её удивиться.

Однажды сестра уехала в командировку, и Таисия осталась без привычного вечернего созвона. Она вдруг поймала себя на мысли, что хочет пойти в кино, на какой-то старый фильм, который шёл в маленьком зале рядом с домом. И сразу же услышала внутри голос: «Я не из тех, кто ходит в кино одна». Откуда эта формула взялась, она не вспомнила. Просто когда-то решила: одной в кино ходить неловко, значит, не надо.

Она всё-таки пошла. Рядом сидели двое пожилых мужчин, которые громко спорили шёпотом о режиссёре, и после сеанса один из них спросил, понравилось ли ей. Они пошли пить чай в соседнее кафе, потому что оказалось, что в этом зале по четвергам собирается небольшой киноклуб. Таисия стала ходить туда каждую неделю. Через год она вела там обсуждения.

В её истории, как и в предыдущей, нет ничего сверхъестественного. Просто один ярлык («я не из тех») перестал ра-

ботать как запрет, а мир оказался устроен чуть интереснее, чем она привыкла думать.

Когда расширение поля не помогает

Важно честно сказать о пределах этого подхода. Расширять поле вариантов можно в любой ситуации, но не всякое поле вмещает то, чего вы хотите. Если вы потеряли работу в регионе, где нет вакансий по вашей специальности, никакое внимание не создаст их из воздуха. Если вы болеете, ваша энергия ограничена, и это не лень и не «узкое мышление». Если вы переживаете утрату или тяжёлый период, внимание сужается естественно, и требовать от себя «видеть возможности» было бы жестоко.

В таких случаях помощь нужно искать не только внутри себя: у друзей, у специалистов, у тех, кто сам прошёл похожий путь. Если вы чувствуете, что поле сузилось до точки, не видите ни одной двери, потеряли интерес к привычным вещам и это длится недели, обратитесь к врачу или психологу. Это не поражение, а нормальное использование ресурсов. Практики этой главы хороши для обычной жизни, но не заменяют профессиональную помощь, когда она нужна.

Возражения читателя

«У меня на это нет времени, мне некогда ходить другой дорогой». Развилка не требует времени. Она требует крошечной готовности: на мгновение отложить автоматическое решение. Выйти из метро через другой выход, зайти в соседний магазин, спросить у продавца, что он посоветует. Вы тратите секунды, но привычка замечать развилки накапливается.

«А если новое окажется хуже старого?» Иногда так и бывает. Незнакомое блюдо окажется невкусным, новая дорога длиннее, разговор неловким. Это нормально и тоже информация. Цена такого опыта мала, а выигрыш в том, что вы перестаёте жить в догадках и начинаете жить в проверках. Для больших и необратимых решений мы поговорим отдельно в главе о решениях.

«Мне кажется, что я и так много пробую». Возможно. Проверьте себя вопросом: когда вы в последний раз делали что-то первый раз? Если ответ приходит быстро, у вас, вероятно, и без того широкое поле. Если пришлось вспоминать, то стоит присмотреться к тому, как вы устроили жизнь вокруг привычного.

«А что, если дело не в вариантах, а в том, что я просто не хочу ничего?» Бывает и такое. Тогда расширение поля может стать способом нащупать желания: пока вы про-

буете, замечаете, что вам отзывается, а что нет. Не обязательно знать заранее, чего вы хотите. Иногда желание узнаёшь по тому, как оживляется внимание.

Практика: «Развилка дня»

Каждый день в течение недели делайте одну маленькую развилку. Выбирайте то, что обычно не выбираете, и записывайте результат одной строкой.

Примеры:

- сесть в другой вагон, пойти другой дорогой;
- спросить у случайного человека совета по мелкому вопросу;
- заказать в кафе блюдо, которое вы никогда не пробовали;
- ответить на сообщение другим тоном, чем обычно;
- задать коллеге вопрос, который давно хотелось задать;
- включить музыку, которую обычно пропускаете.

Правила простые. Развилка должна быть небольшой, не опасной и не требующей подготовки. Сделайте её до обеда, пока день не набрал скорость, и запишите: что выбрал, что заметил, чем это отличалось от обычного. Если день выдался тяжёлым и вы забыли, не наверстывайте, просто продолжите на следующий день.

Через неделю перечитайте записи. Вы увидите две вещи. Во-первых, мир почти всегда отвечает вам чуть иначе, чем вы ожидали. Во-вторых, ваше внимание стало заметно шире: вы начали видеть развилки там, где раньше видели одну дорогу.

Практика: «Карта дверей»

Это практика на вечер, на сорок минут. Она помогает увидеть, какие двери вы закрыли ярлыками, и проверить, закрыты ли они на самом деле.

Шаг 1 (10 минут): ярлыки. Возьмите лист и в столбик запишите все фразы вида «я не…» и «у меня не получается…», которые приходят в голову. Не обдумывайте, пишите всё: «я не умею рисовать», «я не публичный», «я не люблю новые места», «я не из тех, кто быстро находит общий язык». Постарайтесь набрать не меньше десяти.

Шаг 2 (10 минут): проверка. Напротив каждой фразы напишите, когда и откуда она появилась. Если помните: «в седьмом классе сказали», «после первой неудачной попытки», «так говорила мама». Если не помните, поставьте вопросительный знак.

Шаг 3 (10 минут): дверь. Выберите три ярлыка, которые больше всего вас тормозят. Для каждого придумайте самое маленькое действие, которое проверит ярлык на прочность: не «научиться рисовать», а «нарисовать за десять минут свою чашку». Не «стать публичным», а «сказать одну реплику на ближайшем совещании».

Шаг 4 (10 минут): план. Распишите три действия на ближайшую неделю по одному на дверь. После выполнения вычеркните ярлык или перепишите его точнее: «я пока не ри-

сую», «я не люблю выступать без подготовки, но с подготовкой справляюсь». Ярлык, переписанный точнее, уже не запрет, а описание, а описание можно уточнять.

Эта карта работает как настоящая: чем чаще вы с ней сверяетесь, тем яснее видите дороги там, где раньше считали, что тупик.

Вопросы для размышления

• Когда вы в последний раз делали что-то впервые, и как вы себя при этом чувствовали?

• Какая фраза «я не такой человек» чаще всего звучит у вас в голове, и откуда она взялась?

• Что вы замечаете в своём дне только тогда, когда никуда не торопитесь?

• Какую дверь сбоку вы можете проверить на этой неделе, пусть даже совсем маленькую?

• В каких ситуациях ваше внимание сужается сильнее всего, и что помогает ему расширяться?

• Какое решение вы считаете единственным вариантом, а какой второй вариант вы могли бы допустить хотя бы в шутку?

Одна мысль на вынос

Вы живёте не во всей реальности, а в той её части, которую замечаете. Расширьте то, что замечаете, и поле вариантов станет шире само.

Глава 3. Автопилот

Руслан возит грузы по трассе уже девятнадцатый год. Однажды ночью он ехал из Казани в сторону Нижнего Новгорода, налил себе из термоса чаю, подкрутил приёмник, а потом вдруг заметил, что за окном другой пейзаж. Мост, который он помнил в начале пути, остался позади. Сорок километров он не видел совсем. Руки вели фуру, ноги работали с педалями, глаза читали разметку, и ни одной мысли об этих километрах в голове не осталось. Руслан не испугался сразу. Испугался он минуту спустя, когда понял: за рулём сидел кто-то, но этим кем-то был не он.

Об этом ощущении знают почти все, даже те, кто никогда не водил фуру. Вы приходите домой и не помните, как закрывали дверь. Вы доедаете обед и удивляетесь, что тарелка пуста. Вы дочитываете страницу и понимаете, что не уловили ни слова. Жизнь идёт, а вас в ней как будто нет. В этой главе мы разберёмся, кто сидит за рулём в такие минуты, зачем он там нужен и как возвращать себе управление ненадолго, но осознанно.

Идея

Автопилот есть у каждого, и он не враг. Это очень старательный помощник, который берёт на себя всё привычное, чтобы вам осталось больше сил на новое. Беда начинается тогда, когда помощник понемногу занимает все места в машине, а вы незаметно перебираетесь на заднее сиденье.

Из прошлых глав вы помните, что поле вариантов сужается там, где внимание привыкло ходить по одним и тем же тропинкам. Автопилот и есть главный строитель этих тропинок. Он не спрашивает, нужна ли вам дорога. Он просто протаптывает её тем сильнее, чем чаще вы по ней проходите. Поэтому, прежде чем менять что-то в жизни, полезно научиться хотя бы замечать моменты, когда вы ею управляете, а когда она едет сама.

Мы не будем воевать с автопилотом. Мы научимся на десять секунд брать руль и снова отпускать. Этого хватает больше, чем кажется.

Мозг-экономист

У мозга есть одна особенность, которую легко принять за лень: он очень бережёт силы. Внимание, обдумывание, взвешивание «за» и «против» стоят дорого. Если бы вам приходилось заново решать, как завязывать шнурки, с какой стороны браться за дверную ручку и какой рукой держать чашку, к обеду вы бы изнемогли.

Психолог Даниэль Канеман описал это двумя режимами и назвал их системой 1 и системой 2. Система 1 быстрая: она узнаёт знакомое лицо, отдёргивает руку от горячего, достраивает фразу, которую вы ещё не дослушали. Работает она сама, без усилия и почти без вашего ведома. Система 2 медленная: она включается, когда нужно перемножить в уме двузначные числа, заполнить непривычную анкету или вспомнить забытый пароль. Она требует сосредоточенности и быстро устаёт.

Можно сказать проще. Система 1 это опытный шофёр, который едет по знакомой дороге. Система 2 это штурман с картой, которого будят, когда впереди незнакомый перекрёсток. Мозг-экономист по возможности не будит штурмана. Любое дело, которое вы повторили достаточное число раз, он стремится передать шофёру. И это разумно: так мы научились ходить, читать и печатать.

Но у экономии есть побочный эффект. Шофёр не умеет

сомневаться. Он не задаёт вопрос «а туда ли мы едем?», он просто едет туда, куда ездил обычно. Для знакомой дороги это достоинство. Для жизни, в которой иногда нужно свернуть, это ловушка.

Привычные петли

Каждая привычка устроена как маленькая петля из трёх частей. Сначала что-то запускает её: время суток, место, чувство, звук телефона. Затем следует действие: вы тянетесь к чайнику, открываете ленту новостей, закуриваете, берёте ключи. И наконец приходит награда: тепло, облегчение, короткое удовольствие или просто ощущение, что всё как обычно.

Петля становится крепче от повторений, и в какой-то момент между сигналом и действием исчезает пауза. Вы не принимаете решение, оно уже принято много раз. Именно поэтому человек, который «просто хотел на минутку взглянуть в телефон», выныривает через сорок минут и не может объяснить, куда они делись.

Важная деталь: петля не оценивает, полезна ли она. Для неё одинаково хороша привычка чистить зубы и привычка раздражённо отвечать на любой вопрос в семье. Обе получили награду, обе повторились. Про то, как строить хорошие петли и размыкать вредные, мы поговорим подробно в одной из глав о действии. Сейчас нам важнее другое: научиться видеть саму петлю в момент, когда она крутится.

Сколько жизни проходит на автомате

Сколько именно времени мы живём «на автомате», точно сказать невозможно, и любые громкие числа на эту тему стоит принимать с осторожностью. Но простое наблюдение за собой кое-что подсказывает. Вспомните вчерашнее утро с момента пробуждения до выхода из дома. Скорее всего, оно выглядит как плотный ком: будильник, ванная, чайник, одежда, дверь. Отдельных кадров в нём почти нет. А теперь вспомните какие-нибудь пять минут отпуска в незнакомом городе: запах булочной, цвет ставен, голос продавца. Такие минуты помнятся подробно, потому что штурман был разбужен и работал.

Из этого можно сделать неприятный, но полезный вывод: чем привычнее обстановка, тем меньше мы её переживаем. Дорога на работу, семейный ужин, рабочие разговоры, вечерний диван могут пройти мимо нас, как пейзаж за окном фуры. И однажды человек оглядывается и говорит: «Куда ушёл год?» Он ушёл туда же, куда те сорок километров Руслана: был прожит, но не замечен.

Чем автопилот хорош

Прежде чем говорить об опасностях, отдадим помощнику должное. Автопилот освобождает внимание. Хороший повар не думает, как держать нож, и поэтому может придумать новое блюдо. Опытная медсестра не вспоминает, где лежат шприцы, и поэтому слышит, как изменилось дыхание больного. Музыкант, который не думает о пальцах, думает о музыке.

Автопилот даёт и устойчивость. В трудные дни, когда сил нет совсем, привычки держат человека на ногах: он встаёт, умывается, идёт по знакомому маршруту, и день как-то складывается. Люди, пережившие тяжёлые периоды, нередко вспоминают, что спасали их именно простые ритуалы, которые не требовали решений.

Поэтому цель не в том, чтобы выключить автопилот. Цель в том, чтобы вы знали, где он включён, и могли сказать ему: «Здесь я поведу сама».

