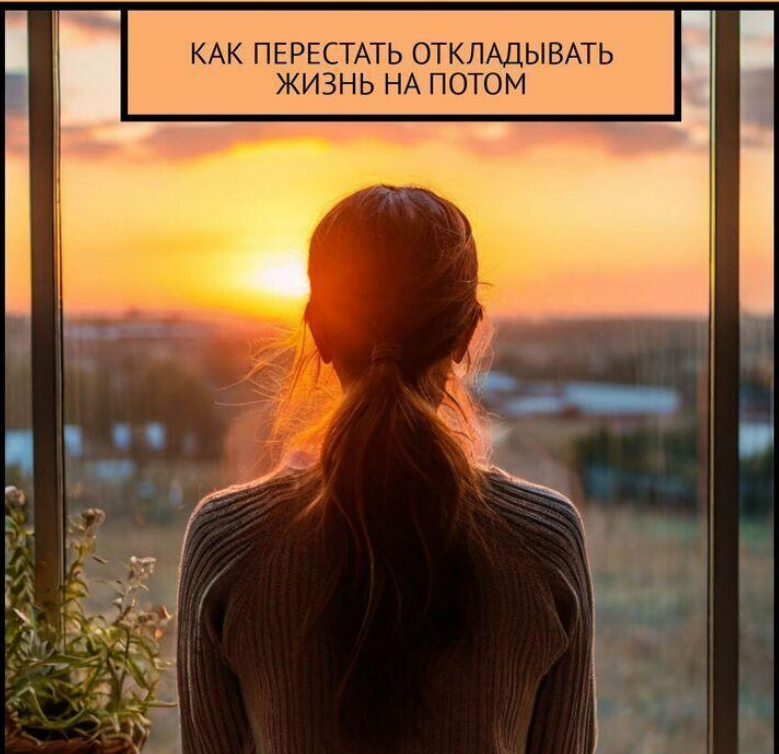


12+

МАРИЯ КРУТОВА

Синдром отложенной жизни

КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ
ЖИЗНЬ НА ПОТОМ



Мария Крутова

Синдром отложенной

жизни. Как перестать

откладывать жизнь на потом

<https://litres.ru/74225722>

ISBN 9785007040433

Аннотация

Вы тоже ждали подходящего момента? Когда уляжется кризис, когда подрастут дети, когда накопится солидная финансовая подушка, а голова перестанет отвлекаться на каждую мелочь? Эта книга — о том, как мы, порой не замечая, годами откладываем жизнь на неопределённое «потом», почему боимся начинать новое, застреваем в бесконечном выборе и не можем сосредоточиться.

Это тёплый, честный и порой смешной разговор, который поможет вам лучше понять себя.

Содержание

Часть 1. Диагноз: жизнь на паузе	5
Введение от автора	5
Глава 1. Я тоже ждала десять лет	11
Глава 2. Синдром отложенной жизни: как распознать его у себя	20
Глава 3. А что, если действительно лучше подождать? Где грань между разумной осторожностью и синдромом	32
Глава 4. Как мы заражаем этим детей (и что им завещаем)	41
Глава 5. Экономическая турбулентность как главный стоп-кран	49
Глава 6. Иллюзия «нормальной жизни»: откуда взялся этот миф	59
Конец ознакомительного фрагмента.	68

**Синдром
отложенной жизни
Как перестать откладывать
жизнь на потом**

Мария Крутова

© Мария Крутова, 2026

ISBN 978-5-0070-4043-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Диагноз: жизнь на паузе

«Между стимулом и реакцией есть промежуток. В этом промежутке — наша свобода».

Виктор Франкл

Введение от автора

Я едва не отказалась от замысла написать эту книгу. Мысль о том, чтобы исследовать феномен синдрома отложенной жизни, как люди годами находятся в ожидании подходящего момента, сначала воспламенила мой разум. Однако затем меня охватил страх. «Кто я такая, чтобы писать об этом? — спросила я себя. — У меня нет профессионального образования психолога, коуча или исследователя. Нет заслуженных дипломов, нет признанных регалий, которые давали бы мне право высказываться на эту тему. Вот наберусь опыта, вот проживу ещё пару лет, освободившись от оков синдрома отложенной жизни, вот получу соответствующее образование — тогда и возьмусь за перо».

Затем я не смогла сдержать смех. Ведь это был он — мой старый знакомый, синдром отложенной жизни. Он, оказывается, проник даже в книгу, посвящённую ему самому. Этот

хитрый и живучий синдром словно шептал мне: «Подожди, ты ещё не готова. Нужно ещё подготовиться. Надо ещё заслужить право говорить». И я почти поддалась этим искусительным словам, почти отложила всё на потом.

Эта книга — не плод труда профессионального эксперта. Она написана человеком, который десять лет ждал наступления «нормальных времён» и так и не дождался. Человеком, который бережно хранил фарфоровый сервиз в картонной коробке, платья — в шкафу, заветные желания — в глубинах своего сознания, а слова благодарности и прощания — где-то в потаённых уголках своей души, наивно полагая, что когда-нибудь наступит тот самый подходящий момент. Но этот момент так и не настал. Зато настал день, когда я вдруг осознала: если не сейчас, то никогда.

Меня зовут Маша. Я — обычная женщина, живу в непримечательном городе, в стандартной квартире, с обычным мужем и занимаюсь вполне заурядной работой. У меня нет научной степени по психологии, нет сертификата коуча, нет многотысячной аудитории в социальных сетях. Но у меня есть бесценный опыт — опыт десятилетнего ожидания, растянувшегося на всё это десятилетие. Опыт постепенного, медленного, с периодическими откатами и срывами, выхода из этого состояния. И я пришла к выводу, что этот опыт достоин того, чтобы им поделиться.

Почему я берусь за написание этой книги? Потому что осознаю: я не одинока в своих переживаниях. Нас — милли-

оны женщин, которые откладывают жизнь на неопределённое будущее. Мы ждём, пока закончится кризис, пока дети станут более самостоятельными, пока накопится финансовая подушка безопасности, пока пройдёт усталость и появится настроение. Мы храним красивые вещи для особого случая, который всё не наступает. Мы боимся начать новое дело, потому что нас одолевают сомнения: «А вдруг не получится?», «А вдруг всё рухнет?», «А вдруг я недостаточно хороша?».

Я вижу этих женщин в очередях, в общественном транспорте, и, конечно, в зеркале. Их лица отражают усталость и неуверенность, а в глазах читается затаённая надежда на перемены. Я хочу обратиться к ним — к нам — и поделиться тем, что когда-то помогло мне преодолеть внутренние барьеры и начать жить полной жизнью.

Эта книга — не учебник и не методическое руководство. В ней вы не найдёте строгих схем, научных классификаций и обязательных упражнений. Вместо этого она представляет собой глубокое погружение в мир психологии и самопознания, оформленное как откровенный и искренний разговор.

Этот разговор может быть разным: порой забавным и лёгким, словно тёплый летний ветерок, а иногда — серьёзным и даже грустным, как осенний дождь. Порой он может вызвать неловкость, словно неожиданный вопрос, заданный в тишине. Я буду делиться с вами мыслями и идеями, вдохновлёнными работами известных психологов и исследовате-

лей, которые помогли мне лучше понять себя и окружающий мир. Однако я не буду пересказывать их работы дословно, а представлю их в своём изложении, так, как я их поняла и как применила в своей жизни.

В этой книге вы найдёте истории из моей жизни и из жизни моих знакомых. Возможно, в каких-то моментах вы увидите отражение собственных переживаний и ситуаций. А где-то, напротив, обнаружите нечто совершенно чуждое и незнакомое. И это абсолютно нормально. Каждый из нас уникален, и наш путь к самопознанию неповторим.

Позвольте себе взять из этой книги то, что находит отклик в вашей душе, что кажется вам близким и важным. А всё остальное оставьте за кадром, не пытайтесь впихнуть в себя чужие истины и концепции. Ведь истинное знание — это то, что прорастает из вашего собственного опыта и размышлений.

В книге я раскрываю три сквозные темы, которые красной нитью проходят через все главы. Это экономическая турбулентность, усталость от выбора и проблемы с концентрацией. Эти темы не случайны — они представляют собой три главные причины, по которым многие из нас откладывают жизнь на потом.

Эти три причины подобны коварным шёпотам, которые звучат в нашей голове, уговаривая нас подождать и не предпринимать активных действий. Они нашептывают: «Подожди. Сейчас не время. Ты не готова». Мы будем учиться рас-

познавать эти голоса и спорить с ними. Не для того, чтобы одержать победу над страхом, — я не верю в такую победу, — а для того, чтобы научиться договариваться с собой и действовать несмотря ни на что.

Книга представляет собой своеобразный путеводитель по лабиринтам внутреннего мира человека. Мы отправимся в это путешествие вместе, шаг за шагом исследуя каждый поворот и тупик.

Вначале мы разберёмся, что же такое синдром отложенной жизни, и научимся распознавать его признаки. Затем мы рассмотрим, какие ценные моменты и возможности мы упускаем, пока ждём подходящего момента. После этого мы погрузимся в анализ причин, по которым нам бывает так страшно сделать первый шаг и почему порой бывает сложно сосредоточиться на важных вещах.

В четвёртой части я поделюсь с вами практическими инструментами, которые помогли мне в преодолении синдрома отложенной жизни. Эти методы могут показаться простыми, даже наивными, но они действительно работают. Их эффективность подтверждена личным опытом.

В завершение нашего пути мы обсудим, какие изменения могут произойти в вашей жизни через месяц и через год после начала применения полученных знаний. И я напишу вам письмо — лично вам, читательница, которая пока не верит, что перемены возможны.

Я не обещаю вам мгновенных чудес и радикальных транс-

формаций. Не обещаю, что после прочтения этой книги вы тут же перевернёте свою жизнь вверх дном. Но я гарантирую, что если вы сделаете хотя бы один маленький шаг — самый крошечный и робкий, — то что-то уже начнёт меняться. Не мир вокруг вас, а вы сами.

Спасибо, что открыли эту книгу! Спасибо, что дали мне возможность быть услышанной! Давайте начнём наше путешествие без промедления, без ожидания идеального момента и без страха перед возможными неудачами.

Глава 1. Я тоже ждала десять лет

«Жизнь — это то, что происходит с нами, пока мы строим планы».

