

Игры взрослых людей

Почему мы
обижаемся,
спасаем,
контролируем
и ждём
одобрения



НОЙ ЭВЕРТ

Ной Эверт

Игры взрослых людей. Почему мы обижаемся, спасаем, контролируем и ждём одобрения

<https://litres.ru/74323732>

SelfPub; 2026

Аннотация

Я говорю с Вами прямо: здесь Вы узнаете, почему соглашаетесь, когда хотите отказать, почему спорите до хрипоты, почему спасаете взрослых людей, ждете похвалы, молчите из обиды и путаете любовь с контролем. Вы начнете видеть свои старые игры до того, как они заберут вечер, разговор или отношения. Сможете просить без унижения, ставить границы без злости на весь мир, принимать тепло без неловкости и перестанете доказывать тем, кто уже не принимает экзамен.

Эта книга не будет гладить Вас по голове. Она поможет наконец услышать себя и говорить с людьми проще, честнее и спокойнее.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Когда голова не выключается	10
Глава 2. Три голоса за одним столом	31
Глава 3. Четыре положения, из которых мы живем	56
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Ной Эверт

Игры взрослых людей. Почему мы обижаемся, спасаем, контролируем и ждём одобрения

Введение

Я долго думал, с чего начать эту книгу, и поймал себя на смешной вещи: я начал передумывать само начало. Сначала мне хотелось объяснить всё аккуратно, потом добавить пару примеров, потом уточнить, что я не врач и не мудрец, потом убрать это уточнение, потом придумать фразу посильнее. На каком-то пятом круге стало ясно: вот оно. Именно так и работает привычка, о которой пойдёт речь. Она не всегда выглядит как беда. Иногда она прикидывается старательностью, осторожностью, желанием всё сделать правильно.

Человек может сидеть за кухонным столом, пить уже остывший чай и в третий раз прокручивать разговор с начальником. Он вспоминает, как тот нахмурился. Или не нахмурился, а просто устал. Но мозг уже выбрал первый вари-

ант и понёс его дальше. Значит, начальник недоволен. Значит, проект слабый. Значит, скоро будут вопросы. Значит, надо срочно что-то написать, но писать нельзя, потому что письмо может выглядеть глупо. И вот взрослый человек, который ещё утром нормально жил, через двадцать минут сидит в тумане из догадок и уже не понимает, что произошло на самом деле.

Переобдумывание редко приходит с табличкой на груди. Оно не говорит: сейчас я заберу у тебя вечер, сон, спокойствие и способность действовать. Оно говорит мягче: просто подумай ещё немного. Проверь. Вспомни детали. Представь, что будет, если ты ошибся. Найди скрытый смысл. Убедись наверняка. И человек соглашается, потому что мысль вроде бы полезная. Как можно не думать, когда есть проблема?

Но есть разница между думать и вариться в мыслях. Думать - это когда мысль ведёт к действию, решению, разговору, записи, шагу. Вариться - это когда мысль ходит по кругу и каждый круг делает её тяжелее. Сначала был один вопрос. Потом к нему прилип страх. Потом старое воспоминание. Потом чужой голос. Потом стыд. Потом усталость. И уже не вопрос перед человеком, а целая внутренняя толпа.

Эта книга написана не для тех, кто хочет перестать думать. Это невозможно, да и не нужно. Мы думаем, потому что живём. Мы взвешиваем, выбираем, вспоминаем, строим планы, учимся на ошибках. Проблема начинается там, где разум из помощника становится шумным соседом, который

стучит в стену всю ночь и не даёт уснуть. Он вроде бы рядом по делу, но жить с ним становится трудно.

Я буду говорить просто. Без обещаний, что за семь дней голова станет тихой и послушной. Слишком много людей уже наслушались таких обещаний. На практике всё проще и неприятнее: придётся замечать свои круги, останавливать себя, иногда брать ручку и писать, иногда вставать и идти гулять, иногда говорить с человеком вместо того, чтобы придумывать его мысли за него. Придётся признать, что часть наших тревог держится не на фактах, а на привычке мозга дорисовывать картину до катастрофы.

В источнике, который лёг в основу этой новой книги, много раз повторяется одна мысль: человек часто страдает не только от событий, а от того, что он делает с ними в голове. Неловкая фраза становится доказательством собственной никчёмности. Молчание другого человека превращается в приговор. Обычная неопределённость кажется опасностью. Дело, которое можно решить одним звонком, превращается в недельный внутренний суд.

Я видел это у себя и у других. Кто-то двадцать лет собирается поручить неприятную работу другому человеку, потому что каждый раз находит новые причины отложить. Кто-то не подходит знакомиться, потому что уже проиграл в голове все варианты отказа. Кто-то пишет письмо и стирает его десять раз, а потом не отправляет вообще. Кто-то ложится спать и вместо сна открывает в голове старый разговор, где наконец

находит идеальный ответ. Жаль только, что разговор был три года назад.

Особенно коварно то, что переобдумывание часто хвалят. В семье его могут называть ответственностью. На работе - внимательностью к деталям. В отношениях - чуткостью. Иногда так и есть. Но если после этой внимательности человек не действует, не спит, не ест нормально, теряет ясность и всё равно не приближается к решению, значит, дело уже не в ответственности. Это бег на месте, только внутри головы.

Я не буду убеждать вас смотреть на всё радостно. Насильная бодрость быстро надоедает и плохо помогает. Когда у человека тревога, ему не нужен плакат с улыбкой. Ему нужна опора. Иногда опора начинается с очень скучной вещи: назвать происходящее своим именем. Не судьба рушится, а я накрутил себя. Не все против меня, а я устал и читаю чужие лица как угрозу. Не надо срочно решать жизнь целиком, надо решить один следующий шаг.

В этой книге будут повторяться несколько простых ходов. Они простые, но это не значит, что лёгкие. Поймать мысль раньше, чем она разгонится. Проверить, есть ли факт или только догадка. Спросить себя, будет ли это иметь значение через год. Ограничить время решения. Вынести мысли на бумагу. Вернуться в тело через дыхание, движение, воду, сон. Поговорить с живым человеком, а не с его воображаемой версией. Принять, что часть жизни нельзя проконтролировать, как бы мы ни старались.

Важная оговорка. Если тревога стала постоянной, если она мешает работать, есть, спать, выходить из дома, если появляются приступы паники, навязчивые действия или мысли, с которыми трудно справиться, нужен специалист. Книга может поддержать, объяснить, подсказать упражнения, но она не заменяет врача, психотерапевта и нормальную помощь. Взрослая честность состоит не в том, чтобы терпеть до последнего, а в том, чтобы вовремя попросить поддержки.

И всё же многое можно начать делать самому. Не в смысле героически победить себя, а в смысле вернуть себе маленькие рычаги управления. Когда человек учится замечать момент, где мысль перестаёт помогать и начинает жевать его изнутри, у него появляется пауза. В этой паузе можно не идти за мыслью. Можно встать, открыть окно, записать три факта, умыться, позвонить, отложить решение до утра, закончить одно маленькое дело. Пауза маленькая, но именно в ней начинается свобода.

В первой части мы разберём сам механизм: почему голова цепляется за тревожную мысль, зачем она строит худшие сценарии, почему умный человек может оказаться беспомощным перед обычным выбором. Потом перейдём к практическим способам. Не к красивым лозунгам, а к вещам, которые можно проверить в обычный вторник, когда много дел, телефон разрывается, а внутри уже начинается старый круг.

Я пишу от первого лица не потому, что знаю всё лучше

других. Скорее наоборот. Я слишком хорошо знаю соблазн посидеть ещё немного и подумать вместо того, чтобы сделать. Я знаю это желание найти идеальную формулировку, идеальный момент, идеальное объяснение. Я знаю, как легко перепутать подготовку с жизнью. Поэтому тон этой книги будет местами прямым. Иногда надо не гладить себя по голове, а остановиться и сказать: хватит, ты опять строишь дом из предположений.

Если вы узнаете себя в этих страницах, не спешите ругать себя. Привычка переобдумывать обычно не появляется на пустом месте. Часто она вырастает из желания быть хорошим, не ошибаться, никого не подвести, заранее увидеть опасность. Когда-то это могло помогать. Но любая защита, если включена всё время, начинает вредить. Зонт полезен под дождём. Носить его раскрытым в комнате странно и неудобно.

Эта книга про то, как сложить такой зонт, когда дождя нет. А когда дождь есть, пользоваться им спокойно, без паники и без спектакля в голове.

Глава 1. Когда голова не выключается

Самый неприятный вид усталости не всегда приходит после тяжёлой работы. Бывает, человек весь день почти ничего физически не делал, но к вечеру чувствует себя так, будто таскал мешки. Он отвечал на письма, разговаривал, ехал в транспорте, готовил ужин, делал обычные дела. А внутри в это время шёл второй рабочий день. Там пересматривались разговоры, проверялись риски, разбирались чужие интонации, строились планы на случай провала, вспоминались старые ошибки. Тело вроде бы дома, а голова всё ещё в нескольких местах сразу.

Переобдумывание начинается незаметно. Вот человек услышал фразу: "Мы позже это обсудим". Нормальная фраза. В ней может не быть ничего страшного. Но если человек устал, если у него уже есть внутренний страх ошибиться, если недавно что-то пошло не так, мозг хватается эту фразу как улику. Позже обсудим - значит, сейчас не хотят говорить. Не хотят говорить - значит, недовольны. Недовольны - значит, я сделал плохо. Дальше включается целая машина, которая умеет работать без топлива. Ей достаточно одной искры.

Нам кажется, что мы анализируем ситуацию. На деле мы часто анализируем собственный страх. Это разные занятия.

Ситуация обычно состоит из нескольких фактов. Мне сказали вот такую фразу. Письмо пока без ответа. Человек прошёл мимо и не поздоровался. Проект задерживается. Деньги заканчиваются. Факты могут быть неприятными, но они конечны. Страх делает их бесконечными. Он добавляет к каждому факту по десять возможных объяснений, и почти все они против нас.