Чем автопилот опасен: история Зои

Зоя преподаёт литературу в школе в Ярославле. Преподаёт хорошо, ученики её уважают. Но в какой-то момент она поймала себя на странной вещи: на уроке в восьмом «Б» она произнесла фразу, которую только что слово в слово сказала в восьмом «А». Ту же шутку, ту же паузу после неё, даже тот же жест рукой. Ученики в «Б» засмеялись, а ей вдруг стало холодно: она поняла, что шутку произносит не она, а запись.

Вечером она стала внимательно наблюдать за собой и обнаружила, что почти вся её жизнь устроена так же. Один и тот же путь до школы, одна и та же скамейка в учительской, одни и те же слова в разговорах с мужем. Автопилот работал безупречно и именно поэтому оказался опасен: он отлично воспроизводил Зою вчерашнюю и не оставлял места для Зои сегодняшней.

Здесь автопилот встречается с темой, которую мы начали в первой главе. Чужой сценарий держится на автоматизме. Фразы, которым нас научили в семье и среде, не нужно каждый раз придумывать: они вылетают сами. «Я не умею выступать». «Мне всегда достаётся больше всех». «Это не для таких, как я». Шофёр знает эти реплики наизусть и произносит их на любой развилке. Пока он за рулём, чужой сценарий идёт без репетиций.

Зоя не стала ломать привычки скопом. Она сделала про-

ще: решила, что на одном уроке в неделю будет говорить то, что не готовила заранее. Не импровизировать ради эффекта, а просто задавать классу вопрос, ответа на который не знает сама. Через месяц она заметила, что ей снова интересно ходить на работу. Остальное в жизни осталось прежним: тот же путь, та же скамейка. Но в одной точке дня штурман был разбужен, и этого хватило, чтобы остальное стало выглядеть иначе.

Признаки того, что вы на автопилоте

Автопилот редко себя выдаёт, поэтому полезно знать его приметы. Вот те, о которых рассказывают чаще всего.

• Вы не помните, как сделали то, что только что сделали: закрыли дверь, выключили плиту, дошли до остановки.

• Вы отвечаете на вопрос раньше, чем успели его обдумать, и потом удивляетесь собственному ответу.

• Дни похожи, как страницы дешёвой тетради, и вы с трудом различаете «вторник» и «четверг».

• Вы тянетесь к телефону, еде или телевизору, не чувствуя настоящего желания, просто потому что рука «знает» дорогу.

• В споре вы говорите те же слова, что и в прошлый раз, и слышите в ответ те же слова. Как будто спектакль идёт по второму кругу.

• Вы чувствуете смутную усталость, не соответствующую нагрузке: делали много, а будто ничего не прожили.

Одного признака мало, чтобы тревожиться. У всех бывают такие часы. Тревожным сигналом можно считать лишь картину, когда подобное становится фоном недель и месяцев и вы перестаёте чувствовать, что выбираете.

Десять секунд руля: история Эмиля

Эмиль учится на третьем курсе в Алма-Ате и живёт в режиме «университет, общага, телефон». Однажды перед сессией он признался сам себе, что не помнит ни одной лекции за последние две недели. Он ходил на них, сидел, даже конспектировал, но голова была в ленте. Рука сама открывала телефон под партой, а потом так же сама листала.

Он пробовал бороться силой воли, но ничего не вышло: стоило ему расслабиться, как петля замыкалась. Тогда он придумал маленькую хитрость. Каждый раз, садясь на место в аудитории, он клал телефон экраном вниз и делал один выдох чуть длиннее вдоха. Это занимало секунд десять. За эти десять секунд он задавал себе один вопрос: «Что я сейчас собираюсь услышать?»

Ничего волшебного не случилось. Но уже через неделю он обнаружил, что слушает. Не потому что стал дисциплинированным, а потому что в начале пары его «разбудили». Штурман на десять секунд получил карту, а дальше шофёр поехал сам, но уже в нужную сторону.

Секрет здесь в размере. Десять секунд это не подвиг. Их можно найти всегда, и никому не нужно объяснять, чем вы заняты. А главное, они ничего не отнимают у автопилота, и поэтому он не сопротивляется.

Якоря внимания в быту

Чтобы брать руль на десять секунд, нужны точки, где вы будете это делать. Назовём их якорями. Якорь это повседневное действие, которое вы совершаете много раз в день и которое теперь будет напоминанием: «Здесь я здесь».

Хорошие якоря обычно физические и короткие. Это момент, когда вы берёте в руки чашку. Когда нажимаете на дверную ручку. Когда включаете воду. Когда садитесь в машину или в транспорт. Когда экран телефона загорается в вашей руке. В каждом такой якорь превращается в крошечную остановку: вдох, взгляд вокруг, один вопрос.

Вопросы здесь пригодятся простые, и они уже знакомы вам по Внутреннему Режиссёру: «Что я вижу? Что я чувствую?» Иногда достаточно ощутить вес чашки в ладони или запах чая. Это возвращает внимание в тело и в настоящее, и автопилот на мгновение уступает место вам.

У Руслана якорем стал каждый поворот ключа зажигания. Раньше он, как все, заводил двигатель и тут же выезжал. Теперь он сидит секунд десять, смотрит вперёд через лобовое стекло и спрашивает: «Куда я еду и как я себя чувствую?» Иногда ответ такой: «Устал, надо остановиться через час». Иногда: «Хорошо, дорога сегодня красивая». В обоих случаях он за рулём сам, а не вместо него едет привычка.

Чем штурман отличается от самоконтроля

Здесь возникает частое недоразумение. Некоторые, услышав «будьте осознанны», начинают бесконечно за собой следить: каждый шаг, каждое слово, каждая мысль под лупой. Это не осознанность, это изнурительный самоконтроль, и он только плодит ещё одного внутреннего критика, о котором мы поговорим в следующей главе.

Разница простая. Штурман просыпается ненадолго и с интересом. Он смотрит на карту и говорит: «А, понятно, едем туда». Контролёр не спит никогда и смотрит с подозрением: «Опять ты не так делаешь». Первый возвращает вам жизнь, второй отнимает остатки сил.

Если, делая паузу, вы чувствуете напряжение и вину, значит вы подменили штурмана контролёром. Отпустите. Достаточно десяти секунд любопытства. Ни оценок, ни выводов делать не нужно.

Возражения: «а что, если мне и так хорошо на автомате?»

Это честный вопрос. Если ваш день устроен так, что вам спокойно и радостно, не нужно ничего ломать. Автопилот, который привёз вас туда, где вам хорошо, свою работу выполнил. Поводом для перемен служит не само наличие привычек, а ваше смутное чувство, что вы мимо чего-то проезжаете.

Второе возражение: «У меня нет времени останавливаться». Десять секунд есть у всех. Если даже их нет, возможно, дело не во времени, а в страхе того, что вы увидите, когда остановитесь. Это тоже ценное наблюдение, и к нему мы вернёмся в главах о тишине.

Третье: «Я пробовал, и забыл на второй день». Конечно, забыли. Это и есть автопилот: он не любит, когда его перебивают, и стирает новое из памяти. Решение простое: прикрепить паузу к уже существующей привычке. Не «буду помнить, что надо остановиться», а «каждый раз, когда беру чашку, останавливаюсь». Тогда старая петля сама напомнит о новой.

И четвёртое, более серьёзное: «Иногда мне хочется не быть здесь. Автоматизм это единственный способ пережить день». Если вы чувствуете, что живёте на автомате потому, что настоящее слишком тяжело, это не повод себя корить.

Но это повод поговорить с близким человеком или со специалистом. Постоянное чувство отстранённости, когда мир будто за стеклом и ничего не радует, может быть признаком усталости или состояния, которому нужна помощь. Практики этой книги не заменяют врача или психолога, и обратиться к ним не стыдно.

Три коротких взгляда

Чтобы увидеть, как по-разному выглядит возвращение руля, посмотрите на три небольшие истории.

Глафира работает бухгалтером в Томске и каждый день приходит домой, садится на кухне и первым делом открывает холодильник. Она не голодна, просто так устроена петля: пришла, открыла. Однажды она решила на эту минуту открывать вместо холодильника окно и смотреть во двор. Через неделю она с удивлением выяснила, что дома ей хочется не еды, а тишины, и что ужинать она стала в другое время и с большим удовольствием.

Савва держит в Воронеже небольшую мастерскую по ремонту велосипедов. Он замечал, что с одним из постоянных клиентов разговаривает всегда одинаково, сухо и быстро, хотя ничего против этого человека не имеет. Просто когда-то они поспорили из-за цены, и с тех пор шофёр ехал по старой колее. Однажды Савва остановился на десять секунд перед приходом клиента и спросил себя, как бы он хотел с ним поговорить сегодня. Разговор вышел обычным, но уже не прежним, и спустя пару недель они вместе пили чай у верстака.

Таисия живёт в Тбилиси, ей шестьдесят восемь, и каждое утро она ходит в одну и ту же булочную. Она решила проверять, что видит по дороге, и стала раз в неделю идти другой улицей. Не ради фитнеса, а ради того, чтобы обнаруживать

новое. За полгода она узнала три двора, о которых не подозревала сорок лет, и подружилась с женщиной, чью дверь никогда раньше не замечала.

Ни в одной из этих историй не случилось переворота. Но в каждой автопилот получил небольшую, добрую поправку, и жизнь вокруг стала на шаг шире.

Практика: «Десять секунд»

Это короткая практика, на которую уйдёт десять секунд в десяти местах дня. Первый раз потратьте на подготовку пять-семь минут.

Выберите три якоря на сегодня. Подойдут любые частые действия: взять чашку, открыть дверь подъезда, сесть за рабочий стол.

Запишите их на листке или в телефоне, чтобы не забыть. Утром прочитайте.

Каждый раз, когда вы совершаете якорное действие, остановитесь на десять секунд. Сделайте вдох, выдох чуть длиннее вдоха, осмотритесь.

Задайте себе два вопроса: «Что я вижу? Что я чувствую?» Ответьте себе без оценок, одним-двумя словами: «синяя чашка, спешу», «серое небо, тревожно».

Вечером вспомните, сколько раз получилось. Не считайте промахи. Достаточно заметить одну-две удачные паузы.

Если получилось только раз, это уже хорошее начало. Штурман просыпался.

Практика: «Неделя маленьких нарушений»

Эта практика на семь дней. Её цель расширить внимание и показать автопилоту, что новое безопасно. Она родственна «Развилке дня» из второй главы, но здесь мы работаем именно с привычными петлями.

В начале недели выберите три привычки, которые вы совершаете полностью на автомате. Например: путь до работы, порядок утренних дел, место, где вы всегда сидите за столом.

Для каждой придумайте крошечное изменение. Другой выход из метро. Сначала чай, потом одежда. Другой стул.

В течение недели меняйте по одной привычке за день, остальные дни возвращайтесь к обычному. Не нужно менять всё сразу, иначе вместо наблюдения получится суматоха.

Каждый вечер записывайте в одну-две строки: что заметили нового, что почувствовали, что вас удивило.

В конце недели перечитайте записи и ответьте себе: где я оказался более живым, а где привычка действительно меня выручала? Вторую часть ответа сохраните, это тоже находка.

Практика: «Якорь в быту» на выходные

Это практика на один день, которая нужна, чтобы почувствовать разницу между прожитым и пробежанным временем.

Выберите субботу или воскресенье и один отрезок длиной в час, самый обычный: уборка, готовка, прогулка с собакой, дорога в магазин. Пройдите его медленнее обычного и постарайтесь заметить как можно больше деталей: звуки, запахи, ощущения в ладонях и стопах, мысли, которые приходят. Не нужно ничего менять, только присутствовать. После этого запишите несколько строк. Многие замечают, что час, прожитый так, помнится дольше и подробнее, чем весь остальной день.

Вопросы для размышления

• В каких делах моего дня шофёр ведёт лучше, чем вёл бы я сам, и за что я ему благодарен?

• Где я чаще всего обнаруживаю, что «выпал» из происходящего? Что обычно предшествует этому моменту?

• Какие фразы я произношу почти не думая, и откуда они ко мне пришли?

• Какую одну привычку я хотел бы разбудить на десять секунд, чтобы посмотреть, что за ней стоит?

• Когда в последний раз я проживал час так, что помню его в подробностях? Что в нём было особенного?

• Есть ли у меня чувство, что я проезжаю мимо чего-то важного? Что именно это может быть?

• Кому я мог бы рассказать об этой главе, чтобы вместе поэкспериментировать?

Одна мысль на вынос

Автопилот везёт туда, куда вы ездили вчера. Десять секунд внимания возвращают вам право спросить, туда ли вы хотите сегодня.

Глава 4. Голос, который не ваш

Нана вернулась с ночного дежурства в половине девятого утра. Операция прошла хорошо, пациент спал, коллеги сказали «спасибо, всё чётко». Она села на кухне, налила чай и вдруг услышала в голове знакомый, сухой, чуть брезгливый голос: «Вторую руку ты положила не туда. Могла бы и заметить раньше. Другие бы справились быстрее».

