

A man with a beard and sunglasses, wearing a dark suit and a light blue shirt, is sitting on a brown leather chair. He is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred interior space with large windows.

Инструкцию
к взрослой
жизни
никто
не выдал.

A man with a beard and sunglasses, wearing a dark suit and a light blue shirt, is sitting on a brown leather chair. He is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred interior space with large windows.

Давай
напишем
свою

Максим Ясипович

**Инструкцию к взрослой
жизни никто не выдал.
Давай напишем свою**

«Автор»

2026

Ясипович М.

Инструкцию к взрослой жизни никто не выдал. Давай напишем свою / М. Ясипович — «Автор», 2026

Автору исполнилось тридцать, а ощущение, что взрослая жизнь идёт по инструкции, которую все получили, кроме него, так и не прошло. Эта книга — не сборник советов от человека, который во всём разобрался. Это честный разбор установок, которые незаметно управляют нами после 25: что «пора уже определиться», что все вокруг справляются лучше, что откладывать важное на «потом» — нормально. Через личные истории и истории близких людей автор показывает, как выглядит взросление без глянца — с ошибками, откатами и растерянностью, которая возвращается снова, даже когда кажется, что уже разобрался. Для тех, кто устал ждать инструкцию и готов начать писать свою.

© Ясипович М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Инструкции нет	6
Глава 2. «Ты должен уже знать, чего хочешь»	7
Глава 3. Все выглядят увереннее, чем есть	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Инструкцию к взрослой жизни никто не выдал. Давай напишем свою

Введение

Отец на каждый Новый год спрашивает одно и то же: «Ну, когда уже определишься?» Мне тридцать один. Сам он, по-моему, тоже не определился — просто перестал об этом говорить примерно в моём возрасте.

Лет до двадцати восьми я думал, что вопрос про меня. Что есть какой-то график, который знают все, а я его прошляпил. Потом наговорился с ровесниками и понял: графика нет. Его никто не составлял. Мы просто ведём себя так, будто он где-то лежит.

Эта книга не о том, что я его нашёл и сейчас перескажу. Скорее о том, как жить, когда его нет.

Обещать «полюби себя» и «просто начни» не буду — сам это слышал раз двести, и ни разу не помогло именно тогда, когда было нужно. Вместо этого разберём конкретные фразы, которые сидят в голове почти у всех: «ты должен уже знать, чего хочешь», «все справляются лучше», «в твоём возрасте пора». Откуда они взялись и почему им необязательно верить.

Историй будет много — моих и чужих. Абстрактный совет забывается к вечеру, а история про живого человека потом всплывает сама, обычно в нужный момент.

Я не психолог. Я мужик, который до сих пор иногда не понимает, что делает со своей жизнью, — просто перестал из-за этого мучиться.

И ещё. Инструкции здесь нет. Есть материал. Растащите на свою.

Глава 1. Инструкции нет

Три часа ночи, кухня, открытое банковское приложение. Мне двадцать восемь. Я проверял, хватит ли до зарплаты — хватало, тысячи четыре оставалось, — и вдруг понял, что понятия не имею, что делаю.

Не с приложением. Вообще.

Кем я хочу быть через пять лет. Правильно ли живу. Почему у всех вокруг вроде есть план, а у меня список дел на завтра и тревога, которая приходит без приглашения, часа в два.

Мне казалось, я один такой. Что где-то ходят мужики, которым выдали методичку, а мне её забыли положить в конверт с дипломом. Вместе с обещанием «станешь взрослым — всё станет понятно», в которое я верил лет до двадцати пяти.

Методички не было ни у кого. Узнал я это сильно позже, чем хотелось бы.

Сразу скажу: я её так и не нашёл, продавать нечего. На той же кухне в те же три ночи я сижу до сих пор — просто реже и уже без паники. Изменилось одно: я перестал ждать, пока мне объяснят.

Звучит как надпись на обложке. На деле это был скучный процесс без единого озарения. Я просто устал ходить с ощущением недоделанного взрослого.

