

18+

Ольга Поленкова

Завтра не будет

Как перестать готовиться
жить и начать кайфовать
сегодня

Ольга Поленкова

**Завтра не будет. Как
перестать готовиться жить
и начать кайфовать сегодня**

«Издательские решения»

Поленкова О.

Завтра не будет. Как перестать готовиться жить и начать кайфовать сегодня / О. Поленкова — «Издательские решения»,

Вы сидите на чемодане в зале ожидания собственной жизни? Откладываете счастье до понедельника, зарплаты, похудения, пенсии? Эта книга — скальпель для синдрома отложенной жизни! Честный разбор того, почему мы годами готовимся жить вместо того чтобы жить: культурный код, родительские установки, иллюзия бесконечности. И главное — конкретные инструменты, чтобы слезть с чемодана: кофе со вкусом, инвестиции в эмоции, грязный старт, разрешение быть неидеальным. Вы сможете жить. Жить прямо сейчас!

© Поленкова О.

© Издательские решения

Содержание

Как я перестала ждать	6
Диагноз: Хроническое «Потом»	11
Мираж на горизонте: Феномен «Преджизни»	11
Почему мозг — враг нашего счастья?	19
Три маски Синдрома отложенной жизни	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Завтра не будет Как перестать готовиться жить и начать кайфовать сегодня

Ольга Поленкова

Редактор Ольга Сергеевна Соловьева

© Ольга Поленкова, 2026

ISBN 978-5-0069-7760-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как я перестала ждать

Анализируя свою жизнь, я поняла, что сама являюсь примером того, как легко откладывать свою жизнь на потом.

Если рассказать все по порядку: давным-давно я мечтала написать книгу. Мне казалось, что я уже что-то знаю, что-то умею. Самое главное — у меня было горячее желание делиться этим. Но я слушала и читала мнения о том, что сначала нужно «состояться» — иметь конкретный результат, в деньгах, например, или в отношениях — и только тогда получаешь право писать книгу. Это убеждение поселилось во мне.

Я откладывала, даже прочитав одну бизнес-книгу, где история начиналась с того, как мужчина захотел написать. Первое, что пришло ему в голову — книга. Но он подумал: «Зачем выплескивать нищету души на бумагу? Это никому не нужно» — и пошел в другой бизнес. А я тогда думала: какой бизнес? Я не умею, нет опыта, ничего... Но были наработки по психологии и не только. Тем не менее, я отложила свою мечту, посчитав: ну куда мне, экспертов полно, кто же будет читать мою? Синдром самозванца, знакомый многим.

Я отложила и считала, что есть дела более важные. И вот оно случилось — легче, чем я думала. Самый лучший вариант оказался прост: не нужно отказываться от своих желаний, нужно к ним идти. Между прочим, у меня были наброски, я считала, что потихоньку иду к цели. Но поскольку было слишком сильное внутреннее «непозволение», все это пряталось в столе или в старом ноутбуке, и теперь те тексты неизвестно где. Именно сейчас, благодаря работе с собой и самой жизни, благодаря тому, что все складывается в мои обновленные цели, я не жалею. Я могу сказать все, что захочу сказать. А благодаря тому, что я разрешила себе это.

Другой пример — занятие массажем. Официальное обучение у меня было в 2016 году. Казалось бы, обучилась — и вот я массажист, окей. Когда я разговаривала с психологом, она сказала: «Вот первый сертификат, диплом, корочка — вы уже окей, можете этим заниматься». Да, на определенном уровне. Можно себе позволить. Все дальнейшие обучения, повышения квалификации — не для того, чтобы поднять самооценку, а чтобы решать больше запросов клиентов, другого уровня. Я тогда себе не позволила. Убеждение: без медицинского образования — какой массажист? Можно было попробовать. Но я не сделала, потому что проще было ничего не менять и плыть по течению. Короче, я додумала, что недостаточно хороша, мало знаю — и здесь тоже синдром самозванца сработал. А в итоге — кто знает? Это могло случиться гораздо раньше.

Но оно случилось в определенное время, когда я все-таки получила медицинское образование, посчитала, что оно мне нужно. Я занималась массажем, расширила круг людей. Затем, пройдя определенные тернии — потеря работы, вынужденное пребывание на нелюбимой работе — как только упомянули, что нужен массажист в месте, где мне нравилось работать, я просто перетекла туда из той подработки, которая меня тяготила. Это произошло легко и органично, даже появился наставник, и пошли дальнейшие обучения.

Опять же — когда ты совершенно не можешь жить по-другому, когда не можешь ждать, формируется некая готовность. И появляется подходящий вариант. Открывается дверь. В эту дверь просто нужно войти. Когда тебя настолько не удовлетворяет то, что происходит — то, что ты сам сотворил своими мыслями, убеждениями и действиями — тебе дается шанс это

поменять. Не нравится — меняй. Оно сначала созревает внутри, когда прижимает со всех сторон, и у тебя открывается второе дыхание, как у спортсмена. Оказывается, ты можешь больше. Ты можешь то, что раньше запрещал себе.

Возможно, здесь также замешан перфекционизм. Нам кажется, что все должно получиться идеально. Мы ожидаем, что должны быть идеальными, чтобы иметь желаемое. Конечно, важно от этой идеальности освобождаться. Жизнь — это не черновик, она просто идет. Она идет прямо сейчас. Даже когда мы не замечаем, мы столько ее пропускаем. Самая настоящая жизнь идет сейчас. Потому что мы зависаем либо в прошлом, либо в будущем. Мы прокручиваем в голове ситуации бесконечно, а жизнь в это время течет параллельно, и мы ее, получается, не выбираем. И поэтому удивляемся, почему нет энергии. Когда мозг заморожен чуждыми целями, они отбирают энергию, и кажется, что на истинные желания сил не хватает. Они есть — просто нужно честно посмотреть, что важно для нас.

Препятствия могут быть... Например, как долгое время у меня с отношениями: не было подходящих. Первые отношения были очень непростые, официальным браком не закончились, хотя это был ценный опыт, и я потом все пересмотрела. Это дало очень значимые вещи. Я бы не стала профессионально тем, кем я есть сейчас, не было стимула двигаться дальше. Но мне хотелось семью и детей.

После разрыва долго либо ничего не было, либо... череда пустых знакомств, где понимаешь: нет, не та волна. Тут был период непозволения, когда понимаешь, что это может быть тяжело, полно неприятных моментов — мозг защищает, и мы поддаемся этой защите. Я считала, что еще не время. Можно подождать. Это, конечно, в тему о том, что мы ждем принца. У меня было не то чтобы нужен идеальный человек. Мне важно было, чтобы он меня понимал, была общность. Так или иначе, было зависание в этом опыте.

Я вспомнила один пункт непозволения: я считала, что не смогу создать настоящие, крепкие отношения, если не идеальна в плане фигуры, веса. Я приняла эту мысль от окружающих, близких: «Тебе надо похудеть, чтобы обратили внимание». Это было ключевым моментом. Я считала: не встречу, пока этого не произойдет. Потом... это просто одно из ограничений. А потом жизнь сама расставила все по местам. Она показала мне, что это не так. Просто у меня сформировалась готовность. Я очень много для этого делала — проработки, возможно, родовые моменты. Помню все действия, чтобы встретить мужчину и создать отношения: работа с психологом, курсы, гипнотические сессии на самооценку. Что из этого сработало? Накопительный эффект. Но к моменту встречи я сияла. Я была на подъеме.

Однажды один мастер по массажу сказал мне: «А ведь, если мы в состоянии неидеальном, далеко от него, одно беспокоит, другое в теле, в проблемах — мы соглашаемся на отношения не самого лучшего качества, не те, что достойны». У многих так происходит. Я вспомнила: когда я вошла в отношения, я была на подъеме. На тот момент я максимально разгребала свои завалы — психологические и физические. Я не чувствовала себя недостойной. Я была готова. Помню, меня стало видно. Знакомые по колледжу говорили: «Оль, тебя видят. На тебя мужчины смотрят». Какое-то время я ощущала себя невидимкой, когда не было готовности. Я откладывала, защищаясь от неприятного опыта.