Голос не кричал. Он говорил ровно, как человек, который просто констатирует факты. И самое странное: Нана была уверена, что это её собственная мысль. Что это она сама, трезвая и честная, оценивает себя без прикрас. Только через несколько лет она заметила, что интонация, паузы и даже любимые обороты в этом голосе принадлежат её учительнице математики из шестого класса.

У многих из нас внутри живёт такой собеседник. Он присутствует в самые обычные минуты: за чашкой чая, в душе, в метро. Он редко бывает откровенно злым. Чаще он звучит разумно, заботливо, по-взрослому. Поэтому мы так долго принимаем его за себя. Эта глава о том, как научиться отличать свой голос от чужого, и что с этим чужим голосом делать, не воюя с ним и не слушаясь его.

Идея

Внутренний критик не рождается вместе с нами. Он собирается постепенно из тех замечаний, которые мы слышали в детстве и юности, и из того, как с нами разговаривали, когда мы ошибались. Ребёнок не умеет оценивать себя со стороны. Он узнаёт, какой он, из лиц и слов взрослых. «Ты неаккуратная», «из тебя ничего не выйдет, если не возьмёшься за ум», «посмотри, как у других» — всё это ложится в память не как мнение, а как факт о мире.

Потом эти фразы теряют авторов. Мы забываем, кто и когда их произнёс, но сами фразы продолжают работать. Они переезжают внутрь и начинают звучать от первого лица: «я ленивый», «я не потяну», «мне лучше не высовываться». Это и есть часть Чужого сценария, о котором мы говорили в первой главе: не только роли, но и реплики, которые к ним прилагаются.

Вывод из этого простой: если голос усвоен, его можно рассмотреть. Что-то, что пришло снаружи, можно взять в руки, как предмет, и спросить: чьё это, зачем оно мне, что оно делает в моей жизни? Невозможно рассматривать то, что вы считаете собой. Поэтому первый шаг к свободе от критика состоит в том, чтобы перестать с ним отождествляться. Он говорит, но это не обязательно вы.

Откуда берётся критик

Источников обычно несколько, и они редко приходят по одному.

Родитель. Даже любящий. Мама, которая в сотый раз напоминает, что надо надеть шапку, и папа, который говорит «ну что ж ты так» при каждом проливе молока, не хотят зла. Они тревожатся и пытаются защитить. Но ребёнок усваивает не заботу, а интонацию тревоги, и дальше сам себя оберегает тем же способом: упрёками.

Учитель. Школа строится на оценках, и в какой-то момент оценка вещи становится оценкой человека. «Ты троечник» звучит как описание личности, а не результата за конкретную контрольную. Красная ручка внутри многих из нас так и осталась работать на полставки.

Ровесники. Подростковая среда безжалостна к отличиям. Насмешка над походкой или над тем, как вы читали стихотворение у доски, может застрять на десятилетия. Критик здесь действует как сторож: «не будь смешным, и тебя не засмеют».

Культура и среда. Пословицы вроде «не высовывайся», «скромность украшает», «лучше синица в руке» тоже работают как голоса. Они не принадлежат никому конкретно и потому кажутся мудростью самой жизни.

Заметьте общую черту: за каждым из этих источников

стоит попытка защиты. Критик почти всегда начинался как охранник. Он появился в тот момент, когда нам было важно не потерять любовь, не получить насмешку, не попасть в беду. Просто охранник остался на посту, когда угроза давно прошла, и теперь стережёт вас от жизни.

Чем притворяется критик

Самая коварная особенность этого голоса в том, что он умеет менять маски. Три самые частые такие.

Забота. «Я же тебе добра желаю. Отдохни, не берись, ты не выдержишь». На деле это не забота, а страх за вас, переведённый в запрет. Настоящая забота спрашивает, что вам нужно, критик же просто отговаривает.

Реализм. «Давай смотреть правде в глаза, на такие должности берут по знакомству». Реализм полезен, когда он опирается на факты и оставляет место для действия. Критик пользуется его словарём, но выводы делает всегда одни и те же: не пробуй. Если из любых данных получается один и тот же вывод, это не анализ, а привычка.

Требовательность к себе. «Я просто хочу, чтобы всё было хорошо». Желание делать хорошо живое и тёплое, оно заканчивается удовлетворением. У критика «хорошо» никогда не наступает: планка уезжает вперёд ровно на ту длину, на которую вы к ней приблизились.

Если хотите быстро отличить подлинную требовательность от маски, посмотрите на то, что происходит после вашей работы. Требовательность оставляет вам энергию и ясный следующий шаг. Критик оставляет усталость, стыд и желание спрятаться.

Как вредит критик

Вред его не в том, что он замечает ошибки. Ошибки действительно полезно замечать. Вред в том, что он делает это без пользы.

Во-первых, он забирает силы. Сам по себе упрёк не требует почти ничего, но тот, кого упрекают, расходует внимание на защиту, оправдание или самобичевание, и на само дело остаётся меньше. Это тот самый Шум, о котором мы говорили раньше, только изнутри.

Во-вторых, он сужает Поле вариантов. Фраза «я не из тех, кто может» убирает целые двери раньше, чем вы подошли к ним. Человек, который много лет слышал внутри «не лезь», перестаёт даже смотреть в сторону новых возможностей.

В-третьих, он запускает избегание. Если после каждой попытки следует разгром, мозг делает логичный вывод: лучше не пробовать. Отсюда откладывание, перфекционизм, неумение показывать незаконченное. Со стороны это выглядит как лень, а изнутри как осторожная защита от внутреннего суда.

В-четвёртых, он портит радость. Хорошо сделанное дело не засчитывается («ну, это любой бы смог»), а сделанное плохо записывается навсегда. Счёт доверия к себе, о котором пойдёт речь дальше в книге, при таком бухгалтере не растёт.

Критика и самобичевание: как отличить

Здесь нужна осторожность, чтобы не выплеснуть вместе с водой ребёнка. Оценивать свою работу необходимо, без этого нет роста. Вопрос не в том, замечаете ли вы недостатки, а в том, как именно вы с собой говорите.

Здоровая внутренняя критика обычно:

• говорит о конкретном действии («в этом абзаце не хватает примера»), а не о человеке («ты бездарность»);

• содержит следующий шаг или хотя бы вопрос («что можно изменить?»);

• звучит так, как говорил бы уважаемый вами наставник;

• заканчивается, когда вывод сделан.

Самобичевание, напротив:

• обобщает («ты всегда так», «у тебя вечно»);

• повторяется кругами и не приводит ни к какому действию;

• использует слова, которые вы не сказали бы даже малознакомому человеку;

• чем больше длится, тем меньше хочется что-то менять.

Есть простая проверка. Спросите себя: «Так ли я заговорил бы с близким другом, который совершил ту же ошибку?» Большинство людей удивляется разнице. С друзьями мы объясняем, поддерживаем, ищем выход. С собой мы вы-

носим приговор.

История: Пётр Ильич

Пётр Ильич двадцать пять лет держал хозяйство в деревне под Тамбовом: коровы, зерно, небольшая пасека. Когда сын уехал в город, а жена стала чаще болеть, он решил попробовать что-то новое и записался на курсы по сыроварению. Идея пришла ему в голову давно, но каждый раз внутри раздавался голос отца: «Ты что, барин? Нормальный мужик молоко продаёт, а не возится с запахами».

На курсах первая партия сыра получилась плохой, почти несъедобной. Дома Пётр Ильич долго сидел над ней и слушал привычное: «Говорил же. Не твоё дело. Стыд один, лучше бы траву косил». Он почти согласился. Но потом заметил одну деталь. Голос говорил его отцовскими словами, даже с отцовской привычкой цокать языком в конце фразы. Отец умер десять лет назад, и фермер вдруг подумал: «А ведь батя говорил это потому, что у нас тогда не было денег на ошибки. Теперь они есть».

Он не стал спорить с голосом и не пытался его заткнуть. Он сказал вслух, тихо, на кухне: «Спасибо, батя. Я тебя услышал. Я попробую ещё раз». Потом взял тетрадь и записал, что именно пошло не так: температура, время выдержки, слишком много соли. Это был уже не приговор, а рабочая заметка. Через полгода у него появилась небольшая сырная кладовая и несколько постоянных покупателей. Голос ино-

гда возвращался, но теперь Пётр Ильич узнавал его и отвечал уже коротко: «Принято. Работаем».

История: Кира

Кира работала дизайнером в студии в Казани и каждый макет перед сдачей перепроверяла по несколько раз. Коллеги шутили, что она «шлифует до дыр». На самом деле, когда она нажимала кнопку «отправить», у неё сводило живот. Внутри заранее готовились три готовых фразы: «Заказчик увидит, что ты самозванка», «Эта идея банальна», «Все остальные делают лучше».

Однажды Кира попробовала просто записывать эти фразы. Не спорить, а выписывать в столбик, как протокол. Через две недели у неё набралось около тридцати формулировок, и она увидела странную вещь: они повторялись, как заученный текст. Одна и та же жалоба в разных платьях. Тогда она написала рядом с каждой короткий вопрос: «Это факт или оценка? Кто так говорил раньше?» Против некоторых фраз почти сразу встал знакомый образ: старший брат, который в детстве высмеивал её рисунки.

Дальше она сделала простую вещь. Перед отправкой макета она договорилась с собой на одну проверку по списку из пяти пунктов и на одну отправку. Никаких «ещё разочков». Критик возмущался, но Кира отвечала ему: «Список пройден. Моя работа принята к показу». Через месяц живот перестал сводиться. Работы по-прежнему получали правки, но правки стали просто правками, а не доказательством ник-

чёмности.

Что сделала Нана

Вернёмся к кухне, где мы оставили Нану с остывающим чаем. Узнав в голосе интонацию учительницы математики, она не обрадовалась открытию, а скорее смутилась: столько лет она спорила с собственной «честностью», а это был чужой человек из шестого класса. Тогда она сделала то, что делает хороший врач при неясных жалобах: стала собирать наблюдения. В течение месяца она отмечала на листке в ординаторской, в какие минуты голос включается. Выяснилась закономерность. Он появлялся после удачных дел, а не после неудачных. Пока было трудно, Нана работала сосредоточенно и никого не слушала. Когда напряжение спадало, приходил «разбор».

Это открытие подсказало ей способ. Теперь после сложного дежурства она заранее берёт на себя пять минут: пишет три строки о том, что получилось, одну о том, что можно сделать иначе, и закрывает блокнот. Если голос начинает свой разбор, она отвечает: «Я уже провела разбор. Он в блокноте». Критику оставили законное место, и он перестал подкарауливать её на кухне.

Критик, который говорит о других

У голоса, не вашего, есть ещё одна особенность, которую замечают не сразу. Тот, кто строг к себе, обычно строг и к людям вокруг, пусть даже молча. Внутренний критик не умеет различать «я» и «они»: он просто разбирает всё, что видит. Поэтому раздражение на медлительного коллегу, на неумелого продавца, на ребёнка, который уронил кружку, нередко звучит теми же словами, которыми вы обращаетесь к себе. Это можно использовать как подсказку. Когда вы ловите себя на резком суждении о ком-то, спросите: «Чей это тон?» Часто оказывается, что тон знакомый. И наоборот: когда вы смягчаете разговор с самим собой, многие замечают, что и к близким становится легче относиться. Это не гарантия и не закон, но стоит проверить на себе.

Диалог с критиком

Бороться с внутренним голосом бесполезно: чем сильнее вы с ним воюете, тем больше внимания ему отдаёте. Игнорировать тоже не выйдет, он умеет возвращаться. Работает другое: вести с ним разговор как со взрослым, который давно на службе и очень устал.

Любой критик чего-то хочет. Задача не победить его, а выяснить, что он охраняет. Спросите его: «Чего ты боишься? От чего ты меня бережёшь?» Обычно ответ оказывается простым: от стыда, от отвержения, от потери уважения, от бедности. Все эти страхи понятны. Когда вы услышали, что за ним стоит, вы можете сказать: «Я вижу, что ты стараешься. Сейчас всё иначе. Я справлюсь, а твоя помощь нужна мне в другом: помоги заметить ошибки, но без ругани».

Многим помогает письмо. Критик любит быстрое мышление и привычные формулы, а на бумаге ему приходится развернуться и объяснить себя целиком. Ниже практика с таким письмом.

Когда критик союзник

Было бы нечестно утверждать, что голос внутри всегда враг. Иногда он действительно спасает: останавливает от опасной глупости, напоминает про обещание, не даёт отправить гневное письмо ночью. Когда он говорит «проверь ещё раз, прежде чем подписывать договор», он выполняет настоящую работу.

Разница в том, кто главный. Союзник-критик выступает как консультант: высказывает мнение, а решение остаётся за вами. Враг-критик претендует на роль начальника и отменяет все ваши решения. Внутреннему Режиссёру нужны оба: и тот, кто видит риски, и тот, кто готов идти в кадр. Задача состоит не в том, чтобы уволить критика, а в том, чтобы вернуть ему должность консультанта.

