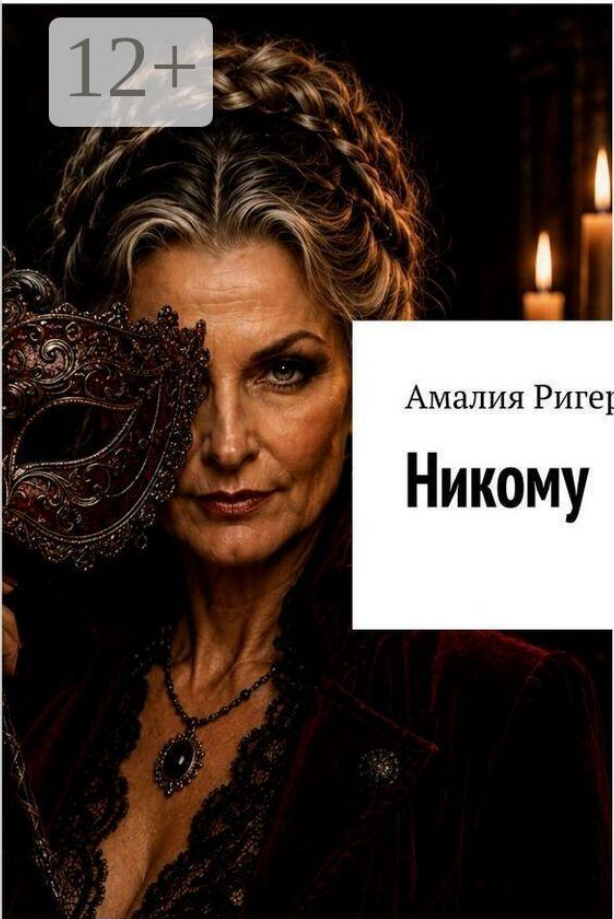




12+

Амалия Ригер

Никому

Амалия Ригер

Никому

<https://litres.ru/74401684>

ISBN 9785007112888

Аннотация

Ты сейчас подумал, что тебе особенно нечего прятать.

Так думают все. И это первое, что придётся с себя снять.

Я не про секреты. Секреты человек знает: он помнит, что скрывает, и от кого, и почему. Секрет — вещь честная, с ним всё понятно.

Я про другое. Про то, что человек спрятал не от других, а от себя. Про чувства, которые он в себе нашёл однажды — и решил, что таких у него быть не может.

Зависть. Злорадство. Нелюбовь к тому, кого положено любить. Стыд за родную кровь. Облегчение на похоронах.

Содержание

НИКОМУ	5
ЧТО У ТЕБЯ ТАМ	6
ЗАВИСТЬ	11
ЖАЖДА БЫТЬ ЗАМЕЧЕННЫМ	21
ПРЕЗРЕНИЕ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Никому

Амалия Ригер

© Амалия Ригер, 2026

ISBN 978-5-0071-1288-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

НИКОМУ

Амалия Ригер

Тем, кто молчит и никогда не признается даже себе.

Как, впрочем, и я.

ЧТО У ТЕБЯ ТАМ

Ты сейчас подумал, что тебе особенно нечего прятать.

Так думают все. И это первое, что придётся с себя снять.

Я не про секреты. Секреты человек знает: он помнит, что скрывает, и от кого, и почему. Секрет — вещь честная, с ним всё понятно.

Я про другое. Про то, что человек спрятал не от других, а от себя. Про чувства, которые он в себе нашёл однажды — и решил, что таких у него быть не может.

Зависть. Злорадство. Нелюбовь к тому, кого положено любить. Стыд за родную кровь. Облегчение на похоронах.

Ты сейчас, читая этот ряд, что-то почувствовал. Может, узнал. Может, разозлился — тоже узнавание, просто с обратным знаком. И почти наверняка тут же объяснил себе, что у тебя-то не так, у тебя иначе, у тебя были причины.

Вот с этой скоростью объяснения мы и будем работать. Она — первый признак того, что тайник есть.



У каждого он свой, и устроен одинаково.

Есть место, куда человек убирает то, чего не показывает. Не подвал, не сейф — просто место, где лежит непризнанное. Оно не исчезает оттого, что убрано. Оно лежит и ждёт.

Но лежит на разной глубине, и это решает всё.

Первый слой. Спрятано, и ты знаешь где.

Ты помнишь, что там. Знаешь, что завидуешь этому человеку. Знаешь, что не простил. Знаешь, что тебе легче, когда она уезжает. Ты просто не открываешь и не произносишь этого вслух — ни ей, ни себе.

Такое спрятано неглубоко. Достаточно один раз открыть и назвать честными словами — и оно перестаёт быть тайником. Не исчезает, нет: зависть останется завистью. Но она перестаёт действовать исподтишка.

Работа здесь одна: открыть и посмотреть.

Второй слой. Завалено сверху.

