М. КОСТЫЛЕНКО

# ЗА ПРЕДЕЛАМИ ШУМА



Михаил Костыленко

# За пределами шума

«Автор»
2026

**Костыленко М.**

За пределами шума / М. Костыленко — «Автор», 2026

Ты просыпаешься, а день уже начат не тобой. Сообщения ждут ответа, новости требуют мнения, список дел сложился сам. К вечеру ты в курсе всего, занят и немного виноват: своё дело опять ждёт завтрашнего дня. Так можно жить годами и не считать себя человеком без цели. Цель есть, просто внимания на неё не остаётся.Эта книга не зовёт уйти от мира и не требует выжечь из жизни всё приятное. Она об аскетизме без фанатизма: отказе от лишнего ради того, что ты готов признать своим. Сначала нужно разобраться, где твоё желание, а где подсказанное, и какую цену ты готов платить. Потом начинаются шаги с видимым результатом: запись о том, куда уходит неделя, отложенная покупка, пересмотренные обещания, порядок с информацией, возвращение после срыва без самобичевания.Для тех, кто устал от шума и хочет вернуть своему делу время в обычных днях. Начни с бесплатного фрагмента: там два утра одного человека, и одно из них может оказаться твоим.

© Костыленко М., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Введение 5
Часть I. Понять, ради чего отказываться 8
Глава 2 13
Глава 3 19
Глава 4 24
Глава 5 29
Конец ознакомительного фрагмента. 31

# Михаил Костыленко
# За пределами шума

## Введение

Человек просыпается, и день уже начат не им. Ещё до того, как он встал, в комнату вошли чужие требования. На экране — сообщения, которые будто ждут ответа сию минуту, рядом — новости, чужие удачи, чужие тревоги, чужие образцы того, как следует жить. В голове уже складывается список дел, хотя он его не составлял: список просто оказался там, как продолжение вчерашнего шума.

Он пьёт чай или кофе и уже отвечает, уже сравнивает, уже соглашается на чужую срочность. К тому моменту, когда он наконец садится за своё дело — то, которое сам называет важным, — внимания почти не осталось. Он осведомлён, занят и даже слегка виноват, что снова не начал. День не украли одним драматическим жестом: его разобрали на мелкие, почти приличные доли.

Такое утро знакомо слишком многим. Шум редко выглядит как катастрофа и чаще приходит как необходимость быть на связи, как обязанность быть в курсе, как вежливость, как забота, как «ещё одна мелочь». К вечеру человек наконец получает «свободное время» и обнаруживает, что свобода эта уже пуста: он устал, мысль скользит, рука снова тянется к чужим голосам. Своё дело отодвигается ещё на один день, и это почти не выглядит как отказ. Так можно жить месяцами и даже годами, не считая себя человеком без цели. Цель есть. Для неё просто не находится внимания, потому что оно уже израсходовано на всё остальное.

Теперь другое утро того же человека, и это не картина идеальной жизни. У него по-прежнему есть обязанности, сообщения и чужие ожидания, и мир не стал тише. Но в этом утре есть короткий промежуток, который принадлежит его делу. Это всего лишь время, когда он не пускает лишнее первым, — без подвига дисциплины и без притязаний на весь день. Сделанного может быть немного, и всё же это уже не совсем та жизнь, в которой своё всегда стоит последним.

Разница между этими утрами не связана с талантом: она в том, что получило право войти первым, и в том, от чего человек на этот раз отказался. Твои дни не обязаны начать походить на второе утро. Оно показывает только расстояние между жизнью, чьё внимание уже отдано, и жизнью, где ещё остаётся место для своего.

Если ты узнал себя в первом утре, дело, скорее всего, не в лени и не в слабой воле. Чаще лишнее входит в день без спроса, а своё ждёт времени, которое так и не освобождается. Что с этим делать на практике? Научиться отличать своё желание от подсказанного, понять, сколько отказа тебе действительно нужно, и перестроить обычные дни, чтобы у своего дела появился час, который никто не отнимает.

Старое имя для такого пути — аскетизм, и здесь он взят в самой требовательной, абсолютной форме: последовательный отказ от лишнего, чтобы внимание и силы оставались у собственных целей и мечтаний. Слово «абсолютный» я беру как рабочую гипотезу, которую дальше предстоит испытать. Её нельзя принять на веру и нельзя заранее смягчить до совета лучше распределять время.

«За пределами» не значит «в стороне от мира». Шум не равен миру: в мире остаются дела, встречи, радости и обязательства, которые могут быть своими. Шум — это то, что занимает внимание без спроса и подменяет вопрос «чего хочу я» готовым сюжетом о том, как принято хотеть. Выйти за его пределы значит вернуть себе возможность решать, что именно входит в жизнь, хотя тишины раз и навсегда это не обещает.

Шум мира — не только новости и экраны. Это ещё и чужие представления об успешной жизни, которые поселяются в желаниях и со временем начинают казаться своими. Можно быть занятым с раннего утра и почти не жить своей жизнью. Можно отказаться от множества вещей и всё равно остаться внутри чужого сюжета — только уже в более строгой декорации.

Собственные цели тоже нуждаются в уточнении. Желание часто приходит уже в готовой оболочке, и его сила ещё не доказывает, что оно принадлежит тебе. Поэтому торопить тебя с большой целью, которой надо подчинить всё, незачем. Для кого-то первым честным шагом будет признание, что выбора ещё нет. Это не позор: с такого признания и начинается различение.

Внимание здесь — больше, чем минуты в расписании, которые можно ловчее разложить. Это среда, в которой желание может быть узнано, а дело может получить ход. Когда эта среда постоянно занята, человек не только «не успевает»: он постепенно перестаёт различать, чего хочет сам. Поэтому речь пойдёт об освобождении внимания для жизни, которую ты готов признать своей, а ускорять день незачем.

Аскетизм здесь — не религия недостатка и не культ суровой жизни, а средство. Отказываться здесь стоит не от жизни, а от того, что мешает жить своими целями. Здоровье, близость и радость к помехам не относятся. Если путь требует разрушить тело, оборвать связи с близкими или вычеркнуть всякую радость, он уже перестал вести к своей жизни. Он стал новой формой шума, в которой человеком управляет идея чистоты.

Лишнее здесь — не всё приятное и не всё внешнее, а то, что занимает в жизни место, хотя ты его туда не выбирал. Привычка может притворяться необходимостью, чужое ожидание — долгом, поток сведений — пониманием, покупка — движением к цели. Универсального списка запретов из этого не следует: граница у каждого своя, и вместо набора отказов здесь будет способ смотреть.

Здесь возникает напряжение, которое нельзя обойти. С одной стороны, последовательный выбор требует серьёзности: если называть лишним только то, что слегка неудобно, мысль быстро сужается до порядка на столе. Замысел шире: речь о том, чтобы собрать жизнь вокруг того, что ты сам признаёшь своим, а не о чуть более аккуратном календаре. С другой стороны, та же серьёзность легко срывается в фанатизм формы, когда о пути судят по степени неудобства: лёгкое ограничение кажется слишком малым, а боль принимают за доказательство. Постепенно жизнь сужается вокруг самой дисциплины, а дело почти стоит на месте. Так абсолютность уходит из критерия во внешний вид отказа и становится новой зависимостью.

Путь проходит между этими двумя срывами. «Абсолютный» может значить бескомпромиссность к критерию: лишнее не перестаёт быть лишним оттого, что к нему привыкли или что его одобряют. Но строгий критерий не обязан разрушать то, на чём держится сама жизнь. Гибкость к телу, к близким, к радости не предаёт путь, и часто именно она позволяет ему длиться. Жёсткая форма обычно недолговечна: она держится, пока есть воля, а потом ломается и оставляет усталость или новый виток самонаказания.

У разных людей разный запас сил и разные пределы, и не все обстоятельства подвластны человеку: болезнь, нужда, долг перед другими, зависимость, которой не отменить одним решением. Просить помощи не стыдно, и признать предел ещё не значит снять с себя ответственность. Её легко спутать с самообвинением: если день снова ушёл в шум, человек клянёт себя или машет рукой. Ответственность начинается не с приговора, а с более трезвого вопроса: что именно ты можешь выбрать теперь, в тех обстоятельствах, которые у тебя есть?

Ты сам выбираешь цели — или честно оставляешь вопрос открытым, пока не готов выбрать. Ты сам решаешь, от чего отказаться и какую цену готов платить, и сам отвечаешь за последствия. Эту работу за тебя никто не сделает. Здесь будут доводы, различения и вопросы, а соглашаться с ними, спорить, применять или откладывать будешь ты. Новой личности и универсального способа жить здесь тоже не будет. Нет ни марафона преображения, ни системы,

которую стоит лишь включить, чтобы всё сложилось: мне важнее точность, чем воодушевление.

Начать этот путь можно с двух разных мест, и сам путь от этого не раздваивается. Первый ещё ищет свои цели, и ему рано строить жёсткий режим отказа: иначе он рискует с большой собранностью служить мечте, которая ему не принадлежит. Второй свою цель уже знает, но постоянно отвлекается, и ему тоже нужна проверка. Не стала ли привычная цель чужой, не превратилась ли дисциплина в способ не замечать, что направление давно опустело? Обоим полезно одно движение мысли: понять, что занимает жизнь, отличить своё, найти, сколько отказа действительно нужно, и лишь затем устраивать дни так, чтобы своё не исчезало в шуме.

Сначала придётся разобраться, ради чего отказываться, как отличить своё от навязанного и какой отказ ещё служит жизни. Без этих различений практика быстро превращается в набор запретов. Потом те же вопросы переходят в действия, результат которых виден: запись о том, куда уходит неделя, одна отложенная покупка, пересмотренное обещание, шаг, который можно показать. Каждое такое действие проверяет мысль на опыте, и рецептом успеха оно не становится.

Можно сказать, что шум — свойство времени и сопротивляться ему бесполезно, или наоборот, что всё решит твёрдый характер. Оба ответа слишком удобны: первый снимает ответственность, второй стыдит тех, кто уже пробовал «просто взять себя в руки». Шум встроен в среду и в привычки мысли, поэтому одного намерения мало, но и выбора среда не отменяет до конца. Есть и другое возражение: не зовёт ли разговор об аскетизме жить беднее, суше, одиноче? Нет: отказ имеет смысл, только если он освобождает место для своей жизни, а не сужает её до схемы.

Второе утро, о котором шла речь в начале, бывает недоступно в сезон болезни, дежурства, ухода за другим. Тогда незачем изображать прежнюю строгость, честнее не делать из вынужденного отступления приговор всему пути. Даже в тесном дне обычно остаётся вопрос, чему отдать последний свободный запас внимания.

Дальше придётся думать о внимании как о среде любой цели, об отказе — как о средстве, а о своих целях — как о предмете проверки. Производительность тут вторична, главный вопрос в том, как не растратить жизнь на чужое, когда у тебя есть своё дело или честное желание его найти.

Выбора за тебя здесь никто не сделает, зато вопросы станут точнее: что занимает твои дни, чьи цели ты обслуживаешь, от чего отказ будет освобождением, а от чего — ущербом. Отвечать на них тебе. Тишины в награду за пределами шума нет, там есть более ясное отношение к тому, чему ты даёшь место. Путь к ней начинается с простого наблюдения: что сегодня первым вошло в твой день?