Джон Леннон

Сервиз, который мама подарила мне на новоселье, десять лет простоял в серванте, терпеливо дожидаясь своего часа. Шесть изящных чашек, шесть блюдец, молочник и сахарница — всё украшено мелким синим цветочным орнаментом, словно весенним ковром усыпавшим фарфор.

Когда я въехала в свою первую съёмную квартиру, сервиз сразу привлёк моё внимание. Я провела ладонью по его глянцевой упаковке и подумала: «Вот обустроюсь нормально, расставлю мебель как надо, тогда и достану». Сказав это себе, я задвинула коробку в шкаф, где она и простояла все эти годы.

Спустя три года я решилась на переезд в новое жильё. Мой драгоценный сервиз, бережно упакованный в картонную коробку, отправился со мной в этот новый жизненный этап. В своей новой обители я аккуратно вскрыла коробку, проверила, не повреждена ли посуда за время транспортировки, и, убедившись в её сохранности, с облегчением выдохнула. Сервиз был задвинут поглубже в шкаф — до лучших времён.

Затем последовал ещё один переезд, уже вместе с моим супругом. На новом месте сервиз занял почётное место на верхней полке шкафа — ждал дня, когда мы сможем пригласить гостей и использовать его по назначению. Но этот день так и не наступал, потому что наша квартира, по нашему мнению, не была готова для приёма гостей. Сначала нам не хватало подходящего стола. Потом стол появился, но стулья были разномастные — казалось, что стыдно приглашать друзей в такой неидеальный интерьер. Затем мы купили новые стулья, но ремонт в коридоре так и оставался недоделанным — не могли же мы допустить, чтобы гости входили в нашу квартиру через ободранные стены. И сервиз продолжал ждать, терпеливо и безмолвно, как умеют ждать только вещи.

Лишь неделю назад я наконец-то распаковала сервиз. Достала чашку, налила в неё чай и сделала глоток. Чай оказался обычным, но внутри меня что-то щёлкнуло: осознание того, что можно было наслаждаться этим давно, десять лет назад. Я сидела и смотрела на изящный синий цветочек, украшающий чашку, и в груди разливалось странное чувство — не радость даже, а какая-то тихая горечь. Десять лет я ждала подходящего момента, чтобы попить чай из красивой чашки. И момент настал только тогда, когда я отбросила все сомнения и условности и просто достала сервиз с полки.

Сервиз — это всего лишь незначительная деталь, но гораздо страшнее то, что по такому же принципу я строила всю

свою жизнь. Я постоянно находилась в ожидании подходящего момента, чтобы изменить что-то важное.

Ждала, пока наступит идеальный день для смены работы. Ждала, пока накоплю достаточно средств, чтобы начать откладывать деньги на будущее. Ждала, пока похудею, чтобы купить красивое платье, которое подчеркнёт мою фигуру. Ждала, пока утихнет очередной кризис, чтобы строить долгосрочные планы. Ждала, пока на работе станет спокойнее, чтобы заняться своим здоровьем и уделить время себе. Ждала идеального утра понедельника, чтобы начать бегать и вести здоровый образ жизни. Ждала, пока муж сам догадается, что меня что-то беспокоит, ведь говорить об этом можно и «потом», когда будет подходящее настроение.

Но ничего из этого не случилось. Кризисы не закончились, вес не ушёл сам по себе, муж не научился читать мои мысли. А я всё сидела в режиме ожидания, как компьютер в спящем режиме — вроде бы работает, но ни одной программы не запущено. Я была словно заперта в коконе собственных ожиданий, не в силах сделать первый шаг и изменить что-либо.

Недавно я делилась с подругой Леной историей о сервисе. Она выслушала меня и после недолгой паузы рассказала свою историю: «А у моего папы был гараж, который он строил целых пятнадцать лет. Сначала он ждал, пока снизится цена на кирпич, потом — пока появится свободное время, затем — пока выйдет на пенсию. И вот, наконец, он вышел

на пенсию, достроил гараж. Но спустя месяц его настиг инфаркт».

Мы обе погрузились в молчание, размышляя о том, как непредсказуема и хрупка жизнь. Я думала о том, что у каждого из нас есть свой «сервис» — то, что мы бережём, к чему стремимся, что откладываем на потом. У кого-то это гараж, у кого-то — владение английским языком, у кого-то — слова любви, которые так и не успели сказать своим родителям.

Мы все словно сидим в своих комнатах ожидания, погружённые в свои мысли и заботы, и никто не объявляет посадку, не даёт нам знать, когда придёт время двигаться дальше.

Механизм этого явления прост и в то же время коварен. Психика берёт наше намерение что-то сделать, упаковывает его в обёртку из условий и откладывает на дальнюю полку сознания. Там это желание лежит, не требуя усилий и не вызывая тревоги. Это очень удобно: мы как бы уже приняли решение и даже почти начали действовать — только не сейчас, а потом.

Такое поведение приносит временное облегчение, похожее на чувство удовлетворения от покупки пылесоса в рассрочку: кажется, что дом уже стал чище просто от того, что ты приобрёл этот прибор. Я сама не раз испытывала подобное чувство: купив абонемент в бассейн, я ощущала, будто сразу стала человеком, который регулярно занимается плаванием. Однако потом выяснилось, что абонемент пролежал без дела до конца срока.

Психолог Курт Левин, который в прошлом веке изучал механизмы принятия решений у людей, сделал интересное наблюдение. Он описал феномен, который назвал «конфликт приближения-избегания». Это состояние возникает, когда цель одновременно и притягивает, словно магнит, и пугает, вызывая чувство тревоги. В такой ситуации человек испытывает внутреннее напряжение, которое может быть весьма ощутимым.

Чтобы избавиться от этого напряжения, люди часто прибегают к своеобразному ментальному трюку. Вместо того чтобы двигаться к цели, они создают в своём сознании конструкцию, которая оправдывает бездействие. Мозг как бы говорит: «Я не отказался от цели, я просто отложил её на потом». В результате напряжение спадает, гормоны стресса перестают бушевать, и человек успокаивается. Однако на деле ничего не меняется — воз остаётся на месте.

Левин называл это явление «квази-решением». По сути, человек вроде бы принимает решение, но на самом деле он просто обманывает себя, пытаясь избавиться от неприятного напряжения.

Я называю это «копилка отложенных дел». Она у меня была наполнена до краёв, словно сокровищница, набитая невыполненными обещаниями самой себе. Среди отложенных дел были такие: выучить английский язык, начать ходить на массаж, позвонить старой подруге, написать ту самую книгу, которую давно задумала, разобрать захламлён-

ный балкон, съездить на море без чувства вины, купить наконец удобный бюстгальтер, записаться к психологу, научиться ложиться спать до полуночи, научиться говорить «нет».

Последнее дело — научиться говорить «нет» — висело в копилке годами. Я терпела, соглашалась, улыбалась, а про себя думала: «Вот стану увереннее — тогда и начну отказывать». Но уверенность не берётся из воздуха. Она формируется из опыта, а опыт — из действий. Получается замкнутый круг, из которого сложно выбраться без активных шагов.

И вот что я вам скажу: ни одно из этих дел не стало легче от того, что я его откладывала. Балкон только сильнее захламлялся, превращаясь в склад ненужных вещей. Стыд за невыученный английский нарастал, словно снежный ком, катящийся с горы. Море становилось всё более далёким и дорогим, а желание поехать туда — всё более призрачным. Бюстгальтер так и держался на честном слове, а я каждый раз думала: «Ну вот схожу в магазин в субботу». В субботу я лежала и смотрела в потолок, потому что неделя была тяжёлая. И в следующую субботу — то же самое. И через месяц — всё по-прежнему.

Внутренний конфликт был особенно мучительным. Одна часть моей личности, словно рыцарь в сияющих доспехах, рвалась в бой: «Давай уже! Просто возьми и сделай!» Другая же, похожая на хитрого змея-искусителя, шептала: «Подожди. Сейчас не время. Видишь, курс скачет? Видишь, на работе завал? Видишь, ты так устала? Какое море, какие тан-

цы, ты что, с ума сошла?»

И чаще всего побеждала вторая часть. Не потому, что её аргументы были более разумными или логичными, а потому, что страх всегда громче. У него словно был микрофон с лучшим звучанием. Этот страх заглушал все другие голоса, заставляя меня отступать и сомневаться.

В такие моменты я замолкала, откладывала свои планы и шла пить чай из старой сколотой кружки, потому что сервиз казался предназначенным только для особых случаев.

Знаете, какой момент может быть особенно удручающим? Когда вы ловите себя на мысли, что ждёте не просто «хороших времён», а какого-то неопределённого разрешения на жизнь. Как будто кто-то должен прийти и сказать: «Всё, Мария, теперь можно. Условия выполнены, тревоги отменены, курс доллара зафиксирован, планета выдохнула. Приступай».

Но никто не придёт. Это понимание пришло ко мне внезапно, как озарение, в один мартовский день, когда я сидела на кухне, смотрела на сервизную коробку и вдруг почувствовала, как по моим щекам катятся слёзы. Не от горя, а от абсурда ситуации. Я осознала, что если завтра произойдёт нечто непредвиденное, например, на мою голову упадёт метеорит, то в некрологе напишут: «Жила аккуратно, много ждала, сервиз не распакован». Эта мысль была обидной до слёз, ведь жизнь проходит, а я так и не начала жить по-настоящему.

Тогда я совершила необычный поступок. Устроилась поудобнее и выписала на лист бумаги всё, чего, как мне казалось, я жду. Список получился забавным и пугающим одновременно. В нём были глобальные пункты: «ждала, пока в стране станет стабильно», «ждала, пока стану достаточно смелой», «ждала, пока похудею». И мельчайшие, незначительные: «ждала, пока куплю нормальные салфетки на стол, чтобы принимать гостей». Салфетки! Удивительно, но гостей не было пять лет, а салфетки всё ещё лежали в списке причин моего бездействия.

Когда видишь все свои ожидания на бумаге, вся магия рассеивается. Становится ясно: я не столько жду, сколько боюсь. Боюсь ошибиться, выбрать не то, начать и не справиться, потратить деньги не на то, потерять то небольшое, что у меня есть. Мой «режим ожидания» был своеобразной страховкой от разочарования, эмоциональным бронежилетом, который защищал меня от боли, но в нём было невозможно двигаться вперёд.