А это уже интереснее. Тут человек не просто убрал — он заложил вход другим, чтобы не наткнуться случайно.

Зависть завалена справедливостью: не завидую, а возмущён, что ему досталось незаслуженно. Злорадство завалено правотой: не радуюсь, а вижу, как жизнь всё расставила. Нелюбовь завалена усталостью: не разлюбила, просто тяжёлый период — двенадцатый год подряд.

И вот что здесь главное, иначе ты не поймёшь эту книгу.

Ты не врёшь.

Ты искренне веришь в то, чем завалил. Ты не притворяешься возмущённым — ты действительно возмущён. Просто под возмущением лежит другое, и оно там первое.

Работа здесь труднее: разобрать завал. Снять то, чем ты объяснил, и посмотреть, что под ним.

Третий слой. Замуровано.

Спрятано так давно, что ты забыл о существовании тай-

ника. Стена выглядит сплошной. Ты честно, не притворяясь, не знаешь, что за ней.

Такое не даёт о себе знать словами. Оно выходит иначе: рвануло на пустом месте, и ты сам не понял, откуда столько. Встало комом от чужой безобидной фразы. Отвернулся от человека и не смог объяснить почему — ни ему, ни себе.

И вот здесь я скажу сразу то, ради чего написан весь этот вход.

Замурованное не вскрывают.

Не потому, что я тебя жалею. А потому, что это не работает. Стена сложена не зря: за ней лежит то, что ты когда-то не смог вынести, — и ты был тогда прав, что убрал. Тот, кто ломает такую стену голыми руками, не становится честнее. Он ломает не стену, а себя, и остаётся сидеть в обломках, не понимая, что нашёл.

Работа здесь одна, и она меньше, чем свобода: знать, что за стеной что-то есть. Что за ней что-то есть. Что твоя реакция на пустом месте — не пустое место.

Это немного. Но человек, который знает, что у него есть замурованное, уже не тот, кто уверен, что весь как на ладони.



Смотри теперь, что человек делает обычно.

Он открывает первый слой — иногда, редко, наедине, — и считает, что был предельно честен с собой. Второй он не трогает: там завал, а разбирать его больно и стыдно вдвойне, потому что придётся признать не только чувство, но и то,

чем ты его прикрыл. А про третий он не знает вовсе — и потому уверен, что у него никаких тайников нет.

Один вопрос будет возвращаться в каждой части этой книги, и я советую тебе привыкнуть его задавать.

Не «есть ли у меня это». Есть, у всех есть.

А: чем я это завалил?

Потому что человек редко прячет чувство голым. Он почти всегда кладёт сверху что-то приличное — и вот по этому приличному его и находят.



Прежде чем я попрошу тебя открыть твой тайник, открою свой.

Я знаю про зависть не из наблюдений.

Я знаю, каково это — читать чужую хорошую новость и чувствовать, как внутри что-то опускается, а потом полдня объяснять себе, что просто устала. Я знаю, каково поймать себя на облегчении там, где полагается только горе, и не сказать об этом никому и никогда. И я знаю, что такое отвернуться от человека, не понимая почему, — и до сих пор не знаю почему, потому что там у меня стена, и я её не трогаю.

Так что я не с той стороны стола, где сидят и разбирают. Я с твоей.

Разница между нами только в том, что я свои тайники открывала — не все, но открывала, — и знаю, сколько это стоит и что за это дают.

Дают немного. Не покой, не прощение себе, не облегче-

ние. Дают одно: перестаёшь бояться собственной реакции. Когда знаешь, что у тебя там, оно перестаёт выпрыгивать на тебя из-за угла.

Ради этого и стоит открывать.



И последнее, прежде чем начнём.

Эта книга не будет тебя оправдывать. Я не собираюсь говорить, что зависть — это нормально, что нелюбовь бывает у всех, что ты не виноват. Может, и не виноват. Но утешение — не моя работа, и ты пришёл сюда не за ним.

Я собираюсь только назвать вещи своими именами и показать, чем ты их завалил.

Что ты будешь делать, открыв, — твоё дело. Некоторые тайники после этого закрывают обратно, и это честно: не всякое найденное можно унести с собой сразу.

Начнём с самого стыдного. С того, в чём не признаётся вообще никто.

С зависти.

ЗАВИСТЬ

Начнём с того, в чём не признаётся вообще никто.

Люди признаются в злобе, в трусости, в жадности. В измене признаются. В зависти — нет. Спроси кого угодно прямо: завидуешь? — и услышишь одно и то же, с одинаковой быстротой: нет, я не завистливый.

Быстрота ответа и есть примета. То, чего в человеке нет, обдумывают: он задумается, поищет в себе, скажет «вроде нет». То, что спрятано, отскакивает мгновенно.



Сначала различие, без которого дальше нельзя.

Есть желание. Ты видишь, что у человека есть то, чего у тебя нет, и хочешь себе такого же. Дом, работу, спокойное лицо, руку, которую держат. Желание смотрит на вещь. Оно не имеет к тому человеку никакого отношения — он просто показал тебе, что так бывает.

