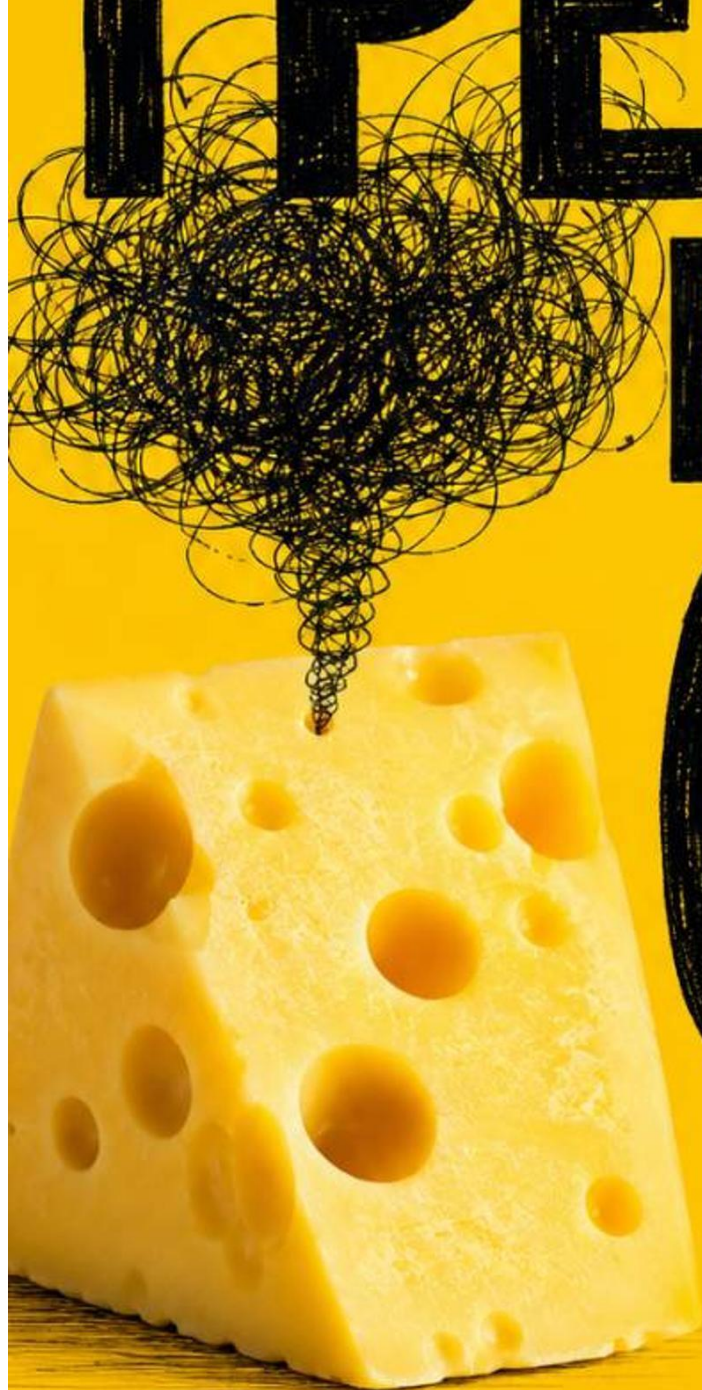


КОГДА ТРЕВОГА ВЫБИРАЕТ СЫР



Смешная и честная книга
о повседневной панике

ВИКТОР КРОСС

Виктор Кросс

**Когда тревога выбирает
сыр. Смешная и честная
книга о повседневной панике**

«Автор»

2026

Кросс В.

Когда тревога выбирает сыр. Смешная и честная книга о повседневной панике / В. Кросс — «Автор», 2026

Вы можете потратить двадцать минут на выбор сыра. Потом ещё сорок на мысль, что выбрали не тот. Вернуться проверить дверь, хотя помните, как закрывали. Отменить встречу, о которой сами мечтали, потому что внутри уже проиграли все неловкие варианты. Эта книга для тех, кто устал жить на постоянной внутренней проверке! Автор показывает повседневную тревогу без белого халата и снисходительного тона. Через еду, работу, переписки, покупки, отношения и вечерние мысли, от которых невозможно уснуть. Вы узнаете себя там, где обычно стыдно признаться даже близким. И поймёте главное: не каждая мысль требует ответа, не каждое чувство предупреждает об опасности, не каждое «ок» означает беду. Эту книгу хочется держать рядом. Открывать в дни, когда обычная жизнь снова кажется слишком трудной. И вспоминать: иногда сыр это просто сыр.

© Кросс В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: Утро, которое притворяется простой задачей	8
Глава 2: Еда как маленький экзамен	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Виктор Кросс

Когда тревога выбирает сыр. Смешная и честная книга о повседневной панике

Введение

Это не книга советов. Советы слишком часто звучат так, будто у человека есть запасная жизнь, запасные нервы и три свободных часа после ужина. У меня всего этого обычно нет. У меня есть чайник, который уже щёлкнул, письмо без ответа, пять вкладок в браузере и странное чувство, что я опять что-то забыл, хотя список лежит прямо передо мной.

Это книга вопросов. Не больших, хотя большие сюда тоже пролезут. Вопросы вроде: зачем я открыл холодильник, почему я снова читаю инструкцию к лекарству как завещание, можно ли считать уборкой перекладывание вещей из одного угла в другой, стоит ли отвечать на сообщение сразу или через время, чтобы выглядеть человеком с личной жизнью. На бумаге они смешные. Внутри головы они занимают целый этаж.

Я долго думал, что взрослость начинается там, где человек перестаёт задавать такие вопросы. Потом посмотрел на взрослых внимательнее. Один не может выбрать белую краску, второй носит с собой пакет пакетов, третий десять минут стоит у мусорных баков и пытается понять, куда деть крышку от йогурта. Взрослость, похоже, начинается не с ясности. Она начинается с умения жить при её нехватке.

Мне нравятся схемы. Не потому, что они делают жизнь простой. Они хотя бы честно показывают, где она запуталась. В хорошей схеме сразу видно, что проблема не в одном пункте. Вот здесь желание быть нормальным. Рядом деньги. Снизу страх показаться глупым. Сбоку привычка всё усложнять. В центре маленький круг с надписью: я просто хотел купить лампочку.

Когда я был моложе, я думал, что тревога приходит перед крупными событиями. Экзамен, переезд, разговор с начальником, больница, первый день на новой работе. С ними всё понятно: нервничать разрешено. Потом выяснилось, что тревога не такая разборчивая. Она спокойно садится рядом, когда ты выбираешь сыр. Она комментирует тон сообщения. Она спрашивает, почему сосед поздоровался тише обычного. Она умеет найти драму в губке для посуды.

В этой книге я не собираюсь побеждать тревогу. Во-первых, звучит слишком спортивно. Во-вторых, я плохо отношусь к обещаниям, которые пахнут обложкой дешёвого ежедневника. Мне ближе другое: разложить вопросы на столе и посмотреть, какие из них настоящие, какие просто шумят, а какие маскируются под срочность, потому что им скучно.

Источник, от которого я отталкиваюсь, устроен как комната, где на стенах развешаны смешные карты повседневной паники. Там каждая мелочь получает свою диаграмму, и от этого становится видно: мы страдаем не только от событий, но и от того, как подробно умеем их обдумывать. Человек смотрит на резинку для волос и видит систему исчезновения. Смотрит на кофе и видит график бодрости, который через две чашки превращается в график дрожащих рук.