Я прекрасно помню тот день, когда это случилось. Помню свою мысль. Я тогда шла и смотрела на мужчин конкретно, продумывала, как буду разговаривать, знакомиться. В итоге он заговорил со мной первый. Он меня заметил. И дальше все произошло очень... Причем касаясь

похудения: он заинтересовался мной как личностью. У нас сразу нашлись точки соприкосновения на тему массажа и телесных практик. Он тогда сказал: обратил внимание на интересную девушку, полненькую, интересная тема, надо показать ей классные техники. Мы встретились на почве профессионализма, но помню, все так сложилось, что я и похудеть умудрилась буквально за несколько дней очень легко. Он уже на вторую встречу посмотрел на меня другими глазами, и я на него на третью. Все сложилось. Конечно, важно быть в нормальной форме, следить за собой. Но камнем преткновения и поводом для отложенной жизни это не должно быть.

Если бы я освободилась от этих убеждений раньше... кто знает? Сколько я прошла работ — психологических, энергетических — оно произошло тогда, когда произошло. Однозначно, если бы я вообще этим вопросом не занималась и пустила все на самотек, оно могло произойти совершенно по-другому и гораздо позже. Это была бы по-настоящему отложенная жизнь.

Еще по поводу диплома. Как часто думают: получим диплом — вот тогда получим работу мечты, богатство, достойную зарплату, будет все остальное. Я поняла, что это иллюзия. Диплом — это да, определенная веха, постановка точки одного пути и начало другого. Но он ничего не гарантирует. Само по себе ничего не работает. Ни зачетка, ни диплом. Если не работаешь ты, вот что я поняла. И так же во всем: если сам не будешь проявляться и открываться жизни — автоматически, да, есть счастливые стечения обстоятельств, но мы инициируем их сами своим намерением, а также своими действиями. Не всегда то, что мы делаем, имеет ожидаемый отклик. Не всегда наши действия отзываются предсказуемо. Но они проявляются в виде каких-то интересных связей, знакомств, возможностей, информации. Ставить себя в зависимость от каких-то событий бесполезно.

Я видела много клиентов, которые говорят: «У меня сейчас горит проект, я не могу ходить на массаж, или не могу собой заниматься, не могу выделить пять минут, чтобы проработать мышцы мячиком, не могу сделать себе самомассаж лица, не могу выделить время на бассейн пару раз в неделю, не могу пройти лишнюю остановку пешком». У меня проект — все, я сижу, у меня горит. Понимаете, человек сидит, ему сложно отлипнуть от экрана монитора, встать. А тут клиент звонит, и я не могу ему отказать. Получается, человека просто берут и уговаривают. И он мирится: «Ладно, если клиент может, значит, я обязана сидеть и отвечать, иначе потеряю работу». И готов пропускать свою жизнь, пропускать вклад в себя. Рутинка. Вечно должен кому-то: мужу, детям, работодателю. Здесь жизнь обычно дает мощный толчок, чтобы человек остановился и пересмотрел ценности, поставил себя на первое место.

Когда мы начинаем смотреть на себя и вкладывать в себя — вот тут и начинается жизнь. Потому что все из нас. Все, к чему мы прикасаемся, заряжается тем настроением и тем состоянием благополучия, которое у нас есть. Мы так влияем на окружающий мир. Соответственно, вкладывая в себя, мы можем более качественно влиять на окружающих. А то, что я живу в черновике, например, было сигналом изнутри — повторяющимся сигналом, что что-то не так, какая-то закольцованность в жизни, тревога, беспокойство. Одно дело, когда человек в принципе беспокоится по любому поводу, когда у него мысли скачут: «не успеем», «надо поспешить». Но бывает и так: когда ты действительно движешься не туда или не движешься вовсе — изнутри идет поскуливание. Тоска. Наверное, такое бывает, когда мы не слышим себя и откладываем.

Я пару раз в жизни откладывала уроки вокала. Считала, что важнее другое: уделить время близкому человеку, изучить что-то, заняться работой. А потом мне было очень грустно. Грусть проявлялась периодически. Думаю, она давала отпечаток на многие вещи. Потом я себе позволила. Отходила определенное количество времени, записала пару песен. Показала

близким. Они одобрили. Это был просто опыт. Мне важно было это выразить. И после этого тяга заниматься вокалом ушла. Абсолютно спокойные отношения. Пришло настоящее успокоение. Тоска ушла. Бывает, что то, что мы считаем блажью, ерундой, чем-то, для чего «сейчас не время», — важно реализовать. Хотя бы чуть-чуть соприкоснуться. Завершить этот опыт. Гештальт сложится — и все. И гораздо легче идти дальше. Может прийти новое, что по-настоящему твое, и даже новые идеи, смыслы.

Еще пример: когда я жила с первым мужем, мы снимали квартиру, не было своего жилья. Такая засада по жизни. И тем не менее я хотела жить настоящей семьей. Я считала, что вполне можно иметь ребенка, нормально жить, привести все в порядок максимально. А на тот момент мой мужчина считал, что это не настоящая жизнь. Видимо, он зеркалил мои прежние убеждения об отложенной жизни. Он считал: это не то. Это подготовка к жизни, съемная квартира. Мы ничего здесь делать не будем. Не будем рожать детей. Не надо убирать, не надо менять. Это было ужасно. Один из самых больших застоев я чувствовала тогда. Потому что именно тогда не позволялось себе жить. А когда это преодолевается — я не видела. Не было жизнеспособной стратегии, чтобы приобрести свое жилье, поправить доход. Все было заткнуто. Я поняла, что жизнь откладывается.

Каждый день был похож на день сурка. Одно и то же. Это было ужасно. Я хотела, чтобы каждый день скорее закончился, а новый не давал надежды. Но все это прекратилось в один момент — просто стали складываться совершенно другие цепочки событий. И тот человек осознал свои ошибки, и я. Произошло много чего. И я не переставала искать выходы, варианты. Наверное, это мне помогло. Осознанность. Когда ты периодически анализируешь свои действия, что в жизни происходит спустя неделю, спустя месяц.

Мне очень понравилась методика одного из наставников — Станислава Чернонога по массажу. Он наставник не только по массажу, но и по образу жизни. Колесо жизни, колесо баланса — я это все больше ценю. Хотя раньше думала: ну какие-то схемки, реально ли они помогают? Это части работающей системы. Потому что это позволяет посмотреть, что происходит. Мысли в голове — это одно. А когда вынесено на бумагу, когда ты честно фиксируешь, подводишь итоги дня, недели, месяца — тут ты понимаешь, какая складывается картина. И куда ты идешь, или не идешь, предаешь ли свои мечты или все-таки движешься.

Пока я в разных ситуациях откладывала жизнь, я ощущала себя как машина, которая одновременно давит на газ и на тормоз. На газ — потому что от желаний своих не отказывалась. Стремление было, оно внутри сидело, мысль, что это надо осуществить. На тормоз — потому что непозволение, и что сейчас не лучшее время. По разным причинам это как тормоз. И поэтому медленно.

Но поскольку я постоянно работала с мышлением со стороны психологии, изучала такие книги, как «Сила подсознания» Джона Кехо, «Сила подсознания» Джо Диспенза и другие, осваивала гипнотерапию, я также работала со Вселенной — каждый человек верит во что-то: Вселенную, Бога, высший разум — и пытается как-то контактировать. Я искала способы получить ответы изнутри себя: мое это или нет, делать или не делать. Получать ответы через свое тело, через ощущения. И пыталась замечать отклик от мира, от людей. Я понимала, что нужно фокусироваться на том, что ты хочешь. И так или иначе двигаться.

Конкретный сдвиг произошел, когда я уже училась в массажной школе. У нас был наставник Станислав Черноног. Он дал нам задание: подвести итоги года. Не просто продумать, а

расписать четко 50 неудач прошедшего года и 50 достижений. Мы не привыкли фокусироваться на достижениях. Воспринимаем их как должное. А когда проанализировала эти списки, поняла: сделано-то немало. И можно понять, куда мы вообще движемся.

