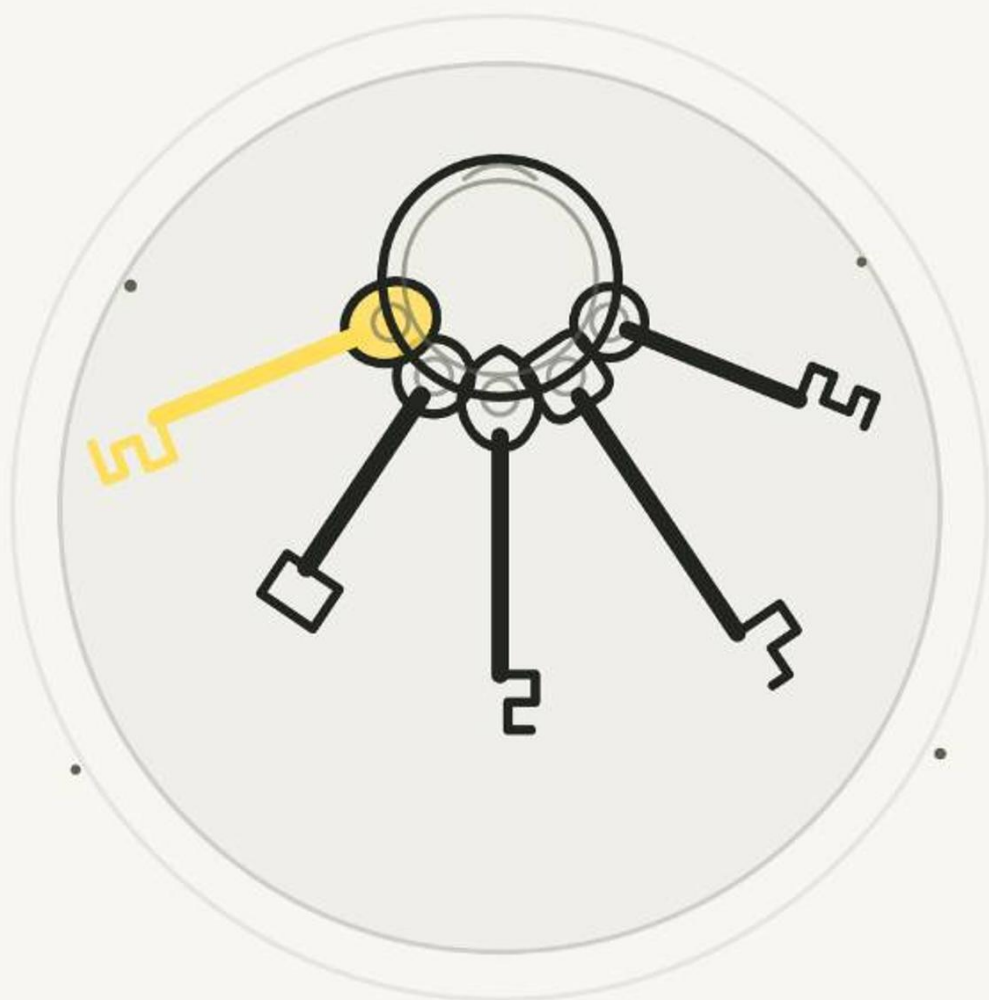


# Доставай нужное

*Ни правил, ни ответов.  
Только твоя жизнь.*



— ВЛАД ГОРБАЧЕВ

Владислав Горбачев

**Доставай нужное**

«Автор»

2026

**Горбачев В. А.**

Доставай нужное / В. А. Горбачев — «Автор», 2026

Накрыло, занесло, поругались, не решается. Книга для таких дней.

Тринадцать глав, и у каждой есть обратная — обе верны. Иногда нужно заставить себя, а иногда отпустить. Какую доставать сегодня, сказано в конце каждой главы. Отсюда и название.

У жизни нет правил, а те, что мы выдумываем себе сами, чаще всего и мешают прожить свою.

© Горбачев В. А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| От автора                         | 6  |
| Страх                             | 8  |
| Когда обратное                    | 11 |
| Попробуй                          | 12 |
| Спроси себя                       | 13 |
| Границы                           | 14 |
| Когда обратное                    | 16 |
| Попробуй                          | 17 |
| Спроси себя                       | 18 |
| Сравнение                         | 19 |
| Когда обратное                    | 21 |
| Попробуй                          | 22 |
| Спроси себя                       | 23 |
| Суета                             | 24 |
| Когда обратное                    | 26 |
| Попробуй                          | 27 |
| Спроси себя                       | 28 |
| Тело                              | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 30 |

# **Владислав Горбачев**

## **Доставай нужное**

### **Глава**

*вместо предисловия*

## От автора

Восемь лет я вёл заметки — для себя, не для книги. Записывал то, до чего дошёл сам, и то, что услышал или прочитал у других и проверил на собственном опыте. Из них она и собралась: где-то тут мои слова, где-то пересказ книг и людей, которые на меня повлияли. Где помню источник — называю его; где не помню — мысль стала моей.