# Часть I. Понять, ради чего отказываться
# Глава 1
# Шум мира

Во введении уже был набросок дня, в котором своё дело остаётся без внимания, и теперь предмет нужно назвать точнее. Словом «отвлечение» обычно обозначают помеху, которую можно отогнать: звук, короткое сообщение, чужой заход в комнату. Шум мира шире: он может выглядеть как работа, как осведомлённость, как забота о своей же цели, и всё равно занимать место этой цели.

## Человек, который весь день «в курсе»

Редактор еженедельной рассылки делает вполне почтенную работу. Он собирает чужие публикации, отбирает важное, находит точный заголовок, держит тон и не опаздывает к выходу. Коллеги считают его человеком, который всё видит, а подписчики благодарят за то, что им не нужно бродить по десяткам источников. Пустой суеты в этом нет: рассылка действительно помогает другим ориентироваться.

У него есть и своё дело. Уже много месяцев в отдельной папке лежит черновик: собственные заметки, которые он давно хочет собрать в текст о местах, где живёт, и о людях, которых некуда «выпустить» к пятнице. Ещё — о том, что исчезает как раз потому, что никуда не спешит. Он возвращается к черновику с искренним намерением и иногда даже открывает файл утром, смотрит на последнюю фразу и думает, что вечером, когда основное будет закрыто, наконец продолжит.

День начинается с потока, и слабости в этом нет: так устроена профессия. Нужно просмотреть источники, отметить спор и не пропустить тихий, но важный материал, который легко заслонят более громкие новости. К полудню он уже ответил на несколько писем, поправил чужую формулировку и зашёл «на минуту» в обсуждение. Там спорят о том, кто в его кругу сейчас задаёт тон, хотя его этот спор прямо не касается. Остаться в стороне всё равно кажется несерьёзным: вдруг именно там решится, что считать главным.

После обеда выходит чужой проект — яркий, замеченный, чуть смелее, чем его обычная работа. Он радуется за человека почти искренне и одновременно чувствует знакомую сжатость, будто собственный черновик сразу стал мельче. Вслух он не скажет «я хочу того же» — он скажет «надо не отстать» и «стоит понять, куда всё движется». Вечером, уже после сдачи выпуска, рука на долю секунды зависает над страницей с курсом «как писать так, чтобы тебя замечали». Затем — над красивым блокнотом, который будто сам обещает серьёзность, хотя он ничего не покупает. Желание уже побывало там, в чужой картинке того, как выглядит человек с делом, а до его собственного текста так и не дошло.

Дома он наконец садится к черновику: в комнате тихо, сообщений меньше, и формально это тот час, который он себе обещал. Файл открывается сразу, курсор мигает после незаконченной фразы, он читает абзац и не может в него войти. Мысль скользит так, будто всё ещё нужно оценить, сравнить, откликнуться и перейти к следующему. Черновик просит другого: побыть с одной незаконченной мыслью, не зная заранее, хороша ли она и заметит ли её кто-нибудь. Он делает чай, проверяет, не пришло ли что-то срочное, и находит короткую заметку «по теме». Говорит себе, что это тоже работа на будущий текст, а через полчаса закрывает файл почти с облегчением. Ленью это не назовёшь, и день прошёл не впустую, просто внимание, которое нужно черновику, уже было отдано.

Среди дня ему написал друг, и ничего тревожного или срочного в этом не было: обычный вопрос, на который хотелось ответить всерьёз, не вполуха. Он отложил ответ, решив, что сначала выпуск, а потом, конечно, человек. Теперь, перед мигающим курсором, рука тянется к переписке, хотя друг вовсе не стал внезапно важнее черновика. Чужая реплика просто обещает лёгкое движение там, где своя фраза идёт тяжело. В итоге он не пишет ни другу, ни текст, и ждут оба. Занятость не только отодвигает дело, она умеет оставлять без настоящего внимания и тех, кого он вовсе не считает лишними.

Такой вечер легко объяснить характером: слабоват, не собрался, снова отложил, — но объяснение это удобное и почти всегда неполное. В течение дня он был точен, обязателен, даже щедр к чужим текстам. Неудача начинается раньше, чем он «не захотел», — в самой форме занятости, которую его жизнь и работа почти не отличают от смысла.

## Что делает внешнее шумом

Мир сам по себе ещё не шум: редактору нужны источники, иначе рассылка станет выдумкой. Нужны коллеги, читатели, чужие мысли, разговоры и иногда даже спор, и отказываться от всего этого во имя «своего» не стоит. Если же называть шумом любое вмешательство извне, мысль быстро грубеет. Тогда помехой начинают казаться близкие, просьбы о помощи, чужая боль, даже случайная радость, которая просто пришла не по плану. Защита своего дела незаметно превращается в пренебрежение людьми, и вместо ясности приходит новая глухота.

Шум появляется там, где внешнее занимает внимание, хотя ты его для этого не выбирал. Вместо движения к своему делу оно предлагает готовый сюжет: как положено жить, что положено знать, чего положено хотеть. Критерий здесь относителен, потому что одно и то же письмо может оказаться и делом, и шумом. Сообщение друга, которому сейчас нужно твоё присутствие, отличается от десятого за день кругового призыва откликнуться, чтобы не выпасть из общего возбуждения. Статья, которая и вправду питает твою работу, отличается от бесконечного дочитывания «на всякий случай», после которого собственная мысль уже не начинается. Покупка необходимого отличается от покупки ощущения, будто ты уже стал человеком цели.

Поэтому искать шум полезнее не в списке запретных предметов, а в том, как именно происходит захват. Он бывает информационным, когда поток сведений обещает понимание, а оставляет часто только ощущение, что ты в курсе. Бывает социальным, когда чужие ожидания, сравнения, обязанность быть доступным и страх оказаться невидимым держат тебя в постоянной готовности. Бывает потребительским, когда вещи и услуги притворяются шагом к делу, хотя на деле его замещают. И статусным, когда чужие правила успеха входят в желание так глубоко, что человек уже не замечает, когда хочет одобренного вместо своего.

У редактора эти формы редко приходят поодиночке и сплетаются в один день. Поток источников — его ремесло, и до некоторого предела это работа. Шум начинается, когда просмотр уже не служит отбору и сам становится способом не садиться за своё. Чужой успешный проект — часть мира, в котором он живёт, и зависть тут не преступление. Шум начинается, когда чужой успех незаметно становится линейкой для его собственного текста, слишком медленного, слишком тихого, слишком непохожего на то, что сегодня хвалят. Блокнот или курс сами по себе безвредны, пока их не покупают вместо трудного часа с несовершенной страницей. Вежливость и обязательность тоже не враги, беда приходит, когда мгновенный отклик на всё становится главной добродетелью. Тогда он вытесняет и черновик, и более медленные формы внимания к людям.

Так шум подменяет желание даже без грубого принуждения. Никто не приказывал редактору хотеть большей видимости: просто день был полон чужих оценок. К вечеру его собственный текст уже судился по ним — малозаметный, медлительный, будто не вполне настоящий, пока его не признали. Человек всё ещё думает, что хочет своего, но внутри этого желания

уже поселился чужой сюжет о том, каким должен быть состоявшийся автор. Чем естественнее сюжет, тем меньше он похож на помеху: он выглядит как здравый вкус, как требование времени, как взрослое понимание правил игры.

При этом шум не обязательно неприятен, и приятное тоже умеет занимать жизнь без спроса: остроумная лента, лёгкое чувство своей осведомлённости, тепло общего признания, сладкая мысль «я не отстаю». И наоборот, не всё трудное есть путь, и не всё, что мешает удобству, заслуживает имени лишнего. Жёсткий срок от начальника по настоящей работе может быть тяжёлым обстоятельством, и шумом мира его не назовёшь. Если же ребёнок зовёт тебя вечером, когда наконец открылся черновик, вопрос не решается тем, что своя цель важнее человека рядом. Свои цели не дают права делать из близких помеху, они требуют более точного различения: что сейчас и вправду зовёт тебя, а что только пользуется твоей привычкой быть наготове.

Шум подстраивается под того, кто его слушает, и эта относительность важнее всего, пока направления у тебя ещё нет. Без названного направления легко принять за шум всё, что не даёт покоя, или, наоборот, выдать бесконечное ориентирование за поиск. Жизнь в обоих случаях заполнена, а различение так и не начинается. Когда цель названа, шум меняет маску: всё, что не ведёт к ней напрямую, начинает казаться враждебным. Тогда человек рискует вычистить из жизни вместе с лишним то, без чего цель перестаёт быть человеческой.

## Срочность снаружи и срочность внутри

У шума часто есть голос срочности, и иногда эта срочность внешняя и настоящая. Выпуск должен выйти, письмо требует ответа сегодня, близкому человеку плохо сейчас, и «когда освобожусь» тут не подходит. С этим нельзя обходиться так, будто всякая спешка — иллюзия: мир не обязан подстраиваться под твой идеальный час для главного.

Но рядом с внешней срочностью есть другая, тише: привычка спешить, даже когда внешнего повода уже нет. Редактор сдаёт выпуск вовремя и всё равно не выходит из готовности. Он косится на входящие, проверяет, не появилось ли ещё что-то важное, и держит ум в позе человека, которого вот-вот позовут. Сначала эта поза была ответом на реальные требования, потом стала фоном, который кажется нейтральным: «я просто на связи», «я просто в курсе», «это ничего не стоит». Поэтому её так трудно увидеть как занятость, и шуму часто помогает ощущение обыденности, и явный соблазн ему почти не нужен. Он не предлагает забросить жизнь, он предлагает продолжать её так, как «и так все живут», и за это почти не требует называться выбором.

Внутренняя срочность питается не только должностями и уведомлениями, но и сравнением. Кто-то уже высказался, уже выпустил, уже замечен, и отставание ощущается как личная вина, хотя срока никто не ставил. Так возникает странная занятость: человек торопится, не зная толком, к чему. Он не столько движется к своему делу, сколько убегает от чувства, что жизнь идёт мимо.

Цена такой реактивности не сводится к потерянным минутам. Постоянно отвечать — значит постоянно собирать себя заново вокруг чужого запроса, и каждый переход требует новой сборки внимания. Если день состоит почти из одних таких переходов, к вечеру человек приходит израсходованным: безделья не было, силы ушли на непрерывное перенастраивание. Даже когда запросы разумны, их череда оставляет мало места для дела, которое не умеет стучать так же настойчиво, как входящие. Черновик не напоминает о себе звуком, не обижается, не ставит срок и не выглядит срочным. Поэтому при привычке к реактивности он почти всегда проигрывает, и дело не в том, что он хуже: он иначе устроен, и ему нужно длящееся внимание, которого мгновенный отклик не даёт.

