

ГЛАВНАЯ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

*Ничего не должно — ничего не должен.
Как перестать быть должником собственных
эмоций и обрести иммунитет к ударам судьбы*

0 - 0 = 0

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

Никто Николаевич

Никто Николаевич

Главная инвентаризация

«Автор»

2026

Николаевич Н.

Главная инвентаризация / Н. Николаевич — «Автор», 2026

Вам с детства выдали справку без печати и подписи: «вы имеете право на счастье». Никто не уточнил, кто это право выдал — и что будет, если однажды справка окажется недействительной. 17 лет автор проработал следователем и сотрудником суда, наблюдая одну и ту же закономерность: страдание человека почти никогда не пропорционально тому, что он реально потерял. Оно пропорционально тому, что он считал своим — без единого документа, подтверждающего право собственности. «Главная инвентаризация» — не книга про позитивное мышление. Это пошаговая процедура честного учёта: что вам было гарантировано при рождении (ничего), какие механизмы заставляют искать виноватого там, где просто закончился срок временного пользования, и как аннулировать претензии, которые вы годами предъявляли миру и себе. Никто не виноват. Ничего не жалко. Всё в порядке.

© Николаевич Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
ЧАСТЬ I. НУЛЕВОЙ БАЛАНС: ИЛЛЮЗИЯ ПОТЕРЬ	9
Глава 1. Вы пришли с пустыми руками: акт приёма-передачи жизни	10
Глава 2. Что вы теряете на самом деле: только то, чего у вас не было	14
Глава 3. Почему слово «должен» — самый опасный наркотик	18
Глава 4. Главная арифметика: 0 минус 0 всегда равно 0	21
ЧАСТЬ II. ПОДЛЫЙ СГОВОР С СОБОЙ: ВНУТРЕННИЙ МЕХАНИЗМ	25
Глава 5. Химия страдания: зачем мозгу нужна драма	26
Глава 6. Вторичная выгода: почему вам бывает выгодно быть несчастным	30
Глава 7. Сценарий «А что обо мне подумают?» и его отмена	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Никто Николаевич

Главная инвентаризация

ГЛАВНАЯ ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

Ничего не должно — ничего не должен. Как перестать быть должником собственных эмоций и обрести иммунитет к ударам судьбы

Вступление

О чём эта книга и почему вас обманули, сказав, что вы имеете право на счастье по умолчанию

Вам с детства выдали одну и ту же справку без печати и подписи: «вы имеете право быть счастливым». Никто не уточнил, кто это право выдал, на основании какого документа и что будет, если предъявитель справки вдруг столкнётся с реальностью, которая об этой справке не слышала. Реальность не подписывала с вами договор. Она вообще не знает, что вы считаете себя обладателем каких-то гарантий — точно так же, как не знает о существовании большинства других справок, которые люди выписывают сами себе на протяжении жизни: право на понимание со стороны близких, право на справедливую оценку труда, право на то, чтобы плохое случилось с кем-то другим, но не с вами.

Эта книга — не про позитивное мышление и не про то, что «всё будет хорошо». Она про то, что вы всю жизнь вели два параллельных бухгалтерских учёта: один — реальный, где у вас есть тело, время, несколько связей и какое-то количество нервных клеток; и второй — воображаемый, где вам все должны. Родители должны были дать безусловную любовь именно в той форме, в которой вам было нужно. Партнёр должен был остаться, даже если разлюбил. Работодатель должен был оценить труд соразмерно вложенным силам. Судьба должна была быть справедливой. Вселенная — как минимум вежливой и предсказуемой.

Когда воображаемый баланс не сходится с реальным, вы называете это «потерей», «несправедливостью», «ударом судьбы». На самом деле произошло ровно одно: вы обнаружили кассовый разрыв между тем, что вам казалось вашим, и тем, что было вашим на самом деле. Это не трагедия в метафизическом смысле. Это ошибка учёта — причём системная, допущенная не лично вами, а всей культурой, в которой вы выросли: культурой, где ребёнку с детства обещают, что если он будет стараться, слушаться, быть хорошим, то жизнь ответит взаимностью. Жизнь никогда не подписывалась под этим обещанием. Его дали вам родители, учителя, реклама, кино — но не сама реальность.

Я пришел к этой мысли не из психологии и не из философии, а из юриспруденции. Много лет я работал следователем и сотрудником суда — читал документы о разводах, наследствах, банкротствах, уголовных делах, смертях. Через мои руки проходили десятки историй, в которых человек терял почти всё в материальном смысле — дом, бизнес, здоровье, свободу — и при этом сохранял внутреннюю устойчивость. И столько же историй, где потеря была относительно небольшой — не та должность, не тот партнёр, не та оценка коллег, — а разрушение личности было полным. Я довольно быстро заметил закономерность: страдание людей почти никогда не было пропорционально тому, что они реально теряли в физическом или финансовом смысле. Оно было пропорционально тому, что они, оказывается, всё это время считали своим — без единого документа, подтверждающего право собственности на это.

Приведу пример, который во многом стал отправной точкой для этой книги. Два человека, оба потеряли бизнес в один и тот же кризисный год. Первый — назовём его Виктор — вложил в дело пятнадцать лет, потерял всё, включая квартиру, которую заложил под кредит. Он приходил в суд собранным, задавал юридически точные вопросы, искал следующий шаг. Второй — назовём её Марина — потеряла долю в бизнесе, оформленную полгода назад, сумма была в разы меньше, чем у Виктора. Но Марина была раздавлена настолько, что не могла читать документы, не могла формулировать претензии, месяцами не выходила из состояния паралича. Разница была не в объёме потери. Разница была в том, что Виктор с самого начала относился к бизнесу как к предприятию с риском — он знал условия сделки. Марина относилась к своей доле как к заслуженной, гарантированной по праву компенсации за годы недооценённого труда

в этой компании — то есть как к активу, который был ей должен, а не как к активу, полученному во временное пользование при определённых условиях.

Инвентаризация, о которой эта книга, — это не про то, чтобы обесценить вашу жизнь и сказать «у вас всё равно ничего нет, так что не переживайте». Это ровно наоборот: это про то, чтобы честно, по описи, разобраться, что действительно было вашим активом в юридическом и психологическом смысле, что было иллюзией баланса, а что было чужим имуществом или чужой ответственностью, которую вы годами носили на себе, как будто она ваша. После такой ревизии внезапно оказывается, что терять почти нечего — не потому что жизнь бедна событиями и ценностями, а потому что почти всё, из-за чего вы страдали годами, вам никогда и не принадлежало в том смысле, в каком вы думали. А то, что принадлежало по-настоящему — прожитый опыт, приобретённые навыки, память, — никуда не исчезает даже при самой тяжёлой потере.