Обычная мысль решает задачу. Лишняя мысль создаёт новые задачи. Если письмо без ответа, можно подождать, написать короткое уточнение, позвонить, заняться другим делом. Это мышление. Если письмо без ответа и я уже представляю, что человек обиделся, что работа сорвалась, что меня считают надоедливым, что надо было писать иначе, что вообще я всегда всё порчу, это уже не решение. Это внутренний шум, который прикидывается ответственностью.

У переобдумывания есть любимая маска: "Я просто хочу понять". Хорошее желание. Но иногда под ним прячется невозможное требование: понять всё, заранее, без ошибки, без разговора с другими людьми, без риска. Человек хочет получить стопроцентную гарантию там, где жизнь даёт только вероятность. Он хочет решить разговор до разговора. Выбрать без потерь. Действовать так, чтобы потом не было стыда. Никто так не живёт. Даже те, кто выглядит уверенно, часто просто делают следующий шаг раньше, чем голова успевает устроить собрание.

Я вспоминаю одного знакомого, который месяцами выби-

рал, менять ли работу. У него были таблицы, заметки, списки плюсов и минусов. Он разговаривал с друзьями, читал отзывы, считал деньги, представлял худшие варианты. Всё это было полезно первые две недели. Потом польза закончилась, а движение мыслей осталось. Он уже не узнавал нового. Он просто возвращался к тем же страхам с другой стороны. Когда я спросил его, что нового он понял за последнюю неделю, он долго молчал и сказал: "Ничего. Просто снова испугался".

Вот хороший признак: если очередной круг мыслей не добавил фактов, не приблизил к решению и не сделал действие яснее, это не анализ. Это жвачка. Мозг жуёт одно и то же, потому что ему кажется, что жевание равно контролю. Но контроль появляется не от количества кругов, а от точного следующего шага.

Почему же мы всё равно продолжаем? Потому что мысль даёт ощущение работы. Когда страшно действовать, думать легче. Думать можно лёжа. Можно ночью. Можно без свидетелей. Думать безопаснее, чем позвонить, признаться, попросить, отказаться, начать, закончить. Мысль не требует столкнуться с миром. Она создаёт маленький кабинет внутри головы, где мы сами задаём вопросы и сами отвечаем за всех участников.

В этом кабинете другой человек говорит так, как мы за него придумали. Начальник презирает. Партнёр устал от нас. Друг обиделся. Клиент недоволен. Родные ждут провала. Мы редко придумываем, что человек просто занят, не выспался,

забыл, едет в метро, потерял телефон, думает о своей зубной боли. Тревожный ум эгоистичен не потому, что человек плохой, а потому что страх сужает картину. Всё начинается относиться к нам.

Есть ещё одна ловушка: прошлое кажется учебником, но часто превращается в камень. Полезно один раз разобрать ошибку. Что произошло? Где я не проверил? Кого надо было предупредить? Что я сделаю иначе? После этого ошибку надо поставить на полку. Но переобдумывание не ставит. Оно достаёт её снова и снова. Не чтобы научиться, а чтобы наказать. Человек ложится спать и открывает старое дело: вот тут надо было ответить иначе, вот тут промолчать, вот тут не соглашаться, вот тут уйти.

Особенно обидно, что в таких ночных судах мы всегда становимся умнее задним числом. Через год после разговора легко придумать идеальную фразу. Через месяц после ссоры легко увидеть, где надо было остановиться. Через неделю после решения легко понять, какую деталь мы упустили. Но жизнь не идёт задним ходом. Она всегда выдаёт нам неполную информацию, усталое тело, ограниченное время и других людей, которые тоже не знают сценария.

Переобдумывание жестоко именно тем, что требует от вчерашнего нас сегодняшней ясности. Оно говорит: ну как ты мог не понять? Как мог не предвидеть? Как мог сказать такую глупость? Ответ часто простой: мог, потому что был обычным человеком в обычной ситуации. Не машиной для

идеальных решений.

Многих с детства учили, что ошибаться стыдно, а не опасно. Это разные вещи. Опасность можно оценить и уменьшить. Стыд разрастается. Если ребёнку внушали, что хорошего любят только за правильность, взрослый потом несёт эту систему с собой. Он не просто выбирает, что сказать на совещании. Он будто сдаёт экзамен на право быть нормальным. Поэтому любая пауза, любой взгляд, любое замечание попадает не в рабочую область, а прямо в самооценку.

Такой человек может быть умным, талантливым, добрым, надёжным. Но внутри у него стоит строгий наблюдатель. Он проверяет каждое движение: достаточно ли хорошо, не слишком ли резко, не глупо ли, не поздно ли, не рано ли, не много ли, не мало ли. Этот наблюдатель когда-то мог помогать держаться. Но если он не замолкает, человек перестаёт жить и начинает постоянно сдавать внутренний отчёт.

В источнике, на который я опираюсь, есть мысль о том, что переобдумывание часто не решает проблему, а ухудшает настроение. Это легко проверить. Вспомните любую тревожную тему и честно спросите себя: после третьего часа размышлений мне стало яснее или темнее? Я стал спокойнее или злее? Появился план или только новые страхи? Часто ответ неприятный. Мы начали думать, чтобы выбраться, а выкопали яму глубже.

Настроение меняет качество мыслей. Когда человек в порядке, он легче допускает простые объяснения. Не ответили

- заняты. Не поздоровались - не заметили. Ошибка - исправим. Когда человек устал, голоден, зол, одинок или не спал, мозг начинает искать угрозу. Тот же самый факт окрашивается иначе. Поэтому часть борьбы с переобдумыванием начинается не в философии, а в теле. Сон, еда, вода, движение, дыхание. Скучно, зато работает чаще, чем красивые рассуждения.

Я не раз замечал: вечером проблема кажется огромной, утром она становится задачей. Ночью особенно опасно принимать решения о всей жизни. В темноте, после долгого дня, мозг любит судить строго. Он соединяет несвязанные вещи, вытаскивает старые страхи, требует срочных выводов. Если есть возможность, многое лучше отложить до утра. Не потому что надо убежать от ответственности. Потому что усталый мозг плохой советчик.

Есть простое правило: после семи вечера не решать судьбу. Можно записать мысль, приготовить документы, поставить напоминание, но не выносить приговор себе, отношениям, работе, будущему. Утром тот же вопрос часто выглядит иначе. А если не выглядит, у вас хотя бы будет больше сил, чтобы им заняться.

Переобдумывание любит слово "а вдруг". А вдруг я ошибся. А вдруг она обиделась. А вдруг меня уволят. А вдруг деньги закончатся. А вдруг болезнь. А вдруг я не справлюсь. Само по себе "а вдруг" не враг. Оно помогает пристегнуть ремень, проверить договор, взять зонт, накопить запас. Во-

прос в дозе. Если каждое "а вдруг" превращается в фильм катастрофы, жизнь сужается. Человек начинает обслуживать не реальную опасность, а воображаемую.

Спросите себя: что я знаю, а что я додумал? Это грубый, но полезный вопрос. Я знаю, что мне не ответили два дня. Я не знаю, что меня игнорируют. Я знаю, что начальник сказал переделать часть отчёта. Я не знаю, что он считает меня бездарным. Я знаю, что у меня болит голова. Я не знаю, что у меня страшная болезнь. Я знаю, что разговор был неловким. Я не знаю, что отношения испорчены навсегда.

Факты обычно короче наших историй. Иногда достаточно записать их на бумаге, чтобы увидеть разницу. В голове всё слипается. На бумаге становится видно: вот событие, вот моя догадка, вот страх, вот воспоминание, вот действие, которое можно сделать. Ручка полезна тем, что замедляет. Пока пишешь, мысль перестаёт носиться по комнате. Её приходится посадить на строку.

Некоторые боятся записывать тревоги, потому что кажется: если я их запишу, они станут настоящими. Чаще происходит наоборот. Пока тревога внутри, она бесформенная и поэтому большая. На бумаге она получает размер. Иногда смешной. Человек пишет: "Если я отправлю письмо, меня сочтут навязчивым, потом перестанут со мной работать, потом я потеряю доход". И уже видно, что между письмом и потерей дохода стоит мост из воздуха.

Хорошая запись не должна быть красивой. Это не днев-

ник для потомков. Можно писать криво, коротко, грубо. Что случилось? Что я об этом думаю? Какие есть факты? Что я могу сделать за пятнадцать минут? Что я отложу до завтра? Уже эти пять вопросов часто возвращают землю под ноги.

Отдельная история - чужие слова. Люди говорят неточно. Мы сами говорим неточно. Кто-то бросил фразу на бегу, не подумал, устал, неудачно пошутил. Переобдумывающий человек берёт эту фразу как сложный шифр. Он разбирает ударение, паузу, выражение лица. Иногда в этом есть смысл: если близкий человек постоянно ранит, надо разбираться. Но большинство бытовых фраз не заслуживают ночного расследования.

Если вопрос важен, его лучше вынести наружу. "Я правильно понял, что ты недоволен?" "Ты вчера замолчал, я подумал, что задел тебя. Это так?" "Мне неясно, чего ты ждёшь от меня по этому проекту". Такие фразы пугают, потому что требуют контакта. Зато они экономят часы выдуманного диалога. Иногда человек ответит: "Нет, я просто был уставший". И вся внутренняя драма развалится за десять секунд.

Конечно, не с каждым стоит говорить. Есть люди, которые на любой вопрос отвечают новым туманом. Есть начальники, партнёры, родственники, с которыми прямо́та превращается в отдельный риск. Но даже тогда полезно признать: я не знаю, что у него в голове. Я могу оценивать только поведение и свои границы. Это лучше, чем бесконечно угадывать мотивы.

Переобдумывание часто держится на желании контролировать результат. Мы хотим, чтобы разговор прошёл гладко, решение оказалось правильным, никто не обиделся, дело не провалилось, выбор не закрыл другие варианты. Но контроль над жизнью частичный. Можно подготовиться, уточнить, потренироваться, попросить помощи. Нельзя гарантировать чужую реакцию. Нельзя прожить без ошибок. Нельзя заранее обезвредить каждую случайность.

Когда человек не принимает эту частичность, он пытается добрать контроль мыслями. Ещё раз всё прокрутить. Ещё раз проверить. Ещё раз представить. Но мысли не добавляют власти над тем, что не зависит от нас. Они только создают усталость, которую потом ошибочно принимают за серьёзность.