Та же цена видна и в отношениях. Человек, который весь день наготове, вечером часто уже не способен ни на черновик, ни на настоящий разговор. Близкому достаётся не внимание, а остаток нервной доступности: тело здесь, а слух наполовину там, где ещё что-то может прийти. Тут снова нужна осторожность: винить в этом других удобно и неверно, но и списывать всё на свою «несобранность» слишком просто. Скорее это цена режима, в котором быть наготове важнее, чем быть в чём-то одном.

Возражение возникает почти само: современная жизнь так устроена, и разговоры о сдержанности наивны. Отчасти это правда. Редактор не выдумал поток источников, как не выдумал его и тот, чья работа состоит из ответов, согласований, дежурств и новостных лент. Но из устройства среды ещё не следует, что всякая реакция обязательна и всякая доступность добродетельна. Между полной сдачей потоку и фантазией, будто можно жить вне всяких требований, остаётся обыкновенная и трудная работа. Нужно отличать срочное от привычно-срочного и не отдавать второму ту же власть, что первому.

## Почему «просто не обращай внимания» обычно не работает

Совет не обращать внимания звучит здраво, пока шум мыслится как отдельный предмет, от которого можно просто отвернуться. В обычном дне он устроен иначе. Он встроен в среду: в саму работу, в способы связи, в то, как принято подтверждать свою серьёзность и принадлежность к кругу. И он встроен в привычки мысли, так что ум продолжает сканировать, даже когда экран погас, а дверь закрыта. Редактор может искренне решить «вечером только черновик» и всё равно принести к столу дневной способ внимания. Решение уже есть. Другого способа смотреть ещё нет.

Одного намерения часто мало ещё и потому, что внимание не подчиняется одной команде. Оно избирательно: всё сразу не впускает, но и на цели одной силой решения не держится. Заметный сигнал способен оттянуть его в сторону. То же может сделать и то, что раньше много раз вознаграждалось, даже если в эту минуту оно уже не нужно и давно перестало быть твоей целью. В лабораторных наблюдениях простая связь между признаком и наградой нередко приводит к тому, что позже этот признак мешает искать другое. Всей мысли о шуме это не доказывает и приговора твоему вечеру не выносит. Это лишь скромное объяснение, почему совет «просто не смотри туда» так часто слабее среды и собственной памяти внимания.

То же заметно на коротких сигналах повседневности. Даже если не отвечать, сам звонок или сообщение уже может ослабить удержание начатого дела. Часть внимания уходит на появление сигнала: кто это, срочно ли, не нужно ли вернуться позже. Разговора ещё нет, а внимание уже потрачено. Редактор, который «всего лишь услышал и не взял трубку», иногда уже не целиком в черновике. Он застрял в промежутке между делом и возможным требованием. Промежуток кажется пустяком, но из таких пустяков и складывается вечер.

Отсюда легко сделать неверный вывод: раз внимание так устроено, выбора нет и сопротивляться бессмысленно. Однако устройство внимания объясняет трудность и решения не отменяет. Ты не обязан выигрывать у каждого сигнала. И всё же можно решать, чему дать дорогу сразу, что подождёт и чему больше не стоит платить своим откликом. Человек не виноват в том, что живёт в среде, полной призывов. Он отвечает за то, как обходится с ними в тех пределах, которые у него действительно есть. День, стеснённый болезнью, сменой или чужой нуждой, совсем не похож на день, отданный привычной готовности. Путать одно с другим значит либо стыдить себя за обстоятельства, либо оправдывать привычку ссылкой на судьбу.

Слабость совета «не обращай внимания» в другом: он предлагает частное усилие там, где нужна перемена условий и навыка. Усилие полезно, но одного усилия, повторённого на фоне того же потока, обычно мало. Человек пытается не смотреть и при этом оставляет перед собой всё, что привыкло смотреть на него.

## Осведомлённость, которая подменяет действие

Есть подмена ещё тоньше. Шум не всегда отрывает от дела напрямую: иногда он притворяется его подготовкой. Редактор может сказать себе, и даже не совсем ложно, что каждый просмотренный источник, каждая чужая удача, каждый спор в его кругу питают будущий текст. До поры это правда, потом граница стирается, и осведомлённость начинает замещать письмо. Человек много знает, тонко судит, точно чувствует чужие слабости и находки — и всё ещё не делает следующего шага в своём черновике. Со стороны жизнь выглядит наполненной, а изнутри недостаёт именно того, ради чего всё это будто бы собиралось.

Разница между осведомлённостью и занятостью здесь становится практической. Осведомлённость служит делу, когда помогает лучше видеть, решать, отбирать и понимать, куда направить усилие. Занятость только изображает это служение: держит человека в движении, избавляет от стыда пустого часа и оставляет главное нетронутым. Самое удобное в ней то, что её трудно упрекнуть: она полезна, профессиональна, иногда даже необходима. Полезное лучше всего занимает место необходимого, если необходимое требует больше тишины и большего риска неудачи.

Иногда это выглядит совсем невинно: обещанный час для черновика уходит на порядок в папке. Нужно переименовать файлы, разложить выписки из чужих текстов и дочитать ещё одну статью, без которой «как бы рано начинать». К концу часа редактор устаёт, как после работы, и даже чувствует спокойную правоту человека, который ответственно готовился. На странице не прибавилось ни одного своего предложения. Подготовка была настоящей, только снова остановилась на пороге письма.

Так шум работает не только против ленивого, и особенно ловко он действует против добросовестного. Человек, который умеет отвечать, разбираться и быть в курсе, легко принимает эти умения за саму жизнь цели. Цель при этом остаётся своей на словах, а на деле год за годом лежит в той же папке. Она ждёт часа, который не наступает, потому что день уже доказал свою ценность иначе.

Поиск тоже умеет шуметь. Можно очень занято искать: читать нужные книги, слушать чужие истории призвания, сравнивать чужие пути и собирать признаки «настоящего дела». И при этом не оставлять в дне пустоты, в которой своё вообще могло бы подать голос. Тогда поиск становится ещё одной формой шума: звучит он серьёзно, но к вопросу не подводит и только откладывает его под видом подготовки.

Что же тогда подлежит отказу, если не сам мир? Не сведения как таковые, не люди, не работа и не радость узнавать новое, а захват. То есть режим, в котором информация, ожидания и занятость уже не служат твоей жизни и занимают её место. Аскетизм начинается здесь с более трезвого зрения, и ненависть к внешнему и мечта о голых стенах ему не нужны. Нужно видеть, где ты ещё выбираешь, а где уже только отвечаешь, сравниваешь и готовишься жить.

Когда такое зрение появляется, встаёт вопрос труднее. Если шум умеет проникать не только в ленту и в почту, но и в сами желания, откуда известно, что цель, ради которой ты хочешь освободить внимание, и вправду твоя? Редактор может открыть черновик и вдруг засомневаться: свой ли это текст или только попытка наконец получить ту же видимость, что у чужого проекта. Сомнение неприятное, и его легко заглушить новой порцией движения. Но именно здесь уточняется весь разговор о шуме, потому что, пока «своё» не различено, отказ рискует расчищать место для сюжета, который тоже когда-то был кем-то подсказан. Значит, мало замечать, что занимает день: нужно ещё спросить, кому принадлежит то, ради чего день вообще стоит собирать.

# Глава 2
# Свои цели и чужие мечты

Цель часто кажется своей по одной простой причине: её долго и упорно повторяли. Её называли в семье, в кругу знакомых, в чужих биографиях, которые принято считать образцовыми, и со временем чужой сюжет приобретает тепло знакомого. Человек уже не помнит, когда успел его выбрать. Сила желания тут слабый свидетель: иногда унаследованное горит как раз ярче, потому что его годами шлифовали другие. Если шум умеет входить в сами желания, проверять приходится и то, ради чего ты собираешься освобождать внимание, — осторожно и без охоты на себя.

## Человек с должностью «для всех»

Молодая специалистка готовится к престижной должности, которую в её кругу считают естественным следующим шагом. Она хорошо делает свою работу, держит сроки, умеет говорить на совещании так, как здесь принято, и родители гордятся ею, а коллеги кивают: «тебе это подходит». Сама она уже несколько лет отвечает на вопрос «к чему идёшь?» коротко и уверенно. У неё есть план, есть этапы, есть даже лёгкая тревога, которая кажется доказательством серьёзности.

В свободный час, когда день уже закрыт и никто не ждёт отчёта, она рисует. Не для портфолио и не для выставки, в тишине, о которой почти никому не говорит. Иногда ей стыдно за этот час, будто она тратит время впустую. Иногда, закрывая альбом, она чувствует странную ясность, которой не бывает после удачного рабочего дня. Целью рисование она не называет и зовёт его отдыхом, слабостью, «просто так». Цель у неё уже есть, и эта цель выглядит взрослой.

Должна ли она бросить должность и уйти в искусство? Такой поворот был бы слишком удобным и почти всегда неверным. Вопрос здесь другой: чья мечта звучит в её плане, и можно ли ещё не знать точного ответа, не превращая незнание ни в приговор, ни в вечное откладывание.

Её обычный день укрепляет видимый путь. Утром она правит презентацию и ищет нужный тон для письма, которое должно понравиться тем, от кого зависит следующий шаг. Затем ещё раз просматривает список требований к кандидату, хотя знает его наизусть. К полудню кто-то из старших вскользь хвалит её «зрелость», и похвала греет и одновременно слегка сжимает: значит, нельзя сбиться, нельзя показаться человеком, у которого есть ещё что-то другое. После работы она открывает курс «как успешно пройти отбор» и чувствует знакомую смесь долга и возбуждения. Подготовка незаметно становится способом подтвердить себе, что она на верном пути.

Дома, если остаётся час, рука сначала тянется к тому же списку: ещё одно письмо, ещё одна новость о том, кто уже получил похожее место. Рисунок ждёт в ящике стола, и иногда она всё же достаёт альбом и работает тихо, почти украдкой, будто нарушает установленный порядок. Телефон лежит рядом экраном вниз: этот час не должен стать «контентом» и не должен требовать оценки. Если вдруг заходит мать или пишет коллега, альбом закрывается быстрее, чем документ с планом карьеры. План можно показать, рисунок пока нельзя, и она сама не уверена, почему.

На семейном ужине отец заговаривает об устойчивости «в её годы», и она привычно улыбается, точно зная, какого ответа от неё ждут. Внутри в эту минуту нет ни явного бунта, ни явной радости. Есть странная пустота, будто речь идёт о способной девушке, которая похожа на неё и всё же живёт чуть рядом. Позже подруга, уже получившая сходное место, рассказывает

о новых задачах усталым и гордым голосом. Слушая её, специалистка одновременно завидует и пугается и не может отделить одно от другого. Зависть говорит: вот правильная дорога; испуг говорит тише и остаётся без имени.

Легко решить за неё и сказать, что должность — чужая клетка, а рисование — истинный путь, который осталось наконец выбрать. Легко сказать и обратное: серьёзная жизнь состоит в карьере, а карандаш — милое уклонение, которое взрослому человеку пора сократить. Оба решения слишком быстрые и снова подставляют готовый сюжет туда, где нужен более медленный вопрос. Может быть, должность уже стала её собственной, только она не умеет признать это без стыда за тихий час. Может быть, рисунку и не суждено стать профессией, но без этого движения её путь перестанет быть человеческим. А может быть, она ещё не знает, и такое знание о себе важнее любой красивой формулы.