Книга построена как настоящая инвентаризация — по этапам, как это делается в любой серьёзной проверке имущества: сначала опись стартового состояния, потом выявление механизма учётных ошибок, потом аннулирование фиктивных долговых обязательств, потом переоценка активов с учётом новых данных, и в конце — итоговый акт с рекомендациями на будущее. Сначала мы разберёмся, с чем вы вообще пришли в жизнь и что было вам гарантировано на старте (Часть I). Затем — как вы сами усложняете себе учёт, превращая обычные события в драму, которая приносит скрытую психологическую выгоду (Часть II). После этого мы формально аннулируем все претензии, которые вы выставили миру без его ведома (Часть III), и посмотрим на ситуацию с неожиданной стороны: почему отсутствие гарантий — это не поражение, а выигрышная позиция, дающая больше свободы, чем кажется (Часть IV). Дальше — конкретные техники, которые можно применять в моменте, когда триггер уже сработал и эмоция уже поднялась (Часть V), разбор того, кому и зачем выгодна ваша драма извне — от близких людей до социальных сетей (Часть VI), и, наконец, что делать с освободившейся энергией, когда вы перестаёте быть должником собственных эмоций, и как подвести итог всей проделанной работе (Часть VII–VIII).

Стоит сразу оговорить, чем эта книга не является, потому что название «инвентаризация» рискует вызвать ложные ожидания. Это не сборник цитат о том, что «всё проходит» и «время лечит» — подобные фразы верны статистически, но бесполезны практически, потому что не дают конкретной процедуры, что делать с болью прямо сейчас, в понедельник утром, когда до заживления ещё далеко. Это не религиозная книга о смирении и не философский трактат о принятии судьбы — хотя отдельные идеи здесь перекликаются с многовековой традицией размышлений о непостоянстве всего сущего, книга написана не для того, чтобы отправить вас в библиотеку изучать первоисточники, а для того, чтобы дать работающий, проверяемый на практике инструмент, применимый в обычной жизни обычного человека, у которого нет времени медитировать по три часа в день.

Это также не книга о том, что нужно стать бесчувственным, отстранённым, «выше всего этого». Скорее наоборот: чем честнее вы видите условия сделки с реальностью, тем сильнее можете позволить себе чувствовать без страха, что чувство вас разрушит навсегда. Парадокс, который будет разбираться на протяжении всей книги, заключается в следующем: люди, которые меньше всего убеждены, что им все должны, страдают от реальных потерь не меньше других — но восстанавливаются в разы быстрее, потому что их горе не осложнено дополнительным грузом мнимой несправедливости. Освобождённая от этого груза энергия идёт не на бесконечное пережёвывание обиды, а на реальное восстановление и дальнейшее движение.

Каждая часть книги заканчивается не выводом для галочки, а конкретной практикой — письменным упражнением, техникой или структурированным вопросом к себе, которые стоит выполнять по-настоящему, с ручкой и бумагой, а не просто прочитывать глазами и кивать. Опыт консультационной работы показывает: разница между человеком, который прочитал

о механизме, и человеком, который проделал упражнение на своём собственном материале, — это разница между знанием о существовании тренажёра и реальной тренировкой. Первое ничего не меняет в теле. Второе меняет всё, но только при регулярном повторении.

Если сейчас, дочитав до этого места, вы испытываете раздражение — это совершенно нормальная реакция человека, у которого пытаются деликатно, но настойчиво отобрать привычный статус жертвы обстоятельств. Этот статус даёт вторичные выгоды, о которых подробно во второй части книги, и расставаться с ним непросто, даже если разум согласен с логикой аргумента. Поэтому я не прошу вас прямо сейчас ничего у себя отбирать. Прошу только одного: дочитать первую часть до конца. Там мы составим самый первый документ вашей личной инвентаризации — акт приёма-передачи жизни. И начнём с вопроса, который, скорее всего, никто и никогда не задавал вам прямо: что вам, собственно, было передано изначально, при рождении, — и под какие обязательства?

ЧАСТЬ I. НУЛЕВОЙ БАЛАНС: ИЛЛЮЗИЯ ПОТЕРЬ

О том, что мы путаем комфорт с необходимостью, а потерю — с трагедией

Глава 1. Вы пришли с пустыми руками: акт приёма-передачи жизни

В юридической практике есть документ, который подписывают в момент передачи имущества от одной стороны к другой, — акт приёма-передачи. В нём фиксируется: что именно передано, в каком состоянии, кто несёт ответственность с этого момента, какие гарантии действуют и на какой срок. Без такого акта ни одна сделка не считается юридически завершённой — потому что без описи невозможно потом доказать в суде, что было передано, а что нет, и невозможно предъявить претензию за недостачу или порчу имущества.

Теперь вспомните момент своего рождения. Был ли подписан такой акт? Кто-нибудь передал вам, под опись, здоровье на восемьдесят лет вперёд, любовь конкретных людей до конца их жизни, определённый уровень дохода, гарантию того, что все, кого вы полюбите, останутся рядом, или хотя бы минимальную защиту от произвольных ударов судьбы? Нет. Ни один нотариус, ни один родитель, ни одна высшая инстанция, в которую вы верите или не верите, не подписывалась под подобным документом. Вы пришли в мир не как наследник, получающий имущество по описи с гарантией качества, а как исследователь, высаженный на территорию без карты, без страховки и без гарантийного талона на используемое оборудование — собственное тело и психику.

Это не метафора для красоты слога. Это единственно точное юридическое и фактическое описание вашей стартовой позиции. Всё, что вы получили после — тело в его текущем состоянии, отношения, работа, деньги, статус, репутация — не было передано вам единовременным актом с гарантией сохранности. Это было либо создано вашими и чужими усилиями постепенно, либо выдано временно, без права постоянного владения, обстоятельствами, которые в любой момент могут это временное владение прекратить в одностороннем порядке, без предупреждения и без объяснения причин. Так работает вообще всё живое и все социальные системы: клетки тела обновляются и стареют, отношения между людьми меняются в зависимости от решений обеих сторон, экономические циклы циклически же и рушат построенное, сама биологическая жизнь конечна по определению.