И есть зависть. Она смотрит не на вещь. Она смотрит на него.

Тест простой, и он безошибочный.

Представь, что у него это отняли. Не тебе дали — просто у него не стало.

Если тебе от этого никак — у тебя желание. Ты хотел вещь, вещь никуда не делась, при чём тут он.

Если внутри что-то отпустило — это зависть. Значит, тебе

было нужно не то, что у него есть. Тебе было нужно, чтобы у него этого не было.

Проделай это сейчас, с конкретным человеком, которого ты вспомнил на первом абзаце. Ты его вспомнил, я знаю. Все вспоминают.



ПЕРВЫЙ СЛОЙ. Спрятано, и ты знаешь где

Ты знаешь, что завидуешь.

Это бывает у всех и осознаётся довольно легко: подруга рассказала о повышении, и ты поймал в себе холодок раньше, чем успел обрадоваться. Радость потом пришла, честная, ты не притворялся. Но первым был холодок.

Ты его заметил. И не сказал никому — ни ей, ни мужу, ни себе вслух. Просто отметил и убрал.

Так выглядит первый слой: чувство опознано, названо про себя правильным словом и убрано с глаз. Ты его не отрицаешь. Ты его не показываешь.

Работа здесь одна: открыть и посмотреть.

Не покаяться, не бороться, не выдавливать из себя зависть — она не выдавливается. Просто произнести про себя честными словами: я завидую этому человеку. Вот в этом. Именно ему.

Что происходит, когда назовёшь.

Зависть перестаёт действовать исподтишка. Она никуда не девается, но выходит на свет — а на свету она безобидна. Опасна не зависть, а незамеченная зависть: та, что рулит

твоими решениями, пока ты уверен, что решаешь сам. Из-за неё ты не идёшь на встречу, где будет этот человек, и объясняешь себе, что устал. Из-за неё сухо поздравляешь и потом три дня чувствуешь себя мелким, не понимая почему.

Названная зависть таких фокусов не устраивает. Ей нечем: ты на неё смотришь.

Женщина, которая поздравила подругу с новостью, а потом целый вечер была раздражена на мужа.

Мужчина, не открывший сообщение с фотографией чужого нового дома. Открыл через два дня.

Тот, кто прочитал чужую хорошую новость и сразу пошёл проверять свою почту.

Та, что перестала читать одну знакомую, объяснив себе, что та слишком много выкладывает.

Все четверо знают за собой это чувство. Ни один из четверых его не назвал.



ВТОРОЙ СЛОЙ. Завалено справедливостью

А вот здесь начинается интересное.

Потому что зависть в чистом виде носить невыносимо — она унижает. Признать «я завижду» значит признать: он выше, у него больше, я меньше. Никто не хочет так о себе думать. И тогда человек заваливает вход.

Чем заваливают зависть, почти всегда одним и тем же?

Справедливостью.

«Я не завижду. Меня возмущает, что ему это досталось

незаслуженно.»

Прислушайся, как это устроено. Сама вещь никуда не делась — она по-прежнему у него, ты по-прежнему смотришь на неё не отрываясь. Но теперь ты смотришь не снизу вверх, а сверху вниз: ты не завистник, ты человек с обострённым чувством справедливости. Из унижения ты сделал достоинство.

Вот главные слова, которыми заваливают, — проверь, нет ли твоих:

Ему просто повезло. У него связи. Он идёт по головам. Она вышла замуж удачно, а не заработала. Он не так уж хорош, просто умеет себя подать. Ей всё легко даётся, а мне приходится. Все знают, как он это получил.

И вот что здесь главное, иначе ты обидишься и закроешь книгу.

Ты не врёшь.

Часто всё это правда. Ему действительно повезло. У неё правда были связи. Он и правда идёт по головам. Ты не выдумал ни слова — ты выбрал то, что удобно лежало сверху.

Заваливают ведь не ложью. Заваливают правдой — просто не той, что первая.

Как отличить настоящее возмущение несправедливостью от заваленной зависти. Есть один вопрос, и он неприятный.

Возмущает ли тебя эта же несправедливость, когда она случается с чужим человеком?

Если по головам прошёл кто-то далёкий, к тебе не имею-

ций отношения, — ты негодуешь так же горячо? Тратишь на это столько же душевных сил, помнишь через год?

Настоящему чувству справедливости всё равно, кто выиграл: оно возмущается устройством. Заваленной зависти не всё равно — она возмущается только там, где выиграли рядом с ней, среди своих, у кого-то, с кем она себя сравнивает.

Зависть всегда близорука. Она не видит дальше своего круга. Тебя не гложет, что чужой человек за океаном получил больше, чем заслужил, — тебя гложет однокурсник.

Работа здесь труднее, чем на первом слое: разобрать завал.