Коротко о себе — не чтобы набить цену, а чтобы ты понимал, из какого опыта это писано. Я программист: писал торговых ботов, занимался искусственным интеллектом, запускал сервисы, руководил людьми. Половину жизни в спорте — бассейн, акробатика, пауэрлифтинг, бокс, борьба; мастер спорта по народному жиму, выступаю до сих пор. Делал и запрещённое, и то, за что принято осуждать, — не раз. Ошибкой не считаю: это тоже опыт, и он был нужен.

Ум у меня аналитический: мне мало знать, что работает, — надо разобрать и понять, как именно. Сколько себя помню, меня занимало, как устроено мироздание и как устроены люди. Ответы я нашёл — свои. И главный из них такой: любой ответ, который к тебе пришёл, и есть ответ. Жизнь не молчит никогда, просто отвечает не всегда теми словами, которых ждёшь.

Историй из своей жизни я не рассказываю. Не из скрытности: моя история — про меня, а не про тебя, и разбирать мою биографию вместо своей жизни занятие пустое. Поэтому пример в каждой главе — со стороны: из истории, из науки, из чужой книги. Беру там, где дело давно закрыто и видно, чем кончилось. Такой пример не просит верить мне на слово, его можно проверить самому.

Три предупреждения, прежде чем начнёшь.

**Первое.** Не всё будет понятно сразу, и не всё обязано быть понятным. Какая-то фраза сегодня покажется пустой, а через год всплывёт в нужный момент — и развернётся. Так устроены такие книги: они читаются не глазами, а обстоятельствами.

**Второе.** Здесь всё стоит парами: на каждую главу найдётся обратная, и это не ошибка. Спорят не только главы между собой — внутри одной главы соседние абзацы тоже тянут в разные стороны. Жизнь не решается одним правилом: иногда нужно заставить себя, а иногда — отпустить; иногда промолчать, а иногда сказать. Не выбирай одну сторону навсегда — держи обе в кармане и доставай ту, что нужна сейчас. Отсюда и название.

Тут же уточню, чтобы ты не понял криво: доставать нужное — это не про то, чтобы вечно стоять посередине. Середина выгодна далеко не всегда. Между двумя воюющими сторонами не отсидишься — рано или поздно приходится примкнуть к одной; и порой нужное — это целая крайность, на всю катушку, а половинчатость только вредит. Весь фокус в том, чтобы каждый раз доставать то, чего требует момент, — а не искать серединку из принципа.

То же и с тем, что ты в себе не любишь. Почти у каждой твоей дряни есть рабочая сторона: злость даёт страсть, зависть показывает, чего тебе на самом деле хочется, тщеславие поднимает с дивана, упрямство стоит на своём, когда все против. И наоборот: доброта оборачивается неумением отказать, спокойствие — равнодушием. Поэтому книга нигде не предлагает выкорчевать из себя плохое: не спеши делить свои свойства на хорошие и плохие — важнее видеть, где каждое из них работает, а где начинает мешать. К этому чутью редко приходишь сразу: поначалу приходится сознательно себя сдерживать, а ровное состояние приходит уже потом, само.

Чтобы это не осталось словами, в конце каждой главы есть блок «Когда обратное»: когда её доставать, а когда — противоположную ей, и какую именно. Если откроешь книгу на середине и не поймёшь, почему соседние главы спорят между собой, — загляни туда, там ответ. А вся связка целиком собрана картой в конце.

**Третье.** Я сам этой книге не соответствую. Не «пока не дотягиваю» — просто не соответствую. Понимать и жить по этому — разные вещи: в спокойный день я знаю всё, что тут

написано, а в плохой меня несёт ровно так же, как несло десять лет назад. Потому книга так и устроена: к ней возвращаются, а не проходят насквозь один раз. Это не курс, это напоминалка — мне в том числе. Писал я её не с вершины, а из ямы и обратно, и многое тут покажется банальным. Так и есть, ничего нового я не открыл. Это письмо себе в прошлое.

Отдельно про приложение в конце — про бога и про вечность. Оно вынесено за книгу не для красоты: там я пишу о том, чего знать не могу, и проверить это нечем — в отличие от всего остального. Это моё личное мнение, а не знание. Оно может спорить и само с собой, и с тем, что сказано раньше. Книга кончается до него и без него полная. Но остальное написано именно из этой картины — и если хочешь понимать, откуда оно взялось, прочти.

Книга написана для обычных плохих дней: накрыло, занесло, поругались, не решается. Такие дни проходят: отоспался, отвлёкся, разобрался — и отпустило. А есть то, что отдыхом не решается: не отпускает месяцами, ничего не радует, мысли уходят туда, куда не должны. Тут нужен врач, а не перечитанная глава. Я не врач и книгой его не заменяю.