Мне захотелось написать русскую версию такого разговора. Не копию. Скорее продолжение привычки смотреть на себя со стороны, пока не стало слишком поздно и ты уже заказал третью полку, чтобы хранить вещи, от которых собирался избавиться. Наши квартиры другие, наши почты другие, наши очереди другие, но механизм похожий. Сначала вопрос. Потом второй вопрос о первом. Потом совещание в голове, где все участники пришли без повестки.

Я пишу от первого лица не потому, что мой опыт особенный. Он обычный до неприличия. Именно поэтому его стоит записать. Обычная жизнь редко даёт красивые сюжеты, зато каждый день выдаёт мелкие развилки. Выйти пораньше или ещё пять минут. Ответить коротко или объяснить всё, включая детство. Выбросить коробку от телефона или оставить, потому что вдруг пригодится при продаже, хотя телефон уже три года как живёт без коробки и не жалуется.

Если бы у этой книги была главная формула, она выглядела бы криво. На одной оси было бы количество вариантов, на другой усталость. Где-то вверху стояла бы точка: я выбираю обои. Где-то ниже: я выбираю, что съесть. А в самом углу, почти за рамкой, сидел бы человек, который хотел просто лечь спать, но сначала решил выяснить, почему все так живут.

Я не психолог, не наставник и не человек, который хранит носки по цветам. Иногда мне удаётся быть собранным. Иногда я иду в магазин за хлебом и возвращаюсь с батарейками, потому что на кассе вспомнил о пульте, а хлеб остался жить в параллельной реальности. Поэтому тут не будет правильной позы для жизни. Будет наблюдение. Иногда смешное. Иногда неприятное. Иногда такое, после которого проще выдохнуть.

Смешное вообще полезно, когда оно не прячет боль, а подсвечивает её сбоку. Я не люблю шутки, после которых человеку говорят: ну что ты, расслабься. Расслабиться по команде умеют разве что мышцы в медицинском учебнике. Зато можно заметить, что твоя паника сейчас строит сложный график вокруг вопроса: взять ли с собой зонт. И уже одно это чуть уменьшает её полномочия.

Мелкие решения утомляют сильнее, чем принято признавать. Большие хотя бы получают уважение. Переезд можно обсудить. Развод можно оплакать. Смену работы можно оформить как поворот судьбы. А вот двадцать минут перед шкафом выглядят глупо, хотя за ними стоят деньги, тело, погода, чужие взгляды, стирка, память о прошлой ошибке и надежда, что сегодня ты наконец будешь выглядеть как человек, который что-то понял.

Я часто думаю, что наша голова любит изображать из себя полезный отдел контроля качества. Она проверяет письмо, чек, дверь, плиту, тон, выражение лица, маршрут, срок годности, прошлую фразу и будущий стыд. Иногда это спасает. Иногда просто мешает выйти из дома. Разница между заботой и мучением тонкая, как провод от старой зарядки: вроде работает, но лучше лишний раз не трогать.

Эта книга начинается с повседневности, потому что именно там виднее всего привычка перебарщивать с мыслями. Не в красивых кризисах, а утром, когда один носок исчезает и ты вдруг вспоминаешь все свои жизненные провалы. Не на публичной сцене, а у раковины, где кружка стоит так давно, что у неё уже есть биография. Не в трагедии, а в письме с двумя словами: Понял, спасибо.

Я буду называть вещи прямо. Иногда мы не глубокие, а просто устали. Иногда нам не нужен новый план, нам нужен обед. Иногда вопрос: что со мной не так? лучше заменить на вопрос: когда я последний раз спал нормально? Это не отменяет серьёзных проблем. Наоборот, помогает не отдавать им всю комнату, когда они заняли только стул.

Внутри этой книги будет много условных схем. Я не стану рисовать их в каждом месте, но они будут слышны в тексте. Пирог причин. Линия стыда. Таблица отговорок. Воронка выбора. Карта вещей, которые лежат не там. Мне нравится думать, что такие схемы не объясняют жизнь до конца, зато дают возможность ткнуть пальцем в конкретное место и сказать: вот тут я перегнул.

У перегиба есть своя поэзия, но я не хочу её украшать. Перегиб выглядит просто. Человек перечитывает одно сообщение семь раз. Покупает органайзер для хаоса вместо того, чтобы выкинуть две трети хаоса. Соглашается на встречу, потом всю неделю надеется, что её отменят. Делает вид, что выбирает между двумя вариантами, хотя давно понял, какой хочет, и теперь ищет разрешение.

Разрешение, кстати, отдельная тема. Мы постоянно ищем его в людях, вещах, правилах, обзорах, гороскопах, скидках, чужом опыте, странных таблицах в интернете. Можно ли мне устать? Можно ли отказаться? Можно ли купить хороший нож, если я готовлю три раза в месяц? Можно ли не быть продуктивным в воскресенье? Можно ли не превращать каждый выбор в экзамен на зрелость? Ответ чаще всего скучный: можно. Но скучные ответы труднее всего принять.

Я не обещаю, что после этой книги читатель перестанет слишком много думать. Скорее наоборот: он начнёт замечать, как именно думает. Где мысль помогает, где кружит, где делает вид, что работает, хотя просто шумит. Это не лечение и не подвиг. Это как протереть очки. Мир не стал ровнее, но хотя бы видно, о какой неровности речь.

Начнём с утра. Потому что день редко рушится сразу. Чаще он сначала слегка наклоняется. Ты не нашёл нужную вещь, опоздал на пять минут, ответил не тем тоном, забыл купить молоко, съел что-то странное, посмотрел на список дел и почувствовал, что список смотрит в ответ. Вот здесь и начинается первая глава. Там, где ничего особенного не произошло, но голова уже открыла заседание.

Глава 1: Утро, которое притворяется простой задачей

Утро любит казаться нейтральным. Свет в окно, чайник, вода, носки, телефон. Ничего личного. Но стоит присмотреться, и видно: утро сразу проверяет человека на устойчивость. Не грубо, без крика. Оно просто прячет ключи под бумагами, оставляет одну чистую кружку с трещиной, показывает на телефоне десять уведомлений и тихо спрашивает: ну что, справишься?

Я не из тех людей, которые просыпаются и сразу знают, кто они. Утром я сначала верю себя без настроек. Где-то есть имя, планы, обязанности, но всё это ещё не загрузилось. В это время нельзя принимать важные решения. Нельзя отвечать на письма. Нельзя смотреть новости. Нельзя думать о смысле жизни. И всё равно именно в это время я часто делаю всё перечисленное, потому что телефон лежит близко, а воля ещё в другой комнате.

Первая схема дня проста. По горизонтали идёт время после пробуждения. По вертикали способность отличать настоящую проблему от выдуманной. В первые десять минут кривая лежит почти на полу. В этот период любая мысль звучит убедительно. Почему я так живу? Зачем я вчера это сказал? Почему у всех нормальные полотенца, а у меня полотенце, которое давно похоже на аргумент против меня?

Потом появляется вода. Душ, лицо, стакан, чай. Вода делает человека чуть менее драматичным. Не счастливым, нет. Просто возвращает ему границы. До воды я могу решить, что вся жизнь идёт не туда. После воды я уже способен признать, что, возможно, дело в том, что я спал шесть часов и ел на ужин бутерброд над раковиной.