Редактор, с которого всё начиналось, стоит перед тем же сомнением, только с другой стороны. У него есть черновик, который он сам называет своим, и вдруг оказывается, что в этом «своём» уже поселилась чужая жажда заметности. У неё есть должность, которую все считают её целью, и тихий час, которому она не даёт имени. Их дни не похожи, но вопрос у них общий, и пока он не задан, отказ от шума готовит площадку для сюжета, который давно звучит вокруг как единственно достойный.

## Когда желание уже звучит как своё

Чужая цель редко входит грубым приказом. Чаще она приходит словами, которые человек уже готов произнести от первого лица: «мне это нужно», «я этого хочу», «иначе я отстану». Стыд сравнения работает тихо и не говорит «живи как все». Он говорит «ты не вполне серьёзен, если хочешь иного», и уже одна эта фраза заставляет своё казаться капризом. Рядом стоит «надо» — слово, в котором уже стёрлась граница между внешним требованием и внутренним согласием. И ещё страх отстать: кто-то уже получил должность, уже выставил работу, уже назван человеком с будущим. Промедление ощущается как вина, хотя никакого личного срока не существует.

Так желание может быть сильным и всё же не твоим по решению. Оно горит, потому что вокруг много топлива: одобрение, привычный путь, понятные этапы, готовые фразы для разговора о жизни. Специалистке не нужно каждый день заново решать, к чему идти. Решение как будто уже принято, и ей остаётся только не подвести ожидание, которое она привыкла называть своим. Редактору похожим образом может казаться, что он хочет именно своего текста. Потом в этом желании проступает просьба быть замеченным так же, как был замечен чужой проект.

Исследователи мотивации давно различают два внутренних движения, которые снаружи выглядят почти одинаково. В одном человек действует, чтобы избежать стыда или тревоги и удержать чувство собственной значимости. В другом он сам признаёт дело важным и принимает его. Первое тоже ощущается изнутри, поэтому его легко принять за голос настоящего желания. Чьей-то должности это различение не судит. Оно просто объясняет, почему «очень хочу» ещё не отвечает на вопрос, кому принадлежит желание.

Здесь нужна осторожность: не всякое влияние среды делает цель ненастоящей. Человек растёт среди людей, учится у них, перенимает язык, вкус, даже способ надеяться, и в этом нет порока. Чужая радость за тебя не становится автоматически клеткой, и почти любая мечта приходит извне, поэтому происхождение само по себе мало что решает. Важнее другое: успел ли ты её рассмотреть и взять на себя, или носишь её как удобную одежду, которую давно не снимал.

Есть ещё одна тонкость, о которой легко забыть в разговоре о «своём». Должность может быть нужна как средство жизни: ради хлеба, устойчивости, долга перед близкими, обстоятельств, которые не отменить одним порывом. Такая нужда не делает цель автоматически

чужой и не обязана рядиться в великую мечту. Честно сказать «я иду этим путём, потому что он кормит мою жизнь и пока даёт опору» бывает точнее, чем повторять чужие слова о призвании. Ложь начинается там, где средство выдают за последнюю правду о себе и запрещают даже тихий час, в котором есть что-то ещё. В честности перед нуждой нет унижения, унизительно другое: когда нужду заставляют называть призванием, а настоящий интерес — изменой серьёзной жизни.

Возражение возникает сразу: если копаться в каждом желании, можно не начать никогда. Это правда: бесконечная проверка способна стать ещё одной формой занятости, похожей на осведомлённость, которая подменяет действие. Человек тогда только исследует свою неготовность и не переходит ни к жизни, ни к выбору. Но из этой опасности не следует, что вопрос о принадлежности лучше не задавать. Проверка просто должна быть конечной: такой, после которой можно либо сделать шаг, либо честно сказать «я ещё не знаю».

## Что можно спросить у цели

По громкости принадлежность цели не угадать. Громко умеет звучать и чужое, особенно когда его поддерживает множество голосов вокруг. Надёжнее смотреть, как цель ведёт себя в тишине и какую цену ты готов за неё платить.

Первый признак навязанного часто связан со стыдом сравнения: человек измеряет себя чужими этапами, и отставание кажется ему приговором самому себе, хотя говорит лишь о его пути. Второй признак — власть «надо», когда собственный интерес уже не слышен под слоем обязанности выглядеть правильно. Третий — страх остаться невидимым, если свернуть хоть немного в сторону. Эти признаки ещё ничего не доказывают, потому что встречаются и в настоящей работе, и в заботе о близких, и в деле, которое человек свободно выбрал. Подозрительными они становятся, когда желание держится именно на них, а само дело уже отступило на второй план.

У своего тоже есть приметы, хотя они тише и их легче пропустить. Одна из них — устойчивость без постоянного зрителя: цель не исчезает, когда никто не смотрит и не хвалит. Специалистка может закрыть альбом на две недели, но рука всё равно вернётся к карандашу без всякой награды. Или, наоборот, она может обнаружить, что без свидетелей интерес к должности остывает и оживает только перед разговором с теми, кого нельзя разочаровать. Это ещё не ответ, но это уже след.

Другая примета — готовность платить свою цену, даже если ею никто не восхищается. Своя цена может быть скромной и некрасивой: ранний подъём, отказ от лишней видимости, медленная неловкость ученичества, разговор, в котором придётся огорчить чьё-то ожидание. Чужая цена часто эффектнее: её охотно показывают, и ей нужны зрители. Если человек готов страдать напоказ и не готов к тихой плате, стоит спросить, кого он на самом деле кормит этим страданием.

И третья примета: цель не требует, чтобы ты ненавидел всё остальное. Своё обычно уживается с близкими людьми, с телом, с простой радостью, хотя и просит соразмерности. Когда «цель» начинает требовать презрения к людям, к отдыху, к любому иному интересу, она часто оказывается новой формой шума, только под именем дела. Аскетизм и здесь остаётся средством: он помогает убрать лишнее, чтобы своё могло подать голос, и не годится для того, чтобы превращать жизнь в доказательство чистоты.

В долгих наблюдениях за тем, как люди идут к собственным целям, заметили ещё одно осторожное обстоятельство. Когда человек преследует то, что узнаёт как согласное со своими интересами и ценностями, усилие чаще держится дольше, а достижение реже оказывается пустым. Закона судьбы и обещания счастья здесь нет, есть только намёк: устойчивость усилия

и вкус результата могут кое-что сказать о принадлежности цели. Сами по себе они вопрос ещё не закрывают.

Эти приметы легко превратить в новый экзамен и начать ставить себе оценки. Тогда рисование станет «доказательством подлинности» только потому, что оно тайное, а должность — «доказательством несвободы» только потому, что её одобряют. Скрытость не выдаёт справку об истине, и одобрение не выдаёт справку о лжи. Тайное может оказаться бегством, видимое — трудом по собственной воле. Приметы нужны как вопросы, с которыми можно побыть, и ключом к единственно правильной жизни они не станут.

Поэтому специалистке полезнее отложить вопрос «кем я должна стать» и спросить о более простом. Что остаётся, когда никто не смотрит? Какую цену она готова платить без зрителей? Что оживает от самого дела, а что — только от мысли, как это будет выглядеть со стороны? Ответы могут быть смешанными, и в этом нет провала: именно смешанность и отличает честную проверку от готового лозунга.

Ей стоит остерегаться и другого соблазна: сделать из тихого часа новую публичную историю о себе. Можно вдруг захотеть объявить рисование «настоящим путём», показать его, собрать одобрение уже другой аудитории и тем самым снова отдать своё движение на суд свидетелей. Тогда переменится декорация, а устройство желания останется прежним. Своё не обязано немедленно становиться биографией для других, и часто ему сначала нужно просто время, без объявлений.

## Мечты, которые пришли раньше выбора

Под личным «надо» лежит слой глубже и старше: мечты, которые пришли раньше, чем человек успел себя спросить. Семья передаёт не только профессию, но и картину достойной жизни, иногда прямо, иногда молча, самой атмосферой гордости и тревоги. Круг добавляет свои правила: что считается взрослостью, какой успех стыдно не хотеть, о чём неприлично мечтать вслух. Своё время тоже предлагает сюжеты: когда-то престижно выглядело одно, потом другое, и человек легко принимает дыхание эпохи за голос собственного сердца. Иногда унаследованная мечта выросла из чужой нужды, из бедности, из страха, из опыта, которого родители не хотят для твоей жизни. Такое желание устойчивости нельзя отмахнуть как «просто чужой комплекс». Его нужно услышать в полный рост, и только потом можно решать, какой ценой ты готов его продолжать и оставляешь ли рядом место для того, что не умещается в слово «надёжность».

Унаследованная мечта может быть щедрым даром. Родители, которые желали дочери устойчивости и уважения, не становились от этого врагами её жизни. Коллега, который видит в ней будущую руководительницу, может видеть точно. Отказ от шума не требует отвергнуть этих людей и не даёт права сделать из их любви помеху. Нужно только отличить благодарность от автоматического согласия: можно любить тех, кто передал тебе мечту, и всё же спросить, твоя ли она теперь.

Ложная ясность начинается там, где чужую цель удобно назвать своей. Удобство бывает разным: так проще объясниться на семейном ужине, проще выстроить год, проще не оставаться в неловкой зоне «я ещё думаю». Специалистка давно умеет рассказывать о должности связно и даже тепло. Однако связность рассказа ещё не доказывает, что рассказ принадлежит ей. Иногда человек лучше всех говорит как раз о том сюжете, который выучил раньше, чем успел его прожить.

Бывает и обратная ложная ясность, особенно соблазнительная, пока цели ещё нет. Можно быстро объявить «настоящим» всё, что противоречит ожиданиям окружающих, и принять сопротивление за доказательство подлинности. Тогда рисование станет обязательной судьбой

только потому, что о нём трудно сказать вслух. Бунт тоже умеет быть чужим сюжетом, просто в другой декорации. Своё не обязано быть удобным, но и скандальным оно быть не обязано.

Ещё одно возражение звучит сурово: все цели так или иначе социальны, значит, разговор о «своём» наивен. Да, человек не изобретает себя из пустоты, и полная независимость желаний была бы сказкой. Из этого не следует, будто выбора нет: принадлежность просто не равна происхождению. Цель, пришедшая из семьи, может стать своей, если ты её рассмотрел, принял и готов нести её цену. Цель, вспыхнувшая как протест, может так и остаться чужой, если ею управляет лишь желание быть непохожим. Происхождение что-то объясняет, но приговора не выносит.

Поэтому с унаследованным лучше обходиться без презрения и без слепого послушания. Презрение к семье или к своему кругу часто маскирует ту же зависимость: человек всё ещё живёт относительно чужого сюжета, только со знаком минус. Слепое согласие избавляет от тревоги незнания и постепенно занимает место выбора. Между этими крайностями остаётся более тихая работа: можно выслушать переданную мечту, поблагодарить за неё, где есть за что, и затем спросить, хочешь ли ты продолжать её своей жизнью.