Жизнь в таком режиме напоминает комнату ожидания на старом советском вокзале. Вы сидите на жёстком, неудобном стуле, неотрывно смотрите на электронное табло, а поезд всё не приходит. Вокруг такие же люди — сидят, ждут, вздыхают. Кто-то ждёт годами, кто-то — десятилетиями. И самое страшное — ко всему этому начинаешь привыкать.

Жёсткий стул уже не кажется таким неудобным, серый, монотонный потолок — скучным, а ожидание — бессмыс-

ленным. Всё это становится нормой, в которой нет места изменениям. И только когда ты вдруг встаёшь и выходишь на пустынный перрон, осознаёшь горькую правду: поезда не будет. Потому что его вообще нет в расписании. Его надо вызывать самостоятельно, ведь только так можно изменить привычный уклад жизни и отправиться навстречу новым приключениям.

Я не желаю для вас жизни, наполненной ощущением вокзала, где всё вокруг находится в ожидании отправления, но так и не приходит движение вперёд. Поэтому давайте вместе углубимся в изучение этого состояния, чтобы лучше его понять.

В следующей главе мы разберём, как определить, что именно происходит: обычная усталость или жизнь, поставленная на паузу. Это не всегда очевидно, но у синдрома отложенной жизни есть очень чёткие признаки. Мы рассмотрим их подробно, без прикрас, и, возможно, вы узнаете себя в описании. Я когда-то узнала и была поражена этой болезненной истиной. Но именно с этого момента осознания всё и началось.

А пока просто оглянитесь вокруг. Что в вашем доме ждёт своего часа? Может быть, пора начать с малого? С красивой чашки, которая давно просто стоит в шкафу, с платья, которое ждёт своего выхода, или с одного слова, которое вы так долго не говорите вслух.

Глава 2. Синдром отложенной жизни: как распознать его у себя

«Мы не замечаем, как настоящее становится залом ожидания»

Подруга Лена однажды сказала мне с искренним удивлением: «Послушай, у тебя в шкафу — настоящий рай модных и изысканных вещей, но ты всегда в джинсах и старой футболке. Зачем ты их бережёшь? Для какой особенной жизни?» Я тогда отшутилась: «Для лучшей, конечно». Но в глубине души задумалась: действительно, для какой?

Для той идеальной жизни, в которой я просыпаюсьстройной и бодрой в сияющей чистоте своей квартиры, без гнетущих дедлайнов и с идеально подведёнными стрелками на глазах? В той жизни я хожу в театр, облачаюсь в шёлковые платья, и завтракаю на террасе с видом на сверкающий залив. А в этой реальности я допиваю холодный кофе, стоя у плиты, и мечтаю, чтобы никто не дёргал меня до обеда.

Лена обладает удивительным даром — она умеет задавать вопросы, которые заставляют задуматься. Через неделю после того разговора она пришла ко мне в гости. Её взгляд, словно луч прожектора, упал на шкаф, и она решительно выдвинулась в его сторону. Открыв дверцы, Лена извлекла на свет божий три платья, которые я купила за последние пять

лет и ни разу не надела.

Первое платье, вишнёвое, шёлковое, словно сошедшее с обложки модного журнала, всё ещё хранило на себе ценник, который я побоялась срезать. Второе, летнее, в горох, куплено в отпуске, который был четыре года назад, словно замёрзло во времени, так и не дождавшись своего часа. Третье платье, строгое, для собеседований, на которые я так и не решилась, казалось, устало ждать своего звёздного часа.

Лена разложила эти наряды на диване, как полотна на выставке, и спросила: «Ну и когда? Когда ты их наденешь? Что должно произойти?» Я открыла рот, чтобы ответить, но слова застряли в горле. Потому что ответ был дурацкий. Ничего не должно произойти. Я просто должна разрешить себе быть женщиной в красивом платье в обычный вторник, позволить себе роскошь быть прекрасной здесь и сейчас, без повода и ожидания какого-либо события.

Раздвоение, о котором идёт речь, является ключевым индикатором явления, известного как синдром отложенной жизни. Важно понимать, что этот синдром не является медицинским диагнозом в строгом смысле слова. Вы не найдёте его в Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10), и ни один терапевт не выпишет вам лекарство «от ожидания».

Однако синдром отложенной жизни — это весьма точное описание внутреннего сценария, при котором настоящее воспринимается как черновик, своего рода репетиция перед

настоящей премьерой. Мы живём так, словно находимся в преддверии чего-то более значимого, что начнётся когда-то потом. «Когда похудею», «когда выплачу ипотеку», «когда дети пойдут в школу», «когда накоплю финансовую подушку безопасности», «когда курс доллара вернётся к отметке шестьдесят» — эти и другие подобные условия создают бесконечный список, каждый пункт которого кажется абсолютно разумным и оправданным.

Коварство синдрома отложенной жизни заключается в том, что он маскируется под здравый смысл. Мы убеждаем себя, что наши текущие действия — это лишь подготовка к настоящей жизни, которая начнётся, когда будут выполнены все необходимые условия. Однако эти условия часто оказываются недостижимыми или постоянно меняются, и мы продолжаем откладывать жизнь на потом.

Я долгое время не могла постичь, в чём заключается разница между синдромом отложенной жизни и обычным, разумным планированием будущего. Ведь каждый из нас так или иначе откладывает определённые события или желания на неопределённое «потом». В этом нет ничего необычного или предосудительного.

Однако проблема возникает тогда, когда это самое «потом» никогда не наступает. Вы достигаете поставленной цели, например, ваша зарплата увеличивается, но вы всё равно не покупаете давно желанное платье, потому что теперь считаете, что нужна более внушительная «подушка безопасно-

сти». А когда эта финансовая подушка наконец сформирована, вы откладываете поездку в отпуск, ссылаясь на то, что «сейчас не время, видишь, что в мире творится». И наконец, когда глобальная напряжённость в мире снижается, вы снова не отправляетесь в путешествие, потому что за время ожидания отвыкли страстно желать его. Желание атрофировалось, как малоиспользуемый мускул.

Синдром отложенной жизни — это не просто прокрастинация или привычка планировать. Это состояние, при котором человек постоянно переносит значимые события и радости на неопределённый срок, теряя способность наслаждаться настоящим и жить полной жизнью.

Психолог **Владимир Серкин**, который на протяжении многих лет занимался изучением жителей северных регионов, в своей книге «**Хохот шамана**» описал любопытный феномен. Он обратил внимание на то, что люди в этих суровых краях на протяжении долгих лет не стремились обустроить свой быт, не заводили глубоких социальных связей и не вкладывались в жильё. Всё потому, что они жили с установкой «вот-вот уедем на материк».

Эта стратегия выживания в условиях сурового климата предполагала, что не стоит прирастать к месту, пускать корни и тратить силы на временное. Люди словно находились в ожидании переезда, который должен был изменить их жизнь. Но странным образом многие из них, даже переехав на юг, продолжали чувствовать себя временщиками. Эта модель

поведения закрепились, ожидание стало привычкой, а привычка — судьбой.

Мы можем наблюдать нечто подобное и в нашем обществе. Экономическая турбулентность подбрасывает дровишек в этот костёр неопределённости. Каждый новый кризис шепчет: «Не сейчас, подожди, замри, пересиди». И мы замираем, иногда на десятилетия, боясь сделать шаг вперёд. Мы — как те северяне, только наш «материк» — это мифическая стабильность, в которую мы всё ещё верим.

Усталость от выбора, или так называемый паралич решений, играет значительную роль в условиях нестабильности. В такие моменты каждое решение может казаться рискованным и непредсказуемым. В результате проще всего принять решение не выбирать вовсе, оставить всё как есть, не нарушать сложившийся порядок вещей.

Мозг, стремясь минимизировать затраты энергии, находит в этом свою выгоду. Если не решено, куда поехать в отпуск, то и тратить деньги не нужно. Если не куплен абонемент в спортзал из-за опасений, что «вдруг опять закроют», то и мучиться с тренировками не придётся.

Эта ловушка захлопывается мягко, почти ласково, словно заботливый, но коварный друг, который предлагает самый простой и удобный путь. В этой ловушке нет места чувству жертвы — вместо этого возникает ощущение разумности и прагматизма. Кажется, что не происходит бездействия, а просто пережидается сложный период. Это очень удобная

формулировка, которая позволяет оправдать своё бездействие и сохранить душевное равновесие.

Проблемы с концентрацией внимания не позволяют нам осознать, что мы пребываем в состоянии ожидания. Мы хаотично переключаемся с новостных лент на социальные сети, затем на сериалы, и мысль о том, что мы чего-то хотим, теряется в этом информационном вихре.

Отложенная жизнь искусно маскируется под мнимую занятость. Можно провести весь день, разбираясь с электронной почтой, оплачивая счета и отвечая на сообщения в чатах, и при этом чувствовать себя полностью истощённым. А вечером, оглянувшись назад, осознать: «Я ничего не сделал (а) для себя, только обслуживал (а) повседневные задачи, ожидая, когда же наступит подходящее время для настоящей жизни».

И это время приходит каждый день, но мы его не замечаем, потому что всегда заняты. Возникает парадокс: мы слишком заняты, чтобы жить.

Как определить, что вы не просто устали, а поставили жизнь на паузу? Существуют **несколько характерных признаков**, которые могут указывать на это состояние.

Во-первых, вы часто ловите себя на мысли: «Вот когда... тогда я...». И это не разовое явление, а регулярная тенденция. Эта грамматическая конструкция становится вашей любимой, и вы всё чаще используете её в своих размышлениях.

Во-вторых, у вас есть вещи, которые ждут особого случая, и этот случай всё не наступает. Платья, которые так и не были надеты; сервизы, которые пылятся на полке; блокноты, которые так и остались нераскрытыми; духи, аромат которых так и не был раскрыт; бутылка вина из поездки, которая так и не была открыта; красивое постельное бельё, которое предназначено «для гостей». Все эти предметы словно ждут своего часа, но этот час всё не наступает.

В-третьих, вы замечаете, что основные радости — покупка новой вещи, встреча с друзьями, поездка — откладываются на далёкое «потом». Сейчас вы находитесь в режиме экономии эмоций и денег. Вы как будто затянули пояс на своей душе и терпите, ожидая, когда наступит время для настоящих удовольствий.