Проблема в том, что человеческий мозг не любит жить без документов о собственности — это создаёт слишком много неопределённости, с которой психике трудно работать в повседневном режиме. Мозгу спокойнее считать, что раз что-то было с вами дольше полугода — здоровье, брак, работа, дружба, — значит, это уже перешло в разряд вашей законной собственности, и любое посягательство на неё есть грабёж, требующий возмездия или как минимум компенсации. Отсюда возникает первая и главная подмена, лежащая в основе большей части человеческого страдания: мы путаем длительность обладания с правом на обладание. Пять лет брака ощущаются психологически как пожизненная гарантия, хотя юридически, биологически и статистически они не являются гарантией ни на одну секунду вперёд — доказательством этого служит любой статистический сборник по разводам в любой развитой стране мира.

Разберём эту подмену на конкретном примере из практики. Женщину, о которой пойдёт речь, назовём Ольга. У неё был муж, с которым она прожила восемнадцать лет, общий дом, стабильная работа, налаженный быт. Когда муж ушёл к другой женщине, Ольга формулировала своё состояние одной фразой, которую повторяла на протяжении многих месяцев: «У меня всё отобрали». Слово «отобрали» — из мира краж и грабежей, предполагающее, что до этого момента существовало законное, признанное сторонами владение, а потом произошло незаконное, одностороннее изъятие имущества силой или обманом. Но если разобрать эту ситуацию по правилам акта приёма-передачи: был ли Ольге кем-то гарантирован этот конкретный муж пожизненно, документально, безусловно? Нет, и никогда не было даже устной договорённости такого содержания — свадебная клятва, если разбирать её буквально, говорит

о намерении, а не о гарантии результата, который в принципе не может быть гарантирован волей одного человека без участия воли другого. Была совместная жизнь, построенная двумя людьми на протяжении восемнадцати лет, один из которых в какой-то момент, под влиянием собственных внутренних процессов, принял другое решение о своей жизни. Это не кража имущества в юридическом смысле. Это прекращение долгосрочного, но не бессрочного договора — договора, который никогда и не был вечным по своей юридической и человеческой природе, просто выглядел таковым восемнадцать лет подряд, создавая иллюзию окончательности там, где её никогда не было.

Я не пишу это, чтобы обесценить боль Ольги или посчитать её реакцию неправильной. Боль от разрыва долгих отношений абсолютно реальна, физиологична, и она требует своего времени на проживание — организм в буквальном смысле переживает состояние, схожее с ломкой при отказе от вещества, потому что привязанность работает через те же нейрохимические механизмы, что и зависимость. Я пишу это, чтобы отделить два разных процесса, которые люди почти всегда сливают в один, отчего страдание удлинняется в разы. Первый процесс — горевание по утраченному: это нормальный, здоровый, необходимый цикл, знакомый психологии кризисных состояний, у которого есть начало, пик и естественное завершение при правильном проживании. Второй процесс — ощущение, что у тебя украли то, что было твоим по закону и по праву, — процесс, основанный на юридической и логической ошибке, которая не даёт горю пройти естественный цикл, потому что к горю добавляется ярость несправедливости, требующая виновного, суда, приговора и компенсации, которых в реальности никто не может предоставить, потому что дело, по сути, было выдуманно истцом в одностороннем порядке.

Такая же логика применима не только к отношениям, но и к любой другой сфере, где длительность обладания создаёт иллюзию права. Человек, который проработал на одном месте пятнадцать лет и был уволен при реструктуризации, часто произносит: «Я отдал компании пятнадцать лет жизни, а они меня просто выкинули» — формулировка, предполагающая, что пятнадцать лет службы автоматически конвертируются в пожизненное право на рабочее место, хотя ни один трудовой договор в мире такого условия не содержит. Родитель, вложивший двадцать лет в воспитание ребёнка, который вырос и выбрал жизнь, не соответствующую родительским ожиданиям, говорит: «Я всю жизнь на него положил, а он так со мной поступает» — снова путая объём вложенных усилий с гарантией определённого результата на выходе, хотя ни один процесс воспитания живого, отдельного от вас человека не может юридически или фактически гарантировать конкретный итог.

Стоит отдельно остановиться на том, почему именно юридическая метафора акта приёма-передачи работает здесь эффективнее, чем привычные психологические формулировки вроде «отпустите ожидания» или «примите непостоянство жизни». Психологические советы такого рода констатируют желаемый результат, но не дают процедуры его достижения — это как сказать человеку с долгами «просто перестаньте быть должны», не объяснив, что для этого нужно закрыть конкретные кредитные линии одну за другой. Юридический документ, напротив, требует конкретных действий по конкретной форме: изучить, что было передано, изучить условия передачи, зафиксировать отсутствие гарантий там, где их нет. Это переводит абстрактное «отпустить» в конкретное «свериться с описью» — операцию, которую способен выполнить человек в любом эмоциональном состоянии, даже не находясь в ресурсе для глубокой философской работы над собой.

Есть и обратная сторона этого же принципа, о которой важно сказать отдельно, чтобы не создать ложное впечатление, будто отсутствие гарантий равно отсутствию ценности. Юридическое понятие «имущество, полученное во временное пользование» вовсе не означает имущество второго сорта. Аренда квартиры не делает проживание в ней менее реальным, менее уютным, менее достойным заботы, чем проживание в собственном жилье, — арендатор точно так же вкладывается в порядок, точно так же переживает о протечке крыши, точно так же

радуется удачному ремонту. Разница проявляется только в одном: арендатор психологически готов к тому, что договор аренды однажды закончится, и эта готовность не мешает ему заботиться о жилье в настоящем, а, наоборот, часто делает эту заботу более осознанной, менее самонадеянной. Ровно так же временный характер обладания телом, отношениями, статусом не обесценивает заботу о них сегодня — он лишь снимает иллюзию, будто забота автоматически конвертируется в вечное право собственности.

На консультациях этот момент почти всегда вызывает один и тот же вопрос: «Если я заранее знаю, что всё временно, не превратится ли это знание в постоянную тревогу ожидания потери?» Практика показывает обратный эффект. Тревога ожидания потери, как правило, сильнее всего именно у тех, кто вытесняет факт временности из сознания и живёт в иллюзии постоянства, — потому что вытесненное знание никуда не девается, оно продолжает работать на фоне, создавая смутное, неоформленное беспокойство без ясного источника. Человек, который сознательно принял условия временного пользования, парадоксальным образом тревожится меньше: у него нет необходимости постоянно, на периферии сознания, защищать иллюзию вечности от реальности, которая рано или поздно эту иллюзию всё равно разрушит.