Потом было задание — расписать больше 50 целей на следующий год. Именно в таком количестве. Когда пишешь много, стирается грань между реальным и нереальным. Разрешаешь себе писать и крупное, и мелкое, и то, что кажется недостижимым. Барьеры сопротивления снимаются. Ты же понимаешь, что пока это просто список.

Мы стали работать с этими списками. Я увидела, что даже когда ты их составляешь в спонтанном состоянии, не за один день, сознание пропускает идеи из глубины. К некоторым целям уже сформированы конкретные шаги. Вполне реальные. Я вытащила это из себя, вербализировала — и мой мозг увидел: да, это реально.

Потом я удивилась: практически 70 процентов того, что я написала, сбылось, исполнилось. Либо наметились серьезные подвижки. Меня это вообще впечатлило. Я раньше не верила в планы, в общем-то, во все эти цели, целеполагания.

Я пишу эту книгу не потому, что я эксперт, который всегда знал, как правильно. Экспертов и так много. Я пишу ее потому, что я сама — живой пример того, как легко откладывать жизнь на потом. И как можно перестать это делать. Я поняла: жизнь — не черновик. Она идет прямо сейчас. Даже когда мы не замечаем, мы столько ее пропускаем. Мы ждем понедельника, лета, зарплаты, похудения, повышения, переезда, пенсии. А жизнь проходит мимо. Я перестала ждать. Я разрешила себе. И эта книга родилась. Если я смогла, сможете и вы. Поехали.

Диагноз: Хроническое «Потом»

Мираж на горизонте: Феномен «Преджизни»

Представьте себе огромный шумный вокзал. Гул голосов, объявления диктора, запах кофе из автомата и вечная спешка. Среди этого хаоса сидите вы на неудобном пластиковом сиденье, которое уже затекло, но вы терпите, потому что надеетесь на лучшее. Чемодан стоит у ног, билет в кармане, но поезд все не приходит и не приходит. Вы смотрите на часы, потом на табло, снова на часы, и с каждой минутой раздражение растет. В голове крутится одна и та же мысль: «Вот сейчас объявят посадку, и тогда начнется настоящая жизнь». А пока можно потерпеть, можно не замечать этого грязного пола, сквозняка из дверей и соседа, который громко говорит по телефону. Ведь главное — впереди, а то, что происходит здесь и сейчас, — это так, вынужденное ожидание.

Я часто вижу таких пассажиров в своем кабинете, только приходят они не с чемоданами, а с историями о том, как они ждут. Ждут понедельника, чтобы начать новую жизнь, ждут лета, чтобы наконец-то отдохнуть, ждут зарплаты, повышения, переезда, свадьбы или развода. Список того, чего можно ждать, бесконечен, и каждый находит в нем что-то свое, сокровенное, то, что перекроет всю серость сегодняшнего дня. Мы сидим в этом зале ожидания годами и десятилетиями, привыкаем к сквознякам и неудобным креслам, перестаем замечать дискомфорт. Мы даже не задумываемся о том, что поезд, который все исправит, может не существовать вовсе, что это просто мираж, нарисованный нашим воображением. А самое страшное — мы не замечаем, что сама жизнь происходит прямо сейчас, на этом вокзале, в этом шуме, в этих людях, которые нас окружают.

Метафора вокзала пришла ко мне не случайно, а из самой обычной житейской ситуации, которая перевернула мое сознание. Однажды я опаздывала на поезд и, сидя в зале ожидания, поймала себя на мысли, что злюсь на весь мир: на то, что приходится ждать, что вокруг шумно, что кофе в автомате холодный и невкусный. А потом я подняла голову и посмотрела на людей вокруг, увидела их лица — уставшие, отсутствующие, устремленные в никуда, в экраны телефонов, в пол, в потолок, но только не друг на друга. Мы все были здесь физически, но никто не присутствовал здесь по-настоящему, мы все мысленно находились в вагонах уходящих поездов, в будущем, которое еще не наступило. И именно тогда меня осенило: вокзал — это и есть наша жизнь, а мы сидим на чемоданах и пропускаем ее, позволяя минутам и часам утекать сквозь пальцы, как вода.

Синдром отложенной жизни — это не медицинский диагноз, а психологический термин, который ввел доктор Владимир Серкин, изучавший жизнь людей на Севере. Эти люди жили в вахтовых поселках, мечтая переехать на большую землю, и точно так же, как мы с вами, откладывали счастье на потом, не замечая, что север и есть их настоящая жизнь. Суть этого синдрома проста и одновременно трагична: человек искренне верит, что настоящая жизнь начнется когда-то потом, после выполнения определенных условий, а пока он только репетирует, только готовится, только черновик пишет. Мы не замечаем, что черновик имеет привычку заканчиваться, а чистового варианта может не случиться вовсе, потому что жизнь не спрашивает, готовы мы к ней или нет, она просто идет.

В своей практике психолога с десятилетним стажем я каждый день сталкиваюсь с людьми, которые живут в ожидании, и это объединяет самых разных клиентов — богатых и бедных, молодых и пожилых, мужчин и женщин. Ко мне приходят успешные бизнесмены, которые ждут, когда смогут уйти на покой, и домохозяйки, которые ждут, когда дети вырастут, и студенты, которые ждут, когда начнут зарабатывать. Все они, такие разные, страдают одним и тем же недугом: неумением жить здесь и сейчас, принимать настоящее таким, какое оно есть, и находить в нем радость. Они похожи на людей, которые стоят в очереди за счастьем, не замечая, что счастье продается в соседнем ларьке без очереди, просто они туда не заглядывали.

Давайте познакомимся с Мариной (имя изменено, как и все имена в этой книге, из соображений конфиденциальности и уважения к моим клиентам). Ей тридцать четыре года, у нее двое детей и муж, которого она искренне любит, несмотря на все сложности семейной жизни. Марина пришла ко мне с жалобой на апатию, постоянную усталость и отсутствие вкуса к жизни, на то, что она просыпается утром и уже хочет спать. В процессе разговора выяснилась интересная деталь: уже пять лет Марина живет в ожидании того момента, когда она похудеет, и это ожидание отравляет ей существование каждый день. В ее шкафу висит красное платье, ровно на размер меньше, чем она носит сейчас, — красивое, шелковое, с запахом, купленное в минуту надежды.

Она купила это платье пять лет назад, когда весила на пятнадцать килограммов меньше, и дала себе торжественное обещание надеть его, когда вернется в прежнюю форму. Прошло пять лет, вес колебался то вверх, то вниз, но платье так и висит в шкафу с бирками, пылится и напоминает о несбыточных мечтах. А Марина все эти годы ходит в бесформенных балахонах и растянутых свитерах, потому что, по ее логике, зачем покупать красивую одежду, если я все равно скоро похудею и буду носить то самое красное платье. Она не замечает, что эти пять лет она могла бы быть красивой каждый день, могла бы радовать себя нарядами, но выбрала ожидание, выбрала серость и уныние.

Марина не носит красивое белье — она ждет идеальной фигуры, чтобы предстать перед мужем во всей красе. Она не ходит на танцы, о которых мечтала с детства, — стесняется своего веса, боится, что над ней будут смеяться или что она будет выглядеть нелепо. Она отказывается от фотосессий с детьми, отказывается от семейных альбомов, говорит: «Вот похудею, тогда и будем фотографироваться, тогда и будут настоящие фотографии, а пока не надо». Жизнь проходит день за днем, дети растут и меняются, а у них нет фотографий с мамой, потому что мама ждет, когда станет идеальной, и не замечает, что для детей она идеальна уже сейчас, просто потому что она их мама.

Платье, которое могло бы радовать Марину каждый день, которое могло бы стать символом любви к себе и принятия себя, превратилось в символ недостижимого будущего. Вместо того чтобы купить платье по своему реальному размеру и чувствовать себя красивой сегодня, прямо сейчас, она выбирает ждать и мучить себя. Вместо того чтобы сказать себе: «Я достойна красоты независимо от цифр на весах», она говорит: «Я стану достойна, когда похудею». И в этой ловушке ожидания живут миллионы женщин, и миллионы мужчин тоже, только у них другие символы — машины, часы, должности, но механизм тот же самый: «Я начну жить, когда достигну...».