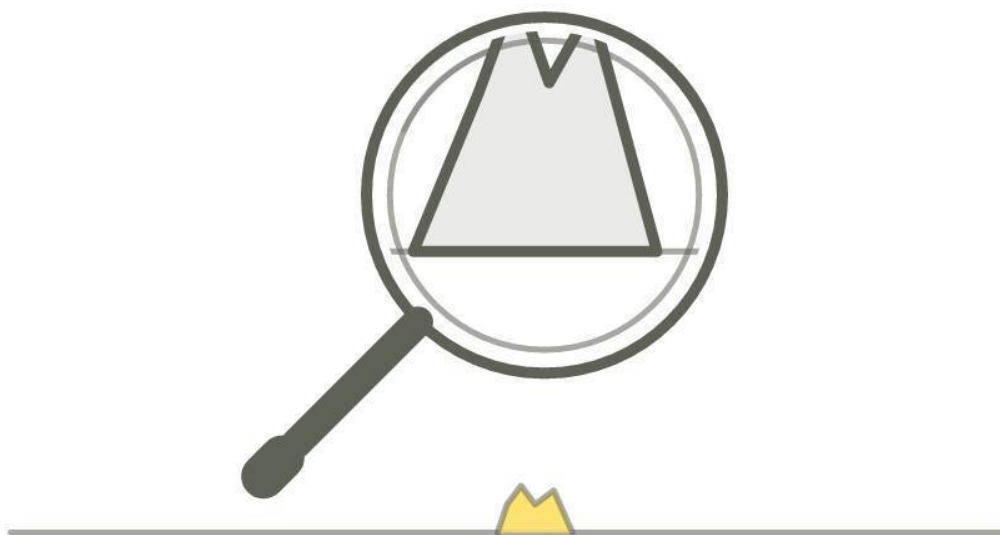
И ещё одно, чтобы ты не искал в книге того, чего в ней нет. Я много лет искал рецепты: как правильно жить, как правильно любить, как правильно работать. Прошёл круг и вернулся с единственным выводом: рецептов нет. Как в мультфильме про панду: никакого секретного ингредиента не существует — особенным что-то делает только твоя вера в это. У жизни нет правил, а те, что мы выдумываем себе сами, чаще всего и мешают прожить свою. В этом вся дихотомия: книга собрана из советов, у каждого совета здесь есть противоположный, а кончается всё тем, что ни один из них не обязателен. Живи, ошибайся, кайфуй. Смысл в том и есть — прожить так, как хочешь ты.

Подчёркивай то, что откликается: выдели фразу и нажми «подчеркнуть». Всё отмеченное собирается отдельным списком в содержании, откуда можно вернуться к любой строке, и остаётся там после того, как закроешь книгу. Передумал — нажми на подчёркнутое ещё раз, и оно снимется. Спорь с тем, что кажется неправдой: спор с книгой — это уже разговор с самим собой. И если из всей книги ты унесёшь хотя бы несколько мыслей, которые станут твоими, — она свою задачу выполнила.

И помни по дороге: ничто не пропадает впустую. Уходя от одного, мы всегда приходим к другому. И даже бездействие — это выбор: не решать — тоже решение, просто тогда исход за тебя выберут обстоятельства.

*глава I*

## Страх



*Ты боишься не того, что будет. Ты боишься того, что уже придумал.*

Вспомни, чего ты боялся год назад. Экзамен, разговор, переезд, «что скажут». Сколько из этого действительно случилось? А из того, что случилось, — сколько оказалось таким страшным, каким рисовалось?

Почти ничего из того, чего я боялся, не произошло вовсе. Но прожил я эти страхи по-настоящему — с бессонницей, с прокручиванием сценариев, с испорченными вечерами. Воображаемая неудача ранит так же больно, как реальная. Разница одна: реальная случается один раз, а воображаемую мы проживаем десятки раз подряд.

*Больше есть вещей, способных напугать нас, чем сокрушить; и чаще мы страдаем в воображении, чем наяву.*

Сенека

Поэтому самые большие наши страхи — самая пустая трата жизни.

Слово «страх» к себе почти никто не применяет. Говорят: переживаю, волнуюсь, беспокоюсь, тревожно как-то. Мягче звучит — будто это забота, а не испуг. Но если в голове крутится картинка, где всё плохо, это страх, как его ни назови.

Отдельная история — «переживаю за своих». Кажется, что чувство другого сорта, благородное. Посмотри честно: боишься ты своего — потерять, не уберечь, остаться виноватым. Тому, за кого переживаешь, от твоей бессонницы ни тепло, ни холодно: ему нужен звонок, а не твои ночные прокрутки. Хотя иногда именно это дёрганое чувство и заставляет позвонить вовремя, увезти к врачу, не отпустить одного. Плохо не переживание. Плохо, когда оно встаёт вместо дела.

**Как отличить страх от подготовки.** Дело не в том, спокоен ты или на эмоциях: накрутить себя можно и очень собранно, а нужный разговор иногда проживаешь с колотящимся сердцем. Проверка в другом: кто кем управляет. Когда я сам решил прокрутить сцену — сел,

проиграл, отложил, — это подготовка. А когда она включается сама, в душе, в метро, в три ночи, без моего согласия, и выключить её я не могу, это уже страх. Подготовку запускаешь ты. Страх запускает тебя.

Но одной осознанности мало: «я же прорабатываю» — самое удобное враньё, каким прикрывается прокручивание. Можно совершенно добровольно пересматривать одну и ту же катстрофу часами и называть это подготовкой. У проработки есть финал: прожил худшее до конца, принял, отпустило, и стало легче. У прокручивания финала нет — те же кадры по десятому кругу, и страх лишь крепнет. Стало спокойнее — ты работал; несёт дальше — это страх, перелетевший в подготовку.

Жить в ожидании плохого — это не предусмотрительность. Это приговор, который ты выносишь событию до того, как оно произошло.