Первый документ вашей личной инвентаризации — это признание одного факта, простого по формулировке и трудного по внутреннему принятию: вы вошли в жизнь без единого подписанного гарантийного обязательства. Ни от родителей, ни от партнёров, ни от работодателей, ни от собственных детей, ни от вселенной в целом. Всё, что у вас появилось после рождения, — результат процессов, усилий, везения, чужих самостоятельных решений и стечения обстоятельств, а не исполнение контракта, который кто-то был юридически или морально обязан соблюдать пожизненно. Это признание не делает вашу жизнь менее ценной, менее наполненной или менее достойной борьбы за то, что в ней важно. Оно делает её честной — а с честного баланса, в отличие от баланса, построенного на фикции, можно строить дальше, не рискуя обрушить всю конструкцию при первой же проверке реальностью.

Полезно провести и обратную проверку: существуют ли вообще в жизни человека документы, действительно похожие на настоящий акт приёма-передачи с гарантией? Да, существуют, и важно уметь их отличать от фиктивных обязательств именно потому, что различие работает в обе стороны. Официально оформленный трудовой договор с прописанными условиями увольнения — реальный документ с двумя подписями. Договор ипотеки с графиком платежей — реальный документ. Письменная договорённость между партнёрами о распределении обязанностей в быту, проговорённая и принятая обеими сторонами явно, — тоже, по сути, реальное соглашение, пусть неформальное. Отличительный признак настоящего обязательства прост: обе стороны в момент его заключения знали о его условиях и выразили согласие, явно или через недвусмысленное действие. Как только в основании претензии обнаруживается только одна осведомлённая сторона — вы сами, — претензия автоматически переходит в категорию фиктивных, вне зависимости от того, насколько искренне и глубоко вы в неё верите.

Рассмотрим ещё одну грань этой же темы — ситуацию, где акт приёма-передачи как будто бы существовал, но при ближайшем рассмотрении оказывается не тем, чем кажется. Речь о случаях, когда конкретное обещание действительно было дано словами: «я всегда буду рядом», «мы никогда не расстанемся», «я буду заботиться о тебе до конца жизни». Разве это не письменная — точнее, устная, но чётко произнесённая — гарантия, под которой стоит подпись другой стороны? Здесь важно различать природу человеческого обещания и природу юридического обязательства. Обещание, произнесённое человеком в момент сильного чувства, отражает искреннее намерение этого человека в момент произнесения — оно не является и не может являться гарантией будущего состояния его же психики, чувств и обстоятельств спустя годы, потому что ни один человек физически не властен над тем, кем он станет и что будет чувствовать через десять лет вперёд. Юридические системы всего мира интуитивно это понимают:

именно поэтому даже официальный брачный контракт предусматривает процедуру развода, а не объявляет клятву вечности буквально неотменимой. Обещание было искренним в момент произнесения — и одновременно оно никогда не было и не могло быть гарантией, потому что гарантировать чужое будущее чувство не в человеческой власти, сколько бы искренности ни было вложено в момент клятвы.

Ещё один пример, важный именно потому, что он касается не отношений и не работы, а самой болезненной для большинства читателей темы — детей. Клиентка, назовём её Светлана, растила сына одна, вложила в его образование все возможные ресурсы, сознательно отказывалась от личной жизни ради того, чтобы «дать ему всё». Когда сын, повзрослев, переехал в другой город и стал редко звонить, Светлана формулировала это так: «Я вложила в него всю жизнь, а он даже не звонит — будто я ему ничего не должна была, а он мне должен всё». Разберём по акту приёма-передачи: существовал ли документ, по которому определённый объём материнских вложений автоматически конвертируется в определённую частоту звонков взрослого сына? Нет, и не может существовать в принципе, потому что взрослый сын — отдельная личность с собственной волей, а не долговое обязательство, погашаемое звонками по расписанию. Вложения Светланы были реальны, значимы, достойны уважения — но они были сделаны из любви и выбора, а не по договору с гарантией определённого возврата. Смешение этих двух категорий превращает материнскую любовь, изначально безусловную по своей природе, в скрытый кредитный договор, о существовании которого вторая сторона узнаёт только тогда, когда ей внезапно предъявляют счёт к оплате.

Практика к главе. Возьмите лист бумаги и составьте свой личный «акт приёма-передачи» на входе в жизнь — буквально, в форме юридического документа, с теми же разделами, что использует настоящий акт: «Сторона 1 (жизнь, обстоятельства, вселенная) передаёт Стороне 2 ((ваше имя)) следующее имущество и следующие гарантии при рождении: _____». Попробуйте заполнить эту строку максимально честно, пункт за пунктом, как будто вы действительно составляете официальную опись. Вы обнаружите, что заполнить её нечем: ни одного пункта с юридически закреплённой гарантией не находится. Затем составьте второй раздел документа: «Сторона 2 получает следующее имущество во временное пользование, без гарантии срока: _____» — и впишите туда всё, что реально есть у вас сейчас: тело, отношения, способности, память. Оставьте первый раздел документа пустым, а второй — заполненным. Это не ошибка заполнения. Это и есть точный ответ на вопрос о том, с чем вы на самом деле пришли в эту жизнь.

Глава 2. Что вы теряете на самом деле: только то, чего у вас не было

Слово «потеря» подразумевает существование предмета в вашем законном владении в прошлом и его исчезновение из этого владения в настоящем. Это базовая логика любого разговора об утрате: было — стало не быть — значит, потеряно. Но если внимательно, буквально по пунктам разобрать большинство «потерь», из-за которых люди месяцами и годами пребывают в состоянии отчаяния, обнаруживается странная и неудобная вещь: предмет так называемой потери либо никогда не был в буквальном, юридически или фактически закреплённом владении человека, либо был совсем не тем, чем казался в момент обладания им.

Разберём три типичные категории того, что обычно называют «главными потерями в жизни», — и посмотрим на каждую через опись, а не через привычную эмоцию, которая обычно подменяет собой анализ.

Первая категория — потеря отношений. Когда уходит партнёр, человек чаще всего проносит формулу: «я потерял любовь всей жизни» или «я потерял человека, с которым должен был состариться». Но что именно было потеряно, если разбирать по пунктам? Не человек как личность — он жив, здоров, просто больше физически не находится рядом с вами. Не факт совместного прошлого — оно никуда не делось и не может деться, оно состоялось, прожито полностью и остаётся неотъемлемой частью вашей личной биографии навсегда, независимо от того, что происходит дальше. Потеряна ровно одна вещь, если формулировать предельно точно: представление о будущем, которое ещё не наступило и, следовательно, никогда фактически, физически, материально вам не принадлежало ни секунды. Вы горюете не по украденному имуществу — украсть можно только то, что уже существовало, — а по несбывшемуся прогнозу, по картинке, которую сами нарисовали в своём воображении и которую реальность отказалась подтвердить своим ходом событий.