Алексей (имя изменено), пятьдесят восемь лет, инженер на крупном заводе, пришел ко мне по настоянию жены, которая жалуется на его вечное брюзжание, раздражительность и нежелание ничего делать. Алексей всю свою сознательную жизнь проработал на нелюбимой

работе, чтобы обеспечить семью, чтобы дети ни в чем не нуждались, чтобы жена могла позволить себе не работать. Его мечта, его сокровенное желание — сад, маленький домик в деревне, яблони, кусты смородины, крыжовник, тишина и покой, чтобы можно было выйти утром в сад, сорвать помидор с куста и съесть его прямо там, теплым.

«Вот выйду на пенсию, тогда заживу», — говорит Алексей, и в его глазах появляется мечтательный блеск, который тут же гаснет, когда разговор возвращается к сегодняшнему дню. До пенсии осталось два года, два долгих года, которые кажутся ему вечностью, но Алексей уже сейчас несчастен, уже сейчас не живет, а существует. Он ненавидит будильник по утрам, ненавидит утреннюю давку в транспорте, ненавидит отчеты и планерки, ненавидит коллег и начальника, и эта ненависть разъедает его изнутри, как кислота. Он живет только выходными, но и там его настигает мысль о приближающемся понедельнике, о том, что счастье кончилось и снова начнется ад.

Самое грустное в истории Алексея то, что он уже сейчас мог бы иметь свой сад, мог бы радоваться жизни и чувствовать себя счастливым человеком. Участок у них с женой есть, двадцать соток в пригородном поселке, но Алексей не хочет ничего там делать, потому что, по его глубокому убеждению, «это не настоящая жизнь, это так, огород для выживания». Настоящая жизнь, по его мнению, начнется на пенсии, когда можно будет заниматься садом профессионально, когда не надо будет никуда спешить, когда можно будет посвятить этому все свое время. А пока, рассуждает он, можно терпеть, можно не вкладывать душу в то, что имеешь, можно откладывать радость до лучших времен.

В результате сад зарастает сорняками, теплица разваливается, кусты дичают и перестают плодоносить. А Алексей злится на всех вокруг, на жену, которая просит помочь, на погоду, которая не радуется, на жизнь, которая несправедлива. Он не замечает, что весна приходит каждый год, что пахнет землей и молодой листвой, что можно посадить первую рассаду уже сегодня, не дожидаясь пенсии. Он не понимает, что эти два года до пенсии — тоже его жизнь, что они не менее ценны, чем последующие, что каждый день уникален и неповторим. Он ждет, когда стрелки часов остановятся на отметке «пенсия», и пропускает целые годы, которые мог бы прожить счастливо и наполнено.

Свете (имя изменено) тридцать лет, она успешный менеджер в крупной международной компании, у нее хорошая зарплата, своя квартира, машина последней модели. Со стороны — все замечательно, картина маслом: молодая, красивая, успешная женщина, которой можно только позавидовать. Но Света несчастна, и это несчастье написано у нее на лице, в напряженных плечах, в глубоких морщинках между бровей, в том, как она вздыхает, рассказывая о своей жизни. Она пришла ко мне с вопросом, который мучает ее уже несколько лет: «Почему я не чувствую себя успешной? Почему я не испытываю гордости за свои достижения?»

Мы начали копать, разбирать ее жизненные установки, и выяснилась интересная вещь, очень типичная для многих моих клиентов. Света пообещала себе много лет назад, что будет уважать себя только тогда, когда станет руководителем отдела, когда у нее появится власть и возможность принимать решения. Она работает по двенадцать часов в сутки, берет работу на дом, жертвует выходными, встречами с друзьями, личной жизнью, здоровьем. Ради чего? Ради того, чтобы однажды получить кабинет с большим окном, удобным креслом и табличкой на двери с ее фамилией и должностью.

Проблема в том, что даже если Света получит это повышение, она не начнет себя уважать, и я говорю ей об этом прямо, без прикрас. Потому что синдром отложенной жизни так не работает, у него совсем другая механика, другая логика. Получив одно, мы тут же ставим новую планку, новый горизонт, новую цель, за которой снова будет пустота. «Вот теперь, когда я руководитель, надо стать лучшим руководителем в компании». Потом — «Вот когда открою свой бизнес». Потом — «Вот когда выйду на международный рынок». Потом — «Вот когда обойду конкурентов». Доска морковки бесконечна, и ослик всегда будет бежать за ней, не замечая, что телега, к которой он привязан, и есть его жизнь.

Эти три истории, такие разные на первый взгляд, объединяет одно: мои клиенты живут не свою жизнь, они живут в ожидании жизни, в предвкушении, в надежде на лучшее будущее. Они живут жизнь в черновике, которую потом, когда-нибудь обязательно, переписуют набело, красивым почерком, без ошибок и помарок. Они не замечают, что черновик — это и есть единственный экземпляр, что жизнь не дает нам права на чистовой вариант, что мы пишем сразу набело, каждый день, каждую минуту. Я не хочу вас пугать, я хочу вас разбудить, хочу, чтобы вы увидели эту ловушку, в которую все мы попадаем с детства.

Самая частая жалоба умирающих, по словам хосписных сестер и врачей паллиативной медицины, звучит совсем не так, как мы привыкли думать. Люди на смертном одре редко жалуются на то, что мало заработали, мало достигли, мало купили квартир и машин. Самая частая жалоба, самое горькое сожаление звучит иначе: «Я так и не жил по-настоящему, я все ждал чего-то, все откладывал, все готовился, а жизнь прошла мимо». Эти слова должны бы прозвучать как набат для каждого из нас, но мы глухи, мы затыкаем уши, мы думаем, что это про других, не про нас.

Почему же мы так устроены, почему наш мозг выбирает ожидание вместо жизни, почему нам так трудно включиться в настоящее? Ответ кроется в устройстве нашей психики, в том, как работает дофаминовая система, в том, как нас воспитывали родители, в том, какие установки мы впитали с детства. Об этом мы подробно поговорим в следующих главах, а пока важно просто признать факт: да, я тоже так делаю, да, я тоже живу в ожидании, да, я тоже откладываю счастье на потом. Признание проблемы — это первый шаг к ее решению, самый трудный и самый важный шаг.

Давайте прямо сейчас проведем небольшую инвентаризацию, которая поможет вам увидеть масштабы бедствия. Это упражнение я даю всем своим клиентам на первой же встрече, и результаты всегда шокируют, даже у тех, кто считает себя вполне осознанным человеком. Возьмите лист бумаги и ручку, не телефон, не заметки в компьютере, а именно бумагу и ручку — это важно для подключения телесной памяти и более глубокого осознания. Напишите сверху крупно: «Вот... тогда я заживу». А теперь выпишите столбиком все, что приходит в голову, все, что начинается с этого «вот», не фильтруйте, не оценивайте, просто пишите.

Вот куплю квартиру... Вот выплачу ипотеку... Вот выйду замуж... Вот разведусь... Вот похудею... Вот поправлюсь... Вот найду работу... Вот уволюсь с этой дурацкой работы... Вот поеду в отпуск... Вот вернусь из отпуска... Вот выучу английский... Вот дети пойдут в школу... Вот дети вырастут... Вот дети разъедутся... Вот наступит лето... Вот пройдет зима... Вот куплю машину... Вот продам машину... Вот перееду в другой город... Вот вернусь в родной город... Пишите все, что всплывает в голове, даже если пункты кажутся глупыми или незначительными.

Не останавливайте себя, не думайте, правильно или неправильно, важно просто вытащить наружу все эти ожидания, которыми забита ваша голова. Чем больше пунктов, тем лучше, тем честнее вы будете с собой, тем яснее увидите картину. У моей клиентки Ольги (имя изменено), например, получилось сорок семь пунктов, она писала почти час и все время удивлялась, откуда их столько берется. Сорок семь причин не жить сегодня, сорок семь якорей, которые держали ее в порту ожидания, не давая выплыть в открытое море настоящей жизни.