Четвёртый и самый тонкий признак заключается в том, что вам кажется, что вы «не заслуживаете» жить хорошо прямо сейчас, пока не решены все проблемы, пока не достигнута планка. Жизнь представляется вам как зарплата, которую сначала надо отработать. Однако отработать никогда не получается, потому что список дел бесконечен, а силы конечны.

В один из дней я осознала, что уже долгое время нахожусь в ожидании не просто подходящего момента, а какого-то особого знака, который кардинально изменит мою жизнь. Подобно тому, как в кинематографе героиня получает письмо, переворачивающее её мир, или встречает мудро-

го наставника, который уверенно говорит: «Иди и делай», — я ждала события, способного развеять все мои сомнения и страхи.

Это ожидание растянулось на многие годы. Я представляла себе этот знак в самых разных образах: весточка от судьбы, неожиданный поворот, голос свыше. Но время шло, а знак так и не приходил.

Постепенно я начала понимать, что, возможно, знака не будет вовсе. Точнее, знак был со мной всё это время — это само моё ожидание, затянувшееся на годы. Осознание того, что я постоянно откладываю важные решения и действия, стало для меня сигналом: что-то в моей жизни идёт не так, как должно.

Когда я впервые задала себе этот вопрос искренне и без утайки: «Чего именно я жду прямо сейчас?», ответ оказался поразительным и даже немного обескураживающим. Я обнаружила, что жду исчезновения страха, того самого страха, который сковывает и не даёт двигаться вперёд. Я мечтала проснуться совершенно другим человеком: решительным, смелым, полным энергии и с твёрдой уверенностью в успехе.

Однако жизнь не так проста, и подобные ожидания оказались иллюзорными. Страх не исчезает бесследно, он просто меняет свою роль в нашей жизни. Он перестаёт быть непреодолимым препятствием, когда мы учимся действовать, не отпуская его руку, привыкаем двигаться вперёд, несмотря на

его присутствие.

В качестве эффективного инструмента самоанализа я предлагаю провести простую, но глубокую ревизию собственных мыслей и желаний. Возьмите лист бумаги — именно бумаги, а не заметки в телефоне, потому что взаимодействие с физическим носителем информации пробуждает иные когнитивные процессы, активизирует творческое начало и способствует более глубокому осмыслению.

На этом листе выпишите десять предложений, которые начинаются с фразы «Когда... тогда я...». Например: «Когда накоплю N тысяч, тогда куплю хорошее кресло». «Когда похудею на пять килограммов, тогда запишусь на танцы». «Когда на работе станет спокойнее, тогда начну рисовать». «Когда дети вырастут, тогда займусь собой».

Не стесняйтесь записывать всё, что приходит в голову, даже если идея кажется мелкой или, наоборот, слишком глобальной. В мелочах часто скрывается самая большая правда о наших истинных желаниях и приоритетах. Эти незначительные на первый взгляд моменты могут стать ключом к пониманию глубинных мотивов и ценностей.

Написали? А теперь для каждого пункта задайте себе два ключевых вопроса.

Первый вопрос направлен на преодоление внутренних барьеров и поиск возможности для первого, пусть незначительного, но важного шага. **Что мешает мне совершить даже микроскопическое движение вперёд уже сего-**

дня? Не обязательно сразу покупать новое эргономичное кресло — можно начать с малого, положив в копилку символическую сумму. Не нужно ждать идеального момента, чтобы записаться на танцы, — можно просто включить музыку дома и пять минут подвигаться под неё, пока никто не видит. Не стоит откладывать заботу о себе до подросткового возраста младшего ребёнка — можно выкроить час для себя, пока дети в школе или у бабушки.

Второй вопрос глубже и сложнее, он требует честности с самим собой: **чего я на самом деле боюсь?** Что случится, если я разрешу себе это сейчас? Этот вопрос помогает выявить скрытые страхи и сомнения, которые могут сдерживать нас от действий. Ответы на эти вопросы могут открыть новые горизонты и возможности для личностного роста и саморазвития.

Ответы могут оказаться поразительными и в корне изменить наше понимание собственных мотивов и страхов. За фразой «когда похудею» нередко скрывается глубоко укоренившийся страх осуждения и критики. В подсознании может звучать голос: «Какая полная женщина позволила себе прийти в танцевальный зал?» За словами «когда станет поспокойнее» часто стоит убеждение, что отдых и удовольствие нужно заслужить тяжёлым трудом, а мы пока не сделали достаточно, чтобы их получить. А за привычной отговоркой «когда дети вырастут» может прятаться страх, что, начав уделять время себе, мы станем эгоистичными и неудобными родите-

лями, не оправдывающими ожидания окружающих.

Выявить и проследить эти скрытые связи — значит сделать важный шаг на пути к самопознанию и личностному росту. Ведь страх, названный по имени, теряет свою невидимую власть над нами. Он перестаёт быть просто смутным фоном, на который списываются все неудачи и страхи, и становится конкретной проблемой, с которой можно работать. Осознание своих глубинных страхов и убеждений — это ключ к освобождению от их влияния и к возможности сознательно выбирать свой путь, не поддаваясь давлению внутренних и внешних факторов.

Синдром отложенной жизни подпитывается иллюзией полного контроля над событиями. Мы откладываем дела, полагая, что управляем рисками и предотвращаем возможные неудачи. Однако на деле мы просто отказываемся от настоящего, хороним свои желания в аккуратных коробочках с надписью «потом», надеясь, что когда-нибудь придёт время их распаковать. Но это время не приходит — оно ускользает сквозь пальцы, оставляя нас в плену собственных ожиданий. Мы приходим к жизни только тогда, когда перестаём ждать условного разрешения и начинаем действовать здесь и сейчас.

Как говорила моя бабушка: «Бережёное — для мышей». И действительно, чрезмерное ожидание и осторожность могут привести к тому, что мы упустим возможности, которые жизнь предлагает нам каждый день.

Что в вашем сегодняшнем дне оказалось под грифом «потом»? Какая вещь пылится в шкафу, ожидая особого случая? Возможно, пора достать её и вдохнуть новую жизнь? Просто достать, просто надеть, просто насладиться чаем из красивой чашки. Не завтра, а именно сегодня. Пока вы ещё здесь, в настоящем, а не в том самом «потом», которое всё никак не наступает.

Но прежде чем двигаться дальше, давайте разберёмся: всегда ли ожидание является негативным? Где проходит грань между разумной осторожностью и синдромом отложенной жизни? Об этом мы поговорим в следующей главе.

Глава 3. А что, если действительно лучше подождать? Где грань между разумной осторожностью и синдромом

«Осторожность — это учёт рисков и движение вперёд. Избегание — это отказ от движения».
Альфريد Лэнгле

На пятом году ожидания я наткнулась на статью, посвящённую правильному формированию финансовой подушки. Автор, представительный мужчина в строгом пиджаке, утверждал, что необходимо откладывать минимум шесть месячных доходов, и только после этого можно позволить себе «жить в удовольствии».

Я принялась за подсчёты. До заветной «подушки» мне предстояло пройти ещё два долгих года. Два года без обновки в гардеробе, без долгожданного отпуска и без посещения нормального стоматолога. Но зато потом, в светлом будущем, я смогу наконец выдохнуть с облегчением.

Сидя перед цифрами, я ощущала, как что-то внутри меня сжимается. С одной стороны, всё это казалось разумным и логичным. С другой стороны, я отчётливо ощущала холодок в груди — тот самый, который всегда предупреждает о

приближении синдрома отложенной жизни, маскирующегося под личиной взрослой ответственности.

Проблема заключается в том, что **граница между «разумно подождать» и «поставить жизнь на паузу» невероятно тонка, тоньше комариного писка**. Она едва уловима, и человеку легко её переступить, даже не заметив.

Вокруг множество людей, которые подливают масла в огонь. Финансовые консультанты, обеспокоенные родственники — все они советуют: «Сначала обеспечить тылы, а потом уже мечтай». «Сейчас не время, видишь, что творится». «Подожди, пока дети подрастут, пока рынок успокоится, пока не накопишь».

И человек ждёт. Год, два, десять. Иногда это действительно необходимо, чтобы подготовиться к реализации планов, накопить ресурсы и обдумать возможные риски. Но часто подобная пауза — это всего лишь попытка избежать неопределённости и страхов, грабли, завёрнутые в новый фантик.

Как отличить одно от другого?

На протяжении многих лет я жила с ощущением, что любое промедление — это проявление мудрости. Мне казалось, что настоящая взрослость заключается в способности терпеть и ждать. Моя бабушка, пережившая суровые годы войны, часто повторяла: «Терпение — это главная добродетель». И я не спорю с этим утверждением. Однако, похоже, мы иногда путаем терпение с отказом от жизни.

Терпеть временные трудности ради достижения большой

цели — это одно. Но терпеть саму жизнь, постоянно откладывая её на потом, — совсем другое. В первом случае мы проявляем настойчивость и упорство, во втором — рискуем упустить драгоценные моменты и возможности.

Я обнаружила, что разумная осторожность отличается от синдрома отложенной жизни по трём ключевым признакам. Эти признаки я вывела для себя опытным путём, когда в очередной раз оказалась на грани того, чтобы отложить важное дело под видом «я просто ответственный человек».

Первый признак, позволяющий отличить здоровое промедление от синдрома отложенной жизни, — **наличие конкретного срока**.

В случае разумного ожидания всегда присутствует чётко определённый дедлайн. Например, человек может сказать: «Я подожду с отпуском три месяца, пока закрою проект». Или: «Я не буду тратить крупную сумму до апреля, потому что в апреле получу бонус — и там посмотрим». Такие намерения имеют начало и конец, их легко представить и осмыслить.

Синдром отложенной жизни, напротив, характеризуется отсутствием каких-либо временных ориентиров. Здесь всегда присутствует неопределённое «когда-нибудь»: «Когда-нибудь я сменю работу», «Когда-нибудь мы съездим на море». Это «когда-нибудь» не привязано ни к календарю, ни к конкретному событию. Оно висит в воздухе, как туман, и никогда не рассеивается.