Полезно заранее задать для него правила. Например: «Ты можешь указать на одну конкретную ошибку и один способ её исправить. После этого твой голос выключается». Такой договор звучит наивно, но многие замечают, что внутренний голос действительно подстраивается: ему же нужно, чтобы его слушали, а когда его слушают, он становится спокойнее.

Возражения: «А если он прав?»

Самое частое сомнение: «Но ведь иногда он и вправду прав. Я правда ошибся. Я правда не справился». Да, бывает. Различие в том, что именно он говорит. Критик, который прав, указывает на факт: «Отчёт сдан с опозданием». Критик, который лукавит, добавляет вывод: «Поэтому ты ненадёжный человек». Факт можно исправить. Вывод о личности исправить нельзя, поэтому он и приклеивается намертво.

Второе сомнение: «Если я перестану себя ругать, я расслаблюсь и ничего не добьюсь». Это одно из самых живучих убеждений. Многие замечают, что на практике всё наоборот. Человек, который не боится собственного суда, чаще пробует, быстрее признаёт ошибки и меньше откладывает. Страх отнимает силы, а не добавляет их.

Третье: «Это просто я такой, характер». Характер действительно существует, но он не равен набору усвоенных фраз. Ваша осторожность может быть настоящей чертой, а может быть привычкой, перенятой у встревоженной мамы. Проверить можно только одним способом: понаблюдать за голосом и за собой, не торопясь с выводами.

Важная оговорка

Всё описанное здесь касается обычного внутреннего критика, который есть почти у каждого. Если же голос внутри звучит так жестоко, что вы перестаёте есть, спать, ходить на работу, если он говорит, что вы не заслуживаете жить, если вы замечаете, что мрачные мысли держатся неделями или вы думаете о том, чтобы причинить себе вред, это уже не тема для самостоятельных практик. Практики этой книги не заменяют помощь специалиста. Обратитесь к психотерапевту или врачу, а в острый момент к службе экстренной помощи или телефону доверия своей страны, либо к близкому человеку, которому вы доверяете. Просить о помощи не слабость, а такое же разумное действие, как обратиться к врачу при сильной боли.

Практика: «Три вопроса к голосу» (5–10 минут)

Выполняйте сразу, как только заметили, что внутри заговорил критик.

Назовите голос. Скажите про себя: «Это говорит критик» или «Это старый учитель». Уже одно название отодвигает его на шаг.

Задайте три вопроса. Чей это голос? Что он хочет для меня сохранить? Сказал бы я так другу?

Ответьте голосу по-взрослому. Коротко, без спора: «Я услышал. Что мне делать прямо сейчас, чтобы исправить конкретную вещь?» Запишите один конкретный шаг, даже самый маленький.

Сделайте этот шаг. Если он занимает меньше десяти минут, сделайте его сразу.

Практика: «Письмо критику» (20–30 минут, один раз)

Возьмите лист бумаги и ручку, не клавиатуру: рука замедляет мысль и обнажает интонацию.

Часть первая: пишите от лица критика. Выпишите его любимые фразы. Не смягчайте, так, как слышите. Потом допишите: «Я так говорю, потому что боюсь, что…» Дайте ему договорить.

Часть вторая: ответьте от себя. Начните словами: «Я знаю, что ты появился, когда мне было…» Поблагодарите за то, чем он помогал. Затем скажите, что изменилось: вы выросли, у вас есть опыт и возможности. Объясните, какой помощи вы теперь хотите: «Говори мне о конкретном, а не обо мне целиком. Предлагай, а не запрещай».

Часть третья: договор. Выпишите три правила общения с вашим внутренним голосом. Положите листок туда, где вы будете его видеть.

Практика: «Неделя протокола» (7 дней по 5 минут вечером)

Каждый вечер выписывайте в блокнот две-три фразы, которые критик сказал вам за день, дословно. Рядом ставьте один из трёх значков: «факт», «оценка», «чужой голос». В конце недели перечитайте записи. Обратите внимание, какие фразы повторяются, и на кого они похожи. Ничего исправлять не нужно: на этом этапе достаточно увидеть узор. Многие замечают, что уже к четвёртому дню голос становится тише, потому что за ним наблюдают.

Вопросы для размышления

• Какая фраза чаще всего звучит у меня в голове, когда я допускаю ошибку? Чей это тон?

• Под какими масками критик приходит ко мне: заботы, реализма или требовательности?

• От чего он пытался меня уберечь в детстве и нужна ли мне эта защита сегодня?

• Как бы я заговорил с близким человеком, совершившим ту же ошибку?

• Какие двери в моём Поле вариантов закрыты только потому, что голос сказал «не твоё»?

• Когда критик действительно оказывался полезным, и чем тогда его слова отличались от обычных?

• Что я мог бы позволить себе сделать плохо, чтобы научиться делать хорошо?

Одна мысль на вынос

Голос, который вы слышите внутри, не обязан быть вашим. Выслушайте его, поблагодарите за службу и решайте сами.

Глава 5. Привычка ожидания

На вокзале в Нижнем Новгороде есть зал, где люди ждут поезда. Если посидеть там час, можно увидеть, что ждут они по-разному. Один сидит, подавшись вперёд, и каждые две минуты смотрит на табло. Другой раскрыл книгу и поднимает глаза только на объявление. Третий дремлет с рюкзаком под головой. Поезд у всех один и тот же, приходит в одно и то же время. Но час ожидания у них разный: у первого он тянется как наказание, у второго проходит почти незаметно, у третьего оказывается отдыхом.

Мы привыкли думать, что ожидание — это пауза между событиями, пустое место. На деле это полноценное состояние, у которого есть своя осанка, свой темп дыхания, свой способ смотреть на людей. Мы входим в него множество раз в день: перед звонком начальнику, перед результатом анализов, перед ответом на сообщение, перед семейным праздником. И каждое такое ожидание не просто предшествует событию, а участвует в нём, потому что приходим мы туда уже настроенными определённым образом.

Эта глава о привычке ждать. О том, из чего ожидание складывается, как оно влияет на нашу жизнь без всякой мистики, и как заменить тревожное напряжение чем-то более устойчивым.

Идея

Есть красивое, но неверное объяснение того, почему мы получаем то, чего ждём: будто мысль каким-то образом притягивает события. В этой книге мы на такое не опираемся. Жизнь не обязана подстраиваться под наши прогнозы, и многое случается вопреки любому ожиданию, хорошему и плохому. Болезни, потери и беды не происходят из-за того, что человек думал не то.

Тем не менее связь между ожиданием и тем, что с нами происходит, есть, и она вполне земная. Ожидание управляет вниманием, телом и поведением. Оно решает, что мы заметим, а что пропустим, как мы войдём в комнату, каким тоном заговорим, станем ли мы просить или промолчим. А поведение, в свою очередь, влияет на то, как реагируют окружающие. Если вы заранее готовитесь к отказу, вы просите вполголоса, оговариваясь и извиняясь. Услышав такую просьбу, собеседник скорее скажет «посмотрим» и отложит. Вы получили ответ, которого ждали, и записали ещё одно подтверждение: «Я так и знал».

Другими словами, ожидание действует как режиссёр, который ставит сцену раньше, чем вы вышли на площадку. Мы говорили о Внутреннем Режиссёре, который умеет отступить на шаг и выбрать кадр. Привычка ожидания устроена противоположно: она выбирает кадр за вас, не спраши-

вая, и делает это так давно, что вы принимаете её решение за реальность.

Как ожидание влияет без волшебства

Стоит разобрать механизм подробнее, потому что именно знание механизма даёт возможность им пользоваться.

Первое: фильтр внимания. Когда мы ждём определённого, мозг ищет подтверждения. Человек, уверенный, что начальник к нему придирается, замечает каждую нахмуренную бровь и не замечает пять доброжелательных реплик. Это не глупость, так работает любое внимание: оно сужается вокруг ожидаемого. Получается, что картина мира, которую мы видим, наполовину состоит из того, что мы приготовились увидеть.

Второе: тело. Ожидание плохого включает подготовку к защите: напрягаются плечи, дыхание становится верхним, речь ускоряется. Всё это чувствуют окружающие, пусть и не осознают. Напряжённый человек выглядит менее уверенным или более жёстким, чем он есть на самом деле. Ничего мистического: мы читаем друг друга по осанке и голосу почти мгновенно.

Третье: выбор действий. Если вы ждёте провала, вы выбираете безопасные решения: не звоните первым, не предлагаете, не спрашиваете. Каждое из них по отдельности разумно, но вместе они лишают вас шансов, которые требуют хоть небольшого риска. Поле вариантов сужается молча, без единого запрета.

Четвёртое: память. Ожидание сказывается и на том, как мы вспоминаем прошлое. Событие, совпавшее с ожиданием, запоминается ярко, расходящееся с ним стирается. Поэтому ощущение «мне всегда не везёт» может держаться годами, хотя половина эпизодов говорит об обратном.

Заметьте, что ни одно из этих звеньев не требует сверхъестественного. Это обычная психология внимания, тела и поведения. И именно потому, что она обычная, на неё можно влиять обычными, посильными способами.

Три слоя ожидания

Ожидание не однородно. У него есть три слоя, и полезно видеть, на каком из них вы сейчас работаете.

Слой мысли. Это то, что можно произнести: «Скорее всего, откажут», «Опять опоздают», «Там будет скучно». Этот слой самый доступный: достаточно прислушаться, и вы услышите себя. С ним удобно работать вопросами: насколько это вероятно, что я знаю наверняка, какие ещё исходы возможны?

Слой тела. Он находится глубже и действует быстрее. Прежде чем вы сформулировали мысль, плечи уже поднялись, челюсть сжалась, в животе появился холодок. Тело ждёт удара раньше, чем голова догадалась, что назревает неприятность. Попытки переубедить тело логикой почти не помогают: оно отвечает на дыхание, движение, тёплую воду, смену позы, а не на аргументы.

Слой картины мира. Самый глубокий и самый устойчивый. Это общие установки вроде «люди рано или поздно подводят», «хорошее долго не длится», «мне всё достаётся с трудом». Они сложились из опыта и семейных историй, и по большей части мы их не произносим, а просто живём внутри. Именно здесь ожидание превращается в фильтр, о котором мы говорили выше.

Большинство популярных советов вроде «настраивайся

на позитив» работают только со слоем мысли. Но если тело сжато, а картина мира осталась прежней, позитивная фраза звучит как тонкий слой краски на отсыревшей стене: держится пару дней и облезает. Стойкое изменение приходит, когда вы замечаете все три слоя и обращаетесь с каждым на его языке: с мыслью вопросами, с телом дыханием и движением, с картиной мира маленькими наблюдениями, которые она не учла.

Откуда берутся наши ожидания

Редко кто выбирает свои ожидания сознательно. Они складываются из нескольких источников.

Первый источник — личный опыт, особенно ранний. Если в детстве похвала приходила редко и обязательно с «но», человек вырастает с ожиданием подвоха в любой хорошей новости. Второй — семейные фразы: «У нас так не бывает», «Не радуйся раньше времени, а то сглазишь». Они звучат как народная мудрость, а на самом деле это инструкции к осторожности, которые передаются от поколения к поколению. Третий — информационный фон: новости, истории знакомых, чужие беды, к которым мы примеряем себя. Четвёртый — один сильный болезненный эпизод, который мозг превращает в правило: однажды вас публично высмеяли, и теперь любое выступление ожидается как повторение.

Видя эти источники, можно относиться к собственным ожиданиям мягче. Они не доказательство вашей слабости, а следы того, как вас учила жить среда. И их можно пересматривать так же спокойно, как пересматривают старые вещи на антресолях: что-то оставить, что-то выбросить.

Ловушка ожидания хорошего

Заманчиво решить, что вся проблема в негативных ожиданиях, а значит, достаточно ждать только хорошего. Но у светлого ожидания тоже есть тёмная сторона.

Когда мы слишком сильно привязываемся к желаемому исходу, мы начинаем жить в режиме проверки: пришло или не пришло? Сообщение не отвечено, письмо не пришло, человек не позвонил. Каждый час без результата болезненно напоминает о ставке, которую мы сделали. Тревога в такой ситуации не исчезает, она просто надевает нарядную одежду: «Я ведь всего лишь надеюсь». Это тот случай, о котором мы говорили в связи с Ценой значимости: чем больше мы вложили в один исход, тем дороже каждый день ожидания.

Кроме того, сильное ожидание хорошего делает нас хрупкими. Если событие идёт чуть иначе, чем в воображаемом сюжете, мы воспринимаем это как катастрофу, хотя объективно всё в порядке. Человек, который представлял идеальный отпуск, расстраивается из-за дождя в первый день, а тот, кто представлял просто «хорошие дни у моря», с интересом отправляется в музей.