Когда Ольга закончила писать и перечитала список, она расплакалась, и это были хорошие, очищающие слезы, слезы осознания и облегчения. Потому что она увидела, как много лет своей жизни она отложила на потом, как много радостей она запретила себе прямо сейчас, в этом самом моменте. И как много в этом списке того, что уже можно делать, не дожидаясь никаких особых условий, не накручивая себя, не придумывая преград, которых на самом деле нет. Это было открытие, которое перевернуло ее жизнь, и я надеюсь, что и вас оно затронет так же глубоко.

Итак, вы выписали свой список. А теперь я хочу задать вам важный диагностический вопрос, который поможет понять, как именно вы обычно выбираетесь из ловушки ожидания. Посмотрите на свои пункты и вспомните: что обычно заставляет вас наконец сдвинуться с места? Жесткий дедлайн — **эффект «23:59»**, когда времени не остается, ситуация становится «или сейчас, или никогда»? Или вы из тех, кто движется планомерно, шаг за шагом, без резких рывков? А может быть, вы замечали, что оба сценария работают в разных сферах жизни?

В психологии это часто называют делением на «спринтеров» и «марафонцев». Эта метафора пришла из спорта, но удивительно точно описывает то, как разные люди относятся к срокам, задачам и, главное, к самой возможности начать жить по-настоящему. Спринтеры могут долго откладывать, сопротивляться, жить в «отложенной жизни», накапливать внутреннее напряжение, годами сидеть на неудобном пластиковом сиденье. Но в момент, когда сроки поджимают до предела, когда остается «последняя ночь», они собирают всё в кучу, мобилизуют невероятные ресурсы, о которых сами не подозревали, и делают. Часто — блестяще.

Для спринтера дедлайн работает как тот самый эффект Золушки в двадцать три пятьдесят девять. До этого момента можно было бесконечно «готовиться», сомневаться, прикидывать варианты, терпеть неудобства. Но когда стрелки часов приближаются к полуночи, включается что-то древнее и мощное. Мозг понимает: выбора больше нет. Иллюзия бесконечного «потом» рушится. Реальность врывается со всей своей бескомпромиссностью. И в этот момент спринтер вдруг оказывается способен на то, что казалось невозможным еще вчера.

Я хорошо знаю этот механизм не только по работе с клиентами, но и по собственному опыту. Был в моей жизни момент, когда я поняла, что работа, на которой я нахожусь, — не моя. Я получила там важный опыт, он был ценен для жизни, но с какого-то момента я чувствовала, что дальше невозможно. Это чувство нарастало с каждым днем, я пыталась его заглушить, уговаривала себя потерпеть, убеждала, что не могу уйти без готовой альтернативы. У меня не было накоплений, не было четкого плана, были только страхи и голоса близких, которые говорили: «Ты что, с ума сошла? Куда ты идешь в никуда?».

И вот наступил момент — я получила отпускные. И внутри что-то щелкнуло. Я поняла: если я не уйду сейчас, то засяду в этом болоте надолго, может быть, на годы. Это было то самое «сейчас или никогда». Дверь открылась, и я понимала, что если не войду — она захлопнется. Неизвестно, когда откроется снова, хватит ли у меня тогда сил и энергии решиться. Я ушла.

Было трудно, но я ни разу не пожалела. Потому что в тот момент я выбрала себя и выбрала жизнь.

Марафонцы, напротив, устроены иначе. Они способны идти плавно, размеренно, без искусственных встрясок. Им не нужен кризис, чтобы начать что-то менять. Они могут поставить цель на год вперед и методично, день за днем, двигаться к ней, не теряя мотивации и не впадая в отчаяние от того, что результат не мгновенный. Для марафонца дедлайн — не катализатор, а скорее помеха, потому что он создает ненужное напряжение и сбивает естественный ритм. Им важнее система, чем рывок.

Ни один тип не лучше и не хуже другого. Проблема возникает не от того, кто вы по своей природе, а от того, что мы часто не знаем своих механизмов и пытаемся действовать вопреки себе. Спринтер, который заставляет себя быть марафонцем, будет годами топтаться на месте, чувствуя вину за то, что «не может собраться», не понимая, что ему просто нужен четкий дедлайн и ощущение «последней ночи». А марафонец, который пытается работать рывками, выгорает, потому что его психика не приспособлена к такому режиму.

Поэтому после того, как вы выписали свой список ожиданий, я предлагаю сделать важную диагностическую остановку. Задайте себе честно: в каких сферах жизни вы спринтер, а в каких — марафонец? Что обычно запускает ваше действие — приближающийся срок, ощущение «больше нельзя», невозможность дальше терпеть? Или постепенное накопление, понимание, планирование и спокойное движение? И главное — что из этого вы используете, а что игнорируете, возможно, зря?

Для спринтера ключевая стратегия — не ждать, пока дедлайн возникнет сам по себе, а создавать его искусственно. И не просто ставить сроки на бумаге, а объяснять себе, почему именно так, почему в такой последовательности, почему нельзя отложить, почему это важно именно сейчас. И главное — почему это важно лично вам, а не потому, что «так надо» или «кто-то ждет». Когда спринтер находит для себя это внутреннее обоснование, дедлайн перестает быть внешним насилием и становится осознанным выбором. Он сам становится для себя тем самым объявлением посадки на поезд.

Для марафонца стратегия иная. Ему важнее не создавать искусственные дедлайны, а выстраивать систему, в которой движение становится естественным. Практика «долги и хвосты», о которой мы еще поговорим подробнее, здесь работает особенно хорошо. Вынос на бумагу того, что внутри, пересмотр того, что мы кому-то «должны» и что должны «на себе», помогает очистить внутреннее пространство и увидеть не хаос, а структуру. Из мешанины выстраивается встроенная система приоритетов, и тогда марафонцу становится понятно, что и зачем он делает каждый день. Ему не нужен кризис, чтобы начать.

Но есть и третья категория, о которой редко говорят. Это те, кто вообще не знает, что для них работает, потому что всю жизнь действовали по чужим сценариям. Им говорили: «надо планировать», «надо ставить цели», «надо быть дисциплинированным», а они пытались, не получалось, и они решили, что с ними что-то не так. На самом деле с ними всё так. Просто они не нашли свой способ. Кому-то нужен громкий будильник, а кому-то — мягкий свет. И тот и другой помогают проснуться, просто по-разному.

Диагностический вопрос, который я предлагаю вам вынести из этой главы: что для вас работает — «или сейчас, или никогда» или постепенное движение? Не то, что вы считаете

правильным. Не то, чему вас учили. А то, что реально, по факту вашей жизни, заставляло вас сдвигаться с мертвой точки и делать то, что давно откладывали. Потому что, когда вы поймете свой механизм, вы перестанете тратить энергию на борьбу с собой. И сможете использовать свою природу как ресурс, а не как препятствие.

А теперь, когда вы лучше поняли, как вы устроены, давайте вернемся к нашему списку «Вот... тогда...» и сделаем следующий шаг.

Второй шаг этого упражнения, не менее важный и значимый. Возьмите красную ручку или просто подчеркните в списке те пункты, которые уже сейчас, в эту минуту, не требуют никаких особых условий для реализации. Например, пункт «Вот похудею — тогда куплю красивое платье». А почему бы не купить красивое платье уже сегодня, сейчас, в том размере, который вы носите? Не обязательно красное и шелковое, но красивое, удобное, в котором вы себе нравитесь и чувствуете себя женщиной. Или пункт «Вот выйду на пенсию — тогда займусь садом». А почему бы не посадить цветок на подоконнике уже сегодня, не вырастить зелень в горшочке, не почувствовать себя садоводом прямо сейчас?