Однажды я осознала, что уже пятый год «собираюсь» разобрать балкон. Я не могла назвать даже примерный месяц или сезон, когда это случится. В ответ на вопрос «Когда именно?» у меня не было ответа. Тогда я поняла: это не план, а проявление синдрома отложенной жизни.

Второй признак, на который стоит обратить внимание, — **это динамика, или, если угодно, наличие изменений во времени.**

Когда мы находимся в состоянии осмысленного ожидания, мы можем наблюдать, как с течением времени что-то меняется, движется вперёд. Например, если вы копите деньги на определённую цель, вы видите, как сумма на вашем счету постепенно увеличивается. Если вы ждёте, когда ваш ребёнок подрастёт и сможет пойти в садик, вы замечаете, как он растёт и развивается день ото дня. Если вы ожидаете ответа от работодателя, вы понимаете, что с каждой прошедшей неделей вероятность получения ответа увеличивается. Во всех этих случаях присутствует движение, динамика, развитие ситуации.

Однако при синдроме отложенной жизни такой динамики нет. Ожидание становится самоцелью, оно лишается осмысленности и связи с реальностью. Вы можете ждать, пока «накопите достаточно» денег, но при этом сумма, которую вы считаете достаточной, не привязана к реальности и постоянно отодвигается. Сначала вы хотели накопить сто тысяч, потом двести, а теперь, когда цены выросли, вам нужно уже

четыреста тысяч. Вы ждёте, пока «станет поспокойнее», но при этом прекрасно понимаете, что мир не становится спокойнее и не собирается останавливаться ради вас. Вы ждёте, пока «похудеете на пять килограммов», но ваш вес остаётся прежним, потому что для похудения нужно что-то делать, а вы только ждёте.

Ожидание ради ожидания, лишённое динамики и развития, — это и есть синдром отложенной жизни.

Третий признак можно обозначить как **цену бездействия**. Разумная отсрочка не оказывает заметного негативного влияния на вашу жизнь в данный момент. Например, если вы откладываете покупку автомобиля на полгода и в это время пользуетесь метро, это, безусловно, может быть неудобно, но не катастрофично и не разрушит вашу жизнь.

Однако представьте себе ситуацию, когда вы уже пятый год избегаете посещения стоматолога, оправдывая себя тем, что «сейчас не до того». В этом случае цена бездействия неуклонно растёт: сначала это просто дискомфорт и боль, затем — прогрессирующее разрушение зубов, а в итоге — дорогостоящее и, возможно, болезненное лечение.

Аналогичная ситуация складывается, если вы годами не обсуждаете с партнёром назревшую проблему, надеясь на «подходящий момент». Цена бездействия накапливается в виде невысказанных слов, обид и отчуждения. Чем дольше вы ждёте, тем тяжелее и сложнее становятся последствия. Это явный признак того, что ваше ожидание не имеет под

собой разумных оснований и может привести к нежелательным результатам.

Психолог Альфред Лэнгле, создатель экзистенциального анализа, в своих трудах размышляет о том, как часто человек путает осторожность с избеганием жизни. Осторожность — это не просто пассивное ожидание, а активный процесс учёта рисков и движения вперёд с оглядкой, подобно тому как опытный мореплаватель прокладывает курс по коварным водам, внимательно изучая каждый метр пути. Избегание же, напротив, представляет собой отказ от движения под предлогом возможных опасностей, словно отказ от путешествия из-за страха перед бурей.

Эти два состояния — осторожность и избегание — внешне могут показаться схожими, ведь в обоих случаях человек говорит себе: «Я подожду». Однако за этой внешней схожестью скрываются совершенно разные внутренние процессы. Осторожный человек взвешивает риски, планирует свои действия и, несмотря на все сомнения, идёт вперёд, подобно путнику, который тщательно выбирает дорогу, но не останавливается в своём путешествии. Избегающий же взвешивает бесконечно и никогда не решается на шаг, оставаясь на месте и теряя возможность испытать радость движения и открытий.

Лэнгле называет это явление «экзистенциальной трусостью» — состоянием, когда мы отказываемся от собственной жизни в обмен на иллюзию безопасности. Это может звучать

жёстко и резко, но, если быть честным с самим собой, многие из нас узнают в этом описании черты своего поведения.

Теперь мы переходим к рассмотрению инструмента, который я называю «Тест на реальность». Этот метод помогает мне справляться с сомнениями и отличать разумные ожидания от проявлений синдрома. Когда я оказываюсь на распутье и не могу определить, является ли моё ожидание обоснованным или это снова активировался синдром, я задаю себе **четыре ключевых вопроса**.

Первый вопрос, который следует задать себе: **«Есть ли у этого ожидания конкретная дата окончания?»** Если ответ отрицательный, необходимо установить дедлайн прямо сейчас. Не стоит полагаться на неопределённое «когда-нибудь». Лучше выбрать конкретную дату: «до конца этого месяца», «до первого июня» или «пока не накоплю конкретную сумму X». Ожидание без дедлайна — это не ожидание, а прокрастинация, которая может затянуться на неопределённый срок.

Второй вопрос: **«Что изменится за время ожидания? Какой конкретный параметр будет сигналом к действию?»** Если вы ждёте, пока «станет спокойнее на работе», необходимо определить, что именно это значит. Какое событие, какая цифра или какой факт будут свидетельствовать о том, что ждать больше не нужно? Если вы не можете назвать этот параметр, значит, вы ждёте не реальности, а чуда. А чудес, как мы знаем, лучше не ждать, ведь они ред-

ко случаются.

Третий вопрос требует честности и самоанализа: **«Что я теряю, пока жду?»** Необходимо перечислить все потери: здоровье, деньги, время, возможности, близость с людьми. Цена ожидания должна быть осознанной. Иногда она приемлема, но иногда становится слишком высокой. Главное — не врать себе и понимать, что каждый день ожидания может иметь свою цену.

Четвёртый вопрос, самый отрезвляющий: **«Если бы у меня не было этой причины для ожидания, что бы я делал прямо сейчас?»** Представьте, что кризис закончился, курс стабилен, начальник адекватен, дети выросли, а вы стройны и бодры. Что тогда? Если ответ «я бы делал то же, что и сейчас», то, возможно, вы не откладываете жизнь, а просто живёте в текущих обстоятельствах. Но если ответ «я бы наконец-то...», то это именно то, что вы откладываете. И следующий вопрос, который стоит задать себе: **«А нельзя ли сделать это уже сегодня? Хотя бы микроскопический кусочек этого?»**

Я провела анализ состояния своей финансовой подушки и пришла к интересным выводам. Оказалось, что я уже пять лет нахожусь в ожидании, когда сумма накоплений достигнет желаемого уровня, однако эта «достаточная» сумма постоянно растёт. Конкретной даты, к которой я должна была накопить определённую сумму, не было, и параметры менялись в зависимости от обстоятельств.

В процессе ожидания я потеряла, по меньшей мере, возможность сохранить свои здоровые зубы и полноценно отдохнуть во время отпуска. Если бы у меня уже была сформированная финансовая подушка, я бы в первую очередь обратилась к стоматологу, чтобы избежать серьёзных проблем в будущем. И я решила не откладывать визит к врачу, несмотря на то что идеальная сумма накоплений ещё не была достигнута. Ведь здоровье, отложенное на два года, может превратиться в проблему, требующую значительных финансовых затрат — например, в двести тысяч рублей. А финансовая подушка может и подождать.

Что вы сейчас откладываете под видом разумной осторожности? Возможно, пора задуматься о том, какие аспекты вашей жизни требуют немедленного внимания и действий. Из четырёх возможных вопросов, которые вы можете задать себе, какой даст самый неожиданный ответ? Может быть, окажется, что ждать больше нечего и уже сегодня можно сделать маленький шаг, не называя это легкомыслием, а считая взрослым решением.

Ведь взрослость — это не только умение терпеливо ждать и копить. Это ещё и смелость жить здесь и сейчас, принимать ответственные решения и действовать, даже если ситуация не является идеальной.

Глава 4. Как мы заражаем этим детей (и что им завещаем)

«Дети присваивают не слова, а наши эмоциональные реакции».

Людмила Петрановская

Помню один случай, когда моя племянница, которой тогда было около семи лет, подошла ко мне и попросила красивый блокнот, лежавший на столе. Я уже было открыла рот, чтобы сказать: «Подожди, этот блокнот для особых записей, я дам тебе другой», — но вдруг замерла. Прямо с открытым ртом.

В тот момент я осознала, что в моём шкафу лежит четыре блокнота «для особых записей», и ни один из них не был использован. Зачем я хочу передать этот синдром дальше, как будто это какая-то странная семейная реликвия? «Вот тебе, девочка, красивая вещь, но ты её не трогай, она для особого случая, который, скорее всего, никогда не наступит», — пронеслось у меня в голове.

Я закрыла рот, открыла снова и сказала: «Бери этот блокнот. Рисуй в нём что хочешь. Он твой». Племянница обрадовалась и тут же нарисовала принцессу с тремя глазами. Она была счастлива, а я сидела и думала о том, сколько привычек и установок мы передаём из поколения в поколение, даже не

замечая этого.

Синдром отложенной жизни обладает своеобразной за-разностью, хотя и не передаётся воздушно-капельным пу-тём, как вирус. Дети, словно губки, впитывают модели по-ведения взрослых, наблюдая за их действиями. Они не про-сто слушают слова — они пристально следят за поступка-ми. Можно бесконечно повторять лозунги о том, как важно жить здесь и сейчас, но если мама из года в год не вынима-ет фарфоровый сервиз из шкафа, а папа откладывает долго-жданный ремонт до выхода на пенсию, дети усвоят именно эти поведенческие паттерны. Они впитают не слова, а дей-ствия, точнее, бездействие, которое демонстрирует им окру-жающая действительность.

Моя мама никогда не произносила фразу: «Откладывай жизнь на потом». Однако, несмотря на отсутствие таких слов, её жизнь проходила в постоянном ожидании лучших времён, словно она была пассажиром, ждущим своего поез-да на перроне вечности. Такой образ жизни был ей знаком с детства, ведь именно так жили её собственные родители.