Один из самых трезвых вопросов звучит так: что здесь зависит от меня? Не вообще, не в идеальном мире, а сейчас. От меня зависит написать честное письмо. Не зависит, как его прочитают. От меня зависит подготовиться к разговору. Не зависит, будет ли другой человек зрелым. От меня зависит пойти к врачу. Не зависит, чтобы анализы оказались такими, как мне хочется. От меня зависит сделать бюджет. Не зависит вся экономика.

Этот вопрос не делает жизнь лёгкой. Но он режет туман. Переобдумывание любит огромные формулировки: "Что будет с моей жизнью?" "Почему всё так?" "Как не ошибиться?" Практический ум спрашивает иначе: "Кому написать?"

"Что проверить?" "Какой срок поставить?" "Какой следующий шаг?" Чем конкретнее вопрос, тем меньше места для внутреннего спектакля.

Иногда лучший следующий шаг очень маленький. Открыть документ и написать первый абзац. Записаться к врачу. Сложить бумаги в одну папку. Поставить таймер на двадцать минут. Сказать: "Я отвечу завтра". Вынести мусор, если голова уже совсем не работает. Маленькое действие не решит всю жизнь, зато оно возвращает ощущение: я не только думаю, я могу двигаться.

В источнике встречается образ колеса, в котором человек бежит, как хомяк. Образ грубый, но точный. Внутри колеса много движения и мало пути. Переобдумывание именно такое. Человек может выглядеть занятым, даже измученным, но если спросить, куда он пришёл, ответа нет. Он был в работе мысли, но не в работе жизни.

Чтобы выйти из колеса, мало сказать себе: не думай. Запрет почти не работает. Попробуйте не думать о старом разговоре, и он тут же придёт в костюме и с документами. Лучше дать уму другое задание. Посчитать дыхание. Выписать факты. Помыть посуду, чувствуя воду и движение рук. Пройти быстрым шагом двадцать минут. Позвонить человеку, который умеет возвращать вас к реальности. Сделать то, что требует внимания.

Есть метод грубого прерывания: сказать себе вслух "стоп". Не магия. Просто сигнал. Как красный свет. Мысль начина-

ет очередной круг, вы замечаете и произносите: "стоп". Потом сразу действие: встать, записать, умыться, открыть окно, переключиться на задачу. Если после слова "стоп" остаться сидеть, мысль вернётся. Ей нельзя оставлять пустую сцену.

Другой метод мягче: не спорить с мыслью, а не кормить её вниманием. Она пришла: "А вдруг всё плохо?" Вы видите её и возвращаетесь к дыханию или к делу. Она снова пришла. Вы снова возвращаетесь. Сначала это раздражает. Мозг привык, что его тревожные объявления слушают срочно. Потом он постепенно понимает, что не каждая мысль получает микрофон.

Здесь полезно разделять себя и свои мысли. Фраза "я думаю, что всё пропало" звучит иначе, чем "всё пропало". А ещё лучше: "у меня появилась мысль, что всё пропало". Между вами и мыслью появляется маленькое расстояние. В этом расстоянии можно выбрать, верить ей или проверить.

Мысли бывают убедительными, но убедительность не равна правде. Реклама тоже убедительна. Старый страх тоже говорит уверенно. Внутренний критик вообще часто звучит как человек с большим опытом. Но если он годами повторяет, что вы всё испортите, а вы всё-таки живёте, работаете, любите, решаете, ошибаетесь и снова встаёте, может быть, он не такой уж хороший эксперт.

Переобдумывание часто усиливается у людей, которые привыкли отвечать за всех. Они думают не только за себя, но и за настроение семьи, успех коллег, реакцию друзей, ком-

форт случайных знакомых. Если кто-то рядом недоволен, они автоматически ищут свою вину. Если в комнате пауза, они должны её заполнить. Если близкий молчит, надо срочно понять почему. Так человек берёт на себя слишком много невидимой работы.

Чужие чувства существуют. Но они не все находятся под вашим управлением. Можно быть внимательным и не становиться внутренней службой спасения. Можно спросить, помочь, извиниться, если правда виноват. Но нельзя жить так, будто настроение каждого человека вокруг является экзаменом вашей ценности.

Иногда полезно прямо сказать себе: это не моя задача. Не в грубом смысле, а в трезвом. Взрослый человек имеет право быть в плохом настроении без моего расследования. Коллега имеет право молчать. Друг имеет право ответить позже. Партнёр имеет право сказать, если что-то не так. Если он не говорит, я не обязан выдумывать за него обвинение и потом защищаться от него в своей голове.

Есть переобдумывание будущего, есть переобдумывание прошлого, а есть переобдумывание самого себя. Оно звучит так: почему я такой? Почему я опять тревожусь? Почему не могу быть проще? Почему другие живут нормально? Этот круг особенно липкий, потому что человек начинает тревожиться из-за тревоги. Сначала был один повод, потом добавился стыд за реакцию. В итоге в голове не только проблема, но и претензия к себе за то, что проблема так сильно задела.

Стыд редко помогает успокоиться. Он только подбрасывает дрова. Гораздо полезнее сказать: да, меня понесло. Это старый механизм. Сейчас я вернусь к фактам. Такая фраза не делает вас слабым. Она делает вас взрослым наблюдателем своей головы.

Наблюдать за собой надо без лишней театральности. Не нужно превращать каждую тревогу в глубокое исследование детства. Иногда вы просто голодны. Иногда давно не выходили на улицу. Иногда выпили слишком много кофе. Иногда три дня откладывали неприятный звонок, и мозг честно пытается напомнить, что пора. Простые причины не отменяют сложных, но начинать лучше с простых.

Если вы хотите проверить, склонны ли к переобдумыванию, посмотрите на свои действия. Вы часто откладываете решение, потому что надо ещё подумать? Вы возвращаетесь к разговорам, которые уже закончились? Вы придумываете чужие реакции и потом страдаете от них? Вы просите совета, но не используете его, а ищете следующий совет? Вы устаете от мыслей сильнее, чем от дел? Вы часто чувствуете, что внутри много движения, но снаружи ничего не меняется?

Если на несколько вопросов ответ положительный, не надо ставить себе диагноз. Это просто знак: привычка есть. С привычками работают не проклятиями, а повторением других действий. Старый путь в голове протоптан, потому что вы ходили по нему много раз. Новый путь сначала будет неудобным. Придётся возвращать себя снова и снова. Не

один раз. Много.

Вот где люди часто сдаются. Они попробовали записать мысли один вечер, стало легче, потом через неделю снова накрыло. Значит, метод не работает? Нет. Это как с физической формой. Один поход в зал не меняет тело навсегда. Одна спокойная реакция не перепрошивает годы тревожной привычки. Нужна обычная повторяемость без фанатизма.

Начните с маленького договора с собой. Когда я замечаю, что хожу по кругу, я делаю три вещи. Первое: называю круг. "Я сейчас переобдумываю". Второе: выписываю факты и догадки. Третье: выбираю одно действие или откладываю вопрос до конкретного времени. Не "потом", а "завтра в десять". Такой договор звучит сухо, зато мозгу нужна не поэзия, а порядок.

Важно не превращать этот договор в новую палку для себя. Вы всё равно будете срываться в старые круги. Иногда заметите через минуту, иногда через два часа. Замечать через два часа лучше, чем через два дня. Замечать через минуту лучше, чем через два часа. Это обучение, а не суд.

Некоторым помогает ограничение времени. Маленькое решение - две минуты. Среднее - двадцать минут или один вечер. Большое - срок, когда собираются факты, и срок, когда решение принимается. Без срока мысль расползается. Она будет делать вид, что ещё не готова. Иногда правда не готова. Но часто она просто боится ответственности.

Решение почти всегда связано с потерей. Выбирая одно,

мы не выбираем другое. Переобдумывание пытается найти вариант без потерь. Поэтому оно может длиться бесконечно. Взрослое решение звучит иначе: я выбираю это, понимаю риски, беру следующий шаг, потом буду корректировать. Это не железная уверенность. Это нормальная рабочая уверенность, с которой люди делают большинство дел.

Есть ещё привычка собирать мнения. Сначала один друг, потом другой, потом форум, потом статья, потом видео, потом снова друг. Иногда совет нужен. Но если после пятого совета вы не ближе к действию, возможно, вы ищите не информацию, а успокоение. Успокоение от других быстро заканчивается, потому что внутри остаётся тот же механизм. Человек сказал: "Да, всё нормально". На час легче. Потом мозг спрашивает: а вдруг он просто хотел поддержать?

Лучший советчик тот, кто возвращает к фактам и действию, а не кормит вашу драму. Он не обязан говорить приятно. Он может сказать: ты уже всё понял, теперь звони. Или: ты сейчас придумываешь за неё. Или: иди спать, это не разговор для полуночи. Такие люди ценнее тех, кто вместе с нами часами раскручивает предположения.

Но и самому можно стать таким человеком для себя. Не сразу. Сначала внутренний голос может звучать резко, как старый критик. Поэтому важно отличать твёрдость от самоунижения. "Соберись, тряпка" - плохая команда. Она добавляет стыд. "Стоп, мы пошли по кругу, сейчас пишем факты" - хорошая. В ней есть управление без издевательства.

Переобдумывание часто крадёт настоящее. Человек гуляет с ребёнком, но мысленно спорит с коллегой. Сидит в кафе, но проверяет старую переписку. Лежит рядом с любимым человеком, но считает возможные беды. Ест вкусную еду, но не чувствует вкуса. Потом жизнь кажется пустой не потому, что в ней ничего нет, а потому что внимание всё время было в другом месте.

Вернуться в настоящее можно не красивой мыслью, а органами чувств. Что я вижу? Что слышу? Где мои стопы? Какой воздух? Как держу плечи? Что во рту? Это не детская игра. Это способ вернуть мозг из воображаемого суда в комнату, где вы на самом деле находитесь. Настоящий момент обычно проще, чем история о нём.

Тело выдаёт переобдумывание раньше, чем мы осознаём мысль. Плечи поднялись. Челюсть сжалась. Дыхание стало мелким. В животе тяжесть. Руки тянутся к телефону. Если научиться замечать эти сигналы, можно перехватить процесс раньше. Не ждать, пока мысль разгонится до катастрофы, а остановиться на уровне: я напрягся, значит, надо вернуться.