Третий шаг — самый сложный, самый глубокий и самый важный для реальных изменений. Напротив каждого пункта вашего списка напишите, что конкретно вы можете сделать для этого уже сегодня, прямо сейчас, не дожидаясь главного условия, не откладывая на завтра. Хотите путешествовать, но ждете большой зарплаты и длительного отпуска? Исследуйте свой город как турист, сходите в музей, в котором не были десять лет, наймите экскурсовода по родному району. Хотите научиться рисовать, но ждете свободного времени и прихода вдохновения? Купите маленький блокнот и простой карандаш и рисуйте в метро или в очереди к врачу все, что видите вокруг.

Хотите любви и близости, но ждете идеального партнера, который появится и решит все ваши проблемы? Научитесь дарить тепло и заботу тем, кто уже рядом с вами, кто нуждается в вашем внимании, кто ждет от вас хотя бы улыбки. Позвоните родителям, погладьте кошку, покормите бездомную собаку, улыбнитесь прохожему, сделайте комплимент коллеге. Это не замена большой мечте, это мостик к ней, это тренировка способности любить и быть счастливым. И одновременно это способ перестать ждать и начать жить, способ вернуть себе вкус к жизни, который мы потеряли в бесконечных ожиданиях.

Я знаю, о чем вы сейчас думаете, я слышу ваши возражения, я вижу их каждый день в своем кабинете. Вы думаете: «Это все хорошо в теории, но у меня реально нет денег на путешествия и красивые платья», «У меня маленькие дети и совсем нет времени на себя», «У меня больная мама, за которой нужен уход», «У меня начальник-тиран, который высасывает все силы». Я слышу это каждый день, и каждый раз я говорю одно и то же: я не предлагаю вам игнорировать реальные проблемы, делать вид, что их не существует. Я предлагаю перестать делать эти проблемы причиной того, чтобы не жить, не радоваться, не чувствовать.

Проблемы были, есть и будут, это нормальная часть жизни, ее неотъемлемая составляющая, без которой мы не ценили бы хорошие моменты. Обстоятельства никогда не станут идеальными, никогда не сложится так, что все звезды сойдутся и можно будет наконец выдохнуть и сказать: «Все, теперь можно жить». Можно ждать идеального момента до глубокой старости, до седых волос, до морщин, до болезней, и так и не дожидаться. А можно прямо сейчас, в этих неидеальных обстоятельствах, с этими неидеальными людьми, с этими неидеальными возможностями найти островок жизни, кусочек счастья, минуту радости.

Помните нашу метафору с вокзалом, с которой мы начали эту главу? Так вот, самое время оглядеться по сторонам и увидеть, что вокзал — это не просто место ожидания. Посмотрите внимательно, сколько всего интересного происходит прямо сейчас, в эту самую секунду, пока вы читаете эти строки. Вон тот мужчина с смешной собакой, которая пытается поймать свой хвост. Вон маленькая девочка, которая учится ходить и смешно шлепается на пятую точку, а потом встает и снова идет. Вон облако за окном, похожее на огромный корабль с парусами. Вон луч солнца, пробившийся сквозь тучи и упавший на пол.

Вокзал шумит, живет, дышит, пульсирует, в нем кипит жизнь, и вы — неотъемлемая часть этой жизни, этого потока, этого вечного движения. Ваше неудобное кресло, ваш холодный кофе, ваш чемодан с вещами, ваши попутчики, объявления диктора — это и есть жизнь. Не та, что будет после объявления посадки, не та, что наступит в вагоне, а та, что есть сейчас, здесь, в этом зале ожидания, который на самом деле вовсе не зал ожидания, а зал жизни. И только от вас зависит, будете вы сидеть и смотреть на часы или начнете замечать, чувствовать, проживать каждую минуту.

В следующих главах мы будем разбираться подробно и основательно, почему наш мозг так любит откладывать жизнь на потом, откуда растут ноги у этого синдрома, какие психологические механизмы им управляют. Мы поговорим о детстве и родительских установках, о культуре и обществе, о страхе смерти и страхе жизни, о дофамине и нейромедиаторах. И конечно, мы будем постепенно, шаг за шагом, учиться перебираться с неудобного пластикового сиденья в уютное купе, учиться быть здесь и сейчас, учиться чувствовать вкус жизни. Но прямо сейчас, не откладывая, сделайте первое, самое важное действие из всех возможных.

Выключите телефон на пять минут, просто нажмите кнопку и отложите его в сторону. Подойдите к окну, если вы дома, или просто поднимите голову, если вы в транспорте или на работе. Посмотрите внимательно вокруг, как будто вы видите это впервые, как будто вы только что родились и все для вас новое и удивительное. Найдите там три вещи, которые вы раньше не замечали, мимо которых проходили каждый день, но не видели. И скажите себе тихо, но твердо: «Я жив. Это происходит сейчас. И это единственное время, которое у меня есть. Все остальное — только в моей голове».

Почему мозг — враг нашего счастья?

Вы когда-нибудь замечали, как сладко бывает мечтать о будущем? Лежишь вечером на диване, уставший после работы, и представляешь: вот куплю дом у моря, буду просыпаться под шум волн, пить кофе на террасе, и никаких тебе дедлайнов, начальников, отчетов. Или вот похудею, куплю то самое красное платье, выйду в свет, и все будут оборачиваться, а я буду чувствовать себя королевой. В такие минуты на душе становится тепло и радостно, напряжение уходит, хочется улыбаться и строить планы. И кажется, что это и есть счастье — это предвкушение, это сладкое «когда-нибудь», которое согревает холодными вечерами.

Но есть в этом механизме одна хитрая ловушка, о которой мы даже не подозреваем. Дело в том, что наш мозг устроен так, что он получает дофамин — гормон удовольствия и мотивации — не столько от достижения цели, сколько от процесса ее предвкушения. Когда мы мечтаем, когда рисуем в воображении радужные картины будущего, наш мозг вырабатывает дофамин, и нам становится хорошо, мы испытываем удовольствие, мы расслабляемся. А зачем тогда что-то делать реально, зачем напрягаться, рисковать, преодолевать препятствия, если можно просто лежать на диване и получать свой дофамин от красивых фантазий?

Это открытие сделали нейробиологи совершенно случайно, когда изучали мозг обезьян и их реакции на получение вкусной еды. Оказалось, что самый сильный выброс дофамина происходит не в тот момент, когда обезьяна получает банан, а в тот момент, когда загорается лампочка, сигнализирующая, что банан скоро появится. Мозг обезьяны учился предвкушать награду и получал удовольствие уже от сигнала, от обещания, от надежды. Точно так же работает и наш человеческий мозг: нам нравится не столько само достижение цели, сколько процесс мечтания о ней, процесс планирования, процесс предвкушения.

И вот здесь кроется главная ловушка синдрома отложенной жизни. Наш мозг становится нашим врагом, потому что он подсовывает нам легкий путь: получай удовольствие от мечты, не напрягайся, не рискуй, просто лежи и представляй, как будет хорошо потом. А любые попытки что-то менять в настоящем, рисковать, пробовать, ошибаться — это стресс, это неизвестность, это угроза для психики. Мозг любит стабильность, любит предсказуемость, любит, когда все понятно и безопасно. А настоящее — оно нестабильное, непредсказуемое, в нем всегда есть место ошибке и разочарованию.

Поэтому мы выбираем мечту вместо действия, поэтому мы откладываем жизнь на потом, поэтому мы годами сидим в зале ожидания. Нам кажется, что мы ленивые или безвольные, а на самом деле наш мозг просто защищает нас от стресса, от возможной неудачи, от болезненного опыта. Он как заботливая, но слишком тревожная мать, которая говорит: «Не ходи туда, упадешь, не делай этого, обожжешься, сиди лучше дома, здесь безопасно». Только вот цена этой безопасности — вся наша жизнь, которая проходит мимо, пока мы сидим и ждем у моря погоды.

