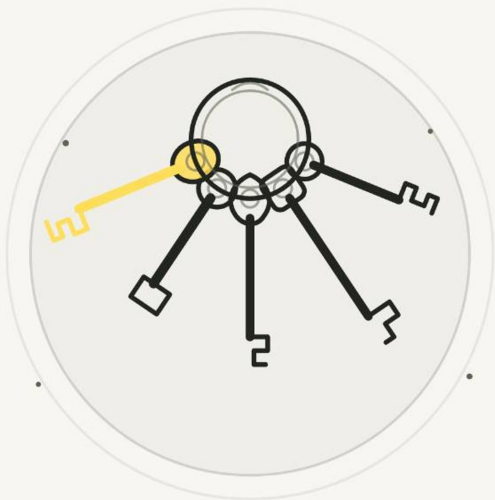


Доставай нужное

Ни правил, ни ответов.

Только твоя жизнь.



— ВЛАД ГОРБАЧЕВ

Владислав Горбачев

Доставай нужное

<https://litres.ru/74363227>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Глава	4
От автора	5
Страх	10
Когда обратное	16
Попробуй	17
Спроси себя	18
Границы	19
Когда обратное	24
Попробуй	25
Спроси себя	26
Сравнение	27
Когда обратное	31
Попробуй	32
Спроси себя	33
Суэта	34
Когда обратное	38
Попробуй	39
Спроси себя	40
Тело	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

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. Серединка 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: сначала 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: ото-спался, 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

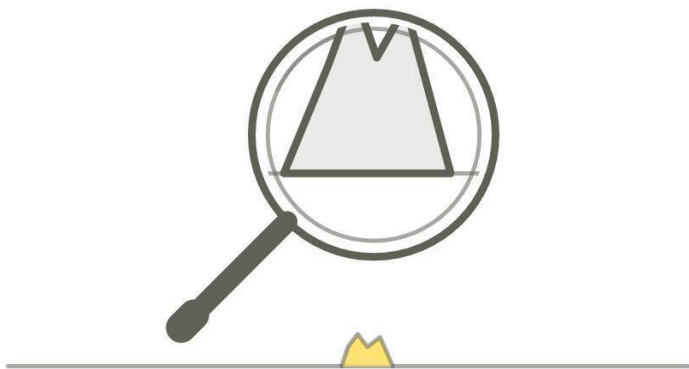
обязателен. Живи, ошибайся, кайфуй. Смысл в том и есть — прожить так, как хочешь ты.

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 1

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 трагедия 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 колотя-

щимся 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 катастрофу 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, переодетый 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 приноси 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

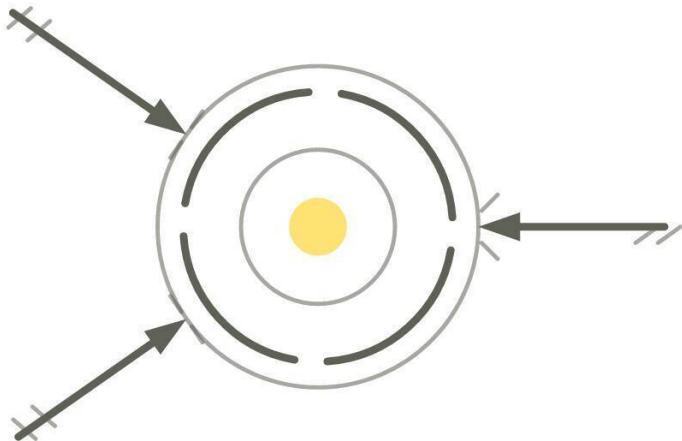
Ситуацию, которая тебя тревожит, представь в мельчайших деталях — как будто она уже произошла и ты в ней. Только не замирай на самом страшном кадре, доиграй дальше: вечер того же дня, следующее утро, неделя спустя. Ты всё ещё здесь, и жизнь идёт. Этим проработка и отличается от прокручивания — у неё 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 нра-

виться». 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

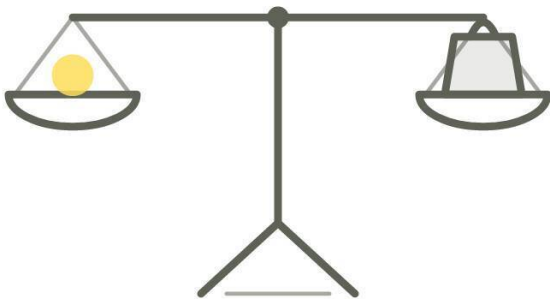
Начни замечать моменты, когда соглашаешься, а внутри неприятно. Каждый такой момент — вопрос: это доброта или страх конфликта?

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 лишиться жизни 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 выставя 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 со-общили, 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

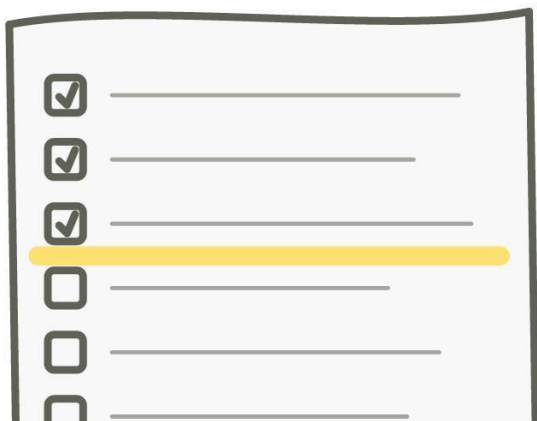
Сегодня поймай себя на сравнении — и останови его на середине: посмотрел, но не оценил.

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 — сегодняшней 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 копается. 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 выпьешь 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 — восста-

навливает. 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.