Самая опасная часть утра это поиск вещей. Вещи по утрам ведут себя как независимые государства. Ключи живут отдельно. Зарядка отдельно. Наушники вообще исповедуют кочевой образ жизни. Документы появляются только тогда, когда они не нужны, и исчезают при слове срочно. Я пытался бороться с этим системой. Система выглядела как миска у двери. Через неделю в миске лежали чек, батарейка, две монеты, чужая визитка и чувство поражения.

Если нарисовать карту исчезновения ключей, получится не карта квартиры, а карта самообмана. Круг первый: я точно положил их сюда. Круг второй: значит, кто-то переложил. Круг третий: я живу один, но это ничего не доказывает. Круг четвёртый: может быть, я вообще не создан для самостоятельной жизни. В центре, конечно, ключи. Они лежат в кармане куртки, которую я уже проверял, но проверял не по-настоящему, а обиженно.

Утренний поиск вещей плох не временем. Пять минут не страшны. Страшно, что он открывает старую папку в голове. Там всё: забытый паспорт, потерянная перчатка, письмо, отправленное без вложения, день, когда я пришёл не в тот корпус, потому что был уверен в себе слишком рано. Одна пропажа тянет за собой доказательную базу. И вот уже ключи становятся не ключами, а показателем характера.

Характер вообще слишком часто вызывают туда, где достаточно вызвать уборку. Я могу двадцать минут думать, что со мной не так, хотя правильный ответ лежит на полу под стулом: со мной всё примерно обычно, просто у меня слишком много поверхностей, на которые можно класть мелкие вещи. Чем больше плоских мест в квартире, тем больше шансов, что жизнь расплзётся по ним тонким слоем.

Есть предметы, которые исчезают по законам, неизвестным физике. Резинки для волос, хотя у меня нет длинных волос, всё равно иногда находятся в ящиках, будто квартира ведёт параллельную жизнь. Ручки перестают писать именно у двери. Носки уходят парами, но возвращаются по одному, с видом людей, которые пережили разные войны. Пакеты размножаются. Крышки от контейнеров сиротеют. Контейнеры обижаются и трескаются.

Я пробовал завести ящик для всего. Идея казалась честной: если вещь не имеет места, пусть имеет хотя бы ящик. Через месяц ящик стал маленьким архивом нерешительности. Там лежали переходник, старый билет, ключ неизвестно от чего, винтик, который нельзя выбро-

силь, потому что вдруг он от чего-то важного, и открытка, которую неловко хранить, но ещё неловче выбросить. Ящик для всего быстро становится ящиком для того, кем ты боишься оказаться.

Утро любит такие ящики. Оно заставляет открыть их в самый неудобный момент. Ты ищешь пластырь, находишь старый список дел и вдруг видишь пункт: записаться к врачу. Год не указан. Мозг сразу включает сирену. Может, это было важно. Может, я должен был тогда что-то проверить. Может, именно с этого списка началась цепочка событий, которая привела меня к сегодняшней усталости. Пластырь, разумеется, лежит в ванной. Список остаётся в голове.

После вещей начинается одежда. Одежда утром не про ткань. Она про версию человека, которую нужно предъявить миру. Я открываю шкаф и вижу не рубашки, а несколько возможных биографий. Вот человек, который всё контролирует. Вот человек, который сегодня не привлекает внимания. Вот человек, которому всё равно, хотя он выбирал это всё равно двенадцать минут. Вот футболка, которую нельзя надевать на встречу, но можно, если встреча в зуме и камера будет выключена.

Выбор одежды легко превращается в суд. Слева погода. Справа дресс-код. Снизу стирка. Сверху память о том, как однажды мне сказали: о, ты сегодня нарядный, и я почему-то почувствовал себя разоблачённым. В центре стоит вопрос: насколько я готов быть видимым? Иногда ответ: совсем не готов. Тогда побеждает чёрная кофта, которую можно описать словами нормально и не спрашивать.

У каждой вещи в шкафу есть скрытая подпись. Эта рубашка требует глажки и поэтому живёт как теория. Эти брюки хороши, если не садиться. Этот свитер делает меня добрее на вид, но собирает всё, что летает в воздухе. Эти джинсы были куплены для будущего меня, который чуть стройнее, чуть собраннее и явно существует только в отделе распродаж. Настоящий я стоит босиком и пытается договориться с погодой.

Погода добавляет унижения. Особенно межсезонье. Утром холодно, днём жарко, вечером ветер, в метро тропики, на улице северный роман. Если одеться тепло, будешь нести куртку как наказание. Если легко, будешь ненавидеть себя на остановке. Зонт в этой системе занимает место морального выбора. Взять его значит признать, что мир может испортиться. Не взять значит поверить в приложение, которое уже не раз врало тебе в лицо.

Проверка двери тоже выглядит мелко, пока не стала ритуалом. Я закрываю дверь. Дёргаю ручку. Отхожу. Возвращаюсь. Ещё раз дёргаю. В этот момент где-то внутри меня есть взрослый человек, который говорит: всё, закрыто. Но рядом сидит другой, опытный и неприятный, он напоминает: ты уже был уверен насчёт утюга. Ты уже был уверен насчёт билетов. Уверенность, брат, не доказательство.

Самое смешное, что повторная проверка редко приносит спокойствие. Она приносит только привычку к третьей проверке. Если один раз вернулся и стало легче, голова запоминает не то, что дверь была закрыта. Она запоминает, что облегчение выдаётся за возвращение. Потом начинаются торги. Проверю глазами. Нет, лучше рукой. Нет, сфотографирую. Нет, это уже странно. Хотя фотография закрытой двери в телефоне смотрится убедительнее, чем мои воспоминания.

Есть отдельная категория утренних страхов: приборы. Плита, утюг, фен, зарядка, обогреватель. Человек может быть образованным, взрослым, платящим налоги, но стоит выйти из дома, и он внезапно видит мысленную картину своей квартиры в новостях. Причина пожара: владелец был невнимателен и думал о бутерброде. Я могу знать, что ничего не включал. Но знание утром часто проигрывает воображению с хорошей графикой.

Я однажды вернулся домой из-за плиты. Уже дошёл до остановки, понял, что опаздываю, постоял, посмотрел на людей, которые как будто умеют жить без внутренних комиссий, и пошёл обратно. Плита была выключена. Разумеется. Но победы я не почувствовал. Я почув-

ствовал, что теперь опаздываю официально и к тому же доказал своей тревоге: если достаточно настоять, меня можно развернуть.

С тех пор я иногда проговариваю вслух: плита выключена, окно закрыто, вода не течёт. Со стороны это звучит как начало спектакля для одного зрителя. Зато помогает. Голова лучше верит словам, произнесённым вслух, чем расплывчатому утреннему кадру. Правда, тут тоже есть риск. Можно начать говорить слишком много. Телефон взял, ключи взял, достоинство не нашёл, но это уже не к выходу.

Телефон утром выступает отдельным начальником. Он маленький, но с полномочиями. Он сообщает, кто писал ночью, кто что купил, где пробка, какая трагедия случилась далеко, какой человек из прошлого выложил завтрак, сколько шагов ты не сделал вчера. Телефон умеет превращать обычное утро в собрание всего мира у тебя в ладони. Мир пришёл без приглашения и сразу сел на край кровати.