Снять справедливость и посмотреть, что под ней. И честно сказать себе не «он этого не заслужил», а: я хотел бы быть на его месте, и мне больно, что я не там.

Второе стыднее. Зато второе — правда.

Мужчина, который всем объясняет, что его бывший коллега получил должность по знакомству. Знакомство было, а объяснять он ходит третий год.

Женщина, называющая чужой брак фиктивным. Она не знает этих людей близко.

Тот, кто говорит о чужой книге: конечно, с такими деньгами на продвижение любой бы смог.

Та, что радуется за подругу вслух, а наедине с мужем разбирает, чего подруге это стоило и сколько там на самом деле долгов.

Тот, кто уверен, что все успешные врут о том, как им

далось.

Ни один не соврал ни в одном слове. Каждый взял ту правду, которая лежала сверху.



ТРЕТИЙ СЛОЙ. Замуровано

А теперь тот случай, когда человек не завидует никому. Совсем. И говорит об этом абсолютно искренне.

Такое бывает, и это не всегда добродетель.

Есть люди, у которых зависть замурована так давно, что доступа к ней нет. Обычно это те, кому в детстве объяснили: завидовать нельзя. Не «это плохое чувство», а — нельзя, ты плохой, если так чувствуешь. И ребёнок сделал единственное, что мог: убрал чувство целиком, вместе со стеной, и забыл, где вход.

Он вырос. Он правда не завидует. Спроси его — ответит честно, без запинки, и не соврёт.

Но кое-что с ним происходит, и он не может это объяснить.

У него портится настроение от чужих хороших новостей — и он не связывает одно с другим. Он просто «устал сегодня». Он избегает встреч выпускников и считает, что ему это скучно. Он не может дочитать интервью с успешным человеком и думает, что там плохо написано. Он ощущает странную тяжесть после дня рождения подруги, где всё было прекрасно, и весь следующий день ходит вялый.

Всё это выходит из-за стены. Само чувство недоступно, а

последствия — вот они.

И здесь я скажу то же, что говорила во входе, и скажу твёрдо.

Не ломай эту стену.

Не потому, что я тебя жалею. А потому, что за ней у такого человека лежит не зависть. За ней лежит ребёнок, которому сказали, что он плохой, — и вот это ты и вскрыешь, если полезешь напролом. Люди, которые с разбегу вскрывают такое, не начинают завидовать честно. Они начинают ненавидеть себя честно, а это никому не помогло.

Работа здесь одна, и она меньше, чем свобода: знать, что стена не глухая.

Просто заметить связь. Не «я завижую» — этого ты сказать не сможешь, у тебя нет доступа. А: после чужих хороших новостей мне почему-то тяжело.

Не объясняй. Не копай. Не требуй от себя признания. Достаточно перестать считать эту тяжесть случайной.

Человек, который заметил связь, уже не тот, кто уверен, что просто устал.

Женица, у которой всегда болит голова после встреч с успешной сестрой. Она пьёт таблетку и не думает об этом.

Мужчина, который искренне не завижует никому и не может смотреть спортивные трансляции, где выигрывают другие.

Тот, кто чувствует раздражение к людям, которые «слишком довольны собой», и считает это вкусом.

Та, что не ходит на юбилеи и объясняет это нелюбовью к шуму.

Тот, кто читает про чужой успех и физически не может дочитать до конца — глаза соскальзывают.

И тот, кто читает это и думает: слава богу, я не завистливый, я за всех искренне радуюсь.

Пусть вспомнит, когда он в последний раз радовался за кого-то из своих — не за далёкого, а за того, с кем себя сравнивает. И как долго радовался.



Теперь вторая половина. То, ради чего эта глава вообще написана.

Все книги о зависти учат её преодолевать. Задавить, вытеснить, заменить благодарностью, порадоваться за ближнего. Это не работает и, по-моему, вредно: человек не побеждает зависть, он просто заваливает её глубже, а нам уже известно, чем это кончается.

Я предлагаю обратное.

Не души зависть. Читай по ней.

Потому что зависть — самый точный прибор, какой у тебя есть. Точнее мечты, точнее планов, точнее любых слов о том, чего ты хочешь.

Мечта врёт. Она нарядная, социально одобренная, ты сам себе её выбирал и половину придумал, потому что так положено хотеть. А зависть не выбирают. Она срабатывает мгновенно, до всякого приличия, и указывает точно.

Скажи мне, кому ты завидуешь, — и я скажу, чего ты хочешь на самом деле. Не то, что ты называешь вслух. То, что есть.

Смотри, как этим пользоваться.

Ты не завидуешь всем подряд. Ты завидуешь избирательно, и в этом весь смысл. Тебе безразличен чужой миллион, но сводит зубы от того, что однокурсник ушёл из найма и делает своё. Ты равнодушен к чужим свадьбам, но тяжело переносишь, когда при тебе с кем-то говорят нежно.

Вот и ответ. Зависть показала пальцем ровно туда, где у тебя дыра.