Моя бабушка с затаённой надеждой ждала, когда «станет полегче», словно это магическое состояние лёгкости могло внезапно наступить и перевернуть её жизнь. Дедушка же, в свою очередь, мечтал о том дне, когда «выйдем на пенсию и заживём», представляя себе золотые годы безмятежного от-дыха и новых возможностей. А мама жила в предвкушении момента, когда «дети вырастут и можно будет собой занять-

ся», будто её собственная жизнь была заперта в шкафу до тех пор, пока её дети не достигнут определённого возраста.

Теперь я, являясь представителем третьего поколения, сижу и тщательно разбираю этот наследственный багаж, словно археолог, исследующий древние артефакты. Я задаюсь вопросом: что я передам дальше? Какие слова, какие привычки, какие страхи и переживания станут частью наследия, которое я оставлю после себя?

Одна моя подруга поделилась историей, которая произошла с её пятилетней дочерью. Девочка заявила: «Я надену это платье, когда вырасту». Платье идеально подходило ей по размеру, но было особенно красивым, сверкающим от блёсток. Ребёнок решил, что такой наряд достоин особого случая в будущем, а не повседневной жизни настоящего.

Эта ситуация глубоко тронула мать. Она осознала, что дочь уже усвоила негласное правило: красота и роскошь предназначены не для «здесь и сейчас», а для какого-то неопределённого «потом». Подруга почувствовала, как на глаза наворачиваются слёзы, и, укрывшись в ванной, дала волю эмоциям.

Но затем она твёрдо решила действовать. Выйдя из ванной, она сказала дочери: «Нет, мы наденем это платье сегодня. Прямо сейчас. И пойдём в нём есть мороженое». Этот момент стал переломным. Мать осознала, что если не остановить такой подход к красоте и радости сейчас, то её дочь рискует повторить её собственные ошибки и усвоить те же

самые ограничения.

Психолог Людмила Петрановская, известный специалист в области привязанности и детско-родительских отношений, утверждает, что дети усваивают не столько наши слова, сколько эмоциональные реакции. Если мама живёт с подсудным чувством, что «настоящая жизнь ещё не началась», ребёнок улавливает это без слов. Он считывает настроение по едва заметным признакам: по напряжению в плечах, по тяжёлым вздохам, по тому, как мама откладывает книгу, которую хотела почитать, потому что «надо дела делать».

В результате ребёнок вырастает с похожим ощущением: жизнь — это что-то, что случится потом, а сейчас — лишь подготовка, ожидание, черновик.

Экономическая нестабильность оказывает значительное влияние на нашу повседневную жизнь и восприятие мира. В такие периоды мы часто говорим детям: «Сейчас непростые времена, нужно набраться терпения». Мы отказываемся от небольших удовольствий в их присутствии: отменяем поход в кино, не покупаем торт, откладываем поездку на море. И дети делают вывод: когда наступают трудные времена, жить становится невыносимо. В такие моменты нужно сжаться и просто ждать.

Но ведь мы уже выяснили, что сложные периоды, по сути, становятся новым нормальным состоянием, они — часть нашей жизни. Значит, согласно логике ребёнка, жить хорошо и полноценно в таких условиях нельзя никогда. Какое наслед-

ство мы передаём следующим поколениям, если внушаем им подобные мысли?

Усталость от выбора, как и многие другие эмоциональные состояния, может передаваться от родителя к ребёнку. Когда малыш наблюдает, как его мать на протяжении долгого времени стоит перед полкой с йогуртами, тщательно изучая каждый продукт, сравнивая составы и цены, и в итоге уходит без покупки, он подсознательно усваивает эту модель поведения. В его сознании закрепляется мысль: выбор — это мучительный процесс, от которого лучше уклоняться.

Ребёнок, став взрослым, может перенять эту модель и превратиться во взрослого, который боится принимать решения и надеется, что кто-то другой сделает выбор за него. Страх перед выбором может стать серьёзным препятствием на пути к самостоятельности и уверенности в себе.

В современном мире многие из нас сталкиваются с проблемой концентрации. Мы проводим время с детьми, но наши мысли заняты смартфоном. Читаем им книгу, а параллельно проверяем электронную почту. Гуляем в парке, но вместо того чтобы любоваться природой и общаться с ребёнком, фотографируем моменты для социальных сетей.

Наши дети внимательно наблюдают за нами и усваивают негласное правило: присутствие в текущем моменте необязательно. Оказывается, можно быть физически здесь, а мысленно где-то в другом месте. Можно жить как бы наполовину, разделяя своё внимание между реальностью и виртуаль-

ным миром.

Это печальное наследие — неумение быть полностью погружённым в текущий момент — может оказать значительное влияние на развитие детей. Они могут научиться воспринимать жизнь как нечто фрагментарное, не ценить настоящее и постоянно искать что-то новое, не уделяя должного внимания тому, что происходит здесь и сейчас.

Инструмент, который я называю **«Ревизия семейных фраз»**, может помочь разобраться в том, как детские впечатления и слова влияют на наше восприятие жизни.

Начнём с того, что сядете в тихом и спокойном месте и постараетесь вспомнить, **какие фразы и выражения вы слышали в детстве от своих родителей, бабушки или дедушки**. Эти слова, казалось бы, незначительные и повседневные, на самом деле являются кирпичиками, из которых складывается наша модель отношения к жизни.

Вспомните, возможно, вам говорили: «Не до жиру, быть бы живу», «Хочется — перехочется», «Бережёного бог бережёт», «Красивое — для выходных», «Рано тебе ещё», «Вот вырастешь — тогда».

Эти фразы, впитанные с ранних лет, формируют наше мировоззрение, влияют на наши решения и поведение. Они становятся частью нашей внутренней речи, незаметно направляя нас по определённому жизненному пути.

Выпишите все запомнившиеся вам фразы на листок. Посмотрите на них внимательно. И задайте себе вопрос: хочу

ли я передать эти слова дальше, своим детям, племянникам, крестникам? Какие из этих фраз я уже произнёс при них?

Этот процесс поможет вам лучше понять, какие ценности и установки вы получили в детстве и какие из них вы хотите сохранить или изменить в своей жизни и передать дальше.

Второй шаг, который мы назовём «Одно „сегодня“ для ребёнка», направлен на то, чтобы помочь детям осознать ценность настоящего момента. Вместо того чтобы откладывать жизнь на неопределённое будущее, мы можем показать им, что радость и удовольствие доступны уже сейчас.

Для этого раз в неделю, а ещё лучше — раз в день, проводите время с ребёнком, делая что-то необычное, что нарушает привычную логику «отложенной жизни». Например, вы можете достать красивую чашку и налить в неё ароматное какао, даже если это обычный вторник. Наденьте нарядное платье, несмотря на будний день. Сходите в кино не в выходной, а в будний вечер, просто потому что вам захотелось.

Эти небольшие, но значимые действия помогут ребёнку понять, что жизнь — это не только то, что будет «потом», но и то, что происходит «сейчас». Покажите ему, что настоящее — это не просто прелюдия к будущему, а полноценное пространство для радости и самореализации.

И помните, что лучшее наследство, которое мы можем оставить детям, — это не материальные блага, такие как деньги, квартира или сервиз в синий цветочек. Это разрешение жить полной жизнью здесь и сейчас, наслаждаться каж-

дым мгновением и не откладывать счастье на неопределённое будущее.

Глава 5. Экономическая турбулентность как главный стоп-кран

*«Боль от потери ощущается в два раза сильнее,
чем радость от выигрыша».*

Даниэль Канеман

В 2014 году, в один из обычных вечеров, мы с мужем оказались перед важным выбором: приобрести наконец-то качественный диван или повременить с покупкой. Наш старый диван, словно жалуясь на свои изношенные пружины, издавал такие скрипы, что, возможно, соседям снизу было известно даже о самых незначительных переменах в нашем распорядке дня: когда мы отправляемся ко сну, когда беспокойно ворочаемся во сне и даже о моментах, которые хотелось бы оставить втайне.

Муж, задумчиво глядя на экран калькулятора, сопоставил курс доллара с реалиями нашего бюджета и, посмотрев на меня, произнёс: «Давай всё-таки подождём. Сейчас столько неопределённости, непонятно, что будет дальше. Видишь, какая ситуация?» Я окинула взглядом новостные сводки, и действительно, экономическая картина дня представляла перед нами не в самом радужном свете: рубль испытывал сильные колебания, цены на нефть неумолимо падали, а телеви-

зионные эксперты без конца повторяли слова «дно» и «пике», словно пытаясь описать всю глубину происходящего кризиса.

В тот вечер я закрыла калькулятор и, вздохнув, продолжила сидеть на скрипучем диване, осознавая, что решение отложить покупку было не таким простым, как могло показаться на первый взгляд.

Прошло больше десяти лет. Мы пережили несколько обвалов, один рост, снова падение, пандемию, санкции и бог знает что ещё. Диван мы в итоге купили. Угадайте когда? В две тысячи двадцать втором, когда стало ещё непонятнее. Потому что терпение лопнуло раньше, чем экономика наладилась. Пружина, которая всё это время сжималась внутри меня, однажды просто распрямилась, и я сказала мужу: «Мы едем в магазин. Сегодня. Сейчас. Я больше не могу». И мы поехали и купили.

Экономическая турбулентность стала для моего поколения идеальным оправданием бездействия. Не делать, не решаться, не тратить, не вкладывать, не радоваться — всё это списывается на нестабильность. И действительно, с этим сложно поспорить: нестабильность в экономике ощущается очень остро. Курс валют скачет, словно маятник в неисправных часах, цены на товары и услуги неумолимо ползут вверх, а прогнозы на будущее напоминают гадание на кофейной гуще, причём с каждым годом эта гуща становится всё более горькой и тревожной.

В таких условиях откладывать важные решения и значимые события своей жизни кажется почти разумным выбором. Это почти что добродетель — проявлять осторожность и предусмотрительность. «Я не трусиха, я просто тщательно продумываю свои шаги», «Я не бездействую, я просто переживаю бурю» — так мы утешаем себя, пытаясь оправдать своё бездействие перед лицом неопределённости.

Суть заключается в том, что бурные события стали новой нормой, и это состояние неопределённости не заканчивается. Мы наблюдаем, как временные трудности превращаются в постоянный фон нашей жизни, и если мы будем ждать, пока на экономическом горизонте установится полный штиль, то можем прождать всю жизнь.