Я часто беру телефон, чтобы посмотреть время, а через восемь минут знаю, что у знакомого отпуск, у незнакомца ремонт, у города авария, у страны скандал, у магазина скидка, у моего организма, вероятно, дефицит магния. Время я, конечно, не посмотрел. Или посмотрел и забыл. Тут нужна схема: намерение тонкой стрелкой идёт к часам, потом его сносит поток уведомлений, и оно всплывает где-то у видео про правильную нарезку лука.

Почта утром опаснее соцсетей, потому что притворяется работой. Соцсети хотя бы честно выглядят как болото с подсветкой. Почта же надевает пиджак. Открыл ящик на минуту, чтобы убедиться, что нет ничего срочного. Через пять минут уже думаю, почему человек поставил точку в конце короткого ответа. Через семь составляю черновик, который начинается слишком мягко. Через десять понимаю, что ещё не чистил зубы.

Знаки препинания в переписке давно перешли на тёмную сторону. Точка может быть просто точкой, но утром она выглядит как холод. Восклицательный знак может быть дружелюбным, но после третьего начинает звучать как человек, который держит улыбку силой. Три точки вообще нельзя выпускать без присмотра. Они не продолжают мысль, они открывают подвал. Особенно если сообщение от начальника, родственника или человека, с которым всё и так неясно.

Я знаю, что большинство людей не вкладывает в каждое сообщение такой объём смысла. Но знание опять проигрывает привычке. Привычка говорит: проверь тон. Проверь подтекст. Проверь, не обидел ли ты кого-то вчера. Проверь, не слишком ли быстро ответил. Проверь, не слишком ли долго молчал. В какой-то момент переписка становится не обменом фразами, а экзаменом по мимике без лица.

Еда утром тоже не просто еда. Завтрак это маленький прогноз дня. Каша обещает рассудительность. Яйца обещают собранность. Булка обещает немедленное счастье и небольшой стыд. Кофе обещает всё, но мелким шрифтом сообщает о возможной дрожи, резких решениях и письмах, отправленных до того, как мозг согласовал формулировки.

Кофе заслуживает отдельной диаграммы. Первая чашка поднимает меня из состояния мебели к состоянию человек. Вторая делает меня уверенным, что сегодня я решу всё, включая старые вопросы. Третья превращает уверенность в внутреннюю дрель. После неё я уже не работаю быстрее, я просто быстрее переживаю. Производительность растёт до точки, где встречается с тревогой, и дальше они идут вместе, как плохая пара.

Я всё равно пью кофе. Потому что некоторые ошибки слишком приятны, чтобы называться ошибками каждый раз. Взрослая жизнь вообще держится на повторяемых компромиссах. Я знаю, что поздний кофе ухудшит сон. Я знаю, что сон ухудшит утро. Я знаю, что утром я снова решу спастись кофе. Получается круг. Не красивый, но устойчивый. В центре круга стоит кружка и делает вид, что она тут ни при чём.

С завтраком похожая история. Если дома нет нормальной еды, человек начинает вести переговоры с остатками. Можно ли считать сырник завтраком, если он один? Можно ли есть

суп утром, если он уже готов и смотрит на тебя из кастрюли? Можно ли назвать орехи полноценным решением, если съесть их стоя? Я не знаю. Но знаю, что голодный человек мыслит резче и злее, а потом считает это характером.

Иногда лучше съесть что-то несовершенное, чем час строить идеальное меню и выйти из дома с пустым желудком. Это звучит очевидно, но очевидные вещи часто проигрывают нашей любви к правильной версии себя. Правильный я завтракает спокойно. Настоящий я ищет ложку, параллельно слушает чайник, думает о встрече и обнаруживает, что намазал масло на хлеб с такой силой, будто мстит пшенице.

Список дел по утрам кажется полезным. Он должен упорядочить день. Но список быстро показывает зубы. Если написать только важное, он пугает масштабом. Если написать всё, включая купить губку, он становится романом о невозможности жить. Особенно неприятны дела, которые нельзя просто сделать. Позвонить. Разобраться. Подумать. Решить. Эти слова выглядят короткими, но внутри у них подвал.

Я люблю вычёркивать мелкие пункты. Оплатил счёт. Вынес мусор. Ответил. Купил. Чувствуешь себя человеком действия. Проблема в том, что крупные дела умеют маскироваться за мелкими. Можно весь день героически побеждать крошки и не тронуть тот разговор, ради которого всё утро было напряжено. Вечером список выглядит аккуратно, а внутри остаётся тот самый тяжёлый пункт, который я даже не записал, чтобы он не портил вид.

Утро часто ломается не от событий, а от попытки вместить в него слишком много будущего. Мы ещё не вышли из дома, а уже прожили встречу, конфликт, пробку, отказ, неловкий ответ, усталость вечером и завтрашнее сожаление. Мозг любит репетиции. Он думает, что так готовится. Но иногда репетиция занимает всё время спектакля, и к реальности мы приходим уже уставшими.

Я пытаюсь ловить момент, где подготовка превращается в пережёвывание. Признак простой: после очередного круга мыслей не появляется новое действие. Если я подумал и написал письмо, хорошо. Если подумал и поставил напоминание, тоже. Если подумал и в десятый раз представил, как меня неправильно поймут, это уже не подготовка. Это внутренний сериал без финала, снятый на деньги моего утра.

Помогают грубые ограничения. Не благородные, не вдохновляющие, а грубые. У меня есть десять минут на сборы. У меня есть две чашки кофе, не три. Я отвечаю на это письмо после завтрака. Я проверяю дверь один раз рукой и один раз глазами. Я не выбираю одежду, которая требует другой личности. Такие правила звучат скучно, зато скука иногда спасает лучше мудрости.

Ещё помогает признать, что утро не обязано быть красивым. Никакой мягкой музыки, идеального света, дневника благодарности и ровной стопки белья может не быть. Иногда нормальное утро это когда ты вышел с ключами, в одежде по погоде, не поспорил с чайником и не прочитал новости до тошноты. Для некоторых дней это уже роскошь, только без ванны и свечей.

Я не против красивых ритуалов. Я против того, чтобы они становились ещё одним поводом ругать себя. Не помедитировал, не сделал зарядку, не выпил воду с лимоном, не записал цели, не улыбнулся солнцу. Получается, день ещё не начался, а ты уже провалил пять дисциплин, о которых никто не просил. Утро должно помогать жить, а не устраивать аттестацию.

Лучший утренний ритуал, который я знаю, неприлично простой: убрать один источник трения. Не всю жизнь. Не всю квартиру. Одну штуку. Положить ключи на одно место. Зарядить телефон вечером. Купить второй зонт и держать его в сумке. Оставить нормальную еду там, где её видно. Убрать с тумбочки предмет, который каждое утро напоминает о незавершённом деле. Маленькая мера, зато без пафоса.

Мы часто ждём от себя большого перелома, хотя нам нужен крючок у двери. Я серьёзно. Половина моих утренних драм стала тише, когда у вещей появились тупые, очевидные места.

Не красивые системы хранения, не подписанные коробки, не приложение для привычек. Просто место, куда вещь кладётся всегда, даже если я устал, зол или уверен, что и так запомню. Особенно если уверен.

Уверенность утром ненадёжна. Она слишком похожа на сонливость. Я могу уверенно положить паспорт в сумку и через минуту положить его на стол, потому что решил проверить ещё кое-что. Потом буду помнить первый жест, а жить будет второй. Поэтому некоторые вещи лучше не доверять памяти. Память прекрасна для запахов, песен и старого стыда. Для ключей лучше крючок.