## Право ещё не знать

Вопрос «чьё это?» один, но задают его с двух сторон. У одного желание ещё без имени, у другого имя давно есть, а внимание к нему всё время уходит.

Тому, чьё желание пока без имени, прежде всего нужно право ещё не знать. Незнание не позор и не пустота характера, с него может начаться различение. Но «я ещё не знаю» легко спутать с бегством от выбора, и разница видна по тому, что происходит с днём. Честное незнание оставляет в жизни хотя бы небольшой промежуток, где своё может проступить: тихий час, незанятая страница, разговор без готовой биографии. Оно не обязано быть пассивным: можно продолжать работу, заботиться о близких, даже идти по уже начатому пути и при этом не закрывать вопрос фальшивой окончательностью. Можно замечать, к чему возвращаешься без приказа, после чего остаётся хорошая усталость, а после чего — только осадок исполненного долга. Готового имени такие наблюдения не дают, зато постепенно делают незнание плотнее и честнее, чем бесконечное чтение чужих путей. Бегство заполняет тот же промежуток движением, которое выглядит как поиск и только откладывает встречу с собой. Вечер уходит на чужие жизнеописания и сравнения, к ночи человек устал, а вопрос так и не прозвучал вслух.

С уже названной целью беда обычно тише. Её привычное имя может давно опустеть, а дисциплина вокруг него всё ещё работает. Цель, которая когда-то по-настоящему грела, постепенно становится объяснением себя для других. Человек уже не столько идёт к делу, сколько поддерживает имя, под которым его привыкли узнавать. Имя удобно: оно избавляет от неловкого молчания, и поэтому его так жаль отпускать, даже когда внутри уже тихо. Человек продолжает идти, потому что остановка потребовала бы признать, что направление потеряло вкус, или что в нём с самого начала говорило чужое ожидание. Сменить вывеску здесь мало, нужна готовность снова остаться наедине с делом и посмотреть, есть ли в нём ещё движение. Ломать жизнь в один день для этого не нужно. Можно задать себе тот же вопрос, что редактор над черновиком и специалистка над альбомом: это всё ещё моё, или я только поддерживаю знакомый сюжет, чтобы не остаться без объяснения себя?

И здесь снова нельзя путать ответственность с самообвинением. Если цель оказалась не своей, из этого не следует, что прожитые годы были ошибкой и что человек «сам виноват». Обстоятельства, долг перед другими, нужда, время, в котором не было места для такого вопроса, тоже входят в историю. Ответственность начинается позже и в более трезвом месте. Есть уже прожитая жизнь, переписать её начисто нельзя, и выбирать приходится из неё.

Ещё одно удобное заблуждение: будто сначала нужно окончательно назвать цель и только потом получить право на отказ от лишнего. На практике часто бывает иначе: иногда именно отказ от постоянной сверки с чужими образцами впервые даёт услышать, чего ты хочешь сам. Иногда маленький шаг в сторону тишины нужен раньше, чем появится красивое имя будущего. Аскетизм и здесь остаётся средством, и наградой за найденный смысл он не служит. Идеальной цели заранее он не требует, он требует одного: не отдавать всё внимание сюжету, который ты ещё не готов назвать своим или уже не готов.

Значит, специалистке не нужно сегодня же выбирать между должностью и рисунком, как между двумя флагами. Ей полезнее не лгать себе в мелочах: не называть «пустяком» то, к чему рука возвращается без зрителей, и «своим» — то, что горит ярче всего в чужом присутствии. Редактору полезнее не глушить сомнение новой суетой и не объявлять черновик священным только потому, что пишет его давно. Обоим нужна более скромная ясность: где ещё идёт выбор, где уже только подтверждается чужое ожидание, а где пока честное «не знаю». С таким «не знаю» тоже можно жить, если не заваливать его шумом.

Принадлежность цели нельзя установить раз и навсегда, как печать. Её приходится проверять снова, особенно когда жизнь уже начала собираться вокруг какого-то имени. Сам вопрос ещё не устраивает твою судьбу и не обещает, что «своё» окажется удобным. Он только возвращает тебе место, из которого выбор вообще возможен. Дальше выбирать тебе: принять унаследованное как своё, оставить его, оставить вопрос открытым или сделать первый шаг, не требуя от себя полной схемы. Последствия этого выбора тоже придётся нести тебе, и никакое различение их не отменит.

# Глава 3
# Слово «абсолютный»

Когда наконец появляется что-то своё, сразу хочется собрать вокруг него всю жизнь: начисто, без остатка и без полумер. Этот порыв кажется продолжением честности, и поэтому его трудно заподозрить. Именно здесь в разговор возвращается слово, которое легко понять слишком поспешно: «абсолютный».

Пока это рабочая гипотеза, и проверять её нужно вблизи. От того, как прочитано это слово, зависит, сохранит ли замысел свою серьёзность или сорвётся в одну из двух противоположных слабостей. Первая слабость — мягкость, которая почти ничего не требует и быстро превращает большой замысел в технику самоорганизации. Вторая — жёсткость, которая требует от человека слишком многого и вскоре ломает и его самого, и дело.

Слово обещает прямоту: в повседневной речи «абсолютный» значит полный, безусловный, не оставляющий зазора для сделки. Поэтому оно так притягивает тех, кто устал от вечных полурешений. Человек хочет наконец провести черту, чтобы лишнее перестало возвращаться под видом необходимости, привычки или хороших манер. В этом желании нет глупости, и без большого замаха здесь не о чем было бы говорить.

Трудность начинается там, где прямота слова переносится с критерия на внешний вид жизни. Тогда абсолютным кажется уже полнота запретов, чистота дня и способность ни в чём себе не уступить, хотя речь шла о том, что занимает в жизни чужое место. Критерий тих и требует различения, форма шумна и легко измеряется. Она даёт быстрое чувство, что решение наконец принято, и поэтому её так легко принять за суть пути.

## Что обычно слышат в этом слове

В слове «абсолютный» многие прежде всего слышат полноту: будто путь не считается путём, пока не охватывает весь день, весь характер, все привычки и все мелкие движения внимания. Рядом звучит чистота: никаких исключений, никакой смешанности, никакого «сегодня можно», никакого остатка прежней жизни, который ещё дышит рядом с новым правилом. А за ними стоит формула «всё или ничего»: либо человек собран целиком, либо будто и не начинал, и любая трещина в режиме обесценивает весь сбор.

Такой слух понятен, потому что отвечает усталости от обещаний, которые тают к вечеру, и от отказа, который каждый раз можно отложить до более удобного понедельника. В этой привычке есть настоящий голод, и смеяться над ним незачем. Человек, который хочет собрать жизнь вокруг своего, имеет право на большой замах. Ему нужна не чуть более аккуратная организация дня, а серьёзный пересмотр того, что забирает его силы. Слово «абсолютный» эту амбицию и держит: привычка, одобрение окружающих или неловкость среди своих не делают лишнее нужным.

Формула «всё или ничего» соблазнительна ещё и тем, что избавляет от ежедневного различения. Не нужно каждый раз спрашивать, чем именно оказывается эта встреча или этот вечерний час: можно обойтись одной большой клятвой, после которой жизнь будто уже решена. Труд различения перекладывается на правило, и человек получает покой, похожий на ясность. Покой этот дешёвый, потому что настоящая ясность как раз и требует снова и снова спрашивать о сегодняшнем дне.

Если заранее отнять у слова эту остроту, замысел быстро худеет. Остаётся полезный порядок: раньше лечь, реже смотреть в ленту, чуть внимательнее выбирать встречи. В таком порядке нет зла, просто речь здесь о большем. Задача — выстроить жизнь вокруг своего, и

такая работа обязана оставаться требовательной. Иначе «абсолютный» становится украшением для привычки чуть лучше управлять временем, а само напряжение слова гаснет.

Но то же слово соблазняет и другой крайностью, не менее опасной. Полноту начинают понимать как режим, который захватывает всё, а чистоту — как истребление любого тепла, которое нельзя сразу занести в графу «работа». Формулу «всё или ничего» понимают как запрет на долгий путь с ошибками, усталостью и днями, когда тело или близкий просят иного шага, чем вчерашний устав. Тогда успех пути считают по виду отказа: сколько запрещено, как строго соблюдено, как безупречно выглядит день со стороны или в тайном дневнике дисциплины.

Жёсткий жест даёт быстрое чувство ясности, и в этом его сила. За короткую неделю можно отменить встречи, вычеркнуть радость, расписать каждый час и почувствовать, будто жизнь наконец получила ось. Ощущение это сильное и почти всегда преждевременное. Оно говорит о решимости, но ещё не говорит, служит ли решимость твоему делу или уже только самой себе. Чтобы увидеть разницу, определения мало: нужен ход жизни, в котором слово встречается с телом, с людьми и с настоящим трудом.

## Неделя, в которую жизнь стала формой

Есть человек, который давно обещал себе наконец заняться своим делом. Дело настоящее, не вывеска для других: труд, к которому он возвращается мыслью даже среди чужих обязанностей и который годами стоит позади более срочного. Он уже не раз начинал по вечерам и так же часто сдавал эти вечера чужому ритму, усталости и мелким необходимым делам, которые всегда умеют казаться важнее. Однажды он решает, что полумерам конец, и за неделю перестраивает жизнь «ради абсолюта».

Встречи с друзьями отменены, а те, что нельзя отменить сразу, он проводит рассеянно, уже желая уйти и коря себя за то, что вообще пришёл. Любую радость — музыку, стол с людьми, бесцельную прогулку, даже короткое молчание без пользы — он начинает подозревать в утечке. Ночь он тоже урезает, но главное для него не часы сна, а списки. Он составляет перечни запретов, расписание по минутам, таблицу нарушений и находит в этом почти такое же удовлетворение, какое раньше надеялся найти в самой работе.

Первые дни приносят лёгкость, похожую на чистоту: в комнате меньше лишнего, в расписании меньше чужих требований, в голове ясна формула, что теперь он серьёзен. Он даже успевает поработать над своим делом и принимает эту удачу за подтверждение метода, будто нужно было только сильно захотеть. К концу второй недели им овладевает новая гордость. Он видит, как другие «растекаются», тратят вечера, отдыхают и позволяют себе то, что он уже назвал слабостью. Сравнение питает его лучше, чем сама страница или верстак, хотя он ещё не говорит себе «я лучше них». Он говорит тише: «Я наконец не слабый».

К концу первого месяца друзья пишут реже. Один прямо говорит, что ему холодно рядом с этой новой жизнью, и в голосе нет зависти, только растерянность. Он отвечает вежливо и коротко, будто речь о недоразумении, и внутри быстро находит оправдание: настоящий путь требует жертв, кто любит, поймёт позже. Чем тяжелее день, тем правильнее кажется выбор, хотя тяжесть труда он уже не отличает от тяжести одиночества и вечного запрета. Вопрос о лишнем почти не задаётся. Задаётся другой: выдержал ли я сегодня свой устав.