Уточним на конкретном случае. Клиентка, назовём её Анна, тридцать один год, встречалась с мужчиной два года, планировала свадьбу, выбирала место для церемонии. За три месяца до предполагаемой даты партнёр сообщил, что не готов, и разорвал отношения. Анна формулировала своё состояние так: «Он отнял у меня семью, детей, всё, что должно было быть». При внимательном разборе: семьи не существовало как факта — существовало намерение её создать, разделяемое до определённого момента одной стороной больше, чем другой. Детей не существовало физически. «Всё, что должно было быть» — грамматическая конструкция, буквально описывающая нереализованный прогноз, а не изъятое имущество. Боль Анны от этого не становится менее реальной — прогнозы, в которые вложена значительная эмоциональная ставка, при обрушении причиняют острую, физиологически измеримую боль, схожую с болью от реальной потери. Но работа с этой болью принципиально отличается от работы с настоящей утратой: горевать по несбывшемуся будущему — значит постепенно, шаг за шагом, отпускать конкретную картинку и заново открываться неопределённости, а не искать виновного в краже того, чего никогда не было в собственности.

Вторая категория — потеря здоровья. Диагноз меняет жизнь необратимо, часто резко, и здесь меньше всего хочется философствовать и выстраивать логические конструкции — острая боль от такого известия не терпит немедленного анализа. Но даже здесь, спустя время, когда острая фаза проходит и наступает пространство для осмысления, стоит различать: тело никогда не было гарантировано вам в исправном рабочем состоянии до какого-либо конкретного возраста ни одним документом, ни одной инстанцией, ни одним живым существом. Оно было выдано вам во временное пользование при рождении без техпаспорта, без гарантийного срока эксплуатации и без обязательств производителя по бесплатному ремонту в случае поломки. Диагноз, каким бы тяжёлым он ни был, — это не расторжение договора о пожиз-

ненном здоровье, потому что подобного договора с гарантией «здоровье до восьмидесяти лет включительно» не существовало изначально, ни в одной культуре, ни в одной религиозной или светской системе представлений, которая была бы юридически обязывающей. Это новая информация о текущем состоянии имущества, которое всегда было временным, всегда потенциально уязвимым и всегда предполагало износ и поломки как естественную часть эксплуатации — просто вы, как и абсолютное большинство людей, предпочитали не думать об этом, пока новая информация не поступила напрямую и не оставила выбора.

Третья категория — потеря статуса, работы, денег, репутации. Здесь подмена работает особенно грубо и особенно часто встречается в консультационной практике. Должность, доход, репутация — это не собственность человека в юридическом смысле этого слова, а результат текущей, действующей здесь и сейчас договорённости между ним и обстоятельствами — работодателем, рынком, экономической конъюнктурой, общественным мнением, — который в любой момент может быть пересмотрен любой из сторон этой договорённости, причём законно, без нарушения формальных обязательств. Называть увольнение формулой «у меня отняли то, что я заслужил многолетним трудом» — значит путать заслугу с гарантией. Заслуга — это то, что вы реально сделали, вложенный труд, достигнутый результат, накопленный опыт; всё это остаётся с вами навсегда, в виде компетенций, репутации в профессиональном сообществе, записи в трудовой биографии. Гарантия — это совершенно другая категория: обещание, данное вам кем-то, сохранить определённое положение вещей навсегда, независимо от внешних обстоятельств. Работодатель никогда не подписывал второго документа, только первый — и то не всегда в письменном виде.

Важно не спутать эту мысль с циничной позицией «ничего не имеет значения, всё временно, поэтому не стоит привязываться ни к людям, ни к работе, ни к достижениям». Привязываться можно и нужно в полную силу — это часть полноценной, наполненной человеческой жизни, а не её слабость. Вопрос, который поднимает эта книга, не в самой привязанности, а в юридическом и психологическом статусе, который вы этой привязанности присваиваете задним числом. Одно дело — любить человека, работу, здоровье, статус, пока они действительно с вами, вкладываться в них максимально, ценить каждый день обладания. Совсем другое дело — задним числом, *post factum*, объявлять их своей неотъемлемой, гарантированной собственностью и требовать компенсацию у вселенной, у бывшего партнёра, у бывшего работодателя, у судьбы за факт их естественного или неожиданного исчезновения.

Практическое следствие этого различия оказывается огромным при взгляде на длительность и качество проживания трудных периодов жизни. Человек, который горюет по несбывшемуся прогнозу или по естественно закончившемуся периоду временного пользования активом, проходит через острую боль и постепенно, за предсказуемый срок, возвращается к полноценной жизни — потому что горе, в отличие от чувства несправедливости, имеет естественный биологический и психологический цикл завершения, изученный и описанный в клинической практике. Человек, который убеждён, что у него незаконно украли гарантированную собственность, застревает в ощущении несправедливости на годы, иногда на десятилетия, — потому что с ощущением несправедливости невозможно просто попрощаться и отпустить его естественным путём: несправедливость хочется исправить, отомстить за неё обидчику, доказать кому-то со стороны, что так поступать было категорически нельзя. Доказывать, однако, часто буквально некому: ответчика по такому иску не существует в природе, потому что сам иск был выдуман истцом в одностороннем порядке, без какого-либо участия второй стороны в формировании условий несуществующего договора.

И последнее наблюдение, важное для перехода к следующей главе этой части. Все три плюс одна разобранные здесь категории потерь — отношения, здоровье, статус, образ себя — объединяет одна общая черта: в каждой из них человек, переживающий острую боль, склонен винить внешнюю силу — партнёра, судьбу, болезнь, работодателя — вместо того чтобы

разобраться с механизмом собственного мышления, который превратил обычное завершение временного пользования активом в ощущение персонального грабежа. Это не случайность и не индивидуальная особенность отдельных людей со слабой психикой, как иногда ошибочно думают о себе сами страдающие. Это универсальный, встроенный в человеческую психику механизм, который подробно разбирается в следующей главе, — потому что слово «должен», о котором пойдёт речь дальше, является тем самым инструментом, с помощью которого разум конвертирует временное в постоянное, а завершение — в кражу.