Дыхание здесь не модная игрушка. Когда человек тревожится, он часто дышит коротко и поверхностно. Тело получает сигнал опасности и усиливает тревогу. Несколько медленных выдохов не решат вопрос с работой или отношениями, но они снижают внутренний пожар. А в пожаре плохо выбирать.

Простой способ: вдох на четыре счёта, выдох на шесть.

Без героизма. Пять раз. Потом спросить: что произошло фактически? Что я могу сделать? Если ничего нельзя сделать сейчас, что я сделаю утром? Такая связка тела и разума работает лучше, чем попытка победить тревогу чистой логикой.

Есть люди, которым кажется, что если они перестанут тревожно думать, то станут беспечными. Они боятся отпустить мысль, потому что мысль будто держит мир от разрушения. Но мир не держится на вашем ночном беспокойстве. Счета не оплачиваются от того, что вы три часа представляете бедность. Отношения не улучшаются от того, что вы молча угадываете чужую обиду. Проект не движется от внутреннего наказания. Движение начинается с действия.

Ответственность не равна тревоге. Можно быть ответственным и спокойным. Можно проверить документы и не читать их двадцать раз. Можно подготовиться к разговору и не репетировать каждую фразу до отвращения. Можно заботиться о будущем и не жить в нём раньше времени.

Конечно, спокойствие не всегда доступно. Иногда жизнь действительно бьёт сильно: болезнь, потеря, разрыв, долги, тяжёлые новости. В такие периоды голова шумит не из-за привычки, а потому что больно. Но даже тогда есть разница между проживать и мучить себя. Проживать - плакать, говорить, просить помощи, делать нужные шаги, отдыхать, снова делать. Мучить себя - бесконечно крутить невозможные вопросы: почему именно я, что было бы, если бы, как теперь всё исправить сразу.

Некоторые вопросы не имеют ответа, который успокоит. Их можно задавать, но нельзя строить в них дом. Иногда надо сказать: ответа нет, а день есть. Есть тело, которое надо накормить. Есть звонок, который надо сделать. Есть человек, которому нужно написать. Есть окно, которое можно открыть. Это звучит слишком просто, пока не окажешься в настоящей тревоге. Там простые вещи спасают.

В первой главе мне нужно не дать вам полный набор техник, а показать главную развилку. Мы либо используем мысль как инструмент, либо позволяем ей использовать нас. Инструмент берут в руку, делают работу и кладут обратно. Никто не ходит с молотком у лица весь день на всякий случай. А с мыслями мы часто делаем именно так.

Попробуйте сегодня заметить один момент, когда голова начнёт раскручивать историю. Не надо ловить все. Один. Поймали - остановитесь. Скажите: что я знаю? Что я додумал? Какой следующий шаг? Если шага нет, когда я вернусь к вопросу? Потом сделайте что-то физическое. Встаньте, налейте воды, пройдитесь, запишите, отправьте короткое сообщение. Нужно показать мозгу, что выход из круга существует.

На первых порах он будет возвращаться. Это нормально. Старый механизм не сдаёт место после одной вежливой просьбы. Он будет говорить: нет, подожди, мы не всё продумали. А вы будете отвечать делом. Не спором, а делом. Потому что спор с переобдумыванием часто сам становится пе-

реобдумыванием.

Есть хорошая фраза, которую стоит держать рядом: если мысль не ведёт к ясности или действию, я не обязан идти за ней. Мы не выбираем каждую мысль, которая появляется. Но мы постепенно учимся выбирать, какую мысль кормить вниманием. Это и есть начало внутренней дисциплины.

Дисциплина здесь не военная. Она бытовая. Как чистить зубы. Как класть ключи на одно место, чтобы потом не искать. Как не открывать почту в два часа ночи. Как писать список дел, а не держать его в голове. Чем больше порядка снаружи, тем меньше поводов для внутреннего шума. Не всегда, но часто.

Если вы живёте в постоянной куче незавершённых мелочей, мозг будет напоминать о них тревогой. Он не всегда умеет отличать важное от ерунды. Неотвеченное письмо, грязная чашка, налоговый вопрос, разговор с братом, запись к стоматологу - всё висит в одном облаке. Поэтому часть ясности появляется, когда мы выгружаем дела на бумагу и закрываем маленькие хвосты.

Не надо устраивать новую жизнь с понедельника. Возьмите один хвост. Самый простой. Закройте. Потом второй. Переобдумывание слабеет, когда реальность двигается. Оно сильнее всего там, где всё отложено, не названо, не решено, не вынесено наружу.

Отдельно стоит сказать о телефоне. Он стал удобной кормушкой для тревожной головы. Человек почувствовал на-

пряжение - проверил сообщения. Не успокоился - открыл новости. Стало хуже - пошёл в чужие фотографии. Потом сравнил себя, испугался будущего, вернулся к письмам. Мозг получил не отдых, а новую порцию раздражителей. Если вы хотите меньше переобдумывать, иногда надо не добавит технику, а убрать лишний шум.

Тишина сначала неприятна. В ней слышно, как внутри всё бежит. Поэтому многие включают фон: видео, музыку, ленту, разговоры. Но если совсем не бывать в тишине, голова не научится успокаиваться. Начните с пяти минут. Без задачи стать просветлённым человеком. Просто пять минут сидеть, дышать, замечать, как мысли приходят и уходят. Не надо их прогонять. Не надо верить каждой. Пусть идут, как люди по улице.

Переобдумывание заставляет нас относиться к каждой мысли как к поручению. Пришла мысль о старой ошибке - надо срочно страдать. Пришла мысль о будущем - надо срочно просчитать. Пришла мысль о чужом мнении - надо срочно угадать. Но мысль не приказ. Это событие в голове. Иногда полезное. Иногда случайное. Иногда просто шум после тяжёлого дня.

Чем чаще вы это видите, тем меньше власть мысли. Она может быть громкой, но уже не главная. Вы можете сказать: да, я слышу. Сейчас я выбираю другое. Сначала это звучит искусственно. Потом становится привычнее. В какой-то момент вы замечаете, что старый круг начался, но вы не пошли

до конца. Остановились на втором повороте. Это уже большая работа, хотя со стороны её никто не увидит.

Не ждите, что цель этой книги - сделать голову пустой. Пустая голова не нужна. Нам нужна голова, в которой можно жить. Где есть место для планов, памяти, осторожности, но нет бесконечного суда. Где мысль приходит на помощь, а не забирает весь вечер. Где ошибка становится уроком, а не приговором. Где будущее вызывает подготовку, а не паралич.

Сегодня достаточно увидеть механизм. Не победить, не исправить себя полностью, не стать другим человеком. Увидеть. Вот факт. Вот страх. Вот история, которую я достроил. Вот тело напряглось. Вот я снова пытаюсь решить всё в голове. Это видение уже меняет дело. Пока механизм невидим, он управляет нами. Когда он замечен, у нас появляется выбор.

И выбор этот почти всегда маленький. Не думать ещё час, а написать одно предложение. Не гадать, а спросить. Не ругать себя, а лечь спать. Не строить десятый запасной сценарий, а сделать первый реальный шаг. Маленькие выборы скучны, но из них постепенно собирается другая жизнь. Не идеальная. Просто более ясная. Такая, где голова наконец перестаёт быть комнатой без двери.

Глава 2. Три голоса за одним столом

Человек редко говорит одним голосом. Он может думать, что говорит именно он, взрослый, разумный, собранный человек, который знает, зачем пришел, чего хочет и что собирается сделать. Но стоит разговору стать чуть острее, стоит чужой фразе попасть в старое больное место, и этот разумный человек меняется на глазах.

Он только что спокойно объяснял, почему задержался на работе. Через минуту уже оправдывается, как мальчик, которого поймали за разбитым стеклом. Еще через минуту начинает читать жене лекцию таким тоном, каким в его детстве говорили за кухонным столом. Потом замолкает, смотрит в окно и сам не понимает, почему обычный вечер превратился в допрос, обиду и усталость.

Нам привычно объяснять это характером. Характер вспыльчивый. Характер мягкий. Характер тяжелый. Удобное слово. В него можно сложить почти все и больше не разбирать. Но человек, который хочет разобраться в себе, быстро замечает: слово характер многое закрывает. Оно звучит как приговор. Такой уж я. Такая уж она. Такой у нас начальник. С этим ничего не поделаешь.

На практике под одним именем живут несколько состоя-

ний. Они не выдуманы для красоты схемы. Их видно. У них разные голоса, разные лица, разные жесты, разная скорость дыхания. У них даже разная память. Один и тот же человек в одном состоянии способен слушать, считать, признавать ошибку, уточнять факты. В другом он слышит только угрозу. В третьем он заранее знает, кто виноват, и говорит так, будто ему выдали право судить всех в комнате.

Я называю эти состояния просто: Родитель, Взрослый и Ребенок. Слова знакомые, поэтому они могут сначала обмануть. Родитель не означает вашего отца или мать. Ребенок не означает младенца в коляске. Взрослый не означает паспортный возраст, должность и умение платить коммунальные счета. Это три способа, которыми человек оказывается в жизни.

Родитель в нас говорит тем, что было когда-то услышано и принято без проверки. Ребенок отвечает тем, что было когда-то пережито и осталось в теле как чувство. Взрослый смотрит на то, что происходит сейчас, собирает факты и пробует решить, что делать дальше.

Если эти три состояния не различать, жизнь превращается в странную путаницу. Человек кричит я все понимаю, но действует так, будто ничего не понимает. Он говорит я давно вырос, но стоит ему услышать неодобрение, и у него внутри поднимается прежний холод. Он уверяет, что никого не осуждает, а сам вдруг произносит фразы, от которых пахнет не его жизнью, а чужой старой комнатой.

В этом нет мистики. И нет повода стыдиться. Гораздо хуже не замечать, кто сейчас говорит вместо тебя.