Своё дело между тем продвигается хуже, чем в первые дни. Часов формально больше, однако внимание тонкое, раздражённое, быстро срывающееся на мелочах и на внутренних подсчётах. Он чаще приводит в порядок правила, чем саму работу: снова переписывает запреты, снова считает исключения, снова клянётся начать завтра ещё строже. Делу нужно его присутствие, а присутствие уже отдано охране режима. Так форма незаметно становится главным занятием, хотя он по-прежнему уверяет себя, что всё это ради сути. Даже удачный час работы

он теперь ценит меньше, чем безупречный день без нарушений. Безупречность проще измерить.

На третьем месяце случается срыв, который изнутри кажется внезапным, а на деле готовился долго. В один вечер он не открывает таблицу и отвечает на приглашение, которое раньше отверг бы сразу. За столом он почти с жадностью берёт простую радость разговора, как человек, которого долго не подпускали к воде. К утру вместо облегчения приходит приговор. В этом вечере он видит доказательство, что путь испорчен целиком, раз трещина вообще появилась, хотя это был всего лишь знак, что жизнь требует своего. Дальше обычно бывает одно из двух. Либо он бросает всякую строгость с горькой насмешкой: раз абсолют не выдержал, значит, она вся была ложью. Либо закручивает правила ещё жёстче и наказывает себя за стол и разговор, как за моральное падение.

Он ломается не потому, что мало хотел: он хотел сильно и даже честно, и дело его по-прежнему могло быть своим. Ломается он оттого, что принял форму за суть. Встречи, отдых и радость были объявлены лишними скопом, без вопроса, служат ли они его делу или только занимают его место. Люди рядом перестали различаться: друг стал почти тем же, что пустая лента, хотя друг сам по себе не шум и не помеха. Тело стало подозреваемым, хотя без него делу нечем держаться и нечем длиться. Когда такая конструкция падает, падает не только режим. Часто вместе с ним рушится и доверие к любому серьёзному сбору жизни, будто сама попытка собрать себя уже уличена во лжи.

Тот же соблазн может найти и редактора, и специалистку, если они примут такую же поспешную полноту. Специалистка может одним жестом бросить работу и близких «ради рисунка» и скоро обнаружить, что рука движется уже из обязанности оправдать разрушение, а прежнего желания рисовать почти не осталось. Редактор может запереться от встреч и отдыха «ради черновика» и к вечеру пятого дня оказаться слишком пустым, чтобы войти в собственную фразу. Их пути другие, и решать за них по-прежнему нельзя. Однако соблазн одного и того же слова может настигнуть их так же быстро, как настиг человека с отложенным делом.

## Когда отказ становится лицом

Опасность чистоты не только в усталости. Отказ начинает заменять собой личность. Человек уже не столько делает своё дело, сколько становится тем, кто умеет отказываться. Строгость превращается в биографию, которую удобно носить даже в тишине: «я тот, кто не позволяет себе лишнего». В этой биографии есть тайная или явная гордыня, и ей нужны свидетели: прежние друзья, воображаемый зритель, взгляд в зеркало режима, память о себе прежнем, которого теперь можно презирать.

Гордыня при этом часто носит скромную маску. Человек говорит, что просто строг к себе, ни на какое превосходство не претендует и лишь держит слово. Однако радость сравнения и обида на любую трещину выдают иное: отказ уже кормит самолюбие, и самолюбие требует всё новых подтверждений.

Когда отказ стал лицом, критерий лишнего почти перестаёт работать. Вопрос о том, мешает ли это своему делу, сменяется вопросом о том, не нарушит ли человек свой образ. Первый ещё связан с делом, второй — с самолюбием, которое только притворилось аскетизмом. Поэтому так болезненна любая мелочь: лишний час отдыха, любая встреча, любое отступление от списка. Человеку кажется, что страдает работа, хотя под ударом оказывается лицо, построенное на запретах. И это лицо требует постоянных доказательств своей цельности.

Здесь легко обмануться словами о жертве. Жертва бывает настоящей, когда человек отдаёт время и силы делу, которое признал своим, и понимает, что именно отдаёт. Пустой она становится, когда её главная пища — ощущение собственной исключительности. Тогда человек уже не спрашивает, движется ли труд и есть ли в этом движении он сам. Он спрашивает,

вполне ли сурово выглядит в собственных глазах. Это новый шум, только уже внутренний и очень гордый. Им так же можно заполнить год, как чужими образцами успеха, и год при этом будет выглядеть собранным.

Возражение звучит резко: без жёсткости вообще ничего не начнётся, а разговоры о соразмерности — удобная отговорка слабого. Отрицать долю правды тут было бы нечестно. Человек и вправду умеет называть гибкостью простую неготовность отказаться от привычного, а заботой о себе — страх перед любой потерей уюта. Но спор идёт о другом различении, без которого жёсткость и слабость быстро меняются именами. Одно дело — беречь форму так, словно она и есть жизнь, и наказывать себя за любую трещину. Другое — держать критерий и менять форму, когда она начинает пожирать то, ради чего была введена. Путать одно с другим дорого: первое часто кончается сломом, второе как раз и даёт пути время.

## Бескомпромиссность без разрушения

Если отбросить и мягкую подмену, и культ формы, у слова остаётся честный смысл, ради которого его стоит держать. Абсолютным здесь может быть отношение к критерию. Лишнее не получает права оставаться только потому, что так живут вокруг, что так спокойнее и меньше объяснений перед другими и перед собой. Своё дело нельзя бесконечно отодвигать во имя мнимой необходимости быть на связи, быть в курсе, быть удобным для чужого сюжета. В этом пункте сделки нет, и до полезного совета «чуть больше порядка» слово не смягчается.

Строгий критерий, однако, не требует уничтожать то, без чего человеку уже нечем жить. Сон часто оказывается условием внимания, без которого часы за столом только изображают труд. Встреча с близким может быть частью той жизни, ради которой дело вообще имеет смысл, хотя её часто принимают за помеху и откладывают до лучших времён. Радость тоже не обязана ждать разрешения «после работы»: иногда по ней и видно, что путь ещё человеческий и не превратился в сухой долг. Когда всё это вычёркивается заранее под меткой «абсолют», метка уже солгала. Лишним она назвала не то, что занимает место цели, а то, что мешает идеальной картине отказа.

Значит, вопрос каждый раз конкретный, и закрыть его заранее одним уставом на все случаи нельзя. Эта встреча — шум чужого требования или связь, без которой твоя жизнь беднеет даже при растущем деле? Этот поздний час за работой ещё служит труду или уже портит его, отнимая силу у завтрашнего внимания? Эта радость — привычная утечка в шум или передышка, после которой ты способен вернуться к своему? Ответы будут разными для разных дней и разных людей, и замыслу это не изменяет. Измена начинается там, где на все такие вопросы заранее поставлен один ответ: всё, что не режим, должно уйти.

Абсолютность опасна по-разному до того, как дело названо, и после. До названия она толкает построить строгий режим вокруг направления, которое ещё не распознано, и тогда человек с большой суровостью послужит сюжету, который потом не выдержит вопроса о принадлежности. Суровость не заменяет принадлежности и иногда даже мешает её разглядеть, потому что слишком много сил уходит на охрану формы. После названия искушение другое: может показаться, что теперь, когда имя есть, позволено выжечь вокруг него всё, будто преданность делу измеряется площадью пепелища. Тогда цель, даже своя, постепенно теряет почву: тело, людей, простую радость присутствия в мире. Цель остаётся словом, жизнь под ним сужается до функции, и вскоре хиреет и функция.

## Чтобы путь мог длиться

Гибкость по отношению к форме нужна, чтобы у пути вообще было время, и необязательным она его не делает. Жёсткая конструкция держится, пока не иссякла воля и пока удачны

обстоятельства, пока тело прощает и близкие ещё ждут за дверью режима. Потом она ломается, и после слома остаётся либо усталая насмешка над всякой строгостью, либо новый виток самонаказания. Оба конца видны на человеке, который собрал жизнь за неделю. Длительность требует другого умения: хранить критерий, когда день меняется, когда тело болеет, когда ты нужен близкому, когда своё дело просит твоего присутствия куда больше, чем ещё одного запрета.

В обзорах о том, как люди сохраняют душевное равновесие на длинной дистанции, часто описывают похожую способность. Человек устойчивее, когда замечает смену обстоятельств и умеет сменить способ действия, едва прежний начинает вредить делу или другим важным сторонам жизни. Помогает и то, что силы не уходят целиком в одну форму, пока остальные области жизни сохнут. Отсюда простой вывод: форма, которую нельзя тронуть даже тогда, когда она уже работает против твоей жизни, редко бывает долгой.

Другое возражение тоже серьёзно. Если допускать исключения, не растечётся ли весь замысел до «немножко дисциплины», до той самой мягкости, с которой начинался разговор? Риск есть, и красивой фразой его не закрыть: человек прекрасно умеет называть исключением привычное возвращение в шум. Отличить честное исключение от утечки можно только по тому же критерию. Исключение служит твоей жизни: бережёт тело, хранит связь, возвращает тебя к делу завтра с большей ясностью, чем вчерашняя жестокость к себе. Утечка служит привычному шуму и только прикрывается словами о «гибкости». Первое можно назвать по имени без стыда. Второе тоже стоит называть по имени, только без гордости за мнимую мудрость уступки.

Поэтому слом человека с отложенным делом не опровергает серьёзность и обличает только подмену. Ему не нужно было хотеть меньше своего дела и меньше собранности. Ему нужно было хотеть точнее: бескомпромиссности к лишнему, без войны с самим условием жить. После такого слома легко возненавидеть всякий сбор и вернуться в шум с чувством разоблачённой истины, будто жизнь доказала, что большой замах всегда лжив. Легко и начать сызнова ещё более суровый ритуал, чтобы смыть вечер за столом новой безупречностью. Оба пути снова минуют дело. Тише и труднее третье движение: сохранить амбицию полного сбора жизни и перестать считать форму её доказательством.

После всего этого слово «абсолютный» не становится ни безопасным, ни ненужным. Оно остаётся испытанием. Оно спрашивает, готов ли ты не торговаться с тем, что занимает место твоей жизни. И оно же спрашивает, готов ли ты не сделать из отказа нового кумира, которому служат уже и дело, и тело, и люди рядом. Сколько спать, сколько встречаться и какую радость оставить, никакой чужой устав не скажет. Без различения слово слишком быстро обещает чистоту, а даёт короткий пожар и долгий стыд после него.

Остаётся понять, что такое сам отказ, если он не цель и не доказательство силы. Абсолютность, достойная своего имени, относится к критерию лишнего, а с жизнью обходится бережно, потому что иначе ей нечем длиться.

# Глава 4
# Отказ как средство

Любой отказ можно проверить одним вопросом: что становится возможным после него. Если после «нет» у своего дела появились время и силы, отказ работает, а если после него появилась только гордость собственной строгостью, он работает на что-то другое. Отказ здесь — средство, и нужен он, чтобы освободить внимание для своей жизни. Украшать им характер или доказывать себе, что ты способен выдерживать голод, скуку и одиночество, бессмысленно.

Аскетизм и есть такой отказ, собранный в последовательный путь: осмысленное «нет» лишнему, чтобы у своего дела появились время и место. Сам по себе он ни хорош, ни плох, и судят его по тому, чему он служит. И ещё по тому, что с ним происходит, когда им начинают дорожить больше, чем делом, ради которого его взяли в руки.