И теперь — главное, ради чего вся глава.

Присмотрись, чему именно ты завидуешь. Почти никогда это не вещь.

Ты завидуешь не тому, что у него есть. Ты завидуешь тому, что он себе позволил.

Позволил уйти с надёжной работы. Позволил уехать. Позволил развестись в сорок семь. Позволил сказать вслух «мне это не нравится». Позволил тратить на себя. Позволил быть заметным, глупым, счастливым, громким — тем, кем тебе нельзя.

Вот почему зависть так жжёт: ты смотришь на человека, который сделал то, что ты себе запретил. И запретил, скорее всего, не сам — тебе запретили давно, а ты продолжаешь исполнять.

Зависть — это твой собственный запрет, который заболел,

когда его нарушил кто-то другой.

Читай по ней. Она честнее тебя.



Три слоя — три разные работы.

Первый: назови вслух, хотя бы себе. Не бойся — от названия зависть слабеет, а не крепнет.

Второй:ними справедливость и посмотри, что под ней. Скажи прямо: я хотел бы быть на его месте. Стыдно ровно одну минуту.

Третий: не ломай. Просто заметь связь между чужой хорошей новостью и своей необъяснимой тяжестью.

И один вопрос напоследок — тот, который стоит задавать себе каждый раз, когда зацепило.

Не «почему ему, а не мне».

А: что он себе позволил, чего я себе не разрешаю?

Ответишь честно — получишь не приступ стыда, а адрес. Зависть привела тебя туда, где ты сам себя держишь.

Дальше — то, что стоит за завистью с другой стороны. Не «у него есть, а у меня нет», а «пусть увидят, что есть у меня». Жажда быть замеченным.

ЖАЖДА БЫТЬ ЗАМЕЧЕННЫМ

Зависть смотрит на другого. Эта — на себя в чужих глазах.

И прячут её тщательнее, чем зависть. Потому что зависть хотя бы объяснима: у него есть, у меня нет, я мучаюсь. А признать, что тебе нужно, чтобы тебя увидели, — значит признать зависимость. Что ты не сам по себе. Что тебе недостаточно себя.

Никто не хочет так о себе думать. Особенно взрослые, состоявшиеся, самостоятельные люди.



Сначала разведём.

Есть тщеславие — желание выглядеть лучше, чем ты есть. Оно про образ и работает на публику любую, лишь бы смотрела.

И есть жажда быть замеченным — потребность в свидетеле. Чтобы кто-то видел, что ты сделал, вынес, смог. Не восхищался — просто видел.

Это разные вещи, и вторая гораздо старше первой. Она есть у младенца, которому нужно, чтобы на него смотрели, иначе он не развивается. Она не исчезает никогда, просто уходит вглубь и меняет форму.

Тест простой.

Представь, что ты сделал что-то настоящее — трудное, хо-

рошее, чего давно добивался. И об этом не узнает ни один человек. Никогда.

Если внутри спокойно — тебе хватает себя, и это редкость.

Если что-то опустилось — тебе нужен свидетель. Как всем.



ПЕРВЫЙ СЛОЙ. Спрятано, и ты знаешь где

Ты знаешь, что тебе важно.

Ты выложил, отправил, показал, сдал — и ждёшь. Проверяешь, посмотрел ли. Возвращаешься глазами к тому месту, где должна появиться реакция. Ловишь себя на этом и злишься.

Или иначе: тебя не поблагодарили за то, что ты вытянул, — и весь вечер испорчен, а ты объясняешь домашним, что просто устал.

Ты про это знаешь. И никому не скажешь, потому что «мне важно, чтобы заметили» звучит как признание в слабости.

Работа: открыть и посмотреть.

Назвать без смягчения: мне нужно, чтобы это увидели. Мне мало сделать — мне нужен свидетель.

И то, что стоит знать сразу, чтобы не начать себя за это грызть: потребность в свидетеле — не порок и не незрелость. Человек так устроен: он существует не только внутри себя, но и в глазах других. Совсем без этого живут единицы, и не

все они здоровы.

Названное перестаёт управлять исподтишка. Ты по-прежнему хочешь, чтобы заметили, — но больше не строишь весь день вокруг того, заметили ли.

Женщина, которая проверяет реакцию на своё сообщение семь раз за вечер и говорит, что просто смотрела время.

Мужчина, который рассказал жене о своей удаче трижды за неделю — разными словами, будто впервые.

Тот, кто помогал молча и обиделся, что при всех поблагодарили другого.

Та, что вытянула всю организацию праздника и весь вечер ждала, когда её назовут.

Все четверо знают за собой. Ни один не назвал.



ВТОРОЙ СЛОЙ. Завалено скромностью

А вот теперь то, чем это заваливают, — и завал этот благороднее всех прочих в книге.

«Мне безразлично, что обо мне думают.» «Я делаю не ради похвалы.» «Меня не интересует признание, мне важен результат.» «Я не тщеславный человек.»