Я однажды наблюдал мужчину, который пришел обсуждать развод. Он был успешен, аккуратно одет, говорил вежливо и сухо. В первые десять минут передо мной сидел человек, привыкший принимать решения. Он называл даты, суммы, имена адвокатов, порядок встреч с детьми. Все было ровно. Потом он упомянул, что жена сказала ему: Ты никогда никого не слышишь. Он замолчал. На лице появилась не злость даже, а растерянность. Плечи чуть поднялись, голос стал тише. Он сказал: Я правда старался. Не как деловой человек. Не как спорящий муж. Как мальчик у двери, который принес тетрадь с плохой оценкой и надеется, что дома не начнется буря.

Через несколько минут он уже говорил иначе: Женщины всегда так. Им сколько ни дай, все мало. Дисциплины нет. Благодарности нет. Тон изменился. Слова стали тяжелыми, готовыми. Он не придумывал их сейчас. Он вынул их из старого шкафа. Там они лежали давно, может быть, с тех времен, когда его отец говорил о матери, соседках, продавщицах, учительницах. Мужчина этого не заметил. Ему казалось, что он высказывает свое мнение.

Вот вся трудность. Когда внутри включается старая запись, она звучит как наше собственное мнение. Когда поднимается старое чувство, оно кажется ответом на сегодняшнее событие. Поэтому человек редко говорит: сейчас во мне

заговорил мой Родитель или сейчас мой Ребенок испугался. Он говорит: ты меня унизила, меня никто не ценит, нормальные люди так не делают, я просто сказал правду.

Правда может быть совсем в другом. В комнате сидят двое взрослых людей, но разговор идет между старым отцовским приказом и детским страхом быть отвергнутым. Или между детской обидой одного и родительским обвинением другого. Внешне это семейная ссора, рабочее совещание, разговор с сыном, спор с продавцом. Внутренне это обмен старыми записями.

Родитель появляется рано. Ребенок появляется еще раньше. Взрослый развивается медленнее. Поэтому старые записи часто оказываются быстрее сегодняшнего рассудка.

Попробуем разобрать их по очереди.

Родитель состоит из того, что маленький человек видел и слышал, когда еще не мог судить. Ребенок не выбирает семью, не проверяет правила, не задает философских вопросов о справедливости. Он живет среди больших людей. Они высокие, сильные, громкие. Они дают еду, открывают дверь, поднимают на руки, лечат, наказывают, исчезают, возвращаются. От них зависит тепло, сон, безопасность и право быть рядом.

Все, что исходит от этих людей, записывается с особой силой. Не только слова. Тон. Взгляд. Молчание за столом. То, как отец бросает газету, когда раздражен. То, как мать вздыхает перед тем, как войти в комнату. То, как взрослые улы-

баются гостям, а потом за закрытой дверью говорят о них с презрением. То, как в доме относятся к деньгам, болезням, ошибкам, чужим людям, женщинам, мужчинам, власти, бедности, успеху.

Ребенок не может сказать: мой отец сейчас сердится не потому, что мир опасен, а потому, что у него на работе провал и он не умеет выдерживать стыд. Он слышит громкий голос и делает проще: громкий голос означает опасность. Он не может сказать: мама молчит не из-за меня, у нее усталость и одиночество. Он чувствует ее холод и делает свое маленькое заключение: я мешаю, я плохой, со мной что-то не так.

Родитель записывает внешнюю сторону. Как надо. Как нельзя. Что стыдно. Кому верить. Кого презирать. Что скажут люди. Какая работа прилична. Какой смех неприличен. В каком возрасте пора быть серьезным. Кто в семье главный. Что надо терпеть. Когда надо молчать. Когда надо ударить первым.

Эти правила бывают полезными. Не всякий Родитель в нас плох. Если ребенку сказали не трогай горячую плиту, хорошо, что это записалось. Если его учили благодарить, мыть руки, не перебегать дорогу перед машиной, держать слово, не бросать слабого, это не тюрьма, а запас безопасности. Человек не обязан каждый раз заново изобретать правила улицы, кухни и общежития.

Но вместе с полезным записывается все остальное. Не высовывайся. Богатые все воры. Мужчина не плачет. Женщи-

на должна терпеть. Никому не доверяй. Главное, чтобы соседи не узнали. Ты у меня ничего не добьешься. Мы люди маленькие. Сначала думай о других, потом о себе. Если тебя любят, ты должен заслужить. Не спорь со старшими. Всегда улыбайся, даже если тебя режут.

Некоторые фразы произносились прямо. Некоторые вообще не произносились, но жили в воздухе. Ребенок видел, что в семье нельзя радоваться слишком громко, потому что кому-нибудь обязательно станет неприятно. Видел, что нельзя просить, потому что просьба вызывает раздражение. Видел, что нельзя выигрывать, если рядом есть тот, кто не выносит чужой удачи. Видел, что ложь наказуема только у детей, а взрослые могут лгать спокойно и называть это осторожно-стью.

Когда такой человек вырастает, он может получить образование, уехать в другой город, сменить фамилию, говорить на другом языке, читать умные книги. Но при сильном напряжении его Родитель может включиться мгновенно. И вот он уже говорит своему ребенку тем же голосом, от которого сам когда-то сжимался. После этого ему стыдно. Он может даже поклясться, что больше никогда. Но клятва не стирает запись. Запись надо узнать.

Одна женщина рассказывала, что каждый раз, когда ее дочь долго выбирала одежду, она начинала злиться. Не просто раздражаться. В ней поднималась жесткая, почти чужая ярость. Сколько можно вертеться у зеркала? Люди делом за-

нимаются, а ты тряпки перебираешь. Девочке было двенадцать. Ничего страшного она не делала. Она просто примеряла кофту, потом другую, потом возвращалась к первой.

Когда женщина стала разбирать это, всплыло простое воспоминание. Ее мать презирала красование. В доме считалось, что думать о внешности стыдно. Хорошая девочка должна быть опрятной, но не слишком довольной собой. У зеркала не задерживаться. Не строить из себя. Не привлекать внимания. Это правило вошло в Родителя так прочно, что через тридцать лет ожило как личная нравственная позиция. Женщина была уверена, что защищает дочь от пустоты. На самом деле она передавала старый запрет на радость от собственного вида.

Так Родитель переселяется из поколения в поколение. Иногда вместе с мудростью. Иногда вместе с суеверием. Иногда вместе с грубостью, которую в семье называли прямотой. Иногда вместе с страхом, который называли благоразумием.

Второе состояние - Ребенок. Оно ближе к телу. Родитель говорит: так надо. Ребенок чувствует: мне страшно, мне хорошо, меня бросили, я хочу, я не могу, я сейчас взорвусь, меня не видят, я нашел, я победил, меня поймали.

Ребенок в человеке не является слабостью. Без него мы были бы сухими вычислительными машинами, да и те, наверное, быстро надоели бы друг другу. В Ребенке живет любопытство. Первый смех. Желание трогать, пробовать, разбирать, прятаться, искать, строить шалаш из стульев, идти по

бордину, как по канату. В нем живет способность радоваться без отчета. Человек может быть солидным, седым, уставшим, но запах мокрой земли после дождя вдруг возвращает ему весенний двор, и он на секунду становится тем мальчишкой, который выбежал после уроков и понял: снег сошел.

Но в Ребенке хранится и другая часть. Не рассуждение о боли, а сама боль. Не история про страх, а страх, который возвращается целиком. Маленький человек очень часто не понимал, что происходит. Он только чувствовал. Большие ушли. Большие кричат. Большие смеются не с ним, а над ним. Большие забыли забрать. Большие смотрят так, будто он испортил им жизнь. Большие требуют того, что он еще не умеет. Большие сравнивают с братом. Большие ставят в угол. Большие целуют только тогда, когда он удобен.

Из этого складывается раннее знание о себе. Не словами. Слов еще мало. Это знание похоже на тяжесть в груди, на ком в горле, на желание исчезнуть, на злость, которой некуда выйти. Позже человек назовет это стыдом, тревогой, обидой, пустотой. В детстве он просто живет внутри этого и привыкает.

Поэтому взрослый человек может так болезненно реагировать на вещи, которые со стороны кажутся небольшими. Ему не ответили на сообщение. Его перебили на совещании. Жена сказала поговорим потом. Начальник нахмурился. Друг не позвал на встречу. Для Взрослого это факты, которые можно уточнить. Для Ребенка это может быть старый

приговор: меня не хотят, я лишний, сейчас меня оставят.

Трудность в том, что Ребенок не знает календаря. Он не говорит: мне сорок два года, я стою в офисе, у меня есть зарплата, ключи, паспорт и возможность выйти из комнаты. Он чувствует: мне пять, дверь закрыта, и я не знаю, вернутся ли за мной. В этот момент человек может начать цепляться, нападать, плакать, молчать неделями, покупать ненужные вещи, пить, искать подтверждение любви, унижаться или презирать. Снаружи это кажется странным. Внутри это попытка выжить.

Когда говорят, что человек ведет себя как ребенок, обычно хотят его унижить. Но дело не в насмешке. Ребенок в нас действительно существует как состояние. Он не уходит только потому, что мы научились подписывать документы. Он может быть веселым, живым, щедрым. Он может быть испуганным, голодным до похвалы, упрямым, мстительным. Он может хотеть немедленного облегчения. Ему трудно ждать. Он хочет, чтобы боль прекратилась сейчас, чтобы его взяли на руки сейчас, чтобы правда была простой сейчас.

Многие взрослые решения портятся именно из-за этой срочности. Человек пишет оскорбительное письмо, потому что не может выдержать паузу. Соглашается на невыгодные условия, потому что боится неодобрения. Бросает начатое, потому что первая неудача звучит внутри как у тебя никогда не получится. Заводит роман не потому, что любит, а потому что ему срочно надо почувствовать: я кому-то нужен. Поку-

пают дорогую вещь не потому, что она нужна, а потому что на несколько часов становится легче.

Ребенок ищет поглаживания. Это слово можно понимать шире, чем физическое прикосновение. Поглаживание - любое подтверждение: я тебя вижу, ты существуешь, ты имеешь значение. Для младенца это руки, тепло, голос, грудь, качание. Для взрослого - взгляд, внимание, письмо, приглашение, уважение, признание, улыбка, честный разговор.

Если человек получил мало теплых подтверждений, он часто начинает соглашаться на холодные. Пусть ругают, лишь бы замечали. Пусть ревнуют, лишь бы не забывали. Пусть начальник кричит, зато я нужен. Пусть отношения мучительные, зато есть кому звонить ночью. Ребенок не всегда выбирает хорошее. Он выбирает знакомое и хоть как-то живое.