Слово «средство» легко произнести и трудно удержать: пока средство работает, его почти не видно, а заметным оно становится, когда его начинают почитать. Тогда о нём говорят больше, чем о жизни, которой оно должно было служить, и сам этот разговор уже сдвигает центр тяжести.

## Два похожих отказа

Есть двое, чьи ограничения со стороны выглядят почти одинаково. Оба убрали вечернюю ленту и отошли от части встреч, которые давно уже ничего не давали, кроме привычки быть на виду. Оба раньше заканчивают день и оставляют утро тише прежнего. Наблюдатель может сказать, что оба «занялись аскетизмом», и формально будет прав: список «нет» у них схож, и сила намерения тоже. Видимая форма вообще охотно выдаёт себя за суть пути, и здесь это особенно обманчиво, потому что оба действительно чего-то лишились и оба встают раньше.

У первого после этих ограничений появляется ход, и утро встречается с делом. Он садится к долгому переводу, который ведёт параллельно службе и который пока никто не торопит. Ограничения почти не занимают его мыслей: он помнит, зачем их ввёл, и проверяет их по движению работы и по собственному самочувствию. Иногда он принимает приглашение, потому что человек ему важен, и не считает это падением. Иногда спит дольше, потому что после бессонной ночи утро будет только изображать труд. К концу месяца у него есть страницы, которых ещё недавно не было. Жизнь не стала уже, она стала собраннее, и собранность эта на вид почти скучна: в ней мало подвига и много тихого возвращения к тому же столу.

У второго тот же список запретов, и соблюдает он его, пожалуй, даже тщательнее. Утро он тоже освободил, но освобождённый час уходит на охрану порядка: перечитать правила, отметить «чистый» день, заранее проиграть возможные срывы, укорить себя за вчерашнюю слабость. Дело, ради которого всё затевалось, снова ждёт за дверью дисциплины. Он становится жёстче к себе и подозрительнее к радости, к разговору, к отдыху, который нельзя сразу записать в пользу. Со стороны он выглядит собраннее первого, а внутри его жизнь сужается до функции отказа. Через месяц ограничений не меньше, хода к делу почти нет, и остаются только гордость или стыд за режим.

Эти двое не делят мир на праведника и виноватого. Первый завтра может начать служить форме, второй может спохватиться и вспомнить, ради чего вообще убирал ленту. Речь о разном употреблении одного и того же средства. Одинаковый отказ ещё ничего не говорит о том, чем он стал: он может открыть место для своего труда, а может стать новой клеткой, тихой и похвальной. Намерение у обоих могло быть честным, поэтому судить приходится по тому, куда после отказа уходит внимание. Хорошее средство почти скучно наблюдать со стороны:

видно просто человека за работой. Плохо употреблённое средство заметнее, потому что вокруг него много жестов, отметок и разговоров о собственной строгости. Окружающие охотно хвалят именно заметное, и второй легко выглядит «серьёзнее» первого, хотя его дело стоит на месте.

Человек, который за неделю собрал жизнь «ради абсолюта», как раз и показал, чем кончается почитание средства. С редактором и специалисткой может случиться то же самое. Редактор способен убрать шум и всё равно не войти в черновик, если отказ станет главной работой вечера. Специалистка способна сузить день и обнаружить, что освободившийся час ушёл на новый отчёт перед собой, а час за бумагой так и не наступил. Решать за них никто не вправе, видно лишь одно: отказ оценивают по тому, что он делает с жизнью и с делом, и строгость списка здесь почти ничего не говорит.

## Эффективность какой жизни

Рядом со словом «средство» почти сразу встаёт другое, более скользкое: эффективность. В привычной речи оно обычно значит одно: сделать больше, быстрее, плотнее уложить день, не оставить зазоров. Тогда аскетизм начинают хвалить как способ стать производительнее. Лента убрана, утро свободно, значит, можно взять ещё несколько задач, ещё один проект, ещё одну чужую срочность, которая теперь «влезет». Такой отказ ничего не освобождает для своей жизни и только ускоряет чужую повестку, разве что без вечерней ленты. Человек может честно не заметить подмены, потому что усталость есть, а чувство бесполезности на время исчезло.

Умение доводить дело до конца и ясный порядок сами по себе никому не враги. Закончить начатое бывает так же честно, как сберечь тишину утра, и вины в этом умении нет. Культ начинается там, где ценность дня измеряют объёмом сделанного, не спрашивая, чья это жизнь и к чему сделанное относится. День может быть очень «эффективным» и совершенно чужим. Другой день выглядит медленным и при этом сдвигает наконец настоящее дело на несколько настоящих страниц. Медлительность сама по себе ещё не добродетель, как и скорость сама по себе не порок, и важно лишь, что именно движется.

Это хорошо видно, когда расчищенное утро двух людей заполняется по-разному. У первого в тишине идёт перевод: медленно, с правками, иногда с неловким часом, который всё-таки принадлежит делу. У второго в той же тишине появляется новая плотность: почта, которую теперь «уже можно» разобрать раньше, просьбы, которые вчера не влезали, полезные мелкие задачи, создающие чувство хода без хода. К полудню он устал и доволен собой, хотя своё так и не начато. Эффективность была, своего дела не было, и такое сочетание должно настораживать сильнее, чем любой сорванный пункт режима.

Расчищенное время вообще быстро начинают читать как новый ресурс. Коллеги, близкие по привычке, да и сам человек ставят в освобождённый час то, что вчера не помещалось. Если назначение этого часа не держать отдельно, средство лишь открывает более удобный вход для тех же требований. Потом человек удивляется, почему после всех отказов жизни не стало просторнее, хотя простор был, просто его сразу заселили.

У первого это тоже не происходит само собой. Едва утро стало тише, в него начинают стучаться новые просьбы, и часть из них выглядит вполне достойно. Он тоже может уступить и снова потерять перевод, теперь уже без ленты и с чувством, что поступил правильно. Средство не освобождает раз и навсегда, и каждый новый вход приходится проверять тем же вопросом: служит ли это своему делу или только заполняет очищенное место?

Без названной цели эффективность остаётся просто скоростью. Она отвечает на вопрос, как успеть больше, и молчит о том, что именно успеть и зачем. Пока цели нет, ускорение всех входящих требований поиску не помогает: оно заполняет поиск движением и создаёт ощущение, будто жизнь уже собрана, раз в ней так много сделано. Когда цель есть, объём задач может прятать простой факт: своему делу снова не досталось времени, зато список закрыт и совесть

на время сыта. В обоих случаях человек выглядит собранным для любого внешнего взгляда, включая собственный взгляд в конце дня.

Возражение здесь будет жёстким и отчасти справедливым. Без эффективности вообще ничего не двинется, а разговоры о «своей жизни» легко становятся оправданием дрейфа: человек будто бы бережёт смысл, а на деле откладывает всякое усилие. Оправдывать такой дрейф незачем: средство как раз предполагает работу и права на туман и вечное «ещё не готов» не даёт. Спор идёт о другом вопросе, без которого эффективность слепнет: какую жизнь ты ускоряешь? Если ответа нет, выигрыш в скорости может быть точным и пустым одновременно, и никакой ловкий календарь эту пустоту не заполнит.

Есть и честная эффективность необходимого труда. Служба, заработок, обязательства, без которых жизнь не держится, тоже требуют умения не растрачивать силы зря. Относиться к ним с презрением незачем, и притворяться призванием всякая работа не обязана. Беда начинается с привычки считать объём единственным показателем дня, даже когда этот объём снова отодвинул своё дело или честный поиск.

Пока дело не найдено, средство легче всего спутать с самоусовершенствованием. Отказ от шума нужен и поиску, иначе он тонет в чужих образцах успеха и чужих срочностях, которые легко перекрикивают неясное своё. Но если отказ превращает утро в спектакль работы над собой, поиску он тоже не служит. Он заполняет промежуток, в котором могли бы появиться честное незнание и пробный шаг. Когда цель готова, грозит обратное: каждое свободное окно хочется забить «полезным». Своё дело снова стоит в очереди после срочного, и срочное лишь научилось ловчее входить в расчищенный день.

## Когда средство занимает место цели

У второго из двух людей средство уже почти стало целью. Он может по-прежнему говорить, что всё это ради дела, но радость и тревога у него привязаны к режиму, а движение перевода или другой настоящей работы их почти не касается. Чистый день для него важнее написанной страницы, а сам факт срыва важнее вопроса, что именно сорвалось и чему это повредило. Так инструмент подменяет то, ради чего его взяли, и подмена эта редко объявляет себя вслух. Она приходит в словах о преданности методу, о необходимости «сначала наладить порядок», о том, что дело подождёт ещё неделю, пока режим не станет безупречным.

Это случается не только с теми, кто влюблён в суровость. Подмена бывает и мягкой, почти деловой. Человек наводит порядок, чтобы работать, потом наводит порядок в самом порядке, а потом уже не помнит, когда в последний раз делал то, ради чего освобождал утро. Отказ ради отказа может выглядеть благородно, может выглядеть разумно, и в обоих случаях он кормит сам себя. Чем лучше средство сработало в первые дни, тем легче начать беречь его вместо той жизни, которой оно на время помогло. Жизнь при этом кажется собранной, потому что в ней много дисциплины и мало случайного. Только собранность эта обращена внутрь правила и отвёрнута от дела, а дело тем временем снова уходит в «когда-нибудь».

Появляется и тихая вера в достоинство недостатка: чем меньше оставляешь себе, тем правильнее живёшь. Недостаток начинает казаться ценностью сам по себе, будто пустой стол, пустой календарь и отсутствие радости уже подтверждают серьёзность. Тогда аскетизм перестаёт быть средством и становится способом чувствовать свою правоту перед жизнью, которая пока стоит в стороне. Человек уже не спрашивает, двинулось ли дело, и спрашивает только, в полную ли силу он себе отказал. Этот второй вопрос способен занять годы и ни на шаг не приблизить его к собственной работе, ведь урезать в себе всегда найдётся что-то ещё.

Возражение звучит знакомо: если не держать отказ крепко, он растает, поэтому лучше служить ему строго, даже когда дело на время отошло на второй план. За этим страхом стоит опыт, и смеяться над ним не стоит. Привычный шум действительно возвращается, едва осла-

бевает внимание, и человек, который уже однажды терял утро, вправе этого бояться. Однако прочность средства не измеряется тем, как часто о нём думают и как больно наказывают за трещину. Средство прочно, пока продолжает служить, и если ради сохранения отказа приходится отдавать само дело, людей рядом и смысл дня, отказ уже не сохранён. Он победил и тем самым проиграл, потому что задуман был ради свободного места для жизни, и победа над собой этой цели не заменяет.

## Чего отказ не вправе забирать

Раз отказ — средство, у него есть пределы, и переступать их ради чистоты жеста не нужно. Здоровье отдавать не нужно: тело не мешает собранности, оно её условие. Обрывать близость тоже не нужно, будто близкий человек всегда отнимает время у единственно важного. Не нужно вычёркивать радость, словно она по природе своей утечка. И нельзя отдавать смысл: жизнь, ставшая только функцией отказа или только функцией достижения, уже потеряла то, ради чего вообще стоило что-то убирать.