Это звучит достойно. Это и есть достойно — если правда.

Как проверить, скромность у тебя или завал. Два вопроса, оба быстрые.

Первый: что ты почувствовал, когда твою работу приписали другому?

Тому, кому правда всё равно, — всё равно. Он пожмёт

плечами: главное, что сделано.

Если жжёт, если ты неделю прокручиваешь, как надо было сказать, если ищешь способ ненавязчиво дать понять, что это твоё, — тебе не всё равно. И это нормально. Ненормально другое: продолжать после этого утверждать, что тебе безразлично.

Второй: делаешь ли ты то же самое, когда точно никто не узнает?

Не «делаешь ли ты хорошо» — а делаешь ли ты вообще. Есть вещи, за которые человек берётся, только если будет видно. И это не преступление — просто это надо знать про себя.

И есть третий признак, самый тонкий. Заваливший скромностью человек не просит и обижается.

Он не скажет «отметьте меня», «мне важно услышать спасибо», «посмотри, что я сделал». Просить — унижительно, это против скромности. Но он ждёт. И когда не дают, чувствует горечь и делает вывод: людям всё равно, никто не ценит.

А люди просто не догадались. Они не читают мыслей и обычно замечают то, на что им указали.

Работа: разобрать завал.

Снять скромность и сказать прямо: мне нужно признание, и я не прошу его, потому что стыжусь этой нужды.

После этого происходит простая и довольно смешная вещь: человек начинает иногда просить. И обнаруживает,

что ему дают. Он годами страдал от неполученного, которое надо было просто назвать вслух.

Мужчина, который никогда не говорит о своих успехах и в разговоре подводит к ним издалека.

Женщина, отказывающаяся от похвалы словами «да что вы, ерунда» и переживающая, если больше не повторят.

Тот, кто говорит, что не любит дни рождения, и помнит, кто не поздравил.

Та, что не выкладывает своё и знает наизусть, сколько было отзывов у чужого.

Тот, кто утверждает, что делает не для людей, и трижды переспросил, дошло ли письмо.

Никто из них не лжёт. Каждый заложил вход тем, что и правда есть, — своей неспособностью просить.



ТРЕТИЙ СЛОЙ. Замуровано

А теперь тот случай, когда человеку признание действительно не нужно. И это не добродетель.

Он не ждёт похвалы. Не расстраивается, когда не замечают. Не рассказывает о себе вовсе.

Но: он не заканчивает то, что начал. Работа доходит до девяноста процентов и останавливается — годами. Он объясняет это перфекционизмом.

Он не показывает то, что делает, никому. Никогда. Даже близким. И если спросить, скажет: там нечего показывать.

Он обесценивает своё раньше, чем кто-то успеет. Ска-

жешь ему «это хорошо» — услышишь в ответ, почему на самом деле плохо. Он не кокетничает; он опережает.

Он уходит оттуда, где его начинают замечать. Меняет работу, когда идёт вверх. Пропадает, когда начинают звать. И у каждого ухода есть уважительная причина.

Замурованная жажда быть замеченным выходит именно так: не желанием, а систематическим уходом из видимости. Человек не думает «мне не нужно, чтобы видели» — он устроил жизнь так, чтобы его не видели, и на каждый случай имеет объяснение.

Почему замуровано. Чаще всего потому, что в детстве за видимость наказывали. «Не высовывайся». «Тише едешь». «Что люди скажут». «Хвастаться некрасиво». Ребёнок, которого пристыдили за то, что он показал сделанное, убирает не гордость — он убирает саму потребность, целиком, вместе со стеной.

И тут я говорю то, что говорю везде.

Не ломай.

За этой стеной лежит не тщеславие. Там ребёнок, которого пристыдили в момент радости, — и вот с ним ты и встретишься, если полезешь напролом. Люди, вскрывающие это с разбегу, не начинают наконец предъявлять себя миру. Они проваливаются в стыд, которому тридцать лет, и не понимают, откуда он.

Работа: помнить, что там не пусто.

Заметить не чувство, а поведение: я систематически

устраиваю так, чтобы меня не видели, и у меня на каждый случай есть причина.

Одного этого хватает, чтобы в следующий раз, дойдя до девяноста процентов, задержаться и спросить себя, точно ли дело в качестве.

Женщина, у которой три недописанные работы и одна причина: не дотягивает.

Мужчина, который уходит из компании ровно тогда, когда его начинают ставить в пример.

Та, что не позвала никого на свою защиту и потом весь вечер сидела дома одна.

Тот, кто на любой комплимент отвечает шуткой и не может вспомнить, когда последний раз сказал «спасибо, мне приятно».

Та, что говорит: мне достаточно, что я сама знаю. И не показывает никому уже двадцать лет.

И тот, кто читает это и думает: вот про меня точно нет, мне действительно всё равно.

Пусть проверит не чувством, а фактом: когда его последний раз кто-то видел за работой? Если ответа нет — стена стоит.