Сравни себя наедине с собой и себя при людях. Если один ты спокойный и свой, а в компании надеваешь маску — в этом зазоре и живут твои страхи. Мужество не в том, чтобы быть храбрым при свидетелях, а в том, чтобы оставаться одним и тем же человеком и там и там.

Смелость я представляю как невидимый пузырь вокруг себя. Внутри он пропускает только то, что мне нужно: чужие оценки, давление и чужие страхи сквозь него не проходят. И этот пузырь не строят снаружи — он появляется сам, по мере того как отказываешься от страха.

Только не жди, что смелость выдадут раз и навсегда. Смелость и уверенность — мышцы: пошёл в страшный разговор, сделал то, чего боялся, — подросли; обошёл стороной — усохли. Правило анатомическое и без исключений: орган, которым не пользуются, атрофируется. Поэтому смелым не становятся однажды — им становятся понемногу и постоянно.

**Как отличить страх от «не хочу».** Если я не хотел этого ещё до момента выбора, это не страх: мне просто не нужно, и отказ здесь честный. А вот отказаться от своего из-за «что люди подумают» — уже выбор, продиктованный страхом. Первое — свобода, второе — тюрьма.

**Откуда берётся страх перед людьми.** Страх пропадает, когда чувствуешь, что вы с собеседником изначально на равных — ты не выше и не ниже. Боишься — значит, сам, ещё до разговора, поставил себя в слабую позицию, посчитал себя недостойным. Никто не может сделать это за тебя. Не позволяй никому встать выше тебя — а главное, не принижай себя сам.

Будущий психолог Альберт Эллис в девятнадцать лет боялся подходить к женщинам до немоты. Ждать, пока это пройдёт само, он не стал — назначил себе месяц: каждый день приходить в Ботанический сад в Бронксе и заговаривать с каждой, кто сидит на скамейке одна. За то лето он подошёл к ста тридцати. Тридцать ушли сразу. Со ста он поговорил. Одна согласилась на свидание и не пришла. По любому счёту — провал, ноль из ста тридцати. Только страх после этого исчез и больше не возвращался. Оказалось, катастрофа, которую он годами прокручивал в голове, в жизни выглядит так: женщина встала и ушла. И всё.

*Страх — это путь к тёмной стороне. Страх ведёт к гневу, гнев ведёт к ненависти, ненависть — к страданию.*

«Звёздные войны»

Смешно цитировать киносказку, но сказано точно: страх потери рождает гнев, привязанность — ревность. Если мы привязываем своё счастье к тому, что от нас не зависит, — мы будем страдать.

Не отказывай себе в жизни, о которой мечтаешь, — из страха, что недостаточно хорош, что осудят, что слишком рискованно. Когда живёшь своей жизнью и занимаешься тем, что тебя зажигает, от тебя светло другим. А из тюрьмы, пусть даже построенной собственными руками, светить невозможно.

*И пришёл день, когда риск остаться бутоном стал страшнее, чем риск расцвести.*

Элизабет Аппелл

А если развилка ещё впереди — продумай, что будет, если не выйдет, отложи денег, оставь себе путь назад. Но, ступив на дорогу, держи одну картину — ту, где получилось.

Потому что «а вдруг эдак», крутящееся в голове всю дорогу, — уже не страховка, а лазейка: нога сама начинает нащупывать её вместо шага.

*Ждать, пока перестанет быть страшно, можно всю жизнь. Идти можно уже сегодня.*

## **Когда обратное**

Доставай эту главу, когда прокручиваешь то, чего ещё не случилось, и отказываешься от своего из-за «что подумают». Доставай обратное — из главы про доверие к жизни, — когда путаешь смелость с упрямством и ломишься в дверь, которая не твоя. Не всякое отступление трусость; иногда это здравый смысл.