Выход не в том, чтобы приказать себе ничего не ждать. Это отдельная ловушка: холодное, оборонительное «я не жду ничего, значит, не разочаруюсь». Такая позиция тоже ожидание, просто плохого, замаскированное под мудрость. Она,

кстати, дорого стоит: человек, который отказался надеяться, лишает себя и радости предвкушения, и энергии для действия.

Спокойная готовность

Альтернатива называется спокойной готовностью. Это состояние, в котором вы делаете то, что от вас зависит, открыты нескольким возможным исходам и заранее знаете, каким будет ваш следующий шаг в каждом из них. В нём нет ставки на один результат, и потому нет судорожной проверки. Но в нём есть интерес, внимание и действие.

Её проще всего узнать по образу. Вспомните мастера, который приходит чинить вам стиральную машину. Он не клянётся, что починит, и не пугается мысли, что не получится. Он открывает крышку, смотрит, слушает, пробует. Если причина в насосе, меняет насос. Если нужна другая деталь, скажет, что придёт завтра. Его состояние ровное: он занят процессом, а не прогнозами.

Важно, что спокойная готовность не равна безразличию. Мастеру не всё равно, и вам тоже не должно быть всё равно. Разница в том, где находится внимание: на том, что можно сделать сейчас, или на будущем, которое не в вашей власти. Тревожное ожидание тратит силы на второе, спокойная готовность на первое.

Три признака, по которым вы можете отличить её от тревоги. Во-первых, дыхание ниже и ровнее. Во-вторых, у вас есть хотя бы один конкретный шаг на ближайшие часы. В-третьих, на вопрос «что будет, если получится иначе?» у вас

есть ответ, а не пустота и не паника.

История: Прохор

Прохор держал небольшую автомастерскую в Ярославле и уже полгода откладывал разговор с арендодателем. Срок договора подходил к концу, и он знал, что хозяин помещения хочет поднять цену. Каждую неделю Прохор репетировал разговор в голове, и каждая репетиция заканчивалась одинаково: хозяин называет невозможную сумму, Прохор соглашается, потому что деваться некуда, а потом злится на себя две недели.

Когда он наконец позвонил, то говорил торопливо и тихо, будто извиняясь за звонок. Хозяин, человек занятой, услышал в этом неуверенность и назвал сумму побольше. Разговор получился такой, каким Прохор его репетировал. «Ну вот, я так и знал», — подумал он.

Перед следующим подобным разговором, уже с поставщиком запчастей, он попробовал иначе. Сначала записал ожидание на бумаге: «Я жду, что мне откажут в скидке и ещё и поглядят свысока». Потом заметил, где оно сидит: в плечах и в горле. Сделал несколько длинных выдохов у машины на стоянке. Потом написал не пожелание, а план из двух ветвей. Если дадут скидку, закажу сразу крупнее. Если нет, спрошу про рассрочку, а затем сравню цены у двух других поставщиков. Мастерскую он знал лучше всех, а значит, его положение было сильнее, чем рисовалось в репетициях.

Поставщик скидку не дал. Но Прохор спокойно спросил про рассрочку и получил её. Когда он вышел, то с удивлением отметил, что не злится на себя. Исход был не идеальный, но план сработал, а это совсем другое ощущение, чем «опять вышло по-старому».

История: Злата

Злата, учительница музыки из Омска, отправила заявку на конкурс для педагогов. Работа была сделана на совесть, и в воображении она уже видела письмо с приглашением и даже мысленно выбирала платье. Первую неделю она жила как в предвкушении. На вторую стала проверять почту каждый час. На третью перестала сосредотачиваться на уроках и раздражалась на учеников.

Письмо пришло с отказом. Злата не расстроилась бы так сильно, будь она просто разочарована. Но она к тому моменту потратила три недели на ожидание, и они были выброшены: ничего за это время она не сделала. Разговор с подругой, музыкантом постарше, помог ей увидеть странную вещь. «Ты не отказа не пережила, — сказала та. — Ты не пережила три недели, в которые ты не жила».

Следующую заявку Злата подавала иначе. Отправив её, она сразу же записала в календарь два ближайших дела: открытый урок для родителей и небольшой концерт учеников. А на выходные поставила прогулку. Про заявку она не забыла, но позволила себе заглянуть в почту раз в день, утром, на пять минут. Ответ пришёл положительный, но самое важное было другое: три недели ожидания оказались просто тремя нормальными неделями.

История: Мурат

Один короткий случай. Мурат, молодой врач-ординатор, перед сложным разговором с родственниками пациента всегда накручивал себя: «Они будут кричать». Старший коллега посоветовал ему странную вещь: перед входом в палату вместо репетиции сказать себе, что именно он хочет, чтобы эти люди поняли. Не что они скажут, а что он скажет. Это перевернуло внимание. Ожидание чужой реакции сменилось ясной целью, и разговоры стали получаться спокойнее. Не все, но многие.

Возражения: «А если плохое действительно случится?»

Чаще всего слышишь такое возражение: «Но ведь плохое и правда случается. Что же, закрывать глаза?» Нет, закрывать глаза не нужно. Спокойная готовность предполагает трезвую оценку рисков. Разница в том, что трезвая оценка заканчивается планом, а тревожное ожидание заканчивается бесконечной репетицией худшего. Подготовиться к возможной неудаче, составить запасной вариант и отпустить мысленное прокручивание — это разные занятия.

Второе возражение: «Если я не буду ждать плохого, то не защищусь». Защита и ожидание не одно и то же. Можно закрыть дверь на замок и не думать каждую минуту о воре. Хорошие защитные действия (договориться письменно, отложить деньги, сказать «нет») делаются один раз и избавляют от постоянного напряжения. Тревожное ожидание, напротив, расходует силы без защиты.

Третье: «Не наивно ли ждать хорошего?» Ждать хорошего не наивно, пока вы не привязываете к нему своё настроение. Можно предвкушать, радоваться, надеяться, но при этом продолжать жить. Надежда становится ловушкой, только если вся жизнь замирает до ответа.

И наконец: бывает, что тревога слишком сильна, чтобы справиться с ней самостоятельно. Если ожидание плохого за-

нимает большую часть дня, мешает спать, работать, общаться, сопровождается сердцебиением и ощущением, что вы не можете остановиться, стоит обратиться к врачу или психологу. Практики из этой книги хороши как повседневная гигиена, но они не заменяют профессиональной помощи.

Практика: «Перепись ожиданий» (10 минут перед значимым событием)

Перед встречей, разговором или любым событием, которое вас волнует, выполните три шага.

Шаг 1. Запишите ожидание. Одной фразой начните со слов «Я жду, что…». Не подбирайте красивых слов, пишите как есть: «Я жду, что меня раскритикуют».

Шаг 2. Найдите его в теле. Где оно сидит: челюсть, плечи, живот, горло? Положите туда ладонь и сделайте три медленных выдоха, делая выдох длиннее вдоха. Нужно не избавиться от ощущения, а дать телу сигнал, что опасности нет прямо сейчас.

Шаг 3. Замените ожидание готовностью. Напишите: «Если будет так, я сделаю вот это. Если иначе, то вот это». Минимум две ветви, и в каждой конкретное действие. Не «всё будет хорошо», а «если откажут, я спрошу, что можно улучшить».

Проделайте так перед тремя разными событиями. Многие замечают, что уже ко второму разу состояние, с которым они входят в ситуацию, заметно меняется.

Практика: «Письмо из будущего исхода» (20 минут, один раз)

Выберите событие, исхода которого вы ждёте с напряжением. Сядьте с бумагой и напишите два коротких письма самому себе, датированных днём после события.

В первом письме исход желаемый. Опишите, что произошло, что вы почувствовали, чем занялись на следующий день. Пишите конкретно: во сколько проснулись, кому позвонили.

Во втором письме исход неудачный. Напишите то же самое, но без драмы: что случилось, какую часть вы смогли пережить, кто вас поддержал, какой следующий шаг сделали, чему научились. Постарайтесь, чтобы второе письмо было таким же подробным и спокойным, как первое.

Обратите внимание, что происходит с телом, пока вы пишете второе письмо. Многие замечают, что страх перед исходом ослабевает, когда он перестаёт быть тёмным пятном и получает очертания, а в них находится место для жизни после. Это не предсказание, а репетиция устойчивости.

Практика: «Неделя наблюдателя ожиданий» (7 дней)

Каждый вечер вспоминайте три события дня, в которых вы чего-то ждали: звонка, ответа, реакции, результата. Для каждого коротко записывайте: чего вы ждали, как выглядело ваше поведение, что произошло на самом деле. Не нужно оценивать, просто собирать данные. К концу недели перечитайте. Вы увидите, как часто реальность оказывалась скромнее худших прогнозов или богаче лучших, и как часто ожидание влияло на ваше поведение сильнее, чем само событие.

Вопросы для размышления

• В каких ситуациях я чаще всего живу в режиме ожидания плохого? А в режиме ожидания хорошего?

• Где в теле я чувствую ожидание? Что помогает этому месту расслабиться?

• Какая фраза о жизни из моей семьи звучит как инструкция к осторожности?

• Какие три недели в моей жизни были «выброшены» на ожидание, и что я мог бы делать в это время?

• Какой у меня был опыт, когда подготовленный запасной план избавил от тревоги?

• В каких делах я сейчас жду разрешения, ответа или знака, хотя могу сделать шаг сам?

• Что для меня значит «спокойная готовность» в одной конкретной ситуации на этой неделе?

Одна мысль на вынос

Мир отвечает не на ваши слова, а на то, как вы стоите. Измените стойку, и разговор изменится.

Глава 6. Цена прошлого

В старых квартирах бывает комната, куда давно никто не заходит. Дверь прикрыта, внутри стоят коробки, сломанный стул, чьи-то чемоданы. Вы привыкли обходить её стороной, как обходят знакомую лужу на дороге. Но каждый раз, проходя мимо, вы чуть замедляете шаг и чуть напрягаете плечи. Вы не заходите туда, но и не забываете о ней. Часть вашего внимания всегда стоит у этой двери и караулит.

У многих людей такая комната есть не в квартире, а внутри. Это недоговорённый разговор, обида, которую так и не высказали, извинение, которого не дождались, дело, которое не довели до конца. Пока дверь прикрыта, кажется, что всё в порядке. Но если внимательно прислушаться к себе, можно заметить, сколько сил уходит на то, чтобы эту дверь удерживать. Об этой цене мы и поговорим.

Идея

Прошлое не обязано быть вашим врагом. Оно просто есть, как есть всё, что с вами уже случилось. Но если часть истории осталась незавершённой, она продолжает забирать внимание, которое могло бы работать на вас сегодня. В предыдущих главах мы видели, как автопилот и привычка ожидания сужают поле вариантов. Незакрытое прошлое делает то же самое, только изнутри: оно держит часть вас в тех днях, где всё уже произошло.

Мы не будем уверять, что всё прошлое нужно простить, забыть или «отпустить». Это были бы красивые слова, за которыми нет действий. Вместо этого предлагается практичный взгляд: что именно у вас осталось незавершённым, сколько это стоит и что из этого вы можете закрыть сами, не дожидаясь никого другого.

Незаконченная история

Есть реальное и хорошо известное наблюдение, связанное с именем психолога Блюмы Зейгарник. Незавершённые дела запоминаются лучше завершённых и дольше не отпускают мысли. Официант помнит заказы, пока они не оплачены, а потом легко их забывает. Сериал, оборванный на самом интересном месте, возвращается в голову вечером. Задача, которую вы не успели закончить, всплывает в душе без приглашения.

Мозг работает здесь как хозяйка, которая не может спокойно лечь спать, пока на плите кипит кастрюля. Пока дело не закрыто, внутри горит тихая лампочка: «Не закончено». Эта лампочка небольшая, и мы к ней привыкаем, как привыкают к гулу холодильника. Но она потребляет энергию постоянно.

Обидные истории устроены точно так же. Разговор, который прервался на слове, после которого вы хлопнули дверью. Несправедливость, которую вы так и не назвали вслух. Сказанное когда-то в ваш адрес, на что вы не ответили, потому что растерялись. Всё это для внимания такие же незавершённые задачи. Ум снова и снова возвращается к ним, прокручивает, сочиняет, что надо было ответить, и ждёт точки. А точки нет.

Что стоит обида

В словаре этой книги есть понятие «цена значимости»: сколько вы платите нервами, вниманием и свободой за то, что делаете слишком важным. Старая обида хорошо показывает, как это работает. Вы платите несколько раз.

Во-первых, вниманием. Мысли об обидчике и о том, как всё было, занимают место. Они приходят в душе, в дороге, перед сном, в самые неподходящие минуты.

Во-вторых, настроением. Одно напоминание, какая-то фраза, знакомая интонация, и день окрашен в серый. Вы вроде бы давно живёте дальше, но внутренняя температура снова упала.

В-третьих, свободой. Обида нередко диктует решения: туда не пойду, потому что там будет он, этому не позвоню, потому что вспомнится тот случай, об этом не заговорю, потому что снова будет больно. Незаметно большая часть поля вариантов оказывается отгорожена старыми флажками.