Третье состояние - Взрослый. Это самая трезвая часть. Не самая холодная, не самая правильная, не самая умная в книжном смысле. Взрослый занимается простой работой: что происходит, какие есть факты, чего я хочу, какие последствия, что можно проверить, что уже устарело, где я реагирую на прошлое, а где на настоящее.

Взрослый появляется в ребенке не сразу. Сначала маленький человек в основном принимает и чувствует. Потом начинает исследовать. Дотягивается до чашки, смотрит, падает ли она. Ползет к двери, узнает, что там. Тянет за скатерть, получает результат. Мир постепенно становится не только

источником приказов и ощущений, но и местом, где можно проверять.

Взрослый в нас продолжает эту работу. Он спрашивает: а это правда? Не дерзко, не ради спора, а потому что без проверки человек живет чужими записями. Родитель говорит: нельзя просить помощи. Взрослый проверяет: всегда ли нельзя? Что будет, если я попрошу? У кого? В какой форме? Ребенок говорит: меня бросят. Взрослый уточняет: кто именно бросит? Что было сказано? Есть ли другие объяснения? Что я могу сделать, кроме паники?

У Взрослого трудная роль, потому что он часто приходит позже всех. Родитель уже вынес приговор. Ребенок уже испугался. Тело уже сжалось. Фраза уже сорвалась. Взрослому приходится не царствовать, а возвращать управление в разгар шума.

Сильный Взрослый не означает отсутствие чувств. Это распространенная ошибка. Человек думает: если я буду взрослым, я стану сухим, равнодушным, буду говорить как бухгалтер на инвентаризации души. Нет. Взрослый не убивает Ребенка. Он помогает ему не сжечь дом из-за одной спички. Взрослый не уничтожает Родителя. Он отделяет полезные правила от старого мусора.

Допустим, человек боится выступать. Родитель говорит: не позорься, сиди тихо, умные люди сами заметят. Ребенок чувствует: я выйду, все увидят, что я ничтожество. Взрослый не обязан делать вид, что страха нет. Он может ска-

зять: страх есть. Посмотрим, что известно. Тема подготовлена. Люди пришли слушать доклад, а не судить мою жизнь. Я могу взять лист с тезисами. Если собоюсь, сделаю паузу. Если кто-то спросит резко, это не смерть. После выступления я смогу оценить результат.

Иногда этого достаточно. Иногда нет. Но это уже другая организация внутри. Не детский крик и не родительский запрет, а работа с реальностью.

Взрослый проверяет не только страх, но и родительскую правоту. В каждом человеке есть много правил, которые когда-то были разумны. Но жизнь изменилась. Ребенку говорили: не открывай дверь чужим. Хорошее правило для семилетнего. Но если сорокалетний человек переносит его на все контакты и не способен никому доверить ни просьбу, ни деньги, ни слабость, правило превращается в одиночную камеру. Когда-то оно защищало. Теперь оно душит.

Или девочку учили: будь удобной, не спорь, не расстраивай взрослых. В детстве это могло уменьшить количество крика в доме. Во взрослой жизни такая программа приводит к тому, что женщина двадцать лет соглашается, улыбается, устает, копит злость, а потом не понимает, почему от одной невинной просьбы у нее темнеет в глазах.

Взрослый должен спросить: это правило еще помогает или уже калечит? Вопрос простой. Ответ часто болезненный.

Есть люди, у которых Родитель слишком силен. Они знают, как надо жить всем вокруг. Они заранее оценивают, за-

ранее ставят отметки, заранее находят виновных. В разговоре с ними ощущаешь не человека, а кафедру, с которой тебя сейчас будут воспитывать. Они могут быть порядочными, трудолюбивыми, надежными. Но рядом с ними трудно дышать, потому что в их мире мало места для живого движения. Все уже рассортировано: прилично, неприлично, правильно, стыдно, допустимо, недопустимо.

Есть люди, у которых Ребенок захватывает почти все. Они обаятельны, искренни, яркие, но с ними трудно строить дело. Сегодня восторг, завтра обида, послезавтра исчезновение. Любой отказ переживается как предательство. Любое ограничение как насилие. Любая задержка как доказательство нелюбви. Они могут говорить о свободе, но часто требуют от других постоянного обслуживания своих состояний.

Есть люди, у которых Взрослый кажется развитым, но на самом деле служит старым страхам. Такой человек прекрасно объясняет, почему ему нельзя рисковать, нельзя близко подходить к людям, нельзя менять работу, нельзя отдыхать, нельзя сказать правду. Объяснения разумные, с цифрами, ссылками на опыт, аккуратные. Но если прислушаться, под ними все равно слышно детское: только бы не стало хуже. Взрослый тут не свободен. Он нанят адвокатом к испуганному Ребенку или суровому Родителю.

Поэтому задача не в том, чтобы объявить одно состояние хорошим, а два плохими. Задача в том, чтобы понять, кто сейчас у руля.

Возьмем простой пример. Отец приходит домой и видит, что сын опять не сделал уроки. На столе телефон, тетрадь закрыта, ребенок мнется. В отце мгновенно включается Родитель: лентяй, пока не наорешь, ничего не сделает. Включается и Ребенок: меня самого так ругали, когда я приносил двойки. Сейчас я докажу, что я не слабый, что в моем доме будет порядок. Взрослый мог бы спросить: что задано? Что именно не получается? Сколько времени есть? Ты устал или увиливаешь? Как помочь так, чтобы не делать за тебя?

Но Взрослого часто не успевают позвать. Отец кричит. Сын пугается, злится, закрывается. Уроки, может быть, будут сделаны. Но вместе с ними запишется другое: когда трудно, рядом не помогают, а давят. Потом этот сын вырастет и, возможно, так же будет стоять над своим ребенком. Или, наоборот, будет избегать любого требования, чтобы не стать похожим на отца, и дети быстро поймут, что границ нет.

В обоих случаях старое управляет новым.

Как узнать, что включился Родитель? Часто по словам всегда, никогда, нормальные люди, стыдно, должен, положено, я лучше знаю, в наше время, не смей, надо было думать раньше. Не сами слова виноваты. Иногда они уместны. Но если вместе с ними появляется тяжесть приговора, если собеседник перестает быть живым человеком и становится нарушителем закона, значит, Родитель уже вышел вперед.

Как узнать Ребенка? По внезапной беспомощности, обиде, желанию немедленно доказать, спрятаться, хлопнуть две-

рю, отомстить, понравиться любой ценой, получить ответ прямо сейчас. По фразам мне все равно, которые означают совсем не все равно. По молчанию, где на самом деле много крика. По резкому я больше никогда, все против меня, я так и знал, ну и не надо. По телу: сжалось горло, заболел живот, захотелось лечь и не двигаться, или наоборот, метаться.

Как узнать Взрослого? По способности выдержать паузу. По интересу к фактам. По вопросу вместо удара. По признанию: я сейчас злюсь, но хочу понять. По готовности сказать: я ошибся. По возможности отделить мне больно от ты плохой. По умению не превращать один поступок в приговор всей личности.

Пауза часто кажется мелочью. На самом деле это дверь, через которую входит Взрослый. Пока человек не взял паузу, он целиком в старой реакции. Пауза не обязана быть длинной. Иногда достаточно вдохнуть и спросить себя: сколько мне сейчас лет внутри? Вопрос странный, но полезный. Если внутри мне семь, не надо давать семилетнему подписывать важные документы, разводиться, увольняться, писать ночное сообщение или воспитывать подростка.

Еще один вопрос: чей это голос? Не в мистическом смысле. Просто чей? Кто так говорил? Где я это слышал? Когда я впервые понял, что нельзя просить, нельзя ошибаться, нельзя быть довольным собой, нельзя злиться, нельзя нуждаться? Если фраза внутри звучит как старая семейная пластинка, стоит хотя бы заметить это. Уже одно замечание ослабляет

ее власть.

Один мужчина много лет не мог отдыхать. Стоило ему лечь днем или провести воскресенье без дела, он начинал испытывать тревогу. Не легкую досаду, а почти вину. Он вставал, шел чинить то, что не требовало починки, отвечал на письма, переставлял папки, мыл машину. Сначала он называл это ответственностью. Потом устал настолько, что ответственность стала похожа на медленное саморазрушение.

Когда он стал прислушиваться, внутри обнаружилась фраза деда: от отдыха люди гниют. Дед прошел голод, войну, тяжелую работу. Для него движение означало выживание. В его мире отдых действительно мог казаться опасной роскошью. Внук жил в другом мире, но запись работала как закон. Взрослый в нем долго не проверял, откуда этот закон и подходит ли он человеку с другим телом, другой работой и другой эпохой.

Проверка не означает презрение к предкам. Тут легко впасть в дешевую гордость: они были темные, а мы умные. Нет. Многие старые правила родились из настоящей опасности. Они помогали выживать. Но правило, которое помогало выжить в одной беде, может мешать жить после нее. Уважение к прошлому не требует вечного подчинения прошлому.

Есть и обратная ошибка. Человек узнает о Родителе, Взрослом и Ребенке и начинает использовать эти слова как новые дубинки. Это у тебя Родитель говорит. Ты сейчас в Ребенке. Включи Взрослого. Сказано с превосходством, это

ничем не лучше старого не истери. Новая лексика не делает нас умнее, если мы используем ее для унижения. Она нужна не для того, чтобы ставить диагноз собеседнику, а чтобы вернуть себе ясность.

Особенно осторожным надо быть в близких отношениях. Там старые состояния включаются быстрее всего. В чужом кабинете человек может держаться. Дома, рядом с теми, от кого он ждет любви, все тоньше. Обычная фраза ты купил хлеб? может прозвучать как обвинение, если внутри уже стоит старый судья. Молчание мужа может переживаться как оставление, если Ребенок давно знает, что молчание перед бурей хуже крика. Просьба жены о помощи может слышаться как контроль, если в Родителе записано: тобой будут командовать, если позволишь.