Стоит также разобрать частный, но крайне распространённый случай — потерю, которая ещё не произошла, но уже переживается заранее, на уровне тревожного ожидания. Речь об упреждающем горевании: человек, чей партнёр тяжело болен, или чьи родители заметно стареют, начинает проживать потерю задолго до её фактического наступления, изматывая себя месяцами и годами непрерывного внутреннего прощания. Здесь та же логика описи оказывается неожиданно полезной с обратной стороны: если актив, которым вы обладаете сейчас, получен во временное пользование без гарантии срока — то он получен именно сейчас, в настоящем времени, а не в некоем гипотетическом будущем моменте его окончательной утраты. Постоянное мысленное забегание вперёд, к моменту предполагаемого конца, лишает вас доступа к активу в его текущем, ещё вполне живом состоянии — вы теряете настоящее время из-за тревоги о будущей потере, хотя единственное время, в котором актив реально доступен для проживания, — это именно настоящее.

Полезно также разобрать, почему именно формулировка потери, а не формулировка завершения, закрепляется в языке и в мышлении по умолчанию, хотя оба слова описывают один и тот же факт — то, чего раньше не было, больше нет. Ответ связан с направлением внимания, которое задаёт каждое из этих слов. «Потеря» направляет внимание назад, к моменту исчезновения, и удерживает его там, требуя постоянного возвращения к вопросу «почему это произошло» и «кто виноват». «Завершение» направляет внимание вдоль всей временной линии — к тому, что было, что происходило в процессе, и к тому, что происходит дальше, после завершения. Одно и то же событие, описанное разными словами, буквально организует разную работу внимания и, соответственно, разную траекторию последующего эмоционального проживания. Это не игра слов и не манипуляция самоуспокоением — это конкретный, воспроизводимый в консультационной практике эффект: смена одного слова в формулировке события меняет то, куда естественным образом смещается фокус размышлений человека в последующие недели.

Стоит разобрать ещё одну, четвёртую по счёту категорию, которая формально не входит в три перечисленные выше, но встречается в практике не реже остальных, — потерю образа себя. Человек, привыкший считать себя «сильным», «незаменимым в семье», «тем, кто всегда справляется», при столкновении с ситуацией, где эта роль не подтверждается, переживает состояние, которое субъективно ощущается острее, чем потеря конкретного объекта. Формулировка при этом звучит так: «я потерял себя», «я больше не узнаю себя». Но и здесь применим тот же принцип разбора: образ себя, скроенный вокруг конкретной роли, никогда не был гарантированной, неизменной сущностью — это была рабочая, полезная в своё время конструкция, построенная на определённом наборе обстоятельств. Когда обстоятельства меняются, конструкция закономерно требует пересмотра, и это не крах личности, а её естественное развитие, пусть и болезненное в моменте перехода.

Отдельного внимания заслуживает механизм, из-за которого человек упорно продолжает называть потерей то, что потерей не является даже после того, как ему предъявлена вся описанная выше логика и он с ней рационально согласился. Дело в том, что слово «потеря» выполняет важную социальную функцию: оно легитимизирует право на сочувствие со стороны окружающих. Сказать «у меня закончился прогноз на будущее, который я сама себе нарисовала» звучит странно и не вызывает автоматического сочувствия собеседника. Сказать «я потеряла всё»

вызывает немедленную социально одобряемую реакцию поддержки. Именно поэтому язык потери так живуч — он не столько описывает внутреннее состояние точно, сколько выполняет коммуникативную задачу получения сочувствия от окружения. Осознание этой функции не означает, что нужно перестать нуждаться в поддержке близких, — оно означает, что стоит отделить реальную потребность в поддержке от привычки формулировать любое трудное событие в максимально драматичных, всегда преувеличивающих реальный юридический и фактический статус происходящего терминах.

Практика к главе. Вспомните вашу самую болезненную «потерю» за последние несколько лет — ту, что до сих пор всплывает в памяти с эмоциональной остротой. Опишите её письменно двумя разными формулировками, слово в слово по образцу. Первая формулировка: «У меня отняли _____, которое было моим по праву и по заслугам». Вторая формулировка: «Закончилось _____, которое было со мной какое-то время, пока обстоятельства объективно это позволяли, и за это время я получил(а) следующее: _____» — и допишите в конце второй формулировки хотя бы три пункта того, что реально осталось с вами навсегда из периода обладания этим активом: опыт, навык, воспоминание, изменившийся взгляд на себя. Прочитайте обе версии вслух, вслух, а не про себя — это важно для физиологического эффекта упражнения. Обратите внимание, какая из двух формулировок ощущается тяжелее физически, в теле, а не только на уровне мысли, — и честно спросите себя, почему вы годами упорно выбирали именно её, хотя вторая формулировка была доступна вам всегда, с самого начала.

Глава 3. Почему слово «должен» — самый опасный наркотик

У наркотической зависимости есть простая, хорошо описанная в фармакологии механика: вещество даёт мозгу кратковременное облегчение или удовольствие через выброс определённых нейромедиаторов, но каждый следующий раз требует дозу больше предыдущей для достижения того же эффекта, а отказ от вещества вызывает физиологически тяжёлую ломку. Слово «должен» — и вся семья связанных с ним конструкций: «должна», «должны были», «обязан был» — работает по абсолютно той же психологической схеме, только вместо химического вещества использует ожидание определённого поведения от другого человека, от обстоятельств или от самого себя.

Когда вы произносите, вслух или про себя, «он должен был позвонить», «она должна была понять без объяснений», «начальник должен был оценить мои старания», «жизнь должна быть справедливой ко мне» — вы получаете мгновенное психологическое облегчение. Оно наступает по конкретному механизму: временно снимается тревога неопределённости, потому что вы назначили конкретного виновного в своём плохом самочувствии и тем самым восстановили иллюзию контроля над ситуацией, которую на самом деле не контролируете и не можете контролировать в принципе. Это и есть доза. Она работает считанные минуты, иногда часы. Потом требуется следующая доза: новое «должен», направленное уже на другого человека, на новую ситуацию или снова на ту же самую судьбу, которая, разумеется, снова не выполняет назначенное ей обязательство, потому что никогда его на себя не брала.

Зависимость усиливается год от года по одной простой причине: слово «должен» практически никогда не предъявляет счёт себе самому в конструктивной форме — оно почти всегда адресовано наружу, вовне. «Должен» — это удобный, хотя и разрушительный по долгосрочным последствиям способ переложить ответственность за собственное эмоциональное состояние на другого человека, на компанию, на общество или на абстрактную справедливость мироустройства, оставаясь при этом самому в комфортной, хотя и пассивной позиции пострадавшей стороны, которой не нужно ничего менять в собственных действиях. Это удобно ровно настолько же, насколько разрушительно в перспективе: вы буквально отдаёте контроль над собственным самочувствием в руки того, кто про это даже не подозревает и никогда не подписывался быть держателем контрольного пакета вашего эмоционального состояния.