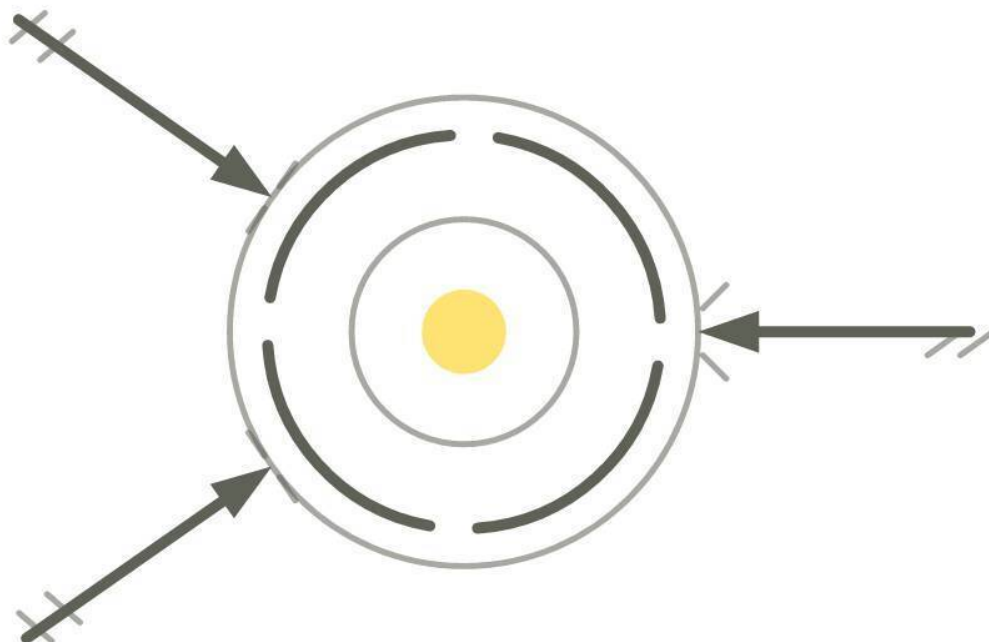
## Попробуй

Ситуацию, которая тебя тревожит, представь в мельчайших деталях — как будто она уже произошла и ты в ней. Только не замирай на самом страшном кадре, доиграй дальше: вечер того же дня, следующее утро, неделя спустя. Ты всё ещё здесь, и жизнь идёт. Этим проработка и отличается от прокручивания — у неё есть конец. А потом так же детально представь, чего хочешь взамен. И в любом варианте откажись быть несчастным заранее.

## **Спроси себя**

Чего я боюсь прямо сейчас? Сколько из моих прошлых страхов сбылось на самом деле?  
*глава 2*

## Границы



*Тебя нет там, где ты со всем согласен.*

В желании быть хорошим для всех мы теряем себя. Мне казалось, что уступчивость — это доброта, что бесконфликтность — это зрелость. Пока не заметил очевидное: со всеми хорош не будешь. А попытка быть хорошим — не доброта, а страх конфликтов, за который платишь собственным «я».

*Уважай себя, а не корми зависимость «хочу всем нравиться». Подстраиваться под людей — это переступить через себя.*

из моих заметок

Тебя просят задержаться и доделать чужое. Ты слышишь собственное «да» раньше, чем успеваешь подумать, — а потом весь вечер объясняешь себе, что тебе несложно, что человек хороший, что один раз ничего не решает. Объясняешь ровно потому, что внутри уже возразили. «Да» сказано вслух, а «нет» никуда не делось.

**Доброта или страх?** Уступчивость бывает двух видов, и снаружи они неотличимы. Когда я уступаю от души, потому что мне в радость, это доброта. А когда уступаю, чтобы отношения не испортились, не было неловко, меня не разлюбили, — это страх, надевший маску доброты. Отличить можно только по одному: что я чувствую внутри. Уступил — и спокойно? Доброта. Уступил — и внутри неприятно, будто перешагнул через себя? Страх.

С молчанием то же самое. Промолчать по собственному выбору нормально, молчание — это тоже решение. А вот улыбаться, когда внутри злость, натягивать одну эмоцию поверх другой — это уже маска. Молчание — выбор, подмена эмоции — самообман.

Если меня что-то задевает — я не прячу злость. Спрятанная, она никуда не девается, только копится. Я даю ей выход: говорю, что мне не нравится. Вот это и есть граница — не забор от людей, а вслух сказанное «мне так не годится».

В апреле шестьдесят седьмого Мохаммед Али, действующий чемпион мира в тяжёлом весе, пришёл на призывной пункт в Хьюстоне. Процедура простая: называют фамилию — делаешь шаг вперёд. Его называли трижды, он не двинулся. Ни речи, ни скандала — просто не сделал шаг. В тот же день у него забрали титул и право выступать, а через семь недель суд приговорил его к пяти годам тюрьмы и штрафу в десять тысяч долларов. Сидеть не пришлось — приговор он в итоге отсудил, — но на ринг вернулся только через три с половиной года, потеряв лучший возраст. А шаг этот он не делал уже больше года: с шестьдесят шестого Али публично повторял, что воевать ему во Вьетнаме не с кем, — спорил, объяснялся, слышал в ответ всё, что о нём думают. Когда дошло до строя, решать было уже нечего.

**Про конфликты.** Конфликт — не катастрофа, а взаимодействие. Его можно переводить в юмор, можно не воспринимать всерьёз — с улыбкой внутри спорить даже интересно. Не нужно изучать по книжкам, «как правильно решать конфликты»: решай уверенно и как умеешь. Криво, зато сам — так ты не теряешь себя.

От конфликта можно уйти, но уйти и избегать не одно и то же. Не создавать лишних поводов — мудрость, а вот бежать от любого напряжения — страх. Как говорят: от буйвола не нужно обороняться, от него нужно увернуться. А разница видна в мелочи: один отошёл и забыл, другой отошёл и весь вечер сочиняет, что надо было ответить.

Поэтому миролюбие, выросшее из трусости, никакое не миролюбие — это капитуляция, которая научилась прилично называться. Настоящее есть только у того, кто мог бы ответить, но выбрал не отвечать. Уметь постоять за себя нужно как раз для этого — чтобы молчание было выбором, а не единственным, что ты умеешь. Но и повода не ищи: кто ищет случай показать силу, воюет не с обидчиком, а со своей неуверенностью.

Играй по своим правилам. Если драка — не твой способ, не дерись. В любой игре выигрывает тот, кто сам устанавливает правила, — так зачем играть на чужом поле?