Смысл стоит отдельно, и его легко не заметить на фоне здоровья, близости и радости. Можно сохранить тело, людей и даже простые удовольствия и всё же потерять понимание, ради какой жизни всё это собирается. Возвышенным настроением или готовой формулой призвания смысл быть не обязан. Нужна скромная ясность: зачем собирается именно эта жизнь и чему служит именно этот отказ. Если такого «зачем» нет даже приблизительно, отказ начинает выдумывать назначение для себя. Работает он тогда аккуратно, дни становятся опрятнее, а внутренний вопрос подменяется новым объёмом задач или новой строгостью. Такая опрятность похожа на порядок в доме, откуда уехал хозяин: всё начищено, а жить некому.

Святынь, которых нельзя тронуть ни в каком случае, здесь нет. Иногда сон приходится урезать на сезон, встречу отложить, радость подождать, если дело сейчас требует плотности. Иногда смысл приходится искать заново, и это тоже может быть честно. Предел проходит в другом месте: если отказ начинает разрушать саму возможность жить своей жизнью, он уже работает против того, чему должен служить. Он портит внимание через износ тела, опустошает круг близких, высушивает дни до безразличия. Мастерская не выигрывает, когда инструмент ломает верстак, и никакая чистота жеста этого не возмещает.

У первого из двух людей это ещё видно по ходу дня. Он бережёт сон, потому что перевод требует ясной головы, и в этом нет никакой слабости. Он оставляет место для близкого, потому что его жизнь не сводится к тексту, хотя текст для него настоящий. Радость не обязана ждать конца режима как награда: иногда именно она возвращает его к делу с новыми силами. У второго те же области постепенно превращаются в угрозы списку. Здоровье, близость, радость и смысл начинают казаться статьями расхода, которые хорошо бы сократить. Такое сокращение можно назвать жертвой, хотя по сути оно часто портит само средство.

Предел у средства один, держишь ли ты в руках вопрос или уже ответ, только ошибаются с ними по-разному. С вопросом легко выжечь всё вокруг поиска и потом искать уже из пустоты, где трудно узнать, чего хочешь. С ответом легко решить, будто теперь можно подчинить цели всё остальное. Однажды такой человек остаётся с правильным именем цели и с жизнью, в которой этой цели уже не на что опереться. В обоих случаях средство перестаёт быть средством и расходует ту самую жизнь, которую обещало освободить.

## Освобождает или сужает

Критерий хорошего отказа прост на вид и требователен на деле. Отказ хорош, когда освобождает внимание и силы для своего или для честного поиска своего и при этом не сужает жизнь до схемы. Проверяется он по следствию, и красота правил здесь мало что говорит. После

этого «нет» появилось место для дела или только для более чистого списка? Люди рядом остались людьми или стали помехами режиму, смысл дня уплотнился или от него осталась одна дисциплина? Вопросы звучат просто, и поэтому их так легко подменить удобным подсчётом нарушений и успехов.

Задавать их придётся не однажды, потому что то же самое ограничение в разные недели служит по-разному. Вчера убранная лента открыла утро, а сегодня та же строгость уже прячет усталость и обиду на близких. Критерий держит это различие: он не позволяет одобрить всякий отказ навсегда и не позволяет навсегда его проклясть. Он возвращает к простому и жёсткому наблюдению: средство ещё служит или уже требует поклонения? Откупиться от этого наблюдения нельзя ни более суровым списком, ни решением «на этой неделе я себе всё позволю».

Поэтому полезно держать рядом два вопроса, которые легко развести. Чему сейчас служит этот отказ и не начал ли он требовать служения себе? Первый вопрос возвращает к делу и к жизни вокруг него, второй вовремя замечает подмену, пока она ещё не стала привычным лицом дня.

Так два похожих отказа и расходятся: у одного средства почти не видно, потому что видно дело. У другого средство заметно слишком хорошо, потому что заполнило собой весь взгляд. Если ты узнаёшь себя во втором, это ещё не приговор и не повод бросить всякую строгость. Это повод вернуть инструменту его место: ниже дела, ниже людей рядом, ниже смысла, ради которого вообще стоило от чего-то отказываться. Если узнаёшь себя в первом, успокаиваться тоже рано. Служение форме начинается незаметно, часто на волне первой удачи, когда метод кажется уже доказанным. Именно тогда и стоит снова спросить, движется ли ещё дело или уже только режим.

Какую ленту убрать, какую встречу оставить, какой час считать своим, решаешь ты, и готового списка здесь не будет. Но у всякого серьёзного средства есть ещё одна сторона, о которой пока почти не говорилось: оно чего-то стоит. Отказ, который действительно освобождает место, отнимает что-то настоящее, и эту плату придётся увидеть так же ясно, как пользу.

# Глава 5
# Цена выбора

У каждого серьёзного «да» есть своя цена, и платят её обычно раньше, чем успевают назвать. Цена входит в сам выбор и не прилагается к нему потом, когда решение уже принято и хочется считать его чистым. Каждое такое «да» стоит какого-то «нет», даже если это «нет» сначала почти не слышно и его удобно назвать мелочью.

Путь не обязан быть мучительным, и боль сама по себе ничего не доказывает, однако цену важно видеть сознательно. Её легко романтизировать: сделать из потери нимб, из отказа свидетельство глубины, из оставленной возможности сор, который и не стоил сожаления. Её так же легко спрятать, сказав, что на самом деле ничего не потеряно, что всё совместимо, что люди поймут позже и тело потерпит. Оба хода оставляют долг перед собственной жизнью: один украшает потерю, другой делает её невидимой. Держит их часто один и тот же страх, что увиденная цена отменит решение. Неувиденная цена портит решение куда надёжнее, потому что им начинают управлять обида и скрытый торг.

## Цена, которую нужно назвать

О цене часто говорят как о расчёте: сколько часов уйдёт, сколько денег не досчитаешься, какие возможности закроются в ближайший год. Такой счёт нужен и честен сам по себе, потому что без него выбор быстро становится туманом, в котором приятно звучат слова о преданности делу, а платить будто будет кто-то другой. Однако одной арифметики мало, потому что у упущенного есть ещё и этический вес. Ты оставляешь часы в расписании, но вместе с ними и версии жизни, и внимание, которое уже не вернётся к некоторым людям в прежнем объёме. Ты оставляешь дела, которые могли стать твоими, и спокойствие, к которому, возможно, уже не будет дороги.

Расчёт без этого веса превращает людей и смыслы в статьи расхода. Этика без трезвого счёта легко становится пафосом: человек говорит о жертве так возвышенно, что уже неловко спросить, что именно он отдаёт и кому это на самом деле стоит. Сознательная цена начинается там, где оба движения сходятся: потерю можно назвать простыми словами и не стыдиться того, что она не сводится к цифре. Её можно посчитать и не притворяться, будто подсчётом исчерпано всё, что задето решением.

Несостоявшаяся жизнь редко стоит перед глазами так же ярко, как начатый путь, особенно когда путь уже требует любви и защиты. Поэтому цену приходится называть нарочно. Иначе она уйдёт в тень и будет править оттуда: обидой, внезапной завистью, тихим чувством, что тебя обманули, хотя обманул ты себя сам, не договорив, за что платишь. Назвать цену значит перестать делать вид, будто серьёзное «да» достаётся даром, и всё претерпевать заранее для этого не нужно. Пока потеря видна только в минуты усталости, цена уже действует, просто без твоего участия.

Музыканту предлагали устойчивую должность, смежную с музыкой: понятный доход, ясный ответ на вопрос, чем он занимается, уважение среды, которая понимает должности лучше, чем вечерние репетиции. Игра при таком решении почти наверняка стала бы украшением календаря, если бы вообще не осталась в чехле. Он отказался, но подвигом это не объявил и не требует того же от всякого, у кого есть инструмент. Он просто может назвать, за что заплатил и от какой платы отказался, потому что она уничтожила бы саму возможность играть.

В обычном месяце это выглядит буднично. Бывают недели, когда он почти не вспоминает оставленную должность, потому что работа идёт: репетиция, фраза, которая наконец легла,

усталость без венца. Бывают и другие, когда счёт и пустой зал сразу возвращают цену. Тогда важно не делать вид, будто все недели равны и решение далось легко, и так же важно не превращать каждую трудную неделю в сцену судьбы. Сознательная цена вмещает и ход работы, и горечь, и не требует, чтобы жизнь ежедневно подтверждала величие решения.

## На что не останется времени и сил

Заплатил он вещами, которые можно произнести вслух, и абстрактная «комфортная жизнь» тут ни при чём. Более ровного дохода не будет, во всяком случае долго. Не будет лёгкого ответа на семейных встречах, где чужой путь уже выглядит «как у всех», а его собственный всё ещё приходится объяснять. Не будет некоторых поездок, другой квартиры, другой степени защищённости на случай болезни или перерыва в приглашениях. Не будет и того признания, которое приходит вместе с должностью и не зависит от того, звучит ли сегодня инструмент. Часть сил уйдёт на уроки, разовые подработки и неровный ритм, в котором приходится держать и ремесло, и быт. Это перечень, без которого решение остаётся красивым словом, и жалости он не просит.

Такой перечень делает выбор взрослее. Пока цена спрятана, легко вести двойную бухгалтерию: вслух идти своим путём, а внутри ждать, что жизнь сохранит и свободу игры, и все блага оставленной должности. Когда цена названа, это тайное ожидание исчезает. Остаётся картина жёстче и честнее: вот что, по всей видимости, не поместится, вот на что не останется времени и сил, если он действительно собирает жизнь вокруг игры. Полной на годы вперёд эта картина быть не обязана, важно, чтобы она была ясной и не позволяла кормить себя мечтой о совместимости всего со всем.

Почему это важно не только ему? Любой серьёзный выбор, даже куда более тихий, тоже кого-то и чего-то лишает. Человек, который отдаёт утро своему делу, честно не успеет быть везде. Поиск тоже стоит денег и лет: некоторые двери закрываются, пока человек только присматривается, и делать вид, будто незнание бесплатно, значит снова прятать цену. Когда дорога уже различена, счёт другой: придётся отпустить часть прежних сюжетов, иначе новый просто не поместится. Составлять полный каталог потерь заранее незачем, важно лишь не держать заведомо невместимое в области фантазии, где оно будто ещё возможно.

Здесь легко впасть в жестокость к себе или к другим. «Не будет времени» может прозвучать как приговор близким, будто их автоматически вычитают ради дела. Близкие не помеха и не статья расхода, о которой можно просто уведомить, и цена выбора не даёт права так с ними обращаться. Музыкант не оборвал связь с семьёй и не заявил, что кто любит, тот поймёт позже. Он разговаривал трудно и не всегда удачно: кто-то обиделся, кто-то до сих пор надеется, что он одумается. Это тоже часть цены, и нести её приходится как отношения между людьми, без надежды свести их к технической строке. Разговор может и не принести согласия. Тогда остаётся честность, которая не даёт права стереть человека из своей жизни под видом необходимости пути.

# 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.