Теперь то, ради чего эта глава.

Тебе нужно не восхищение. Тебе нужно свидетельство, что ты есть.

Вот в чём разница, и её почти никто не проводит.

Восхищение — про иерархию: я лучше, я выше, посмотрите. Это тщеславие, и оно ненасытно: сколько ни дай, мало.

Свидетельство — про существование. Кто-то видел, что я это сделал. Кто-то знает, чего мне стоило. Кто-то может подтвердить, что я тут был.

И вторая потребность утоляется. Ей достаточно одного человека, который видел. Не тысячи — одного.

Поэтому жажда быть замеченным никогда не проходит от количества. Человек, у которого много зрителей и ни одного свидетеля, остаётся голодным. И наоборот: тому, у кого есть один, кто действительно видит, обычно хватает.

И самое важное, что стоит здесь сказать.

Эта жажда — след того, что тебя недосмотрели тогда, когда это было нужно.

Ребёнку необходимо, чтобы на него смотрели: не оценивали, а видели. Тот, кому этого хватило, вырастает и спокойно делает своё дело. Тот, кому не хватило, всю жизнь добирает — работой, достижениями, помощью другим, громкостью или, наоборот, демонстративной незаметностью.

Ты не жадный до похвалы. Ты добиваешь то, что не выдали вовремя.

Из этого следует одна практическая вещь, и она полезнее всего остального.

Признание, которое ты добиваешь у посторонних, не насыщает. Оно адресовано не туда — тем, кто не видел тебя тогда и не может задним числом. Поэтому чем больше полу-

чаешь, тем быстрее пусто.

А насыщает — когда видит тот, чьё мнение для тебя настоящее. Обычно это один-два человека, и почти всегда они рядом. И почти всегда им не говорят, потому что просить — стыдно.

Скажи одному человеку: посмотри, что я сделал. Мне важно, чтобы ты увидел.

Это самая трудная фраза в этой главе. И самая дешёвая по цене.



Коротко, по слоям.

Первый: назови нужду. Мне мало сделать — мне нужен свидетель. Это не слабость, это устройство.

Второй: сними скромность. Проверь двумя вопросами: жжёт ли, когда приписали другому, и делаешь ли ты то же самое, когда никто не узнает. И начни иногда просить — тебе дадут.

Третий: не ломай. Заметь, как ты уходишь из видимости, и какими причинами это объясняешь.

И вопрос, который собирает главу:

Кого я хочу, чтобы увидел, — и почему я до сих пор ему не сказал?

Дальше — то, чем эта жажда оборачивается, когда её не утолить. Способ оказаться выше, не поднимаясь. Презрение.

ПРЕЗРЕНИЕ

Предыдущая глава была о том, как человек хочет, чтобы его увидели. Эта — о том, что он делает, когда не увидели.

Он опускает других.

Не бьёт, не мстит, не унижает вслух. Просто отодвигает вниз: этот примитивный, та пустая, эти вообще ни о чём. И становится немного выше — не поднявшись ни на сантиметр.

В этом весь механизм. Презрение — единственный способ оказаться выше, не совершив ничего.



Сразу разведём, иначе полглавы пройдёт впустую.

Есть отвращение к поступкам. Ты презираешь предательство, подлость, жестокость. Это оценка действий, и она нормальна: человек, который не презирает подлости, обычно сам небезопасен.

И есть презрение к людям — не за то, что они сделали, а за то, какие они. За вкусы, за речь, за интересы, за то, что читают, за то, что им нравится, за то, что они довольны.

Первое направлено на поступок и кончается вместе с ним. Второе направлено на человека целиком и не кончается никогда, потому что он не может перестать быть собой.

Об этом втором и пойдёт речь.



ПЕРВЫЙ СЛОЙ. Спрятано, и ты знаешь где

Ты знаешь, что презираешь.

Знаешь и не показываешь: с этими людьми ты вежлив, приветлив, ты никогда не покажешь, что думаешь. Ты про себя решил, что они мелкие, скучные, недалёкие, — и продолжаешь с ними здороваться.

Иногда презрение направлено на конкретных: на коллегу, на соседку, на родню мужа. Иногда — на целые категории: на тех, кто смотрит эти передачи, ездит в эти места, говорит этими словами.

Ты про это знаешь. И не говоришь, потому что вслух это звучит скверно: человек, который презирает людей за то, что они простые, выглядит хуже, чем эти люди.

Работа: открыть и посмотреть.

Назвать точно: я считаю этих людей ниже себя. Не за поступки — за то, какие они.

И тут же — вопрос, который снимает половину.

Что именно даёт мне это ощущение высоты?

Почти всегда обнаруживается: ничего. Ты не сделал больше. Не прожил лучше. Не заслужил ничем. Высота образовалась не оттого, что ты поднялся, а оттого, что ты их опустил, — и держится ровно до тех пор, пока ты их видишь низкими.