Чтобы лучше понять этот механизм, давайте представим себе ослика, привязанного к телеге. Перед мордой у ослика на палочке висит сочная морковка — прямо перед носом, но чуть-чуть впереди, дотянуться невозможно. Ослик видит морковку, чувствует ее запах, хочет ее съесть и делает шаг вперед. Но телега, к которой он привязан, тоже двигается, и морковка снова оказывается на том же расстоянии — чуть впереди, но недосягаемо. Ослик снова делает

шаг, телега снова двигается, и так бесконечно. Он идет за морковкой, тратит силы, время, жизнь, но морковка всегда на пару сантиметров впереди.

Эта метафора удивительно точно описывает то, как мы живем. Наша морковка — это цели, которых мы хотим достичь: квартира, машина, повышение, свадьба, похудение. Мы идем к ним, тратим годы жизни, силы, здоровье, отношения, а когда наконец достигаем, вдруг обнаруживаем, что счастья почему-то нет. Точнее, оно есть, но совсем не такое, как мы ожидали, и длится оно недолго, всего несколько дней, а потом появляется новая морковка — еще лучше, еще больше, еще желаннее. И мы снова бежим, снова тратим себя, снова верим, что уж теперь точно, когда я добегу до этой, вот тогда заживу.

Почему так происходит? Потому что наш мозг устроен по принципу «привыкания» — любое достижение, любая победа, любой новый уровень быстро становятся нормой, перестают радовать и требовать нового допинга. Вы купили квартиру — первые месяцы вы счастливы, делаете ремонт, расставляете мебель, любуетесь. А через год вы уже привыкли и не замечаете, какая у вас красивая квартира, вы снова мечтаете о доме побольше или о ремонте в другом стиле. Вы получили повышение — первые недели вы гордитесь собой, ловите взгляды коллег, наслаждаетесь новым статусом. А через месяц вы уже втянулись в рутину и снова недовольны, снова хотите большего.

Это называется «гедонистическая беговая дорожка» — мы бежим за удовольствием, но дорожка движется с той же скоростью, и мы всегда остаемся на месте относительно ощущения счастья. Мы получаем желаемое, быстро привыкаем и снова хотим большего. И если мы не осознаем этот механизм, мы можем бежать всю жизнь и так и не почувствовать себя счастливыми. Мы будем как тот ослик, который умрет от истощения, так и не попробовав морковки, которая висела у него перед носом.

Но есть и другая, еще более глубокая причина, почему мы выбираем «потом» вместо «сейчас». Эта причина связана с нашими страхами — страхом неудачи и, как это ни парадоксально, страхом успеха. В «потом» мы всегда выигрываем, мы никогда не проигрываем, мы всегда красивые, успешные, счастливые. В мечтах все складывается идеально, без сучка без задоринки, без ошибок и разочарований. В мечтах мы — герои своего романа, которые преодолевают трудности легко и красиво, и финал всегда счастливый. А в реальности все иначе.

В реальности, если мы начинаем действовать сегодня, сейчас, мы сталкиваемся с риском. Мы можем ошибиться, можем потерпеть неудачу, можем выглядеть глупо, можем разочароваться в себе. Мы можем начать худеть и сорваться через неделю, и тогда придется признать, что у нас нет силы воли. Мы можем начать учить английский и бросить через месяц, и тогда придется признать, что мы ленивые и неспособные. Мы можем пойти на свидание и получить отказ, и тогда придется признать, что мы недостаточно хороши. А признавать это больно, очень больно, и мозг защищает нас от этой боли.

Поэтому мы выбираем не начинать. Мы выбираем ждать идеального момента, когда все звезды сойдутся, когда мы будем готовы на сто процентов, когда гарантированно получится. Мы выбираем «потом», потому что в «потом» мы не проигрываем. В «потом» мы все еще можем стать теми, кем мечтаем. В «потом» у нас все впереди. А в «сейчас» мы рискуем узнать о себе горькую правду: что мы не такие уж талантливые, не такие уж сильные, не такие уж особенные. И этот риск часто оказывается невыносимым, и мы предпочитаем оставаться в мечтах, где мы великие и непобедимые.

Страх неудачи знаком каждому из нас с детства, с тех самых пор, как нас начали оценивать — сначала родители, потом воспитатели, потом учителя, потом начальники. Мы привыкли, что ошибки — это плохо, что за них наказывают, что их надо избегать любой ценой. Нас редко хвалили за попытки, нас хвалили только за результаты. И мы усвоили: лучше не пробовать, чем пробовать и провалиться. Лучше сидеть в засаде и делать вид, что ты просто пока не начал, чем выйти на поле боя и быть побежденным. Лучше говорить «я мог бы, если бы захотел», чем признать, что попытался и не смог.

В моей практике был случай с Андреем (имя изменено), талантливым музыкантом, который десять лет писал один альбом. Десять лет он сочинял, переделывал, сводил, мастерил, но так и не выпустил ничего, кроме пары демо-записей для друзей. Когда мы начали разбираться, выяснилась страшная вещь: Андрей боялся выпустить альбом и получить негативные отзывы. Пока альбом не выпущен, он гениален, он потенциален, он может стать шедевром. А если выпустить и люди скажут, что это бездарность, — все, мечта разрушена, придется жить с мыслью, что ты несостоявшийся музыкант. И Андрей выбрал не выпускать, выбрал остаться в «потом», где он все еще гений.

Но есть и другая сторона медали, о которой говорят гораздо реже, — страх успеха. Да, многие люди боятся успеха не меньше, чем неудачи, и этот страх часто оказывается даже сильнее. Мы боимся, что, достигнув успеха, мы не справимся с новой ответственностью, не оправдаем ожиданий, потеряем привычный круг общения, столкнемся с завистью и осуждением. Мы боимся, что успех изменит нашу жизнь, а перемены всегда страшат, даже если они в лучшую сторону. Мы боимся, что придется соответствовать, держать планку, работать еще больше, и это нас пугает.

Света из предыдущей главы, которая ждала повышения, чтобы уважать себя, на самом деле подсознательно боялась этого повышения. Мы выяснили это через несколько сессий, когда я спросила ее: «Что самое страшное случится, если ты станешь руководителем?» И Света расплакалась и сказала: «Я боюсь, что не справлюсь, что подведу команду, что все увидят, какая я на самом деле бездарность». Ее страх успеха был замаскирован под стремление к успеху, она искренне верила, что хочет повышения, но на глубинном уровне делала все, чтобы его не получить. И пока мы не проработали этот страх, она так и оставалась в «потом», в безопасной зоне ожидания.

Страх успеха часто родом из детства, из родительских посланий. «Не высовывайся», «будь как все», «тише едешь — дальше будешь» — эти установки мы впитали с молоком матери. Нам внушили, что успех — это опасно, что он привлекает внимание, что завистливые люди могут сглазить или навредить. Нам внушили, что лучше быть незаметным, лучше не выделяться, лучше довольствоваться малым, чем рисковать и привлекать к себе внимание. И мы выросли с этим страхом в подсознании, мы боимся успеха, даже когда кричим о том, как мы к нему стремимся.

Еще один важный момент, который стоит понять про мозг и его ловушки: он очень любит определенность и ненавидит неопределенность. Настоящее — оно неопределенное, в нем много переменных, в нем всегда есть место хаосу и случайностям. А будущее — оно определенное, потому что его нет. Мы можем нарисовать в голове любую картинку, любую идеальную историю, и никто нам не мешает, никто не скажет, что это неправда. В будущем мы

всегда всемогущи, всегда красивы, всегда успешны. В настоящем мы ограничены, мы уязвимы, мы несовершенны.

И мозг выбирает будущее, потому что там безопасно, там комфортно, там мы контролируем реальность. Это как наркотик — мы подсаживаемся на сладкие мечты и перестаем замечать, что реальная жизнь проходит мимо. Мы живем в виртуальной реальности своего воображения, а настоящее становится лишь скучным фоном, досадной помехой на пути к светлому будущему. Мы перестаем замечать вкус еды, краски заката, тепло рук близких, потому что мы всегда не здесь, мы всегда там — в завтра, которое никогда не наступит.