И самое горькое: человек, на которого вы обижены, часто в это время живёт спокойно и вообще не думает об этой истории. Он не платит ничего, а вы платите ежедневно. Эта арифметика редко радует, но заметить её полезно.

Что на самом деле значит «простить»

Слово «простить» вызывает у многих сопротивление, и это понятно. Нас учили, что прощать надо «потому что так правильно», и часто это звучало как требование сделать вид, будто ничего не случилось. Так вот: прощение в том смысле, о котором мы говорим, не имеет к этому никакого отношения.

Прощение это не подарок обидчику. Вы не говорите «ты прав» и не говорите «ничего страшного». Вы не обязаны оправдывать человека, понимать его мотивы или дружить с ним дальше. Вы просто перестаёте держать тот разговор открытым в собственной голове. Это решение о том, на что вы тратите своё внимание, и принимается оно ради вас, а не ради него.

Из этого следуют три простые оговорки, которые важно сказать прямо.

Во-первых, прощение не означает возвращения человека в вашу жизнь. Можно закрыть историю и при этом не общаться. Можно закрыть историю и поставить жёсткую границу. Закрыть дверь внутри себя и закрыть дверь в дом это разные действия.

Во-вторых, прощение не отменяет справедливости. Если вам причинили реальный вред, вы вправе добиваться ответственности виновного, обращаться в суд, требовать извине-

ний. Свободное внимание этому не мешает, а, скорее, помогает: действовать спокойно проще, чем в кипящей ярости.

В-третьих, прощение не требует спешки. Иногда нужны месяцы и годы, и это нормально. Если вас торопят со словами «ну сколько можно, пора забыть», этот человек не знает, о чём говорит.

О тяжёлом: насилие и помощь

Здесь нужно сделать важную остановку. Всё, что написано в этой главе, относится к обычным обидам и незавершённым историям: к ссорам, холодности, несправедливым словам, предательству, давним конфликтам в семье и на работе. Если в вашем прошлом или настоящем есть насилие, физическое, сексуальное, психологическое или принуждение, разговор должен идти иначе.

Практики этой книги не заменяют помощь специалиста. Если вам причиняли или причиняют вред, если вам страшно рядом с близким человеком, если воспоминания возвращаются так ярко, что вы будто заново переживаете события, если вы не можете спать, есть, работать, пожалуйста, обратитесь за поддержкой. Это может быть психолог или психотерапевт, работающий с травмой, врач, кризисный центр, телефон доверия в вашем регионе, юрист. Если вы находитесь в опасности прямо сейчас, звоните в экстренные службы вашей страны. Обратиться за помощью не слабость, а разумный и взрослый шаг.

И ещё одно: в таких историях «простить» не должно быть вашей задачей на ближайшее время. Сначала безопасность, потом поддержка, потом, если вы захотите, всё остальное. Никто не вправе требовать от вас прощения, особенно тот, кто виноват.

Три истории о незакрытых дверях

Влад и недозвонок

Влад работает парикмахером в Екатеринбурге. Он давно не разговаривает с бывшим напарником, с которым когда-то открывал салон. Расстались они тяжело: из-за денег, из-за слов, сказанных в сердцах. Прошло шесть лет, но стоило Владу увидеть в ленте фотографию нового салона бывшего друга, как внутри всё закипало. Он злился, мысленно доказывал, что был прав, придумывал фразы.

Однажды клиентка спросила его между делом: «А вы чего такой напряжённый сегодня?» И Влад вдруг понял, что напряжённым он бывает именно в такие дни, когда накануне что-то напомнило ему о той истории. Это была шестилетняя лампочка, которая горела всё время.

Он не позвонил бывшему другу. Он не простил его в торжественном смысле. Он сделал другое: сел и написал письмо, которое отправлять не собирался. Написал всё, что считал нужным: что обидно, что несправедливо, что он хотел сказать тогда и не сказал. Письмо вышло на три страницы. Потом он дописал последний абзац: «Я не хочу, чтобы эта история и дальше управляла моими днями. Я оставляю её здесь». Письмо он убрал в папку. Влад рассказывал потом,

что ничего особенного не почувствовал в тот вечер, но через неделю заметил: фотографию нового салона можно листать спокойно.

Галина Сергеевна и слова сорокалетней давности

Галине Сергеевне семьдесят один год, она живёт в Липецке и когда-то была учительницей физики. Всю жизнь она помнила фразу, которую сказала ей свекровь на свадьбе: «Ну, посмотрим, как долго ты продержишься». Свекрови давно нет, а фраза осталась. Галина Сергеевна рассказывала её детям, внукам, подругам. Она стала семейной легендой: «Вот какая она была».

Незаметно эта фраза определила многое. Галина Сергеевна всю жизнь старалась доказать, что она хорошая жена, хорошая мать, хорошая хозяйка. Она не позволяла себе болеть и отдыхать, не просила помощи. Доказательство длилось сорок лет, и зрителя в зале давно не было.

Однажды внучка спросила: «Бабушка, а ты не устала доказывать?» Вопрос застал её врасплох. Она ответила не сразу. А потом, как она позже рассказывала, пошла в комнату, достала старую фотографию со свадьбы и сказала вслух: «Я продержалась. Можно прекращать». Ничего волшебного не произошло. Но она впервые за много лет позволила себе в середине дня просто сесть с книгой.

Заметьте: свекровь не извинилась, и не могла, потому что её уже нет. Закрыть историю Галина Сергеевна смогла в одностороннем порядке, без чьего-либо участия. Об этой возможности мы поговорим чуть ниже.

Рашид и неотвеченное письмо

Рашид работает инженером в Уфе. Много лет назад он написал важное письмо человеку, которого уважал и от которого ждал поддержки. Ответа не пришло. Он не знал, дошло письмо или нет, прочитали его или проигнорировали. С тех пор в нём засела мелкая заноза: он перестал делиться идеями на работе, перестал писать людям первым. «Я один раз уже написал, и что?»

Эта история интересна тем, что обиды в ней как будто нет. Нет конкретного обидчика, нет скандала. Есть тишина, которую Рашид истолковал по-своему и вынес из неё общий вывод: «Лучше не лезть». Так незаконченное дело превратилось в правило жизни.

Когда он увидел это, то поступил просто: написал тому человеку короткое тёплое сообщение с одним вопросом. Ответ пришёл через два дня: человек извинялся, что письмо тогда затерялось, и был рад получить весточку. Рашид выдохнул. Но стоит отметить: даже если бы ответа не последовало, польза была бы той же. Он вернул себе право писать первым. Закрытие произошло в тот момент, когда он пере-

стал ждать, и это не зависело от того, что ответят.

Ящик с незакрытыми делами

Мы подошли к главному инструменту главы. Назовём его «ящик с незакрытыми делами». Это не метафора для красоты, а реальный список на бумаге, который выводит прошлое из тумана на свет.

Почему именно ящик? Потому что мысли, пока они не записаны, расплывчаты: кажется, что «в целом что-то гложет». Когда те же мысли лежат отдельными пунктами, их можно рассмотреть. Одни окажутся мелочью. Другие пустяками, которые вы просто не замечали. А два-три пункта выглядят настоящими глыбами. И сразу понятно, с чем иметь дело.

У каждой записи в ящике бывает один из трёх вариантов судьбы.

Первый: **закрыть действием**. Позвонить, написать, извиниться, вернуть долг, договорить. Это подходит, когда человек жив, доступен, безопасен для вас, и разговор может быть спокойным.

Второй: **закрыть односторонне**. Когда человека нет в живых, когда с ним невозможно общаться, когда общение небезопасно или бессмысленно. Тогда вы делаете закрытие внутри себя: пишете неотправленное письмо, произносите слова вслух, символически завершаете историю.

Третий: **признать, что пока не готов**. И это тоже чест-

ный ответ. Некоторые вещи рано закрывать, и торопить себя не нужно. Достаточно положить запись в ящик и вернуться к ней позже.

Односторонние способы закрытия вызывают у многих недоверие: «Как же это поможет, если он не узнает?» Но ведь лампочка «не закончено» горит не у него, а у вас. Именно вам нужно, чтобы она погасла. Вы решаете для себя, что вот эта история доведена до точки. Автор письма может сжечь его, закопать, сохранить в папке, и во всех случаях сработает одно и то же: вы перестаёте ждать, что история продолжится.

Что можно завершить в одностороннем порядке

Полезно понимать, что именно вы вправе закрыть сами. Вот небольшой список, который многие находят полезным.

•

Ожидание.

Вы можете перестать ждать извинения, признания, благодарности, звонка. Это решение внутреннее, и никто не должен его одобрять.

•

Спор.

Можно перестать вести внутренний диалог с человеком, который вас не слышит. Спор в голове отнимает силы, а результата не приносит.

•

Роль.

Если вы столько лет были «жертвой», «виноватым», «тем, кто всегда прав», вы можете оставить эту роль, не дожидаясь, пока остальные признают её завершённой.

•

Вину.

Здесь важна осторожность: настоящую вину, когда вы действительно причинили кому-то боль, нужно признать и, если возможно, исправить. Но чрезмерную, раздутую вину

за то, что от вас не зависело, вы вправе положить на место.

•

Незавершённое дело.

Недописанная курсовая, недоученный язык, непрочитанная книга. Можно либо доделать, либо честно сказать «я это не делаю» и вычеркнуть. И то и другое закрывает.

Закрыть не значит перечеркнуть чувства. Это значит поставить точку, после которой история лежит в прошлом и перестаёт вставать между вами и днём сегодняшним.

Возражения: «а если я не хочу прощать?»

Самое частое возражение звучит так: «Не хочу и не буду. Он этого не заслужил». Здесь стоит согласиться: возможно, и правда не заслужил. Мы не говорим о заслугах. Мы говорим о том, сколько вы сами готовы платить за эту историю. Если ответ «столько, сколько надо», это ваше право, и никто не вправе вас осуждать. Но возможно, вам стоит проверить, чего именно вы не хотите: прощать человека или освободить свою голову. Это не одно и то же.

Второе возражение: «Если я отпущу обиду, получится, что ничего не было». Не получится. История останется фактом вашей биографии. Отпустить обиду значит не стереть событие, а убрать из него жало. Вы сможете спокойно сказать: «Да, это было, и мне было больно». И продолжить пить чай.

Третье: «Обида защищает меня. Она напоминает, кому нельзя доверять». Это верно, и тут мы не спорим. Урок можно оставить, а лишний груз убрать. Вы можете помнить, что этому человеку не стоит доверять, и при этом не носить в себе ежедневный гнев. Первое это осторожность, второе это цена.

И последнее: «Я пробовал отпустить, не получается». Тогда, возможно, вы пробовали отпустить сразу всё. Начни-

те с малого: с одной записи в ящике, самой лёгкой. Освобождение внимания нарастает постепенно, как мышцы. Если же история слишком тяжёлая и каждый раз возвращается с прежней силой, это сигнал, что вам нужна поддержка специалиста, а не очередная попытка справиться в одиночку.

Три коротких штриха

Прохор, механик из Новосибирска, много лет не мог простить себе, что не приехал к отцу в последний год его жизни. Он «закрывал» эту историю тем, что снова и снова мысленно ругал себя. В ящике он обнаружил, что на самом деле ему нужно не прощение, а прощание. Он съездил на кладбище, поговорил с отцом вслух, рассказал ему о своей жизни и о том, что понял. Это не отменило сожаления, но оно стало тихим, а не режущим. Если вы переживаете тяжёлую утрату и чувствуете, что горе не отпускает, обратитесь к специалисту по работе с потерей: это тот случай, когда рядом нужен кто-то опытный.

Злата, дизайнер из Минска, обнаружила в ящике запись про подругу, которая обещала приехать на её день рождения и не приехала. Мелочь, но Злата помнила её три года. Она позвонила и спросила: «Ты помнишь, что тогда случилось?» Оказалось, что подруга в тот день лежала в больнице и постеснялась рассказать. Обида испарилась за пять минут. Бывает и так: старая история держится на домысле, которого проверка не выдерживает.

Мурат, фермер из-под Бишкека, долго носил в себе ссору с братом из-за земли. Мириться они не стали, и Мурат не считает, что должен был. Но он написал на листке: «Я больше не хочу выигрывать этот спор» и перестал мысленно его

вести. Он по-прежнему не звонит брату, но больше не просыпается с этим спором в голове.

Практика: «Ящик с незакрытыми делами»

Это практика на десять-пятнадцать минут. Для неё нужны лист бумаги и ручка. Лучше писать от руки, и убедитесь, что вас никто не увидит.

Разделите лист на три колонки: «Можно закрыть действием», «Можно закрыть самому», «Пока не готов».

Расслабьтесь и спросите себя: что у меня внутри осталось незавершённым? Какие разговоры, обиды, невыполненные обещания, недоделанные дела приходят на ум, когда я остаюсь один?

Запишите всё, что всплыло, в любую колонку, не задумываясь. Одно слово или фраза на пункт. Не оценивайте и не расписывайте подробности.