Разберём конкретный, подробно разобранный случай из практики. Клиент, назовём его Игорь, сорок два года, на протяжении пяти лет находился в состоянии тлеющего конфликта с младшим братом из-за того, что, по формулировке самого Игоря, «брат должен был поддержать его в трудную минуту, как это делают настоящие братья в нормальных семьях». За этой фразой стоит невидимый, нигде не зафиксированный контракт, который Игорь составил полностью в одностороннем порядке, без ведома второй стороны: у него в голове существует детальное представление о том, каким должен быть идеальный, «настоящий» брат в кризисной ситуации, и он требует от реального, живого человека соответствия этому внутреннему представлению — ни разу не спросив вслух, подписывался ли брат под подобными обязательствами хотя бы устно, хотя бы намёком. Спойлер, полученный при прямом разговоре в ходе консультационной работы: не подписывался, более того, никогда не думал в подобных категориях и искренне удивился претензии, когда услышал её прямым текстом впервые за пять лет.

Что происходит на уровне восприятия и дальнейших действий, когда вы сознательно убиваете слово «должен» из формулировки и заменяете его на нейтральную констатацию факта? Формулировка «брат не поддержал меня в трудную минуту» — это уже не приговор с назначением виновного, а простое наблюдение за произошедшим событием. Она оставляет реальное пространство для следующего конструктивного шага: можно искренне расстроиться и прожить

это чувство, можно поговорить с братом напрямую и открыто, без обвинительного тона, о том, какая поддержка была нужна и почему её не случилось, можно пересмотреть общий уровень ожиданий от конкретно этих отношений с учётом полученной новой информации о человеке. Формулировка с «должен» подобного пространства для манёвра принципиально не оставляет — она жёстко замыкает вас в фиксированной позиции обвинителя, бесконечно ожидающего, что вселенная в какой-то неопределённый момент в будущем признает вашу правоту и заставит виновного покаяться и извиниться по всей форме. Обычно этого не происходит никогда за всю оставшуюся жизнь, и человек годами, а иногда десятилетиями носит в себе неоплаченный, никем формально не признанный счёт, который некому предъявить к оплате.

Самая коварная, наиболее скрытая от самого носителя разновидность этого внутреннего наркотика — это «должен», обращённое человеком к самому себе. «Я должен был быть сильнее в той ситуации», «я не должен был так остро реагировать на его слова», «я уже давно должен был справиться с этим горем, столько времени прошло». Здесь вы одновременно выступаете истцом и ответчиком по одному и тому же внутреннему делу, и проиграть его в буквальном смысле невозможно в принципе, потому что внутренний суд идёт бесконечно, без перерывов и без окончательного вердикта, а стандарт, которому вы предположительно обязаны соответствовать, был назначен исключительно вами же самим, без какой-либо внешней ратификации, без учёта реальных обстоятельств, в которых происходили события, задним числом и всегда в идеализированной, нереалистично завышенной версии.

Стоит отдельно разобрать, откуда конкретно берётся эта внутренняя версия «должен» — потому что понимание источника снижает его власть. Чаще всего это интернализированный, полностью впитанный внутрь голос значимого взрослого из детства — родителя, учителя, старшего родственника, — который транслировал требования, сформулированные под собственные нужды и тревоги этого взрослого, а не под реальные возможности и обстоятельства ребёнка. Ребёнок усваивает эти требования не как чужое мнение, подлежащее критической проверке, а как объективный факт устройства мира, и проносит их через всю взрослую жизнь в качестве внутреннего стандарта, который сам никогда сознательно не выбирал и который может вообще не подходить к его текущей, взрослой жизни.

Отказ от слова «должен» в этой книге — это ни в коем случае не отказ от ответственности, от обязательств перед близкими или от моральных принципов вообще. Разница принципиальна: настоящие обязательства всегда имеют две подписи — вашу и подписи другой стороны, явно или через недвусмысленно выраженное согласие. У фиктивной долговой расписки со словом «должен» есть только одна подпись, ваша собственная, поставленная в одностороннем порядке под документом, о существовании которого вторая сторона зачастую даже не подозревает.

Отдельно стоит сказать о том, как формируется устойчивость к слову «должен» на телесном, а не только на мыслительном уровне, потому что одного интеллектуального понимания механизма часто оказывается недостаточно в момент реального эмоционального всплеска. Когда мысль «он должен был» возникает автоматически, в теле, как правило, происходит узнаваемая физиологическая реакция: сжимается челюсть, учащается дыхание, поднимается температура в области груди или лица — тело готовится к конфронтации с назначенным виновным, как будто конфронтация действительно поможет получить причитающееся. Замечание этой телесной реакции в момент её возникновения, до того как мысль успела развернуться в полноценный внутренний монолог обвинения, даёт возможность сделать паузу длиной в один осознанный вдох и задать себе прямой вопрос из практики этой главы — кто подписался — прежде чем реакция успеет закрепиться в виде многочасового или многодневного пережёвывания обиды.

Есть отдельная, заслуживающая специального разбора разновидность «должен», которая маскируется под добродетель и поэтому особенно трудно поддаётся распознаванию, — это

«должен» в адрес целых социальных групп и институтов. «Врачи должны были заметить это раньше», «государство должно заботиться о своих гражданах», «общество должно быть справедливым к тем, кто честно трудится». Эти формулировки звучат социально одобряемо, иногда даже прогрессивно, и человек, произносящий их, обычно уверен, что говорит не о личной обиде, а об объективном стандарте, который нарушен системой. Разбор по той же схеме, что применялась выше, обнаруживает ту же структуру: единственной подписью под подобным обязательством вновь оказывается подпись самого произносящего. Это не означает, что критика систем несправедлива или бессмысленна как общественная позиция, — институты действительно можно и нужно оценивать, требовать от них лучшей работы, добиваться перемен через законные механизмы. Разница в том, происходит ли это через конкретное действие — жалобу, обращение, участие в изменении системы, — или через бесконечное внутреннее проговаривание фразы «они должны были», которое не меняет систему ни на йоту, но методично разрушает эмоциональное состояние самого произносящего.