Женщина, которая приветлива со свекровью и мысленно называет её «примитивной».

Мужчина, объясняющий друзьям, что коллеги у него

неплохие, просто «уровень другой».

Тот, кто не может дослушать чужой рассказ и делает внимательное лицо.

Та, что заранее знает, что скажет собеседник, и презирует его за предсказуемость.

Все четверо знают за собой. Ни один не скажет.



ВТОРОЙ СЛОЙ. Завалено требовательностью и вкусом

А теперь то, чем это заваливают, — и завал, который в глазах современного человека выглядит почти достоинством.

«Я не презираю, у меня просто высокие требования.» «Я не сноб, у меня вкус.» «Мне неинтересно с людьми, которые не развиваются.» «Я просто не выношу глупости.» «Я честный, я говорю что думаю.»

Всё это часто правда. У тебя может быть настоящий вкус. Требования могут быть заслуженными. Глупость действительно бывает непереносима.

Но проверить, что внизу, можно двумя вопросами.

Первый: становится ли тебе легче после того, как ты вынес приговор?

Вкус ничего не улучшает в самочувствии. Он просто есть: тебе не понравилась книга, ты закрыл её и пошёл дальше.

А после презрительной оценки наступает облегчение. Маленькое, тёплое: ну и ладно, зато я не такой. Вот это облегчение и выдаёт: работал не вкус, а механизм подъёма.

Второй: с кем ты себя сравниваешь?

Настоящей требовательности всё равно, кто перед ней: она одинаково строга к любому.

А презрение избирательно. Оно почти никогда не направлено вверх — только вниз и вбок, на равных и на тех, кто рядом. Ты не презираешь людей, до которых тебе далеко; ты презираешь тех, с кем тебя могут спутать.

Вот это самое важное. Презирают тех, на кого боятся быть похожим.

Женщина, ушедшая из родного города, презирает не жителей столицы. Она презирает своих бывших одноклассниц — тех, кем она могла бы стать.

Работа: разобрать завал.

Снять вкус и требовательность и сказать прямо: мне нужно, чтобы кто-то был ниже, потому что иначе я не чувствую себя достаточно высоко.

Тяжело ровно минуту. Но зато становится видно смешное: высота, добытая таким способом, требует постоянного пополнения. Ты вынужден всё время находить новых недостойных, потому что действие короткое, как у обезболивающего.

Мужчина, который называет коллег стадом и работает с ними двенадцать лет.

Женщина, презирающая тех, кто не читает, и не открывшая книгу за последний год.

Тот, кто ненавидит популярное — любое, независимо от

того, каково оно.

Та, что говорит о бывших одноклассниках: «они там так и остались», и знает про каждую подробность.

Тот, кто не терпит глупых вопросов и никогда не отвечает на них по существу.

Никто из них не соврал про свой вкус. Каждый заложил вкусом дверь, за которой лежит страх оказаться таким же.



ТРЕТИЙ СЛОЙ. Замуровано

А теперь тот случай, когда человек никого не презирает и говорит это совершенно искренне.

Он демократичен, ровен со всеми, у него нет высокомерия — ни капли. Спроси его — оскорбится: я людей уважаю.

Но: он не может находиться среди «простых» дольше вечера — и объясняет это усталостью от шума.

Он говорит с определёнными людьми чуть иначе: медленнее, проще, объясняя дважды. Он не замечает этого. Они замечают.

Он избегает целых мест — рынков, поликлиник, застолий, вагонов — и находит обоснование каждому избеганию.

У него нет ни одного близкого человека из другой среды. Ни одного. И он ни разу не задумывался, почему так вышло.

Замурованное презрение выходит именно так: не оценкой, а дистанцией, которую человек держит, не зная, что держит.

Почему замуровано. Часто потому, что в семье презирать было нельзя категорически — а сама семья при этом презирала кого-то и передала это молча. Ребёнок слышал, как говорят о соседях, но слышал и то, что вслух так нельзя. Он усвоил и оценку, и запрет на неё одновременно, и убрал за стену обе.

Не ломай.

За этой стеной у большинства лежит не высокомерие, а страх. Тот самый, из второго слоя, только уже без языка: страх оказаться низким, простым, недостаточным. И, вскрыв это без подготовки, человек получает не смирение, а собственную несостоятельность в упор.

Работа: знать, что за ней не пустота.

Заметить дистанцию. Не «я презираю» — этого ты не скажешь. А: у меня нет ни одного близкого человека из этой среды, и я никогда не думал почему.

Женщина, которая равна со всеми и не может дождаться конца разговора с соседкой.

Мужчина, у которого все друзья одного круга, и он уверен, что это случайность.

Та, что говорит с продавщицей вежливо и чуть громче, чем нужно.

Тот, кто искренне уважает физический труд и никогда не был у своего брата на работе.

Та, что называет родню мужа хорошими людьми и за двадцать лет не пригласила их к себе.

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.