Я часто привожу своим клиентам метафору белки в колесе. Белка бежит, крутит колесо, тратит энергию, но остается на месте. Она не двигается вперед, не приближается к цели, просто создает иллюзию движения. Точно так же и мы часто бежим, суетимся, планируем, мечтаем, но остаемся на месте, потому что бежим в никуда, бежим ради самого бега, ради ощущения, что мы что-то делаем. Мы путаем активность с результатом, путаем мечты с действиями, путаем подготовку с жизнью. И колесо крутится, годы летят, а мы все там же — в точке ожидания.

Как же вырваться из этого замкнутого круга? Как перестать быть врагом самому себе и подружиться со своим мозгом?

Первый шаг — это осознание, понимание механизма, о котором мы только что говорили. Когда вы знаете, как работают дофаминовые ловушки, когда вы видите, что ваш мозг просто пытается защитить вас от стресса и неопределенности, вы перестаете себя винить и начинаете действовать осознанно. Вы понимаете, что мечтать — это не плохо, плохо — только мечтать и ничего не делать. Вы понимаете, что страх неудачи и успеха — это нормально, но нельзя позволять им управлять вашей жизнью.

Второй шаг — это постепенное приучение себя к реальности, к настоящему моменту. Наш мозг боится настоящего, потому что оно непредсказуемо, но если мы будем маленькими шажками знакомить его с реальностью, показывать, что в ней не так уж страшно, он начнет доверять. Начните с малого: сегодня заметьте, как пахнет ваш утренний кофе, почувствуйте его вкус, не отвлекаясь на телефон. Завтра по дороге на работу обратите внимание на три красивых здания, мимо которых вы проходили каждый день и не видели. Послезавтра улыбнитесь прохожему или скажите комплимент коллеге. Маленькие шаги, маленькие победы над страхом настоящего.

Третий шаг — это работа со страхами, осознанная и целенаправленная. Сядьте и напишите два списка: «Чего я боюсь, если начну действовать сейчас» и «Чего я боюсь, если достигну успеха». Будьте честны с собой, вытащите наружу все свои страхи, даже самые постыдные и иррациональные. А потом напротив каждого страха напишите, что вы будете делать, если это случится. Например, «боюсь, что не похудею и все увидят, что у меня нет силы воли» — «если это случится, я пойму, что выбрала неправильную диету и попробую другую, я не умру от этого». Страхи, вытащенные на свет, теряют свою силу.

И помните главное: жизнь происходит только здесь и сейчас. Не в том светлом будущем, которое вы себе нарисовали, не в мечтах о море и красном платье, не в ожидании пенсии или повышения. А здесь, в этой комнате, в этом кресле, с этой книгой в руках. Ваш мозг будет пытаться утащить вас в мечты, будет подсовывать сладкие картинки, будет убеждать, что потом лучше. Но вы уже знаете этот трюк, вы уже видите эту ловушку. И теперь у вас есть выбор:

остаться в безопасном «потом» или шагнуть в живое, несовершенное, но настоящее «сейчас». Выбор за вами.

Давайте прямо сейчас сделаем небольшое упражнение, которое поможет вам увидеть разницу между мечтой и реальностью, между дофаминовым предвкушением и настоящим действием. Вспомните какую-то свою давнюю мечту, которую вы все откладываете. Например, научиться танцевать, или съездить в Париж, или написать книгу. А теперь закройте глаза и представьте, как вы это делаете, — прямо сейчас, в деталях, в красках, в звуках. Почувствуйте удовольствие от этой картинки, насладитесь ею. А потом откройте глаза и спросите себя: а что я могу сделать для этого уже сегодня, прямо сейчас, маленького, реального шага?

Может быть, сегодня вы можете посмотреть расписание танцевальных студий в вашем районе? Может быть, вы можете открыть сайт с билетами в Париж и посмотреть цены? Может быть, вы можете написать первый абзац своей книги, прямо здесь и сейчас, на салфетке или в записках телефона? Сделайте этот маленький шаг, не откладывая, не дожидаясь вдохновения или идеальных условий. И вы почувствуете разницу: дофамин от мечты — это сладкая вата, которая тает во рту и не насыщает. А дофамин от действия — это энергия, которая толкает вперед и дает силы жить.

Три маски Синдрома отложенной жизни

Когда человек болеет, у болезни всегда есть симптомы — повышается температура, появляется кашель, ломит суставы. По этим признакам мы понимаем, что в организме что-то не так, и начинаем лечиться. С синдромом отложенной жизни все сложнее: у него нет явных симптомов, которые можно было бы измерить градусником или увидеть в анализах крови. Зато у него есть маски — красивые, убедительные, социально одобряемые маски, под которыми мы прячемся от себя и от мира. Мы надеваем их и искренне верим, что так и надо жить, что это правильно, что это единственно возможный способ существования.

В своей практике я насчитала три основные маски, в которых синдром отложенной жизни чувствует себя особенно комфортно. Это маска «Спасателя», маска «Идеалиста» и маска «Жертвы». Каждая из них по-своему красива, каждая имеет свою скрытую выгоду, каждая помогает нам не замечать главного: что мы не живем, а готовимся жить. Сегодня мы будем срывать эти маски, рассматривать их внимательно, изучать механизмы их действия. И возможно, в одной из них вы узнаете себя — и это будет первый шаг к освобождению.

Начнем с маски «Спасателя». Это очень благородная маска, ее любят и уважают в обществе, ее носят с гордо поднятой головой. Человек в маске Спасателя всегда занят, всегда в делах, всегда решает чужие проблемы. Он должен обеспечивать семью, помогать родителям, вытаскивать друзей из передрыг, вкалывать на работе, тянуть на себе проект, который без него развалится. Он говорит: «Я всем нужен, без меня не справятся, я должен работать на износ, чтобы однажды мои близкие ни в чем не нуждались». И в этих словах есть правда, есть искреннее желание заботиться, есть любовь.

Но давайте копнем глубже. Что стоит за этой бесконечной гонкой, за этим вечным «я должен»? Почему Спасатель не может остановиться, не может позволить себе отдых, не может переложить хотя бы часть ответственности на других? Ответ прост и сложен одновременно: за маской Спасателя прячется огромная потребность в собственной важности. Когда я спасаю других, я чувствую себя значимым, нужным, незаменимым. Без этой миссии, без этой роли я как будто перестаю существовать, растворяюсь в пустоте, теряю смысл жизни. И эта потребность в значимости часто оказывается сильнее, чем реальная необходимость помогать.

Вот история Николая (имя изменено), сорок пять лет, успешный предприниматель, который пришел ко мне с жалобами на хроническую усталость и потерю вкуса к жизни. Николай работает по восемнадцать часов в сутки, у него три бизнеса, он содержит не только свою семью, но и родителей, и брата с семьей, и еще помогает нескольким друзьям, которые попали в сложную ситуацию. На вопрос «Что ты делаешь для себя?» он удивленно поднимает брови и отвечает: «А зачем? Мне главное, чтобы близкие были счастливы, а я потом, когда-нибудь, когда все наладится, тогда и отдохну».

Когда мы начали разбираться, выяснилось, что Николай боится остановиться. Он боится, что если перестанет быть нужным, то окажется никому не интересен, что его перестанут любить и уважать. Он боится, что без этой вечной гонки он встретится с пустотой внутри себя, с которой не знает, что делать. Его маска Спасателя защищает его от встречи с самим собой, от вопросов «А кто я без своих денег и помощи? А что я люблю на самом деле? А чего хочу именно я?» И пока он спасает других, он может не думать об этом, может откладывать встречу с собой на потом.

Скрытая выгода Спасателя огромна. Во-первых, чувство собственной важности и незаменимости — это сильный наркотик, который поднимает самооценку и дает ощущение, что ты живешь не зря. Во-вторых, это власть и контроль: когда ты спасаешь, ты управляешь, ты решаешь, ты диктуешь условия. В-третьих, это индульгенция на то, чтобы не заниматься своей жизнью: я так занят спасением других, что у меня просто нет времени подумать о себе. Удобно, правда? Можно всю жизнь бежать и так и не встретиться с главным вопросом: а зачем вообще я живу?

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.