Есть и другая крайность: превратить утро в военную операцию. Подъём, вода, зарядка, чтение, план, завтрак, выход. Каждая минута строем. Я пробовал. Несколько дней это даже приятно. Потом один сбой, и вся система смотрит на тебя как строгий учитель. Проспал на двадцать минут, значит, зарядка выпала, завтрак съехал, почта влезла, день объявлен испорченным. Слишком хрупкий порядок не лучше хаоса. Он просто одет приличнее.

Мне ближе порядок с запасом на человеческую глупость. Такой, где можно забыть кружку в комнате и не объявлять себя безнадёжным. Где есть лишние десять минут не для продуктивности, а для того, чтобы искать наушники без угрозы опоздания. Где утро не требует быть лучшей версией себя, а согласилось на рабочую версию, с помятостями и нормальным давлением.

Внутренний критик по утрам особенно бодр. Сам я ещё нет, а он уже одет и с блокнотом. Он комментирует всё: поздно встал, плохо выглядишь, снова бардак, опять кофе, опять телефон, опять не успеваешь. С ним бесполезно спорить красиво. Ему нужно давать работу попроще. Не оценивать личность, а найти ключи. Не обсуждать судьбу, а помыть чашку. Не писать обвинительное заключение, а проверить расписание автобуса.

Когда критик занят конкретным делом, он меньше похож на прокурора. В этом польза бытовых действий. Они возвращают мысли в руки. Помыть тарелку. Застегнуть сумку. Протереть стол. Выкинуть пустую упаковку. Не потому что чистота спасает душу. Просто у головы появляется меньше доказательств против тебя. Бардак не причина всех бед, но он охотно подрабатывает декорацией для них.

Я не верю в идеальную квартиру как лекарство от тревоги. В стерильной комнате тревога найдёт пылинку и сделает из неё доклад. Но я верю в уменьшение лишних поводов. Если утром каждый предмет кричит, голова устаёт ещё до улицы. Если часть предметов молчит, есть шанс услышать настоящую мысль. Например: я волнуюсь из-за разговора. Или: мне надо лечь раньше. Или: я просто не хочу идти туда, куда обещал.

Вот это неприятное место. Иногда утренняя суета прикрывает более честный ответ. Мы делаем вид, что проблема в ключах, одежде, погоде, письме, завтраке. А внутри сидит простая фраза: я не хочу. Не хочу на встречу. Не хочу видеть этого человека. Не хочу заниматься делом, которое сам назвал важным. Не хочу снова делать вид, что мне нормально. Мелкие тревоги удобны, потому что с ними можно возиться, не трогая главную.

Не каждый день требует такой глубины. Иногда ключи это просто ключи. Опасно в обе стороны: можно недооценить усталость, а можно превратить каждую грязную ложку в символ. Я стараюсь спрашивать грубее: что тут можно сделать руками? Если ответ есть, делаю. Если ответа нет и мысль крутится третий круг, значит, дело не в ложке. Тогда лучше остановиться и назвать то, что я на самом деле избегаю.

Опоздание отдельный вид утренней литературы. У него есть завязка: ещё успеваю. Развитие: если быстро, то нормально. Кульминация: почему лифт стоит. Финал: я уже опаздываю, значит, можно не торопиться, но я всё равно бегу, потому что стыд быстрее ног. Потом приходишь мокрый, злой, с виноватой улыбкой и странным желанием объяснить всю логику последних сорока минут человеку, которому достаточно слова извини.

Я заметил, что опаздываю не тогда, когда мало времени. Я опаздываю, когда не хочу признать, сколько времени занимает реальность. Душ занимает не три минуты. Обувь не наде-

вается мгновенно. Поиск кошелька не входит в маршрут, но почти всегда случается. Дорога до метро не сокращается от надежды. А фраза быстро забегу в магазин обычно означает: я добавил в утро мини-приключение с очередью.

Моя любимая ложь: мне нужно пять минут. Пять минут у меня резиновые. В них помещаются одеться, ответить, собрать сумку, найти маску, посмотреть погоду, закрыть окно, вспомнить про мусор и решить, что мусор потерпит. Настоящие пять минут так не умеют. Они маленькие и грубые. Они заканчиваются, пока я выбираю, какую задачу в них впихнуть.

Хороший способ проверить утро: посчитать не время по плану, а время по прошлым провалам. Если я десять раз собирался за двадцать минут и десять раз выходил через сорок, значит, мой норматив сорок. Не потому что я плохой. Потому что я человек с конкретной скоростью, конкретной квартирой и конкретной привычкой проверять плитку. Признать это унижительно, зато полезно.

В какой-то момент я перестал ставить себе будильник впритык. Раньше мне казалось, что лишнее время утром будет потрачено впустую. Теперь я думаю: прекрасно. Пусть будет впустую. Пусть десять минут лежат пустыми, как запасная батарейка. Может быть, я потрачу их на поиск ключей. Может быть, на спокойный кофе. Может быть, просто выйду без ощущения, что меня выстрелили из квартиры.

Есть утренние люди, которые любят рассвет, тишину, первые часы, чистую голову. Я не спорю с ними. Пусть живут. Я просто подозреваю, что у каждого есть свой опасный участок дня. У кого-то утро, у кого-то вечер, у кого-то момент после обеда, когда тело просит диван, а календарь предлагает созвон. Поэтому речь не о том, чтобы стать жаворонком. Речь о том, чтобы знать, где ты чаще всего врешь себе.

Я вру себе утром в мелочах. Что помню, куда положил. Что отвечу быстро. Что выберу одежду сразу. Что кофе решит усталость. Что если проверю новости, то только заголовки. Что если начну спорить с мыслями, то выиграю. На практике проще не спорить, а убрать условия для спора. Не держать телефон у кровати. Не оставлять выбор одежды на минуту перед выходом. Не покупать хлопья, которые ненавижу, потому что они полезные и однажды я стану другим человеком.

Покупки для будущего себя вообще занимают полквартиры. Будущий я ест крупы, читает сложные книги утром, гладит рубашки заранее, пьет воду, не нервничает из-за писем и хранит документы в папке. Настоящий я уважает этого человека, но лично с ним не знаком. Поэтому лучше покупать вещи для того, кто реально просыпается в моей кровати. Ему нужна простая еда, видимое место для ключей и одежда, которую не надо уговаривать.

Утро становится легче, когда перестаешь строить его для идеального свидетеля. Никто не видит, как ты собираешься. Никто не ставит оценку за эстетичность завтрака. Никто не узнает, что ты выбрал одну и ту же кофту третий раз за неделю, если она чистая и ты не работаешь ведущим прогноза погоды. Часто мы мучаемся не реальными требованиями, а воображаемым наблюдателем, который почему-то живёт у нас на кухне.

Этот наблюдатель строгий, но невнятный. Ему всё не так. Слишком просто, слишком сложно, слишком лениво, слишком суетливо. Он не предлагает помощи, только комментарии. Я постепенно учусь спрашивать: кто именно недоволен? Если ответа нет, можно продолжать. Если ответ есть и это, например, начальник, врач или человек, которого я действительно подвожу, тогда стоит разбираться. Остальные пусть выйдут из кухни.