Не пытайтесь разбирать всё сразу. Просто посмотрите на лист. Какая запись самая лёгкая? Отметьте её звёздочкой.

Выберите одну из лёгких записей и придумайте крошечный шаг: отправить сообщение, вычеркнуть дело из списка, написать неотправленное письмо.

Лист сохраните. Через неделю вернитесь и посмотрите, что изменилось.

Если в процессе вы чувствуете, что всплывает что-то слишком тяжёлое, остановитесь. Отложите лист и не заставляйте себя. Эту часть стоит разбирать только с психологом.

Практика: «Неотправленное письмо»

Практика на двадцать-тридцать минут, лучше в тихое время дня.

Выберите одну запись из ящика, связанную с конкретным человеком. Для первого раза возьмите историю не самую тяжёлую.

Начните письмо словами «Я хочу тебе сказать». Пишите всё, что приходит: обиду, злость, сожаление, то, что не успели сказать. Без цензуры, без красивых оборотов. Письмо никто не увидит.

Когда запал иссякнет, добавьте три коротких абзаца. Первый: что я понял благодаря этой истории. Второй: что я оставляю у себя (например, осторожность). Третий: что я возвращаю тебе (например, чувство вины, которое мне не принадлежит).

Закончите фразой: «Я закрываю эту историю для себя». Подпишите и поставьте дату.

Письмо можно сохранить, сжечь на безопасной поверхности или порвать. Выберите то, что кажется верным. Не отправляйте его: цель не в получении ответа.

Практика: «Неделя закрытия»

Практика на семь дней. Каждый день вы закрываете одно маленькое дело.

В начале недели возьмите свой ящик и выберите семь самых мелких записей. Если их меньше, добавьте бытовые: ответить на давнее письмо, вернуть книгу, починить кран, записаться к врачу.

Каждый день занимайтесь одним пунктом. Не больше. Выделите на него от десяти до тридцати минут.

Когда пункт закрыт, вычеркните его и скажите вслух: «Закрыто».

Вечером запишите одно предложение: как я себя чувствую после закрытия. Многие замечают лёгкое облегчение уже от самых мелких дел.

В конце недели посмотрите на список и выберите, что ещё хотите закрыть в следующем месяце. Не обязательно всё. Один-два пункта в месяц это тоже движение.

Побочный эффект этой практики в том, что по мере закрытия бытовых хвостов легче дышится и более крупным темам. Лампочек «не закончено» становится меньше, и в доме светлее.

Вопросы для размышления

• Какая история из прошлого чаще всего возвращается ко мне без приглашения? Когда именно она приходит?

• Сколько внимания я отдаю ей в неделю? Что я мог бы делать с этим вниманием?

• Что я на самом деле жду от человека, на которого обижен: извинения, признания, понимания? Могу ли я получить это от себя?

• Какие мои решения до сих пор диктует эта обида: куда я не хожу, о чём не говорю, кому не звоню?

• Что полезного я унёс из этой истории и что готов оставить в прошлом?

• Какое из моих незавершённых дел на самом деле можно честно вычеркнуть?

• Если бы кто-то, кому я доверяю, увидел мой ящик, что бы он посоветовал начать закрывать первым?

Одна мысль на вынос

Прошлое просит не прощения и не забвения, а точки. Поставить её можно, не дожидаясь, пока кто-нибудь придёт и скажет, что вы имеете на это право.

Часть II. Тишина

Чтобы услышать собственный выбор, нужно сделать тише всё остальное: шум вокруг, телесное напряжение, чужие ожидания.

Глава 7. Шум

На вокзале в час пик невозможно расслышать объявление. Диктор говорит ровно и чётко, динамики исправны, но голос тонет в стуке колёс, чужих разговорах, детском плаче, гудении тележек. Вы вслушиваетесь, переспрашиваете соседа, и в итоге либо садитесь не в тот поезд, либо стоите на перроне и не знаете, куда идти. Вы не глухи. Просто сигнал слабее фона.

С нашей внутренней жизнью происходит похожая вещь. Мы привыкли думать, что не знаем, чего хотим, что у нас «нет призвания», что желания размыты и непонятны. Но чаще дело не в отсутствии сигнала. Он есть, он негромкий и постоянный, и ему просто не хватает тишины, чтобы дойти до сознания. Эта глава о том, из чего состоит гул, в котором мы живём, зачем мы его на самом деле поддерживаем и как сделать вокруг себя достаточно тихо, чтобы услышать собственный выбор.

Идея: сигнал есть, не хватает тишины

Давайте договоримся о слове. **Шумом** в этой книге мы называем всё, что заполняет внимание раньше, чем вы успели спросить себя, чего хотите: внешний поток информации, ожидания людей вокруг и внутренний бесконечный разговор с самим собой. Шум не обязательно плох по содержанию. Он может быть интересным, полезным, даже родным. Проблема в количестве и в том, что он не оставляет промежутков.

Выбор, о котором мы говорим в этой книге, рождается именно в промежутках. Вы же замечали, что решение иногда приходит в душе, на прогулке, в очереди без телефона, в долгой дороге? Причина проста: в эти минуты вас на какое-то время перестали занимать. Внимание, освободившись, само пошло туда, где у него накопились дела. Если промежутков нет совсем, дела копятся, и вы чувствуете это как смутную тревогу или усталость без причины.

Вспомним поле вариантов из второй главы. Мы говорили, что внимание работает как фонарь: что освещено, то и существует для вас. Шум можно представить как множество чужих рук, которые наводят ваш фонарь на свои сюжеты. Реклама освещает одно, новости другое, мнение родственников третье. Своя тема остаётся в темноте не потому, что её нет, а потому, что фонарь всегда занят.

Три слоя шума

Обычно шум делят на три слоя. Они переплетены, но полезно различать их, потому что лекарства у них разные.

Внешний шум приходит снаружи и измеряется в количестве. Это ленты, уведомления, новостные сводки, видео, подкасты на фоне, телевизор, который «просто работает». Его главная особенность в том, что он устроен так, чтобы вы реагировали. Каждое сообщение требует хоть маленького отклика: открыть, ответить, возмутиться, поставить отметку. Постепенно привычка откликаться вытесняет привычку выбирать. Вы весь день отвечаете на чужие вопросы и ни разу не задаёте свой.

Социальный шум приходит от людей, которых вы любите или с которыми вынуждены работать. Это невысказанные ожидания: что вы приедете на праздник, возьмёте проект, будете таким же весёлым, надёжным, удобным, как всегда. Он редко звучит как приказ. Чаще это вздох, поднятая бровь, фраза «ну, как знаешь». В главе о Чужом сценарии мы видели, как из таких намёков складываются роли. Социальный шум их поддерживает, как суфлёр: тихо подсказывает реплику каждый раз, когда вы собираетесь импровизировать.

Внутренний шум живёт в голове и не нуждается ни в телефоне, ни в собеседниках. Это бесконечные «надо», «а

вдруг», «вот если бы», прокручивание вчерашнего разговора, репетиция завтрашнего. Он создаёт ощущение напряжённой работы, и поэтому его так трудно распознать как шум. Кажется, что вы думаете над проблемой. На самом деле вы идёте по кругу, и круг тот же, что и месяц назад.

Важно: слои питают друг друга. Лента подкидывает сравнение, сравнение запускает внутренний монолог («все уже где-то, а я»), монолог подсказывает, что надо сказать родным, и вот вы уже отвечаете на их ожидания, которые сами же и придумали. Достаточно тронуть любое звено, чтобы цепь ослабла, и в этом хорошая новость: начинать можно с самого доступного.

Зачем нам на самом деле нужен шум

Теперь неприятная часть. Если шум так мешает, почему мы не выключаем его, когда это в наших силах? Ведь телефон можно положить, телевизор выключить. Почему рука тянется к экрану в ту секунду, когда образовалась пауза?

Потому что шум выполняет работу. Он избавляет нас от встреч с вопросами, на которые пока нет удобных ответов. Тишина опасна не сама по себе, а тем, что в ней всплывает неотвеченное: «Счастлив ли я на этой работе?», «Правда ли я люблю этого человека?», «Почему я столько лет откладываю то, что мне важно?» Пока звучит фон, на эти вопросы можно не отвечать, и никто не заметит, что вы их не слышали.

Шум также успокаивает как простое средство для нервной системы. Лёгкая задача, пролистывание, чужие истории дают быстрый и дешёвый отклик, примерно как сладкое при усталости. Они не плохи, пока остаются добавкой. Плохо, когда они становятся основной едой.

Поэтому первый шаг в работе с шумом не борьба и не запрет, а честное признание: я пользуюсь шумом, чтобы не встречаться с собой. Это не повод для самообвинения. Любой человек так делает, потому что встреча с собой иногда действительно требует сил. Но, назвав это вслух, вы лишаете шум его главного преимущества: он больше не работает

втайне. Многие замечают, что после такого признания желание хватать телефон каждую свободную минуту слабеет само, без усилий воли. Оно держалось на том, что вы его не замечали.

Как узнать, что шума слишком много

Шум трудно заметить изнутри, как трудно заметить запах в собственной квартире. Есть несколько признаков, по которым можно проверить себя.

Первый: вы не помните, о чём были последние полчаса. Не потому, что случилось что-то плохое, а потому, что поток прошёл сквозь вас, ничего не оставив. Второй: пауза пугает. Три минуты в лифте или очереди без телефона кажутся неловкими, почти невыносимыми. Третий: вы всё время чувствуете, что должны что-то знать или успеть, хотя не смогли бы сказать, что именно. Четвёртый: у вас много мнений о том, что обсуждают в сети, и мало мнений о том, как провести собственные выходные. Пятый: ответ на вопрос «чего ты хочешь?» всегда начинается с «ну, надо…».

Если вы узнали себя в двух-трёх пунктах, значит, фонарь внимания давно в чужих руках. Это не приговор, а просто информация, с которой можно работать.

История Оксаны: звонок, которого она не слышала

Оксана работала администратором в стоматологической клинике в Воронеже, и её день состоял из звонков, мессенджеров и людей у стойки. К вечеру она приходила домой с чувством, будто весь день отвечала на вопросы. Дома включала сериал «для фона», листала ленту, разговаривала с подругой по телефону, и так до сна. Выходные заполняли гости, поездки к родителям и покупки.

Однажды она заметила странное. Подруга спросила: «А чего бы ты хотела на день рождения?» Оксана открыла рот и поняла, что ответа нет. Не «не знаю, выбираю между вариантами», а именно пустота, как будто вопрос задали на другом языке. Ей было тридцать четыре, и она впервые ясно увидела, что давно не спрашивала себя ни о чём, что не имело отношения к ожиданиям других.

Она не поехала в лес и не сменила жизнь. Сделала скромную вещь: договорилась сама с собой, что первые полчаса после работы дома будет тихо. Без сериала, без телефона в руках. Первые три вечера она ходила по квартире, переставляла чашки, злилась. На четвёртый вечер села у окна и вдруг вспомнила, что в детстве любила лепить из глины. Никакой мистики: мысль пришла, потому что освободилось место. Она не бросила работу и не открыла студию. Через ме-

сяц она записалась на вечерние занятия по керамике раз в неделю. Когда подруга снова спросила про день рождения, Оксана ответила сразу: «Хочу провести его в мастерской и никуда не торопиться».

Заметьте, что в этой истории нет большого решения. Тишина не выдала готовый план жизни. Она вернула Оксане способность отвечать на вопрос «чего ты хочешь» хотя бы по маленькому поводу, а с этого умения обычно всё и начинается.

Три способа уменьшить шум

Не нужно уезжать в глушь и объявлять войну миру. Достаточно сделать несколько небольших перестановок.

Информационная диета. Это не голодовка, а разумный режим питания для внимания. Несколько простых правил, которые стоит попробовать: оставить без телефона первые полчаса после пробуждения и последние полчаса перед сном; отключить уведомления у всех приложений, кроме тех, где вам действительно могут срочно написать живые люди; читать новости в выбранное время, один-два раза в день, а не всякий раз, когда образовалась пауза. Подробнее о цифровой стороне мы поговорим в следующей главе, а сейчас важна идея: вы определяете, когда внешний мир входит в вашу голову, а не наоборот.

Социальные границы. Здесь пригодится короткая фраза: «Спасибо, я подумаю и отвечу завтра». Она ничего не отрицает и никого не обижает, но возвращает вам паузу, в которой слышно себя. Большая часть социального шума живёт на мгновенном «да». Человек просит о чём-то, вы соглашаетесь, потому что неловко, и только потом чувствуете в груди неприятный осадок. Пауза разрывает эту цепочку. Кроме того, полезно заметить, после кого из знакомых вы регулярно чувствуете опустошение. Рвать отношения совсем не обязательно, часто достаточно сократить дозу: встречаться реже,

короче, на нейтральной территории.