Мы росли с ощущением, что взрослая жизнь — следующий уровень. Школа готовит к институту, институт к работе, работа к чему-то ещё. Проходишь уровни, и в конце должна выскочить надпись «Поздравляем, вы взрослый». Уровни кончились. Надписи нет. Идёшь дальше, и никто не подтверждает, что ты справляешься.

Я об этом много с кем говорил. Друг развёлся в тридцать один и не понимает, кто он теперь без семьи, которую строил семь лет. Коллега в тридцать три не может ответить, чем вообще хочет заниматься. Приятель сделал всё по списку — ипотека, должность, машина в кредит — и не может объяснить зачем. Декорации разные, ощущение одно.

Дальше — то, что я успел понять за эти годы. Не правила. Черновик.

Начну с самого противного: с ощущения, что все вокруг справляются лучше.

Глава 2. «Ты должен уже знать, чего хочешь»

Дима закончил юрфак в двадцать три, отработал два года в конторе, возненавидел и ушёл в маркетинг. В двадцать шесть понял, что и это не то, и открыл столярную мастерскую. Сейчас ему тридцать, мастерская еле окупается, и на каждой встрече однокурсников он произносит одну фразу: «Да я так и не понял, чего хочу».

Я услышал это в шестой раз и подумал: а кто, собственно, сказал, что к тридцати надо понять?

Стал вспоминать — источник не нашёлся. Никто конкретно этого не говорил. Собралось из мелочей: одноклассники, которые уже «нашли себя»; истории успеха в ленте, где путь всегда прямой («я с детства знал»); вопрос за семейным столом — «ну как, определился?» — будто это разовое действие.

И вырастаешь с ощущением, что есть правильная точка, а если ты не в ней, то с тобой что-то не так.

Тут подмена.

«Ты должен знать, чего хочешь» работает так, будто желание — это предмет. Лежит где-то внутри, надо откопать. Не откопал — значит, плохо искал.

Желания так не устроены. Они нарастают по ходу. Дима не «не нашёл» своё дело — он через юрфак, маркетинг и мастерскую выяснил про себя то, чего иначе не выяснил бы: ему нужно работать руками и видеть результат сразу. То, что мастерская пока не кормит, — отдельная задача, и она решаемая. К вопросу, разобрался ли он в себе, она отношения не имеет.

Обидно другое. Семь лет он извинялся за то, что ищет. Кто-то когда-то дал ему понять, что искать надо было быстрее.

Не знаете, чего хотите? Не скажу, что это прекрасно и вы особенный. Бывает тошно и тревожно. Но вопрос у меня другой: откуда бы этой ясности взяться, если вы её не искали, а ждали, что придёт сама?

Отдельная история — люди, у которых ясность вроде бы есть. Сергей, брат приятеля, до сих пор ждёт, что его выведут на чистую воду.

Глава 3. Все выглядят увереннее, чем есть

Пару лет назад на дне рождения приятеля я разговорился с его старшим братом. Сергей: начальник отдела, ипотека, машина, второй ребёнок на подходе. Мужик, глядя на которого думаешь — вот у кого сложилось.

Выпили. К полуночи разговор пошёл честнее, и он сказал: «Я до сих пор не понимаю, как меня взяли на эту должность. Всё жду, что кто-нибудь заметит».

Синдром самозванца, про него написано достаточно, пересказывать не буду. Мне интереснее другое: почему снаружи не видно ничего. Я знал Сергея три года и ни разу не заподозрил, что внутри у него та же каша, что у меня.

У других мы видим результат. У себя — процесс.

Коллега уверенно выступает на планёрке. Как он вчера трижды переписывал текст и лёг в два — вы не видели. Отпуск у приятеля как с открытки; час выбора ракурса и мата в кадр не попал.

А свой процесс вы видите весь. Целиком, с паузами, откатами и ночными переговорами с самим собой. И сравниваете это с чужим смонтированным вариантом.

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.