**Про паузы.** Отдельный вид прогибания — заполнять каждую паузу в разговоре. За этим стоит «заметьте меня, обратите на меня внимание» — попытка казаться, а не быть. Не бойся тишины. Передавай инициативу: собеседник должен участвовать в разговоре наравне. Если всё тащу я, значит, человеку не так уж и интересно, и это полезно увидеть.

Кивать с умным лицом, когда ничего не понял, — привычка дорогая: лишь бы не выглядеть глупо. Проще сказать как есть: не понял. Если человек хочет донести до тебя мысль, то сделать это понятно входит и в его задачу.

Только силы у него не бесконечные. Когда видно, что объяснять по третьему кругу человек уже измучился, честнее сказать иначе: не понял, что ты имел в виду, — попробую разобраться сам, а не выйдет, вернусь с вопросом. Так и врать не пришлось, и человека отпустил.

В большинстве споров нет правых и виноватых — есть люди, которые могут отстоять свою позицию, и люди, которые прогибаются. Почти любую ситуацию можно повернуть в свою пользу: не оправдывайся в ответ на выпад, спокойно говори свою позицию. Оправдание — это уже согласие с обвинением. Но держи трезвость: объективные вещи всё же существуют, и упрямство — не то же самое, что твёрдость.

Задача не в том, чтобы доказывать, что ты на своём месте. Задача — просто стоять на своём месте. Никто в мире не обязан быть тебе рад, и это нормально.

*Никогда не извиняйся за то, какой ты. За поступки — можно и нужно. За себя — никогда.*

## **Когда обратное**

Доставай эту главу, когда соглашаешься против себя и молчишь, лишь бы не было неловко. А когда в любом чужом слове стал слышаться наезд, доставай обратное: главу про людей. Границу, которую никто не трогал, защищать не от кого.

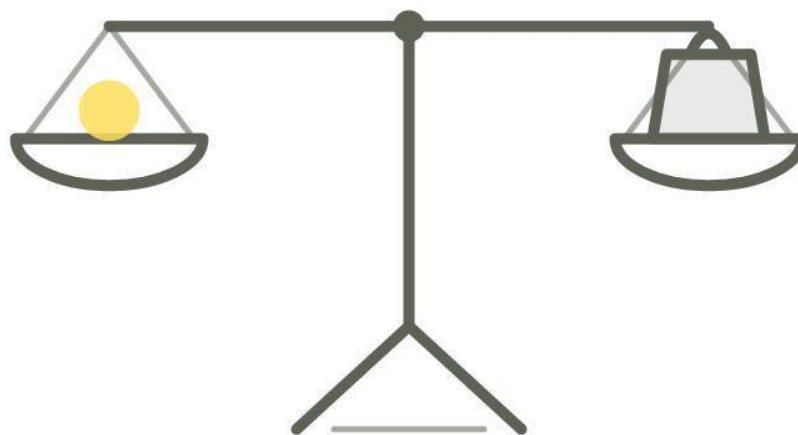
## **Попробуй**

Начни замечать моменты, когда соглашаешься, а внутри неприятно. Каждый такой момент — вопрос: это доброта или страх конфликта?

## **Спроси себя**

Где я прогибаюсь, чтобы не было конфликта? За что я извиняюсь, хотя не должен?  
*глава 3*

## Сравнение



*Кто сравнивает — тот уже проиграл.*

Сравнение — самый быстрый способ лишить жизнь радости. Механика простая: всегда найдётся тот, у кого больше и красивее. Сравнивая, ты соревнуешься в игре, у которой нет финиша, и потому в ней невозможно выиграть.

Совсем без сравнений не обойтись, они встроены в голову. Но есть разница между «свериться с картой» и «жить, глядя в чужое окно». Делай выбор от себя, а не от того, «как у людей». И когда накрывает мысль, сколько человек впереди тебя, — вспомни, сколько идёт позади. Это отрезвляет в обе стороны.

В девяносто пятом Виктория Медвек, Скотт Мэйди и Томас Гилович пересмотрели телезаписи Олимпиады в Барселоне и сравнили лица призёров на пьедестале. Вышло неожиданное: бронзовые радуются заметно сильнее серебряных. Медаль хуже — а радости больше. Разгадка в том, с чем каждый мысленно сверяет свой результат. Серебряный смотрит вверх, на золото, которое почти взял. Бронзовый — вниз, на четвёртое место, где не было бы ничего. Результат один и тот же, а счастье зависит от того, в какую сторону человек повернул голову.

Тут есть ловушка и похитрее: сравнивать приходится вслепую. Во время Второй мировой математик Абрахам Вальд решал, куда наваривать броню на самолётах. Инженеры смотрели на вернувшиеся машины и предлагали укреплять места пробоин. Вальд сказал: наоборот — броню нужно ставить туда, где пробоин нет. Эти самолёты вернулись именно потому, что такие попадания переживаются; смертельные дыры остались на тех, кто не долетел. С чужими жизнями то же самое: ты видишь только вернувшиеся самолёты. Успех показывают, поражения — нет, и половины картины у тебя не бывает.

**Что такое зависть на самом деле.** Зависть — это не про другого человека. Это недовольство собственной жизнью, которое нашло, на кого посмотреть. Желание иметь то, к чему

сам ещё не пришёл. Неумение быть счастливым с тем, что есть. Другой человек тут ни при чём — он лишь зеркало, в котором ты увидел свою нехватку.