Иногда день всё равно начинается плохо. Проспал. Разлил кофе. Не нашёл документ. Получил сообщение, после которого внутри стало холодно. В такие дни особенно хочется сделать вывод обо всём себе. Но плохое утро не обязано становиться плохим днём. Оно может остаться плохим утром, если не тащить его дальше как флаг. Трудно, но возможно. Особенно если поесть.

Еда снова появляется как скучное спасение. Я не знаю более недооценённого бытового поворота, чем поесть, прежде чем решать судьбу. Голодный мозг любит окончательные формулировки. Всё пропало. Меня не уважают. Я не справляюсь. Надо всё менять. После еды иногда выясняется: пропало не всё, меня просто раздражает один человек, я справляюсь средне, а менять надо носки и время отхода ко сну.

Сон стоит за многими утренними вопросами, как молчаливый кредитор. Мы берём у него вечером, а платим утром. Ещё одна серия. Ещё одно сообщение. Ещё один ролик. Ещё десять минут тишины, потому что день был чужой, и хочется вернуть себе кусок ночи. Я понимаю этот торг. Ночь кажется единственным местом, где никто не просит быть эффективным. Но утром она выставляет счёт, и делает это без сочувствия.

Я не буду писать: ложитесь раньше. Это звучит как совет от человека, который не знает, что такое мечь сну. Иногда поздний вечер это единственное время, когда ты не сотрудник, не родственник, не должник, не участник чата, а просто тело под пледом. Но если каждое утро похоже на падение в яму, стоит хотя бы признать связь. Не ради идеала. Ради того, чтобы перестать искать причину в цвете носков.

Утро показывает, сколько в нашей жизни автоматических вопросов. Где это? Что надеть? Что ответить? Что съесть? Успеваю? Закрыл? Выключил? Взял? Нормально выгляжу? Не забыл? Каждый вопрос маленький, но вместе они устраивают хор. Человек может проснуться спокойным, а через сорок минут выйти из дома так, будто уже провёл переговоры с тремя министерствами.

Моя цель не в том, чтобы заставить хор замолчать. Это вряд ли получится. Цель скромнее: не давать каждому голосу микрофон. Некоторые вопросы заслуживают ответа. Некоторые заслуживают действия. Некоторые заслуживают фразы: потом. А некоторые можно отпустить без церемонии. Да, я мог выбрать другую рубашку. Да, письмо можно было написать теплее. Да, зонт остался дома. Продолжаем.

Слово продолжаем вообще недооценено. Оно не лечит, не вдохновляет, не украшает. Зато оно не спорит с реальностью. Опоздал? Продолжаем. Кофе убежал? Продолжаем. День начался криво? Продолжаем. В этом слове есть уважение к факту, что жизнь редко ждёт, пока мы придём в идеальное состояние. Она идёт, и мы идём рядом, иногда с мокрым рукавом.

В конце утро всегда выводит к двери. Дверь хороша тем, что требует решения. Нельзя бесконечно собираться, если уже стоишь в обуви. Можно, конечно, и я умею, но всё же дверь давит на сюжет. За ней улица, люди, дела, погода, случайности. За ней перестают работать многие домашние страхи и начинаются другие. Это честная смена декораций.

Перед выходом я иногда делаю короткую проверку, но стараюсь не превращать её в литургию. Ключи. Телефон. Кошелёк. Документы, если нужны. Плита. Дверь. Всё. Не вся жизнь. Не вся личность. Не вопрос, хороший ли я человек. Просто набор предметов и пара действий. Утро становится выносимым, когда возвращается к своему размеру.

Наверное, в этом и есть первая мысль книги: не всякая мелочь мала внутри головы. Но не всякая большая мысль заслуживает продолжения. Иногда пропавшие ключи говорят о беспорядке. Иногда о плохом сне. Иногда только о том, что они в кармане. Разница обнаруживается не размышлением до победного конца, а простым движением: проверить карман, выпить воды, выйти из дома.

Я не всегда так делаю. Иногда я снова стою посреди комнаты с одним ботинком, телефоном в руке и ощущением, что день уже меня обошёл. Но даже тогда можно начать не с обвинения, а с ближайшего действия. Надеть второй ботинок. Поставить чашку в раковину. Взять ключи. Закрыть дверь. Не красиво, не глубоко, зато работает. А утром это уже много.

Глава 2: Еда как маленький экзамен

У еды есть странное свойство. Она притворяется простой. Вот тарелка, вот вилка, вот человек, который якобы просто проголодался. На деле всё быстро превращается в совет директоров у меня в голове. Один участник хочет кофе, второй напоминает, что вчера от кофе я говорил слишком быстро, третий считает, что пора есть что-нибудь зелёное, четвёртый тихо достаёт сыр и делает вид, что его тут не было.

Я долго думал, что так ведут себя только люди, у которых много свободного времени. Нормальный человек, казалось мне, открывает холодильник, берёт что-то съедобное и ест. Он не устраивает внутреннее совещание по теме: «Можно ли назвать ужином кусок хлеба, если на нём лежит помидор?» Он не стоит с открытой дверцей, пока холодильник начинает пищать уже не как техника, а как свидетель обвинения.

Потом я посмотрел на других. Люди в очереди в кафе разглядывают витрину с таким видом, будто выбирают не булочку, а судьбу. Кто-то просит овсяное молоко и сразу извиняется, хотя никто его не обвинял. Кто-то берёт салат, потом добавляет к нему картошку фри, потом смотрит на поднос с выражением человека, который пытался начать новую жизнь, но она не подошла по вкусу.

Еда, конечно, нужна телу. Но в обычный день она ещё служит тестом на взрослость, самоконтроль, вкус, деньги, здоровье, чувство меры, чувство вины и умение не испортить вечер вопросом: «А мы будем делить счёт поровну?»

Мне нравится думать, что я умею принимать решения. Например, я могу быстро выбрать носки, если все остальные в стирке. Но стоит речь зайти о еде, и я начинаю строить сложные схемы. Если я поем сейчас, не буду ли я голоден через час? Если не поем, не стану ли я тем человеком, который в половине пятого говорит с коллегой тоном холодного прокурора? Если выпью кофе, стану ли бодрым? Или просто тревожным, но быстрее?

Самый тяжёлый приём пищи, на мой взгляд, не завтрак и не ужин. Самый тяжёлый приём пищи называется «что-нибудь». Он звучит безобидно. «Давай перекусим чем-нибудь». «Возьми что-нибудь к столу». «Я не голоден, но что-нибудь бы съел». В этом «чём-нибудь» помещается больше ловушек, чем в договоре мелким шрифтом.

Потому что «что-нибудь» не существует. Есть конкретные вещи. Есть яблоко, которое выглядит как правильный выбор, но в душе не радует. Есть печенье, которое радует слишком быстро и слишком громко. Есть суп, который надо греть, а греть суп означает признать, что ты уже живёшь не на бегу, а в режиме кастрюли. Есть сыр, который не спрашивает разрешения и всегда оказывается рядом.

Сыр вообще ведёт себя как человек, которого ты не звал, но рад видеть. Я могу купить небольшой кусок «для салата». Через два дня салата нет, сыра нет, и я снова стою у полки в магазине с видом специалиста. Я читаю названия, трогаю упаковки, делаю умное лицо, хотя мой настоящий критерий прост: насколько быстро я смогу отрезать первый кусок ещё до того, как сниму куртку.