Эта ситуация затрагивает не только мелкие бытовые аспекты, такие как покупка дивана. Проблема гораздо глубже: вместе с откладыванием покупки дивана я откладывала и всё остальное. Ремонт в коридоре, который казался «не ко времени», превращался в бесконечное ожидание подходящего момента. Поездка к маме откладывалась из-за того, что «билеты подорожали, и неизвестно, что будет дальше». Абонемент в бассейн не покупался, потому что «вдруг опять закроют». Даже покупка хорошей обуви откладывалась, поскольку «сейчас не до жиру».

Слои откладываний наслаивались друг на друга, и жизнь постепенно оборачивалась в упаковочную плёнку, а затем отправлялась на склад, словно ожидая лучших времён.

Существует простой психологический механизм, который активируется при любой неопределённости. Мозг воспринимает неизвестность как потенциальную угрозу и даёт команду замереть. С точки зрения выживания это логично: если не знаешь, где скрывается хищник, лучше сидеть тихо и не высовываться.

Проблема в том, что современные «хищники» совсем другие — это инфляция, колебания валют, риск увольнения, санкции, пандемии. От них не спрячешься в норе, они проникают туда вместе с новостной лентой, создавая постоянное ощущение тревоги и нестабильности. И хотя обстоятельства изменились, древний механизм «замри» всё равно срабатывает.

Причём срабатывает избирательно. Мы продолжаем выплачивать ипотеку, обслуживать кредиты, тратить деньги на еду — всё то, что считается «базовыми» потребностями. Но на ту часть жизни, которая не входит в этот узкий круг, ресурсы блокируются намертво.

Путешествия, образование для души, новый матрас, хорошая обувь, ремонт не по необходимости, а по желанию — всё это попадает в категорию «роскошь». А роскошь во время турбулентности мозг считает неуместной, опасной и легкомысленной. Он как бы говорит нам: «Не время тратить ресурсы на необязательные вещи, нужно сосредоточиться на выживании».

Я неоднократно замечала за собой: при резких колеба-

ях курса валют моё поведение претерпевало заметные изменения. Я начинала урезать расходы не только на крупные покупки, но и на маленькие радости жизни. Переставала покупать свежие цветы на рынке, качественный сыр и книги в мягкой обложке.

Это происходило не потому, что у меня не было денег. Денег было достаточно, но в такие моменты словно включался режим «осады». В этом режиме сознание переключалось на экономный лад: не до цветов, не до удовольствий. В осаде нужно сидеть тихо, экономить ресурсы и питаться самой дешёвой и сытной едой, например, гречкой, даже если в холодильнике полно продуктов, а работа стабильная и приносит хороший доход.

Это поведение кажется иррациональным, но именно иррациональные факторы часто оказывают решающее влияние на наши поступки и решения.

Как отмечает **нейроэкономист Даниэль Канеман** в своей книге «**Думай медленно, решай быстро**», боль от потери ощущается нами примерно в два раза сильнее, чем удовольствие от эквивалентного выигрыша. Мы боимся лишиться денежных средств гораздо больше, чем стремимся потратить их на получение радости.

Эта асимметрия восприятия становится особенно заметной в условиях экономической нестабильности. Страх потерять сбережения в момент, когда завтрашний день может принести новые потрясения, усиливается стократно. В такие

периоды мы отказываемся не только от крупных покупок, таких как диван, но и от мелких радостей — билетов на концерт, качественного сыра к ужину, курса по рисованию или подарка себе на день рождения.

В один из дней я стояла в книжном магазине с небольшим сборником стихов в руках. Триста рублей — такова была цена этого томика. Я держала книгу бережно, словно сокровище, перелистывала страницы, вдыхая аромат свежей типографской краски. Каждая страница манила меня своей загадочностью и поэтической красотой, но всё же я положила книгу обратно на полку. «Не сейчас, — подумала я, — надо посмотреть, что с курсом».

Выйдя из магазина, я отправилась в продуктовый отдел и купила гречку. Гречку, которая у меня уже была дома, но казалась мне более практичной покупкой. Стихи так и остались на полке, а я ушла с пакетом гречки. Поэзия превратилась в нечто лишнее, в «баловство», а гречка стала «делом».

Вечером, сидя на кухне, я размышляла о своём выборе. Как так вышло, что я стала человеком, который предпочитает гречку поэзии? Почему практические соображения взяли верх над моими духовными потребностями? Эти вопросы крутились в моей голове, словно вихрь, не давая покоя.

С этим можно работать. Не победить турбулентность, конечно, а перестать отдавать ей право решать, быть мне сегодня или нет. Я разработала для себя уникальную методику, которую назвала «отдельный счёт на жизнь». В буквальном

смысле.

Я открыла отдельную банковскую карту и каждый месяц кладу на неё небольшую сумму. Это именно та цифра, которую я могу позволить себе потратить без страха и тревоги на то, что приносит мне острое ощущение жизни, чувство полноты и радости бытия. Не потом, не когда стабилизируется курс или наступит более благоприятное время, а именно сейчас.

Эти средства не предназначены для накоплений на чёрный день. Чёрный день — это совсем другая статья бюджета, и пусть она будет, если вам так спокойнее. «Отдельный счёт на жизнь» — это накопления на сегодняшний день, на сиюминутное настоящее. На сегодняшний день — это принципиально важно. Ведь завтрашний день не наступит никогда, а сегодняшний проходит прямо сейчас, и его нужно проживать здесь и сейчас, в полной мере наслаждаясь каждым мгновением.

В первый месяц я потратила эти деньги на духи. Не на дорогостоящий элитный аромат, а на просто приятные, ненавязчивые духи, которые создавали ощущение лёгкости и радости. Я душилась ими, выходя в магазин за хлебом, и чувствовала, как настроение поднимается с каждым шагом.

На второй месяц я решила побаловать себя и записалась на сеанс массажа. Это было то, чего я давно хотела, но откладывала из-за страха потратить деньги впустую.

А на третий месяц я купила абонемент в бассейн, о кото-

ром мечтала уже давно. И знаете что? Мировая экономика не рухнула от моих скромных трат. Рубль не упал из-за того, что я приобрела духи, не обесценился из-за похода на массаж или посещения бассейна.

Эти небольшие изменения в моей жизни помогли мне осознать важную вещь: я начала чувствовать, что живу не в режиме выживания, а в режиме присутствия. Я стала более внимательной к себе и своим желаниям, научилась находить радость в мелочах.

Экономия, основанная на страхе, истощает. Она лишает сил и энергии, заставляет постоянно думать о нехватке и ограничивать себя во всём. Но экономия, основанная на осознанном выборе, успокаивает. Она даёт возможность наслаждаться жизнью, не чувствуя себя виноватым за каждую потраченную копейку.

Это две разные философии, два разных подхода к жизни. И я убедилась на собственном опыте, что осознанные траты могут сделать жизнь более насыщенной и счастливой.

Вопрос не в том, сколько денежных средств находится в вашем распоряжении. Вопрос в том, позволяете ли вы себе тратить хотя бы малую часть из них на себя в настоящий момент, даже когда окружающий мир полон неопределённости и нестабильности. Особенно в те моменты, когда страх окутывает вас своими тенями.

Даже в самые тревожные времена важно не утрачивать способность заботиться о себе. Страх, которому никогда не

дают отпор, разрастается, словно тёмная волна, поглощающая не только материальные блага, но и способность радоваться жизни. А радость — это не просто приятное дополнение к существованию, это жизненно важное топливо, питающее наш дух и помогающее преодолевать жизненные бури.

Без этого чувства радости никакая турбулентность не будет преодолена с лёгкостью и уверенностью. Радость поддерживает нас в трудные времена, помогает сохранять ясность ума и силу духа, необходимые для преодоления любых жизненных испытаний.

Замечательно, как порой даже незначительные финансовые вложения в себя могут стать ключом к восстановлению чувства контроля над собственной жизнью. Это не иллюзия власти над мировыми процессами, такими как курс валют, международные санкции или колебания цен на нефть. Нет, это осознание того, что в своей жизни мы обладаем возможностью принимать решения, которые никто не сможет у нас отнять.

Например, сегодня я могу решить купить себе букет свежих цветов, насладиться ароматом хорошего кофе или погрузиться в мир поэзии, приобретая ту самую книгу стихов, о которой давно мечтала. Эти решения кажутся маленькими, но они обладают удивительной силой. Они напоминают мне о том, что несмотря на все внешние обстоятельства, я сохраняю способность выбирать, сохранять и реализовывать собственные желания. И именно это делает меня сильнее, на-

полняет уверенностью и помогает двигаться вперёд, не чувствуя себя побеждённой.

Какую сумму вы можете позволить себе потратить каждый месяц так, чтобы это не нанесло ущерба вашему бюджету, но при этом подарило бы ощущение полноты жизни и радость от осознания: «Я живу здесь и сейчас»? Возможно, стоит определить эту сумму и выделить её уже сегодня? Не для того, чтобы отложить на чёрный день, а для того, чтобы инвестировать в свою жизнь, в моменты, которые наполнят её светом и смыслом.

Ведь чёрных дней в нашей жизни и так предостаточно. Они приходят неожиданно, словно тени, застилающие солнечный свет. Но мы можем создать себе светлый день — просто так, без повода. Потому что мы есть, потому что мы живём.

Глава 6. Иллюзия «нормальной жизни»: откуда взялся этот миф

«История не ползёт плавно — она скачет через непредсказуемое».

Нассим Талеб

В возрасте примерно двенадцати лет я впервые услышала эту фразу, произнесённую моей матерью. Она стояла у окна, задумчиво глядя на дождь, и произнесла в пространство с усталой мечтательностью в голосе: «Скорее бы всё вернулось к нормальной жизни».

Я не понимала, что она имеет в виду, но отчётливо запомнила интонацию — усталую, задумчивую, полную надежды. С тех пор я начала ждать «нормальной жизни», словно объявления о прибытии поезда, который вот-вот должен был прийти на перрон.

В студенческие годы я думала, что «нормальная жизнь» начнётся после получения первой зарплаты. Затем я представляла, что она наступит после свадьбы. Потом — после переезда. А затем — после окончания очередного кризиса.

Но поезд всё не приходил, а я всё стояла на перроне с чемоданом отложенных желаний, с надеждой глядя на горизонт.