Записывание вместо думания. Внутренний шум вращается по кругу потому, что мысли не имеют выхода. Пока они только в голове, мозг продолжает держать их «в работе» и возвращается к ним, как к незакрытой вкладке. Это похоже на то, что называют эффектом Зейгарник: незавершённое занимает внимание сильнее завершённого. Когда вы переносите мысль на бумагу, она получает форму, а вместе с ней возможность быть оставленной. Для этого годится простой приём: утренние страницы. Сразу после пробуждения вы пишете три страницы всего, что приходит в голову, не перечитывая и не исправляя. Сначала это будет сплошное «не знаю, что писать» и список дел. Но примерно на второй странице начинают появляться другие слова.

Возражения: а что, если тишина мне не помогает

«У меня нет времени на тишину». Это самое частое возражение, и оно честное: у многих действительно плотный день, дети, работа, уход за родителями. Но обратите внимание: речь не о часах. Начинать можно с десяти минут в неделю. Если и этого нет, стоит спросить себя, из чего состоит день, в котором нет десяти свободных минут, и не заполнен ли он как раз тем, что мы называли шумом.

«Когда я остаюсь в тишине, мне становится хуже: накатывает тоска или страх». Это серьёзно, и здесь нужна осторожность. Короткий дискомфорт в первые минуты тишины нормален: мысли ускоряются, хочется чем-то заняться. Но если в тишине вас накрывают тяжёлые, затяжные состояния, если вы чувствуете безнадёжность, не можете спать или есть, если появляются мысли о том, чтобы причинить себе вред, это не вопрос практик. Тишина в таком случае не союзник, а увеличительное стекло. Обратитесь к психологу или врачу и рассказывайте им о том, что происходит; практики этой книги помогают в обычной жизни, но не заменяют помощь специалиста.

«Но я же должен быть в курсе». Быть в курсе чего? Многое из того, что мы считаем обязательной осведомлённостью, на деле просто привычка. Если случится событие,

которое действительно касается вас, оно до вас дойдёт: через близких, коллег, официальные сообщения. Проверьте это на себе в течение недели и посмотрите, что именно вы пропустили.

«Я боюсь, что без шума станет скучно». Скука сначала действительно появляется, и это нормальная реакция внимания, отвыкшего от пустоты. Но скука ненадолго. Через некоторое время она превращается в любопытство, а за ним в желание что-то сделать своими руками. Многие замечают, что именно из скуки приходят самые живые идеи.

История Ярослава: шум, который выглядел как забота

Ярослав, строитель из Новосибирска, шума в привычном понимании почти не потреблял. Телевизора дома нет, соцсетями он не интересовался. И всё же он чувствовал, что не слышит себя. Он рассказывал: «Я не знаю, чего хочу. Работаю, чиню, помогаю. Меня все любят, и я устал».

Разговор показал, что главным его шумом был социальный. Он был тем, кого просят. Брат просил помочь с ремонтом, сосед одолжить инструмент, мама подвезти на дачу, друзья выручить в переезде. Он никогда не отказывал, и в его голове постоянно вертелось расписание чужих дел. Шум Ярослава состоял из чужих просьб, а не из новостей.

Он начал с малого: стал отвечать «Спасибо, что обратился, я посмотрю график и отвечу вечером». Первые недели ему было неловко. Брат обиделся и две недели не звонил. Но в паузах Ярослав стал замечать, что есть дела, на которые он соглашался с лёгкой радостью, а есть те, после которых чувствовал тяжесть. Постепенно он научился отличать их ещё до ответа. Спустя несколько месяцев он впервые за годы выделил субботу на то, чтобы построить для себя в гараже верстак, о котором давно думал. Брат, кстати, потом позвонил сам и сказал: «Ты как-то спокойнее стал».

Эта история показывает важную вещь: шум не всегда

громкий. Иногда он выглядит как доброта, ответственность, участие. Это не значит, что помогать другим плохо. Это значит, что если вы никогда не оставляете себе паузы, то вы не помогаете, а реагируете.

Внутренний шум на практике: случай Динары

Динара, дизайнер интерьеров из Алматы, ни от кого не зависела в своих выходных и почти не пользовалась лентами. Но стоило ей лечь в постель, как начинался внутренний совет директоров. Она по кругу разбирала разговор с заказчиком, придумывала, что надо было сказать, и тут же репетировала, что скажет завтра. Засыпала она поздно, а утром вставала с ощущением, что всю ночь проработала.

Она попробовала простую вещь: за десять минут до сна выписывала на лист всё, что крутилось в голове, в виде коротких строк, а рядом ставила пометку «завтра, в десять» или «не моё». Через неделю заметила два наблюдения. Больше половины записей повторялись изо дня в день слово в слово. И примерно треть из них касалась вещей, на которые она никак не могла повлиять: чужого настроения, чужих решений. Лист не решил этих вопросов, но дал им место, где можно подождать. Голова перестала держать их в руках.

Обратите внимание: Динара не боролась с мыслями и не заставляла себя «не думать». Она дала им выход. Это важное отличие. Подавленный шум возвращается громче, а записанный постепенно теряет власть, потому что ему больше не нужно кричать, чтобы его заметили.

Тишина как навык

Тишина не состояние, которое наступает, когда вы выключили всё. Это навык, который тренируется, как мышцы. Сначала вы выдерживаете десять минут, потом двадцать, потом час. По ходу меняется и качество тишины. Первые минуты в ней много внутреннего шума: мысли о делах, раздражение, желание проверить телефон. Дальше шум оседает, как муть в стакане, если дать ему постоять. Затем появляется то, ради чего всё затевалось: ясность. Не обязательно громкая и не обязательно с ответами. Иногда она приходит как простое ощущение: «а вот это мне не нужно».

Есть ещё одно полезное наблюдение. Тишина не равна одиночеству и необязательно означает уход от людей. Можно быть в тишине рядом с любимым человеком, молча заваривая чай. Можно быть в тишине на оживлённой улице, если внимание свободно и вы не заполняете его потоком. Речь идёт о качестве внимания, а не о количестве децибел. О том, как дружить с собой наедине, мы поговорим отдельно в одной из следующих глав.

Практика: «Час тишины»

Это основная практика главы, делать её стоит раз в неделю.

Выберите час, когда вас точно не будут искать. Предупредите близких, если нужно: «Мне нужен час, я потом всё расскажу».

Положите телефон в другую комнату и выключите звук. Выключите музыку, подкасты, телевизор.

Не читайте, не планируйте, не решайте задач. Можно гулять, сидеть у окна, мыть посуду, лежать на диване и смотреть в потолок.

Первые пятнадцать-двадцать минут будет тяжело: мысли побегут быстрее, захочется «чем-то заняться». Это нормально, это шум оказывает последнее сопротивление. Не боритесь с ним, просто наблюдайте.

После часа возьмите лист бумаги и запишите три мысли, которые пришли в тишине. Не оценивайте их и не делайте из них выводов. Просто сохраните.

Через несколько недель вы заметите повторы. Одна и та же тема всплывёт в тишине снова и снова: человек, дело, место, обида, мечта. Это и есть ваши настоящие темы, те, что обычно ждут за стеной шума.

Практика: «Утренние страницы» (неделя)

Семь дней подряд, сразу после пробуждения, до телефона и до разговоров:

Положите у кровати тетрадь и ручку. Не клавиатуру, именно ручку: рука замедляет мысль и делает её чуть честнее.

Напишите три страницы всего, что приходит в голову. Список дел, обиды, воспоминания, обрывки снов, «не знаю, что писать». Не перечитывайте, не исправляйте, не стремитесь к красоте.

Закройте тетрадь. В течение недели не перечитывайте написанное.

На восьмой день прочтите всё подряд, с карандашом в руке. Подчеркните повторяющиеся слова, темы и вопросы, которые вы задавали себе несколько раз.

Это занимает от пятнадцати до двадцати пяти минут в день. Если три страницы кажутся слишком много, начните с одной, но не пропускайте дни. Важна регулярность, а не объём.

Практика: «Ревизия шума» (десять минут)

Для тех, кто хочет начать сегодня. Возьмите лист и разделите его на три части: внешний, социальный, внутренний шум. В каждой напишите по три источника, которые чаще всего отвлекают вас в течение дня: приложения, люди, повторяющиеся мысли. Рядом с каждым поставьте оценку от нуля до трёх: «сколько он мне даёт» и «сколько он у меня забирает». Выберите один источник, у которого забирает значительно больше, чем даёт, и на ближайшие три дня сократите его вдвое. Не отключите совсем, а сократите. Сделайте пометку, что изменилось.

Вопросы для размышления

• В какие моменты дня моя рука сама тянется к телефону или пульту? Что я чувствую за секунду до этого?

• Какой вопрос о моей жизни я обхожу стороной, заполняя паузы чужими голосами?

• Чьи ожидания звучат во мне громче остальных, и согласен ли я с ними, если спросить прямо?

• Когда я в последний раз был в тишине дольше десяти минут? Что я тогда заметил?

• Какой из трёх слоёв шума, внешний, социальный или внутренний, сейчас мешает мне сильнее всего?

• Какое решение пришло ко мне в дороге, в душе или на прогулке, когда я ничего не искал?

• Что бы я делал вечером, если бы у меня не было ни экрана, ни необходимости что-то успеть?

Одна мысль на вынос

Ваш внутренний голос всегда был с вами. Ему не нужно становиться громче, ему нужно, чтобы вокруг стало тише.

Глава 8. Тело как компас

Бывало ли у вас так: вы почти согласились на предложение, которое звучало разумно, выгодно и вежливо, а потом заметили, что плечи поднялись к ушам, а дыхание стало поверхностным? Голова сказала «да, конечно», а где-то ниже шеи что-то тихо сказало «нет». Через час вы уже не помнили этого мгновения, но к вечеру почувствовали тяжесть и не поняли, откуда она.

Тело всё время разговаривает с нами. Оно делает это без слов: сжатием, теплом, ленью, лёгкостью, зевотой, комком под горлом. В суете мы привыкли воспринимать эти сообщения как помехи, и мало кто учит нас слушать их как данные. Эта глава о том, как научиться читать язык тела, не превращая его в оракула, не приписывая ему сверхспособностей и не подменяя им врача.

Идея: тело как приёмник и как передатчик

Если шум из предыдущей главы мешал слышать выбор, то у тела здесь двойная роль. С одной стороны, оно сообщает, как вам живётся с выбором, который вы делаете. С другой, его состояние влияет на качество всей связи. Уставший, голодный, невыспавшийся человек слышит себя плохо, и его решения часто звучат резче, мрачнее и торопливее, чем были бы после отдыха.

Удобно думать о теле как о компасе. У компаса есть стрелка, и она показывает направление. Но у него есть и чувствительность: если рядом оказался большой кусок железа, стрелка дрожит и врёт. Для нашего компаса «железом» служат недосып, голод, обезвоживание, долгое сидение, постоянное напряжение. Поэтому разговор о теле в книге про выбор начинается не с загадочных ощущений, а со скучных основ: сон, дыхание, движение, еда. Сначала мы убираем помехи, и только потом спрашиваем у стрелки, куда она указывает.

И сразу важная оговорка. В этой главе нет медицинских советов, и быть не может. Если у вас есть боль, которая беспокоит, постоянная усталость, нарушения сна, перемены в весе или самочувствии, тревога, мешающая жить, это повод обратиться к врачу, а не к практикам из книги. Мы говорим

только о том, как внимательнее прислушиваться к обычным сигналам здорового тела. Всё, что относится к лечению и диагнозам, решайте со специалистом.

Помехи в связи: сон, голод, усталость

Начнём с самого прозаичного. Многие «вопросы о смысле жизни» в одиннадцать вечера после тяжёлого дня решаются бутербродом и сном. Это не шутка, а наблюдение, которое стоит держать в голове. Когда мы утомлены, всё кажется безнадёжным, люди раздражающими, планы нереальными. Мозг экономит силы и выбирает самый быстрый, самый простой и часто самый пессимистичный вариант: тот, что относится к «системе 1» Канемана, привычной и быстрой, без вдумчивой проверки. Мы уже говорили о ней в главе про автопилот: усталость выключает вдумчивую часть первой.

Поэтому есть правило, которое стоит принять как рабочее: **важные решения и тяжёлые разговоры лучше не вести в состоянии «голоден, зол, одинок, устал»**. Это не отказ от чувств. Просто когда вы сыты и отдохнули, те же чувства становятся точнее. Многие замечают, что то, что вечером казалось катастрофой, утром выглядит как рабочая неприятность, а то, что вечером казалось пустяком, утром вдруг оказывается важным. Утренняя оценка не обязательно правильнее, но она точнее показывает стрелку, потому что железо рядом убрано.

Полезно завести привычку задавать себе перед важным шагом четыре коротких вопроса: ел ли я за последние несколько часов? Достаточно ли пил воды? Как я спал? Дви-

гался ли сегодня хоть немного? Это не про здоровый образ жизни как идеал, а про честную проверку условий связи. Если на два вопроса из четырёх ответ «нет», отложите решение, если оно не срочное.

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.