Поэтому зависть полезно не давить, а читать: она точно показывает, чего тебе не хватает. Позавидовал чужой свободе — значит, тебе тесно. Позавидовал чужим отношениям — значит, в твоих голодно. Спасибо, зависть, я понял, и дальше это уже не про соседа, а про мою жизнь.

Сарказм чаще всего растёт отсюда же. Это способ обесценить то, что задело. Если тянет съязвить про чужой успех — честнее спросить себя, почему он меня царапает.

Держи рядом и близнеца зависти — сожаление. Порок ровно того же сорта, только смотрит не на соседа, а на себя прежнего: зависть говорит «у него есть, а у меня нет», сожаление — «у меня могло быть, а нет».

**Как жить без сравнений.** Не «не смотреть», а смотреть, но не оценивать. Увидел красивую машину, счастливую пару, большую зарплату — увидел и пошёл дальше, не выставляя балл ни им, ни себе. И тем, кому живётся хуже, — тоже.

Жалость сверху вниз — той же породы. Знакомый рассказывает, что у него всё посыпалось: работа, деньги, здоровье. Ты слушаешь, киваешь, говоришь нужные слова — и ловишь внутри что-то тёплое. Вот это тепло и стоит рассмотреть. Пока он говорил, ты успел взвесить его жизнь и свою, и своя вышла повыше. Арифметика та же, что при зависти, только знак другой.

И он это почувствует — не из слов, а из того, как ты кивал. Потому жалости никто и не рад: человеку только что сообщили, где он теперь стоит. Сострадание отличается одним — тем, где стоишь ты сам: пожалеть можно сверху, а чтобы сострадать, приходится подойти и встать рядом.

**Про осуждение.** Судим мы не для того, чтобы исправить человека, а чтобы на его фоне почувствовать себя лучше. Пока судишь — любить некогда. На то и другое одного тебя не хватит.

В чём судишь других, в том однажды оказываешься сам. Жизнь как будто специально даёт примерить то, что ты клеймил.

Сплетня — то же осуждение, только за глаза. Предупредить о человеке по-доброму нормально, а очернять — совсем другое дело. Не важно, что говорят за спиной, — важно, что знаешь за собой.

Если при тебе обсуждают кого-то третьего — не подсаживайся: это чужая зависть и чужое неприятие, слушать их — значит добровольно есть чужой мусор. И проверь себя на обратном ходу: если тебя дёргает мысль «а вдруг сейчас говорят про меня», приглядишься — не сам ли ты чаще других обсуждаешь чужое.

*Чужих языков боится обычно тот, кто хорошо знает, как это делается.*

## Когда обратное

Доставай эту главу, когда чужой успех царапает, а чужая беда греет. Доставай обратное — из главы про деньги, — когда «я ни с кем не соревнуюсь» стало отговоркой не смотреть, сколько твоя работа стоит на самом деле. Свериться с рынком — не зависть: не оценивать людей и не знать себе цену — разные вещи.

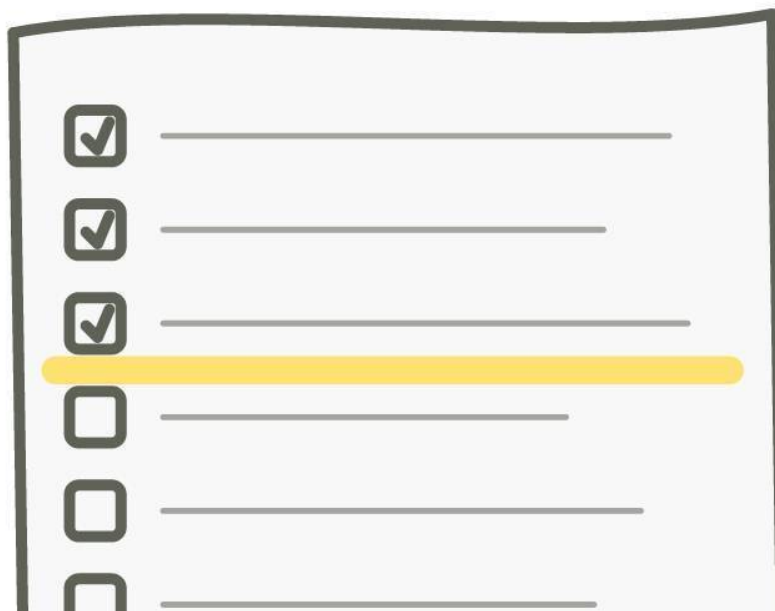
## **Попробуй**

Сегодня поймай себя на сравнении — и останови его на середине: посмотрел, но не оценил.

## **Спроси себя**

Кому я завидую? Чего этой завистью мне не хватает в собственной жизни?  
*глава 4*

## Суета



*Спеши медленно — и всё успеешь.*

*Festina lente* — любимая поговорка императора Августа. Человека, который управлял половиной известного мира, хватало на то, чтобы никуда не торопиться.

В спешке мы не успеваем больше — мы сильнее устаём. Спешка — попытка получить желаемое сразу, перепрыгнув дорогу к нему; стресс — то, чем за эту попытку платишь. А обман простой: дорогу не перепрыгнуть, и дела всё равно делаются одно за другим.