Как-то я задала маме вопрос, который давно меня зани-

мал: «Мам, а что такое нормальная жизнь? Та, которую ты ждала тогда, у окна?» Она задумалась, помешала чай, словно пытаясь собрать разрозненные мысли в единое целое, и ответила: «Ну... когда всё спокойно. Когда не дёргают. Когда знаешь, что завтра будет как сегодня, и это не плохо». Я кивнула, но в моём сознании тотчас вспыхнули сомнения.

И тут же в голове промелькнула мысль: но ведь такой жизни, о которой она говорит, никогда не было. Ни в её бурной молодости, ни в моей, полной неожиданностей и перемен, ни, подозреваю, в жизни её матери, моей бабушки, которая прошла через столько испытаний. Откуда же взялся этот образ? Почему мы так упорно верим, что где-то есть жизнь без тревог, без неопределённости, без необходимости каждый день принимать решения и бояться за последствия?

Может быть, это вообще не воспоминание о реально пережитых моментах, а фантазия, которую мы приняли за обещание? Может быть, это всего лишь миф, живущий в глубинах нашего сознания, который мы неосознанно создаём и подпитываем, надеясь на лучшее?

Спустя годы я задалась вопросом: что же на самом деле представляет собой «нормальная жизнь»? Откуда у меня взялось представление о её существовании? И я пришла к выводу, что это своеобразная мозаика, составленная из различных фрагментов.

Первый слой этой мозаики — советское прошлое моих родителей. В ретроспективе их жизнь кажется стабильной:

одна работа на всю жизнь, заранее известная зарплата, предсказуемое будущее. Однако эта стабильность была омрачена дефицитом товаров, бесконечными очередями и идеологическими ограничениями. Но человеческая память — удивительное и избирательное явление: она безжалостно отбрасывает неудобные воспоминания, сохраняя лишь тёплые ощущения «определённости».

Второй слой — глянцевые журналы девяностых годов, которые хлынули на нас вместе с рекламой красивой жизни. Они пестрели изображениями женщин с безупречными причёсками, мужчин в элегантных костюмах, интерьеров, в которых, казалось, никто не живёт, и рецептами ужинов, которые, вероятно, никто не готовит. Эти журналы создавали иллюзию идеального мира, далекого от реальности.

Третий слой — фильмы, в которых герои в финале обязательно обретают стабильность и уют. Кинокартины рисовали заманчивые образы благополучной жизни, подкрепляя миф о том, что такое существование возможно и в реальности.

Четвёртый слой — социальные сети, где чужая жизнь предстаёт как бесконечный отпуск на Бали. За кадром остаётся неуютная действительность: человек просто умело кадрирует снимок, отсекая беспорядок за пределами балкона. Социальные сети создают искажённое представление о жизни других людей, демонстрируя лишь тщательно подобранные моменты счастья и успеха.

Никто никогда не жил этой жизнью в реальности, но мно-

гие почему-то уверены, что она существует где-то в параллельном мире, словно скрытая за волшебной дверью в стене шкафа. Это место напоминает Нарнию, но без фантастических фавнов и говорящих зверей. Вместо этого — мир, где можно взять ипотеку под низкий процент и воплотить в жизнь мечты о собственном доме.

Психологи описывают это явление как когнитивную ловушку «принимающей стороны». Мы убеждены, что существует некая точка Б, достигнув которой, мы обретём гармонию и успокоение, и всё станет таким, как должно быть. Это не просто надежда, а почти религиозная вера в лучшее будущее. В своём воображении мы воздвигаем величественный алтарь «нормальной жизни» и обращаемся к нему с молитвами всякий раз, когда реальность становится слишком оглушительной или пугающей.

Однако точка Б — это всего лишь мираж, манящий нас своей призрачной красотой. Пока мы стремимся к ней, окружающий ландшафт неумолимо меняется, и мы никогда не сможем достичь того стабильного мира, где курс валют предсказуем, начальник справедлив, а здоровье безупречно. Мир, в котором мы живём, по своей природе не склонен к стабильности.

Как отмечает философ и исследователь риска **Нассим Талеб** в своей книге «**Чёрный лебедь**», история не ползёт плавно, как вяло текущая река, а скачет через непредсказуемые события, словно конь, преодолевающий препят-

ствия. Стабильность — это лишь оптическая иллюзия, возникающая в короткие промежутки между этими скачками. Мы склонны воспринимать передышку как норму, а бурю — как исключение, хотя на самом деле всё ровно наоборот.

Почему же мы так крепко держимся за этот миф о «нормальной жизни»?

Всё потому, что он даёт нам очень удобную психологическую разгрузку, словно спасательный круг в бушующем море повседневных забот. Если есть некое идеальное будущее, где-то там, впереди, за горизонтом, то сегодняшние трудности кажутся лишь временным недоразумением, миражом на пути к настоящей жизни. Можно не принимать их всерьёз, можно не вкладываться в текущий момент, ведь это всего лишь подготовка, черновик перед чистовиком.

Можно терпеть неудобную работу, которая не приносит ни радости, ни удовлетворения. Можно мириться с плохими отношениями, которые изматывают душу и истощают силы. Можно закрывать глаза на собственное бездействие, на застой и нереализованный потенциал. Ведь всё это ненастоящее, это черновик, который не жалко испачкать. Вот доберёмся до чистовика — там и заживём по-настоящему, там и начнётся наша настоящая жизнь.

Проблема в том, что черновик и есть жизнь. Другая не будет. Мы живём не в предисловии, а в самой книге, каждая страница которой — неотъемлемая часть нашего существования. И важно понимать, что каждый момент, даже самый

тяжёлый и сложный, имеет свой смысл и ценность.

Моя знакомая Ольга на протяжении пятнадцати лет работала бухгалтером, испытывая отвращение к каждой минуте, проведённой за этой деятельностью. В глубине души она мечтала о совершенно иной жизни, представляя себя ландшафтным дизайнером, создающим великолепные сады и парки. По вечерам, скрывая свои творческие порывы от окружающих, она рисовала эскизы и разрабатывала проекты, которые пылились в столе, не видя света дня.

«Вот накоплю достаточно, вот уволюсь, вот начну», — повторяла она себе, словно мантру. Однако «нормальная жизнь», о которой она мечтала, так и не наступила. Вместо этого Ольга столкнулась с профессиональным выгоранием, глубокой депрессией и полной потерей связи с самой собой.

Она честно ждала, но ждала не конкретных событий, а разрешения быть собой, жить в соответствии со своими истинными желаниями и устремлениями. Однако это разрешение так и не пришло, потому что в мифе о «нормальной жизни» оно не предусмотрено. В этом мифе человек просто просыпается однажды утром, и всё уже находится на своих местах, словно по волшебству.

Иллюзия нормальной жизни поддерживается тремя нашими постоянными переживаниями, словно костёр, который горит благодаря подбрасываемым в него сухим дровам. Экономическая нестабильность создаёт резкий контраст: «Сейчас всё плохо и неопределённо, но когда-ни-

будь ситуация улучшится». Мы крепко держимся за это «когда-нибудь», как за спасительный, но иллюзорный круг, не замечая, что он всего лишь нарисован на бумаге и не способен удержать нас на плаву в бушующем море реальности.

Усталость от бесконечного потока выборов делает эту иллюзию особенно привлекательной. В мире «нормальной жизни» не нужно мучительно взвешивать каждый шаг и принимать сложные решения — всё уже определено за нас. Мы просто живём, а не решаем бесконечные уравнения с неизвестными, где каждое решение может оказаться неверным.

Проблемы с концентрацией внимания не позволяют нам задержаться в реальности достаточно долго, чтобы осознать её истинную ценность. Реальность, при всех её несовершенствах, живая и многогранная. Она наполнена звуками, запахами и эмоциями, которые делают её уникальной. Фантазия о нормальной жизни, напротив, безжизненна и бесцветна. Она не пахнет, не звучит, не даёт тепла. Но она так аккуратно упакована, что мы предпочитаем разглядывать эту упаковку вместо того, чтобы выйти на улицу и погрузиться в реальный мир со всеми его сложностями и противоречиями.

Однажды я выполнила упражнение, которое кардинально изменило моё восприятие мифа о «нормальной жизни». Я уселась в удобное кресло, взяла лист бумаги и начала подробно описывать свой идеальный день.

Я представила, как просыпаюсь в восемь утра без будильника, ощущая прилив сил и энергии. Как выхожу на террасу,

где меня встречает свежий утренний воздух, и пью ароматный кофе, наслаждаясь тишиной и спокойствием. Затем отправляюсь на прогулку по живописному парку, вдыхаю запахи цветов и зелени. После прогулки с удовольствием погружаюсь в работу, которая приносит мне радость и удовлетворение. А вечером встречаюсь с друзьями, чтобы поделиться новостями и просто хорошо провести время.

Описав свой идеальный день, я не смогла сдержать смех. Ведь в этом дне не было ничего фантастического или недостижимого. Ничего такого, что требовало бы кардинальных изменений в моей жизни: переезда в другую страну, изменения курса доллара, смены профессии или преображения тела. Всё, что я описала, было мне доступно уже сейчас. Да, у меня не было террасы, но для утреннего кофе вполне подошёл бы балкон.

И тогда я осознала: «нормальная жизнь» — это не жизнь без проблем и трудностей. Это жизнь, в которой я разрешаю себе быть собой, делать то, что мне нравится, и наслаждаться каждым мгновением.

Я решила окончательно развеять этот миф и положила ему конец. Я похоронила его, взяв листок бумаги и написав на нём крупными, чёткими буквами: «НОРМАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ОТМЕНЯЕТСЯ». А ниже, мелкими, но выразительными буквами добавила: «То, что есть сейчас, и есть норма. Другой не будет. Живи в этой».

Я не призываю вас полюбить кризисы, бедность, тревогу

и неопределённость. Я лишь предлагаю отказаться от мысли, что жизнь с этими трудностями — это какая-то бракованная версия, которую нужно переждать, сжавшись в углу и надеясь, что всё само собой наладится. Нет, это ваша настоящая жизнь, единственная и неповторимая.

Прямо сейчас, с этим непредсказуемым курсом доллара, с этим изматывающим уровнем усталости, с этими сложными и нерешёнными задачами — ваша жизнь уже идёт, она уже началась. И билет на этот уникальный рейс судьбы не нужно заслуживать — он уже у вас на руках, в вашей власти.

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.