Люди часто спорят не о том, о чем говорят. Они спорят о хлебе, но на самом деле о праве не быть виноватым. О деньгах, но на самом деле о безопасности. О гостях, но на самом деле о границах. О телефоне подростка, но на самом деле о страхе потерять власть или потерять связь. Взрослый нужен не для того, чтобы победить в споре, а чтобы понять, какой разговор идет под разговором.

Можно представить внутреннюю жизнь как стол, за которым сидят трое.

Родитель кладет на стол правила. Некоторые стоит оставить. Некоторые давно пора вынести.

Ребенок кладет чувства. Некоторые надо защитить. Неко-

которые надо успокоить. Некоторые надо дать прожить, потому что они годами лежали запертыми и портили воздух изнутри.

Взрослый кладет факты, время, последствия, выбор. Он не самый громкий. Ему приходится просить слова. Но без него двое других либо спорят, либо сговариваются против сегодняшней жизни.

Иногда Родитель и Ребенок соединяются особенно опасно. Родитель дает жесткий приказ, Ребенок добавляет страх, и человек чувствует, что выбора нет. Я должен всем помочь, иначе меня отвергнут. Я обязан быть сильным, иначе меня раздавят. Я не могу сказать правду, иначе случится катастрофа. Я должен наказать, иначе меня перестанут уважать. В этих фразах слышна тюрьма. Там нет вопроса, нет проверки, нет сегодняшнего воздуха.

Взрослый начинает с малого: что будет, если я не всем помогу? Кто именно отвергнет? Что значит быть сильным? Можно ли быть сильным и просить поддержки? Что случится, если я скажу часть правды спокойным голосом? Наказание и уважение точно связаны или я это усвоил там, где иначе не умели?

Такие вопросы могут раздражать. Старые записи не любят проверки. Родитель внутри часто отвечает: не рассуждай. Ребенок пугается: если начну проверять, потеряю опору. Но опора, которую нельзя проверять, похожа на гнилой мост. Он стоит, пока по нему не пошли.

Работа Взрослого медленная. Не стоит ждать, что человек прочитает одну главу, проснется утром и будет свободен от всех старых реакций. Записи не исчезают. Они могут зазвучать снова. Разница в том, что постепенно между записью и поступком появляется место. Сначала узкое, как щель. Потом шире. В этой щели и начинается выбор.

Вот человек слышит критику. Раньше он сразу нападал или падал духом. Теперь он замечает: меня накрыло. Внутри ребенок, которому сказали, что он опять плохой. И еще Родитель, который хочет ударить первым. Подожду. Спрошу, что именно имеется в виду. Разговор может все равно быть неприятным. Но он уже не полностью захвачен прошлым.

Или мать видит беспорядок в комнате подростка. Раньше она входила как инспектор с правом конфискации. Теперь останавливается у двери и слышит в себе голос своей матери: свинарник, из тебя ничего не выйдет. Она не хочет передавать это дальше. Ее Взрослый говорит: мне нужен порядок в общих местах. Его комната - часть его ответственности. Надо договориться о границе, а не уничтожать его достоинство. Разговор может быть трудным. Подросток может огрызнуться. Но мать уже не просто ретранслятор старого унижения.

Некоторые спрашивают: а как быть, если Родитель был хорошим? Если детство было нормальным? Надо ли все равно копать? Слово копать обычно произносит тот, кто боится найти не грязь, а связь. Даже в хорошей семье ребенок остается маленьким среди больших. Он многое понима-

ет неверно. Он делает выводы из неполных данных. Он переживает запреты как отвержение, усталость взрослых как нелюбовь, случайную резкость как доказательство собственной плохости. Хорошие родители уменьшают тяжесть, но не отменяют детского положения.

Кроме того, в хорошей семье тоже есть невидимые правила. Не злиться. Не грустить. Не быть слабым. Не спорить с отцом. Не расстраивать мать. Не рассказывать чужим. Не выносить сор из избы. Не хотеть слишком многого. Не отличаться. Не проигрывать. Не побеждать слишком явно. Иногда самые приличные семьи передают самые тихие запреты. Там никто не кричит. Там просто перестают смотреть на тебя, если ты не соответствуешь.

Поэтому вопрос не в том, были родители хорошими или плохими. Вопрос: что записалось? Что я теперь воспроизвожу? Где я пользуюсь старым правилом как инструментом, а где оно пользуется мной?

У каждого состояния есть своя польза.

Без Родителя мы были бы вынуждены каждый день заново решать то, что уже решено человеческим опытом. Нельзя обманывать доверившегося. Нельзя оставлять ребенка на дороге. Нельзя брать чужое. Надо выполнять обещанное или честно признать, что не можешь. Надо учить младших не только словами, но и примером. Эти вещи не стоит каждый раз подвергать изящному сомнению ради интеллектуальной свободы.

Без Ребенка мы потеряли бы вкус. Человек может быть морально правильным и практически разумным, но если в нем умер Ребенок, рядом с ним холодно. Он не умеет удивляться, благодарить, играть, просить ласки, смеяться над собой, начинать новое без гарантии. Он все делает верно, но жизнь в нем не поет даже тихо.

Без Взрослого Родитель и Ребенок могут испортить друг друга. Родитель станет жестким, Ребенок - капризным или забитым. Один будет командовать, другой бунтовать или прятаться. Взрослый нужен как тот, кто открывает окна, сверяет часы, смотрит на карту и говорит: мы уже не там. Сейчас другое время.

У зрелого человека эти трое не исчезают. Они учатся работать вместе. Родитель дает устойчивость, но не превращается в тирана. Ребенок дает живость, но не требует, чтобы весь мир немедленно стал матерью. Взрослый дает проверку, но не обесценивает ни традицию, ни чувство.

Такой человек может сказать ребенку твердое нет без унижения. Может признать свою ошибку без самоуничтожения. Может услышать чужую злость и не решить сразу, что его не любят. Может отказаться от старого семейного правила, не проклиная семью. Может радоваться, не оправдываясь. Может грустить, не превращая грусть в доказательство бессилия. Может быть близким и не растворяться.

Это звучит просто. Делать труднее.

Первое упражнение здесь не письменное и не торжествен-

ное. Просто начните замечать смену состояний. Не исправлять сразу. Не ругать себя. Замечать.

Вот вы разговариваете с коллегой и вдруг начинаете поучать. Заметьте Родителя.

Вот вам не ответили, и внутри стало холодно, будто вас оставили на лестничной площадке. Заметьте Ребенка.

Вот вы хотите немедленно отправить резкое сообщение. Заметьте обоих и позовите Взрослого: отправлю через час, если все еще решу, что это нужно.

Вот вы произносите фразу, которую ненавидели в детстве. Остановитесь хотя бы после. Не говорите: ничего страшного, все так живут. Скажите себе честно: это старая запись. Я только что передал ее дальше. Такой момент неприятен, но он лучше слепоты.

Слепой человек не виноват, что не видит. Но если ему дали свет и он зажмурился, дальше уже начинается выбор.

Внутренние состояния становятся особенно заметны в повторяющихся сценах. У каждого есть свои сцены. Кто-то снова и снова выбирает людей, перед которыми надо заслуживать любовь. Кто-то находит начальников, похожих на сурового отца, и потом годами ведет с ними старый бой. Кто-то любое требование воспринимает как посягательство на свободу. Кто-то так боится быть покинутым, что душит близкого контролем и сам приближает разрыв.

Повторение - подсказка. Там, где жизнь снова ставит одну и ту же пьесу с разными актерами, почти всегда работает

старая запись. Взрослый может спросить: что в этой сцене знакомо? Кого я здесь играю? Кого поставил на место родителя? От кого жду того, что не получил тогда? Кому доказываю то, что уже давно никто не спрашивает?

Не все ответы придут сразу. И не все приятно услышать. Но человек, который начинает различать Родителя, Взрослого и Ребенка, получает язык для того, что раньше было мутной кашей. Он уже не просто сорвался, испугался, такой характер, не повезло с людьми. Он может точнее сказать: мой Ребенок испугался отказа. Мой Родитель потребовал наказать. Мой Взрослый был слаб и поздно вмешался. Такая фраза не украшает человека. Она дает ему возможность в следующий раз сделать иначе.

В этом и ценность простого языка. Он не должен быть сложнее самой жизни. Если слова помогают увидеть, что происходит за столом, в кабинете, в браке, в споре с сыном, значит, они работают. Если они превращаются в ярлыки и умные позы, их можно выбросить.

Человеку не нужна новая система для самолюбования. Ему нужен инструмент, которым можно открыть заклинившую дверь.

Родитель, Взрослый и Ребенок - не теория для витрины. Это способ поймать себя за руку в тот момент, когда прошлое уже потянулось к сегодняшнему горлу. Иногда достаточно поймать. Иногда надо долго разжимать пальцы. Но без различения мы даже не понимаем, чья это рука.

И вот здесь начинается настоящая работа. Не красивая, не быстрая, не всегда приятная. Сначала человек учится слышать в себе старые голоса. Потом отделять их от фактов. Потом проверять правила. Потом утешать Ребенка, не отдавая ему ключи от всей жизни. Потом брать от Родителя силу, а не яд. Потом снова ошибаться, потому что старые записи включаются быстро. Потом возвращаться и продолжать.

Взрослость не приходит как торжественная победа. Она приходит как способность в обычный вторник вечером не сказать ребенку ту самую фразу. Как способность не ответить ударом на замечание. Как способность спросить: что ты имела в виду? вместо ты всегда меня унижаешь. Как способность признать: я сейчас не в порядке, мне надо десять минут. Как способность не верить каждому чувству только потому, что оно сильное.

Сильное чувство не всегда говорит правду о настоящем. Часто оно говорит правду о прошлом. Это не делает его ложным. Это значит, что его надо выслушать по адресу.

Когда человек начинает жить так, он не становится безупречным. Он становится менее автоматическим. Между старым приказом и новым поступком появляется пространство. Там можно подумать. Там можно выбрать слова. Там можно не передать дальше то, что когда-то ранило тебя самого.

Может быть, именно с этого и начинается перемена, на которую стоит рассчитывать: не с обещания стать другим че-

ловеком, а с умения заметить, какой из внутренних голосов сейчас просит микрофон.

Если это Родитель, спросите, не устарел ли его закон.