Внутри меня есть таблица, которую я никогда не рисовал на бумаге, но она работает каждый день. По одной оси идёт польза. По другой идёт радость. В верхнем правом углу, где должны находиться хорошие решения, почти пусто. Там иногда лежит спелый персик. Иногда суп, если его сварил кто-то другой. Иногда хлеб с маслом, когда я замёрз. Всё остальное разбросано по спорным секторам.

Капуста полезная, но радости в ней ровно столько, сколько в письме из налоговой. Пицца радостная, но польза у неё появляется только при очень творческом подходе к слову «помидор». Орехи выглядят разумно, пока ты не понимаешь, что съел сумму, за которую можно

было купить обед. Йогурт обещает спокойствие, но через десять минут ты всё равно ищешь, чем бы его заесть.

У меня есть один знакомый, который говорит: «Я ем, чтобы жить». Каждый раз я киваю, но не верю до конца. Если бы люди ели только чтобы жить, не существовало бы хрустящих корочек, ночных доставок, семейных споров о майонезе и того особого молчания, которое возникает, когда кто-то принёс на праздник домашний пирог, а он сухой.

Еда почти всегда больше самой еды. Она про то, кем я хочу казаться и кем являюсь, когда никто не смотрит. Утром я хочу быть человеком, который пьёт воду, делает зарядку и ест что-то с семенами. В одиннадцать я уже человек, который считает кофе отдельной группой продуктов. В два часа дня я могу назвать обедом всё, что не падает с тарелки. Вечером я хочу лёгкости, но почему-то лёгкость всегда проигрывает сковородке.

Каждое утро я смотрю на завтрак как на шанс всё поправить. В этом есть трогательная наивность. Будто день можно направить в правильную сторону одной миской каши. Если я начал с каши, я уже немного лучше. Если добавил ягоды, почти собран. Если не стал класть сверху три ложки сгущёнки, можно считать, что государство мной довольно.

Но завтрак часто не выдерживает столкновения с реальностью. Реальность говорит: времени мало, ложка грязная, хлеб уже подсох, а банан, который вчера был «ещё зелёный», сегодня перешёл в стадию «надо срочно печь кекс». Я не пеку кекс. Я никогда не пеку кекс в тот момент, когда банан просит. Я смотрю на него и говорю себе, что завтра. Завтра банан уже выглядит как чужая вина.

Кофе в этой системе занимает отдельный пост. Он не напиток, а обещание. Первая чашка говорит: сейчас начнём. Вторая говорит: теперь точно начнём. Третья говорит: мы уже не начнём, но зато будем переживать с хорошей скоростью. Где-то между второй и третьей проходит тонкая граница, которую я каждый раз замечаю только после того, как перешёл.

Кофе умеет убеждать. Он пахнет как рабочая дисциплина. Он выглядит как взрослый выбор. Он даёт мне кружку в руку, а с кружкой в руке человек уже не бесцельно ходит по комнате, а как будто обдумывает важное. Даже если он просто забыл, зачем встал.

Проблема начинается, когда я путаю бодрость с готовностью. Бодрость говорит телу: давай. Готовность говорит голове: я понял, что делать. Кофе часто даёт первое и не даёт второго. Получается человек, который быстро открывает двенадцать вкладок, быстро вспоминает семь недоделанных дел, быстро меняет музыку, быстро злится на стул и очень медленно пишет одно письмо.

С едой так же. Я часто путаю желание поесть с желанием сделать паузу. Тело просит отдыха, а я даю ему печенье. Голова просит закрыть ноутбук, а я открываю холодильник. Мне надо бы пройтись, но я режу сыр. Не потому, что сыр решает вопрос. Просто сыр не задаёт встречных вопросов.

Холодильник вообще главный домашний оракул. К нему идут не только за едой. К нему идут, когда в комнате стало скучно, когда письмо не пишется, когда разговор с самим собой зашёл в тупик. Открываешь дверцу, видишь соус, половину лимона, кастрюлю под крышкой и странный контейнер, в который лучше не заглядывать. Закрываешь. Через пять минут возвращаешься, будто ассортимент мог измениться от твоей надежды.

Иногда я покупаю продукты так, словно у меня будет другая жизнь. В магазине я уверенный человек. Я беру зелень, крупу, рыбу, лимоны, натуральный йогурт. Я складываю всё в корзину и чувствую, что уже почти питаюсь правильно. Оплата проходит, чек вылезает, пакет тяжелеет. Дома начинается обычная жизнь, где зелень надо мыть, рыбу надо готовить, крупу надо помнить, а лимоны почему-то становятся декоративным элементом.

Покупка полезной еды даёт короткое ощущение победы. Особенно если она красивая. Пучок петрушки выглядит как знак перемен. Авокадо, если не думать о цене, выглядит как зрелое решение. Пакет шпината похож на обещание: я буду человеком, который добавляет

шпинат. Потом пакет медленно превращается в зелёную тряпку у дальней стенки холодильника, и обещание становится уликой.

Я не раз пытался договориться с собой. Например: покупать только то, что точно приготавливаю. Звучит разумно. Но в магазине мной руководит не тот человек, который будет вечером стоять на кухне. В магазине мной руководит версия меня, выпавшаяся, благородная, с чистой раковиной и запасом сил. Домой продукты приносит она, а готовить должен я. Мы с ней почти не знакомы.

Есть ещё еда для гостей. Это отдельный жанр тревоги. Для себя я могу признать ужином хлеб, сыр и огурец. Для гостей так нельзя. Для гостей надо, чтобы всё выглядело как намерение. Даже если ты просто разложил хлеб, сыр и огурец, нужно сделать это на доске, добавить что-то в маленькую миску и назвать это закуской.

Гости усложняют любое меню. Один не ест мясо. Второй не ест молочное. Третий ест всё, но «не поздно». Четвёртый говорит, что ему ничего не надо, а потом смотрит на стол так, будто ты лично не предусмотрел его внутреннюю пустоту. В итоге я делаю блюдо, которое подходит всем и не радует никого, или пять блюд, из которых каждое случайно кого-то исключает.

Самая честная еда для гостей, возможно, картошка. Но картошка не звучит празднично, пока не придумать ей биографию. Запечённая с травами. Молодая. Деревенская. С розмарином. По сути всё равно картошка, но уже с паспортом. Люди уважают картошку, когда она приходит не одна, а с описанием.

В ресторане тревога меняет форму. Там уже не надо готовить, зато надо выбирать публично. Официант подходит слишком рано. Меню большое. Все делают вид, что читают спокойно, но на самом деле каждый ищет способ не ошибиться. Если выбрать слишком дешево, будет видно, что считаешь деньги. Если слишком дорого, будет видно, что не считаешь, хотя считаешь. Если взять салат, могут подумать, что ты скучный. Если бургер, что ты сдался. Если блюдо с непонятным словом, придётся произнести его вслух.

Я часто выбираю вторым. Кто-то говорит: «Я возьму пасту». И тут паста становится безопасной. До этого она была одним из вариантов, теперь это тропинка. Я могу пойти по ней и не объяснять, почему. Паста спасла больше социальных вечеров, чем многие книги по этикету.

Но потом появляется счёт. Счёт всегда приходит не как бумажка, а как проверка отношений. Кто пил вино? Кто ел десерт? Кто предложил закуски «на всех», а сам съел оливку и два листа? Кто заказал самое дорогое, но первым сказал: «Давайте просто поровну»? В этот момент даже хорошие люди на секунду становятся бухгалтерами.