Суета — это провал в собственные мысли. Тебя будто нет в комнате: не слышишь, что говорят, не различаешь вкуса еды, идёшь по улице и не видишь её. Тело здесь — а тебя нет. А жизнь идёт именно здесь: в звуках, лицах и делах текущего момента. Провёл день в мыслях о завтрашнем — сегодняшний прошёл без тебя. Так, пока мы откладываем жизнь, она проходит мимо.

Многословие — та же суета, только ртом. Как суетливый не может усидеть в моменте и всё время рвётся вперёд, так болтливый не может побыть в тишине и торопится заткнуть словами каждую паузу. И там и там — бегство от простого «быть здесь».

**Всех дел не переделать.** Это не оправдание лени, это факт. Список дел бесконечен по своей природе, и закончить его невозможно — можно только вовремя остановиться. Умей ставить точку в дне.

Не поставишь её сам — поставят за тебя. Гнать на усталости можно долго, но кончается это одинаково: тело выставляет счёт само — спина, желудок, давление, болезнь на ровном месте. И выпадаешь тогда не на вечер, а на недели, и собираешься обратно дольше, чем занял бы вовремя сделанный перерыв.

**Не копай, когда не копаются.** Если ничего нового не приходит, не нужно закапываться и выжимать. На сегодня всё, что должно было прийти, пришло. Завтра будет день — завтра будет пища.

**Вечером — никаких разборов.** Не думай о неприятном в постели. Ночью любая проблема весит втрое больше, чем на самом деле. Засыпай спокойно — с проблемами разберёшься поутру.

Ты садишься есть и кладёшь телефон рядом экраном вверх — на всякий случай. Через десять минут тарелка пустая, а вкуса ты не помнишь: ел не ты, ел тот, кто в это время читал ленту.

Самый простой тренажёр неспешности — обед, ужин, чашка чая. Без телефона и без спешки: пятнадцать минут, когда ты точно здесь. Звучит мелко, работает крупно.

Вьетнамский монах Тит Нат Хан описал это так: есть два способа мыть посуду. Первый — чтобы посуда стала чистой. Второй — чтобы мыть посуду. И если, стоя над раковиной, ты думаешь только о чае, который ждёт тебя после, ты не моешь посуду и не пьёшь чай. Ты не живёшь эти минуты вообще: они прошли, а тебя в них не было. А потом окажется, что и чай ты выпьёшь ровно так же, думая о том, что будет после чая.

Автоматизм живёт и в словах — а слово тянет за собой отношение. Попробуй в ответ на «спасибо» сказать не привычное «без проблем», а «с удовольствием», и послушай, как по-разному это звучит. В первом ты сообщаем, что тебя не очень-то затруднило; во втором — что тебе было в радость. Дело одной секунды, а меняется не только тон разговора, но и то, что ты чувствуешь сам.

Чем меньше в жизни автоматизма, тем она счастливее. То, что делаешь внимательно, не приедается — поэтому осознанному человеку не бывает скучно.

*А когда начинаешь усложнять и запутываться в смыслах — своди к простому. Простое чаще всего и есть правда.*

## **Когда обратное**

Доставай эту главу, когда день прошёл, а тебя в нём не было. Обратное ищи в главе про действие: когда «спешить некуда» стало предлогом не решать.

## **Попробуй**

Ближайший обед или чашку чая проведи осознанно: без спешки и без экрана. Чувствуй вкус.

## **Спроси себя**

Куда я спешу прямо сейчас? Что я перестал слышать и видеть вокруг из-за этой спешки?  
*глава 5*

## Тело



*Голодное тело думает голодные мысли.*

Проверь физику, прежде чем лезть в смыслы: сколько ты отдыхал, когда последний раз ел, сколько дней не двигался. Огромная доля того, что я принимал за тоску, потерю смысла и «мне всё надоело», оказывалась месяцем без движения, без спорта и без близости. Работает это в две стороны: нагрузка, секс и движение тело наполняют, а отдых — восстанавливает. Без первого жизнь кажется пресной, без второго — неподъёмной. Усталость умеет притворяться мыслями, и притворяется убедительно: она подсовывает не «я устал», а «моя жизнь идёт не туда».

Видно это и со стороны. В сорок четвёртом физиолог Ансель Кис набрал тридцать шесть добровольцев — отказников от военной службы, отобранных как здоровые и телом, и головой, — и на полгода посадил их на половинный паёк. Менялось не только тело. Люди стали часами говорить о еде, собирать рецепты и листать поваренные книги; пришли раздражительность и апатия, пропал интерес к людям и к близости. Вернули питание — вернулись и прежние характеры. Полгода эти люди были уверены, что с ними что-то не так по жизни. Не так был только паёк.

Свои мысли мы по умолчанию считаем своими: раз подумал — значит, я так считаю. Но изрядная часть того, что приходит в голову, — не вывод, а фон. Задаёт его химия: голод, недосып, вчерашний алкоголь, второй день без движения. Всё это выдаёт готовые мысли, уже с аргументами: что тебя не ценят, что ты бездарность, что с этим человеком пора заканчивать. Мысль ощущается твоей и звучит как прозрение — а это тело говорит через тебя.

## **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.