Если это Ребенок, спросите, не нуждается ли он сначала в защите, а уже потом в решении.

Если это Взрослый, дайте ему время. Он редко кричит. Поэтому его легко не услышать.

Но когда он говорит, жизнь наконец перестает быть только повторением.

Глава 3. Четыре положения, из которых мы живем

У каждого человека есть не только память о событиях, но и ранний ответ на вопрос: кто я среди других людей. Этот ответ появляется до того, как человек умеет рассуждать о себе приличными словами. Он не похож на запись в дневнике. Он больше похож на положение тела в мире.

Я ниже. Они выше.

Я лишний. Они нужные.

Я плохой. Они знают.

Или наоборот: я прав, а они опасны.

Иногда человек всю жизнь потом спорит не с начальником, женой, сыном, соседом и государством, а с этим ранним положением. Меняются лица, комнаты, должности, времена года. Старый вывод остается. Он подставляет себя под каждую новую сцену и говорит: вот, опять то же самое.

Мы часто думаем, что живем по убеждениям. Это не совсем так. Убеждение можно изложить. Его можно обсудить. Его можно исправить, если появились новые факты. Жизненное положение глубже и упрямее. Оно не доказывается. Оно ощущается как само собой разумеющееся. Человек может даже говорить правильные вещи, которые противоречат его положению, но в напряжении все равно вернется туда,

где внутри давно расставлены места.

Если он чувствует: «Я не в порядке, а ты в порядке», он будет искать одобрения, бояться ошибки, сравнивать себя с теми, кому будто бы разрешено жить свободнее. Если его положение: «Я не в порядке, и ты не в порядке», он будет ждать бессмысленности от всего, что начинается. Если он решил: «Я в порядке, а ты не в порядке», он будет защищаться презрением, нападением, контролем. И только четвертое положение, «Я в порядке, и ты в порядке», дает возможность жить без постоянной войны за право существовать.

Эти фразы звучат слишком просто. В этом их сила и опасность. Сила в том, что простое можно заметить в обычной жизни. Опасность в том, что простое легко превратить в лозунг. Человек повесит на стену «я в порядке, ты в порядке», повторит это утром перед зеркалом, улыбнется нарочито бодро и пойдет дальше делать все то же самое: унижаться, обвинять, терпеть, взрываться, доказывать, исчезать. Новая надпись не меняет старого положения, если Взрослый не понял, как оно возникло и как каждый день поддерживается.

Начнем с первого положения: я не в порядке, ты в порядке.

Оно знакомо почти каждому, хотя не каждый согласится с ним сразу. Многие возражат: у меня было нормальное детство, меня любили, я не ходил голодным, родители старались. Все это может быть правдой. Но маленький человек не оценивает детство так, как взрослый потом оценивает семей-

ную биографию. Он живет в теле, которое слабо. Он не может сам уйти, добыть еду, объяснить сложное чувство, защитить себя от громкого голоса, понять усталость матери или тревогу отца. Он зависит. Зависимость сама по себе делает взрослых большими и правильными, а его маленьким и сомнительным.

Ребенок проснулся ночью. Ему страшно. Взрослые спят или раздраженно подходят к кровати. Он не может сказать: «Я не понимаю, где граница между сном и комнатой, поэтому мне нужно, чтобы кто-то помог мне снова собрать мир». Он кричит. Его берут или не берут. Успокаивают или сердятся. В любом случае он получает опыт: мое состояние управляется теми, кто больше. От них зависит, станет ли мне легче.

Ребенок пролил суп. Взрослый видит мелкую неприятность, испачканную скатерть, усталость после работы. Ребенок видит лицо, которое изменилось. Взгляд стал жестким. Голос стал резким. Он еще не умеет отделить поступок от себя. Ему не говорят внутри: «Я пролил суп». Ему чувствуется: «Со мной что-то не так». Если это повторяется много раз, чувство становится знакомым домом.

В хорошей семье это смягчается теплом, смехом, объяснением, телесной близостью, возвращением после ссоры. В тяжелой семье это превращается в постоянный климат. Но даже в хорошей семье маленький человек часто оказывается в мире, где взрослые знают, как надо, а он снова не справил-

ся. Он не достал, не понял, не выдержал, не угадал, не успел, испачкал, разбил, испугался, попросил не вовремя, захотел не то.

Так появляется первое положение. Не как логическая формула, а как накопленная телесная бухгалтерия. С одной стороны, есть большие люди. Они кормят, держат, открывают шкаф, разговаривают с другими взрослыми, знают слова, деньги, улицу, часы. С другой стороны, есть я: маленький, зависимый, часто виноватый, часто не понимающий, слишком шумный или слишком тихий, слишком грязный или слишком медленный. Они в порядке. Я нет.

Многие взрослые живут именно отсюда. Внешне они могут быть успешными. Первое положение не обязательно делает человека слабым в общественном смысле. Напротив, оно часто гонит его вверх. Если внутри сидит «я не в порядке», человек может всю жизнь работать, чтобы наконец получить доказательство обратного. Диплом. Должность. Квартира. Второй диплом. Еще одна должность. Тело без лишнего веса. Дети в хорошей школе. Уважение коллег. Благодарность родителей. Восторг партнера. Чистая репутация.

Но доказательство почему-то быстро портится. Сегодня похвалили, завтра забыли. Сегодня проект удался, завтра новый проект. Сегодня человек смотрит в зеркало и почти доволен, завтра видит рядом кого-то моложе, спокойнее, богаче, свободнее. Внутренний Ребенок снова шепчет: мало. Еще не доказал. Они все равно лучше знают. Они настоящие,

а ты только стараешься.

Такой человек особенно чувствителен к оценке. Он может говорить: «Мне все равно, что подумают». Но если ему правда все равно, почему он потом три часа прокручивает одну реплику? Почему одно сухое письмо начальника портит вечер? Почему отказ воспринимается не как отказ, а как разоблачение? Почему чужая уверенность вызывает не интерес, а стыд?

Положение «я не в порядке, ты в порядке» заставляет искать поглаживания у тех, кто кажется выше. Не обязательно выше по должности. Просто у тех, кому внутренне выдано право подтверждать нашу ценность. У одного это начальник. У другого - строгая жена. У третьего - холодный отец, которому уже семьдесят пять, но он до сих пор одним движением брови может превратить взрослого сына в школьника. У четвертого - публика, подписчики, клиенты, ученики, пациенты. У пятого - любой человек, который держится уверенно и чуть отстраненно.

Жизнь становится торговлей за одобрение. Я буду удобным, умным, нужным, полезным, красивым, терпеливым, незаменимым, только скажи мне, что я имею право быть. Скажи не один раз, потому что одного раза хватает ненадолго. Скажи еще. И еще.

Отсюда рождается много порядочных несчастий. Человек помогает всем, но тайно сердится, что никто не видит его усталости. Человек не спорит, а потом презирает тех, кому

уступил. Человек берет на себя лишнее, потому что отказ звучит внутри как преступление. Человек выбирает партнера, который редко дает тепло, потому что именно у такого партнера одобрение кажется особенно ценным. Легкое тепло не считается. Нужна победа над холодом.

Первое положение может иметь и другой выход: человек подтверждает свою неполноценность. Тогда он будто говорит миру: раз я не в порядке, смотрите, я вам это докажу. Он срывает сроки, выбирает разрушительные связи, бросает хорошее дело на последнем шаге, напивается перед важной встречей, провоцирует разрыв, идет туда, где его снова унижат. Потом говорит: я так и знал. Со мной всегда так.

Со стороны кажется, что он хочет счастья и сам же его портит. Внутри это может быть попыткой сохранить знакомую правду. Плохое подтверждение иногда легче, чем хорошая неопределенность. Если я не в порядке, мир понятен. Если вдруг окажется, что я могу жить иначе, придется выйти из старой комнаты. А старая комната, пусть тесная и темная, все же известна.

Второе положение звучит тяжелее: я не в порядке, и ты не в порядке.

Это положение рождается там, где источник тепла исчезает или не вызывает доверия. В первом положении другой хотя бы остается возможным спасителем. Он в порядке, он может дать признание, защиту, смысл. Во втором спасителя нет. Я плох, слаб, пуст, и мир вокруг такой же. Люди не по-

могут. Ничего не изменится. Просить бессмысленно. Начинать бессмысленно. Доверять бессмысленно.

Такое положение не всегда выглядит как глубокая депрессия. Иногда оно прячется за язвительностью. Человек обо всем говорит с кислой усмешкой. Любая новая идея для него наивность. Любая любовь закончится грязью. Любая честность куплена. Любое добро делается ради выгоды. Любое дело развалится. Он как будто заранее сидит на развалинах еще не построенного дома.

С ним трудно. Не потому, что он злой в простом смысле. А потому, что он отнимает будущее еще до того, как оно успело появиться. Вы говорите: попробуем договориться. Он отвечает: бесполезно. Вы говорите: можно обратиться за помощью. Он отвечает: никто не поможет. Вы говорите: начнем с малого. Он отвечает: все равно ничего не выйдет.

За этим может стоять старый опыт, когда действительно не вышло. Ребенок тянулся, а его не брали. Плакал, а никто не приходил. Верил обещанию, а оно исчезало. Ждал, а взрослые забывали. Получал не тепло, а пустоту. Через какое-то время психика делает страшный, но понятный вывод: ждать нечего. Если я перестану надеяться, будет не так больно.

Второе положение защищает от разочарования ценой отказа от жизни. Оно говорит: не начинай, не привязывайся, не верь, не проси, не строй. Тогда никто не отнимет, потому что ты заранее ничего не взял. Никто не предаст, потому что

ты заранее никого не пустил. Никто не докажет, что ты не в порядке, потому что ты уже согласился и распространил это на всех остальных.

Иногда такое положение видно в семьях, где годами живут рядом, но не вместе. Муж и жена давно не ждут друг от друга ничего хорошего. Разговоры свелись к бытовым сигналам. Дети чувствуют, что в доме не скандал, а пустыня. Все кормлены, одеты, счета оплачены. Но нет веры, что одно человеческое существо может дотянуться до другого и быть встреченным. В таком доме ребенок может научиться не просить. Потом взрослым он будет гордиться своей независимостью, не замечая, что это не свобода, а старая заморозка.

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.