Я не люблю спорить о счёте. Но ещё меньше люблю делать вид, что деньги не существуют. Есть особый вид неловкости, когда человек с салатом оплачивает половину чужого стейка, улыбается и потом всю дорогу домой мысленно пишет исковое заявление. Я бы хотел быть шире душой. Иногда получается. Чаше душа оказывается ровно шириной моей банковской карты.

Домашние остатки еды тоже ведут со мной переговоры. Маленький кусок в контейнере говорит: «Сохрани меня, завтра я стану обедом». Я верю. Я убираю его в холодильник. Завтра он уже не обед, а обязанность. Послезавтра он повод для стыда. Через четыре дня я не открываю крышку, потому что уважение к себе ещё немного осталось.

Остатки учат меня тому, что надежда должна помещаться в контейнер подходящего размера. Если еды осталось на три ложки, это не будущий обед. Это прощание, которое я растянул. Лучше доесть сразу и закончить историю. Но я редко так делаю. Мне нравится думать, что я экономный. На деле я просто переношу решение в холодильник.

Есть ещё вопрос «доесть или оставить». Он выглядит мелким, но в нём много воспитания. В детстве говорили, что еду нельзя выбрасывать. Потом взрослый мир добавил: переедать тоже нельзя. В итоге сидишь перед тарелкой и выбираешь, какой именно голос разочаровать. Тот, что говорит «не пропадать же», или тот, что говорит «ты уже наелся».

Я замечаю, что чувство меры редко приходит вовремя. Оно не сидит рядом в начале ужина. В начале ужина рядом сидит аппетит и рассказывает убедительные вещи. Мера заходит позже, когда тарелка почти пустая, хлеба уже не осталось, а я вдруг понимаю, что последние десять минут ел не потому, что хотел, а потому что продолжал начатое.

Еда любит инерцию. Чипсы особенно. Никто не берёт одну чипсину, чтобы подумать о жизни. Чипсы работают пачкой. Они создают ритм: взял, хрустнул, взял, хрустнул. Через какое-то время рука становится отдельным сотрудником, который не согласовывает действия с руководством.

Сладкое действует иначе. Оно не создаёт ритм, оно обещает точку. «Сейчас съешь, и станет легче». Иногда правда становится. Минуты на четыре. Потом легче уже не становится, зато появляется желание съесть ещё, чтобы вернуть те четыре минуты. Так можно вести переговоры с печеньем довольно долго, пока не поймёшь, что печенье не психолог, а просто круглая ловушка.

Я не ругаю себя за это так сильно, как раньше. Во-первых, ругань плохо насыщает. Во-вторых, она редко меняет поведение. Если я съел лишнее, я уже съел лишнее. Можно ещё добавить к этому два часа самоунижения, но практической пользы мало. Разве что мозг почувствует, что он не зря присутствовал на заседании.

Гораздо полезнее заметить момент до. Например, я открываю шкаф не потому, что голоден, а потому что устал. Или потому что злюсь. Или потому что день был слишком громкий. Это простое наблюдение не делает меня святым. Я всё равно могу взять печенье. Но хотя бы понимаю, что печенье сейчас работает не едой, а заглушкой.

Иногда мне кажется, что взрослость в еде начинается не с правильного питания, а с честного вопроса: что я сейчас пытаюсь получить? Если ответ «ужин», всё проще. Если ответ «утешение», надо быть аккуратнее. Если ответ «отложить дело», холодильник не виноват. Если ответ «почувствовать, что я управляю жизнью», странно поручать это макаронам, но бывало и хуже.

С водой похожая история. Все знают, что надо пить воду. Это знание настолько распространено, что уже почти не помогает. Бутылка воды на столе выглядит как упрёк. Я могу весь день смотреть на неё, переносить, открывать, закрывать, делать два глотка и считать, что процесс идёт. К вечеру я выпиваю три стакана подряд, будто можно задним числом увлажнить утро.

Газированная вода кажется праздничнее, хотя по сути это вода, которая нервничает. Я покупаю её, когда хочу обмануть себя без серьёзных последствий. Пузырьки дают ощущение события. Простая вода говорит: «Позаботься о себе». Газированная говорит: «У нас тут маленький праздник, но без торта».

Алкоголь к еде добавляет ещё одну таблицу. Бутылка вина в гости должна быть не слишком дешёвой, не слишком дорогой, не слишком странной, не слишком банальной. Этикетка должна намекать, что ты человек со вкусом, но не кричать, что ты выбирал по этикетке. Хотя все выбирают по этикетке. Просто одни честно, а другие с видом знатока.

Я не разбираюсь в вине настолько, чтобы говорить о нём уверенно. Зато разбираюсь в лицах людей, которые делают вид, что разбираются. Нос к бокалу, пауза, взгляд в сторону, слово «сухое» произнесено так, будто речь о характере. Я тоже так делал. Вино от этого лучше не становилось, но я чувствовал, что участвую в культуре.

На самом деле с едой мне чаще всего нужно не идеальное решение, а достаточно хорошее. Но я не всегда умею остановиться на нём. Достаточно хороший обед, достаточно нормальный перекус, достаточно уместная бутылка, достаточно честный счёт. Звучит скучно, зато спасает от того состояния, когда человек голоден, но уже сорок минут изучает отзывы на доставку.

Доставка еды открыла новый уровень нерешительности. Раньше надо было выбирать из того, что есть дома или рядом. Теперь можно выбирать из всего, что готово приехать в коробке.

Это свобода, которая быстро начинает издеваться. Кухня, рейтинг, время, стоимость, минимальный заказ, бесплатная доставка, фотографии, отзывы, звёзды. Через полчаса я так устал выбирать ужин, что готов съесть хлеб стоя.

Отзывы о еде тоже странные. Один человек пишет: «Лучший рамен в моей жизни». Второй: «Привезли без салфеток, одна звезда». Третий сообщает, что курьер был грустный. Я пытаюсь вывести среднее между бульоном и чужой обидой на салфетки. В какой-то момент понимаю, что уже не хочу рамен. Я хочу, чтобы кто-нибудь принял решение за меня и не рассказывал подробности.

Поэтому иногда лучший ужин тот, который уже есть. Не самый полезный. Не самый красивый. Просто доступный. Я начинаю ценить еду, которую не надо обсуждать. Яйца. Гречка. Картошка. Макароны. То, что не строит из себя событие и не просит подобрать к нему настроение.

Но и простая еда может быть хорошей. Особенно если перестать ждать, что она исправит весь день. Омлет не обязан делать меня новым человеком. Суп не обязан доказывать, что я умею жить. Бутерброд не обязан извиняться за свою простоту. Иногда еда просто должна закончить голод и дать возможность заняться чем-то ещё.

Самое смешное, что тело часто говорит довольно ясно. Голоден. Сыт. Хочется горячего. Хочется свежего. Хочется спать, а не есть. Но между телом и действием стоит шум. Реклама, привычки, стыд, планы, чужие советы, собственная гордость, скидка на второй десерт. Я слушаю всё это хором и потом удивляюсь, что не слышу простой фразы.

Я не хочу превращать еду в проект. Проекты у меня и так есть. Не хочу записывать каждый орех, считать каждую ложку и строить графики из собственной усталости. Но и делать вид, что еда не влияет на жизнь, тоже не получается. Влияет. Очень бытово, без драматической музыки. Поел нормально, стал терпимее. Не поел, стал человеком, которого лучше не спрашивать о сроках.

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.