Полезно составить своего рода словарь наиболее частых формулировок с «должен», которые встречаются в обыденной речи, — потому что узнавание конкретной формулировки в собственной речи является первым шагом к её обезвреживанию. «Он должен был догадаться сам, зачем объяснять очевидные вещи» — типичная формулировка, снимающая с говорящего ответственность за прямую коммуникацию собственных потребностей и одновременно назначающая партнёра виновным за отсутствие телепатических способностей. «В моём возрасте я уже должен был чего-то добиться» — формулировка, сравнивающая реальную, со всеми её обстоятельствами, биографию с абстрактным, никогда не существовавшим стандартом успеха, который на самом деле собран из чужих историй, увиденных в разное время и в разных контекстах. «Друзья должны быть рядом в трудную минуту» — формулировка, игнорирующая тот факт, что у каждого конкретного друга есть собственная, отдельная от вас жизнь, собственные ограниченные ресурсы внимания и времени, и присутствие в вашей трудной минуте не является автоматической функцией статуса «друг», а требует отдельной, явной просьбы с вашей стороны.

Важно подчеркнуть разницу между здоровым ожиданием и токсичным «должен», потому что читатель, увлечённый логикой этой главы, рискует впасть в другую крайность — вообще перестать чего-либо ожидать от людей, чтобы избежать разочарования. Здоровое ожидание строится на явной, проговорённой договорённости: если два человека договорились встречаться по средам, и один не пришёл без предупреждения, это не «должен» в токсичном смысле — это нарушение конкретной, обоюдно принятой договорённости, и предъявить претензию в этом случае обоснованно. Токсичное «должен» отличается именно отсутствием второй подписи: оно построено на предположении о том, каким человек обязан быть или поступать, без явного согласия этого человека на подобное обязательство. Разница не в силе чувства, а в наличии или отсутствии реального, а не воображаемого договора.

Практика к главе. В течение одного полного дня отмечайте, лучше всего письменно на телефоне или в блокноте, каждый момент, когда внутренний голос произносит слово «должен» или «должна» — по отношению к себе самому, к другим людям, к обстоятельствам или к абстрактной судьбе. Постарайтесь зафиксировать не менее десяти случаев, даже мелких, проходных, на первый взгляд не связанных с сильными эмоциями. Вечером того же дня внимательно просмотрите получившийся список и для каждого пункта задайте один и тот же прямой вопрос: кто именно, помимо вас самих, реально подписался бы под этим обязательством, если бы вопрос был задан ему прямо и открыто? В подавляющем большинстве случаев, если быть предельно честным при ответе, окажется, что ответ на этот вопрос — никто.

Глава 4. Главная арифметика: 0 минус 0 всегда равно 0

К концу первой части книги мы установили два взаимосвязанных факта, каждый из которых подробно разобран на конкретных примерах в предыдущих главах. Первый факт: вы вошли в жизнь без единого подписанного, юридически или фактически закреплённого гарантийного обязательства со стороны родителей, вселенной, судьбы или любой другой инстанции. Второй факт: почти всё, что вы на протяжении жизни называете словом «потеря», при внимательном разборе оказывается либо несбывшимся прогнозом относительно ещё не наступившего будущего, либо временным имуществом, изначально не гарантированным вам никем на постоянной основе. Из соединения этих двух фактов логически следует арифметика, которая на бумаге, в виде формулы, выглядит почти примитивно простой, а в реальной жизни, при полном её усвоении, переворачивает всё эмоциональное восприятие происходящих событий.

Если на входе, при рождении, у вас было ровно ноль гарантированных активов — обратите внимание, речь не о нуле возможностей, не о нуле потенциальной ценности вашей жизни, а именно о нуле юридически и фактически закреплённых гарантий, — то любое последующее исчезновение того, что казалось вашей законной собственностью, логически не может увести общий баланс в отрицательную область, в минус. Ноль минус ноль, по законам арифметики, известным из начальной школы, всегда и при любых условиях равен нулю. Вы физически не можете задолжать больше, чем у вас изначально было выдано в кредит на старте. А в кредит, как подробно разобрано в первой главе этой части, у вас не было выдано ровно ничего в форме гарантии — всё, что появилось в вашей жизни после рождения, появилось строго сверх нулевого стартового баланса, в качестве бонуса, подарка обстоятельств или результата собственных усилий, а не в качестве обязательства, которое теперь необходимо пожизненно отрабатывать и с неизбежностью оплакивать в момент его исчезновения, как будто это было изъятие законной собственности.

Это математическое рассуждение категорически не означает, что происходящие в жизни события перестают причинять реальную боль после его усвоения. Развод причиняет острую, физиологически измеримую боль вне зависимости от степени философского осмысления ситуации. Тяжёлый диагноз причиняет боль такой силы, что никакая арифметика её полностью не отменит и, откровенно говоря, не должна отменять — боль в подобных ситуациях выполняет важную адаптивную функцию, сигнализируя о значимости произошедшего события для дальнейшей жизни человека. Смерть близкого человека причиняет боль такой глубины, что попытка немедленно применить к ней арифметическую логику была бы не просто бесполезной, а откровенно бестактной по отношению к горящему. Разница, которую последовательно предлагает эта книга, заключается не в том, чтобы полностью перестать чувствовать боль при столкновении с трудными событиями, а в том, чтобы перестать бессознательно добавлять к настоящей, естественной боли утраты дополнительный, полностью фиктивный долг несправедливости — устойчивое ощущение, что с вами лично обошлись нечестно, что вам недодали то, что причиталось по праву и по заслугам. Причиталось — по какому именно документу, спрашивается? Мы уже подробно выяснили в первой главе этой части: подобного документа никогда не существовало в природе.

Разберём эту логику на примере полной, развёрнутой инвентаризационной ведомости, составленной в форме простой таблицы из двух колонок — упражнение, которое стоит проделать не только мысленно, но и буквально, на бумаге. В левой колонке — заголовок «активы, гарантированные документально при рождении». Заполните её честно: пусто, ни одного пункта, как бы долго вы ни пытались что-то туда вписать. В правой колонке — заголовок «активы, полученные сверх изначальных гарантий, во временное пользование, по стечению обстоятельств и благодаря собственным усилиям»: сюда вписывается здоровье в его

текущем состоянии, действующие отношения с близкими людьми, актуальная работа или профессиональная деятельность, сама продолжающаяся в настоящий момент жизнь во всей её полноте. Когда что-либо из содержимого правой колонки естественным образом заканчивается — а рано или поздно заканчивается всё, что находится в правой колонке, потому что таково базовое условие временного пользования любым активом, — происходит не переход общего баланса из плюсовой зоны в минусовую. Происходит возврат к тому же самому исходному нулю, с которого был начат отсчёт при рождении, — плюс весь накопленный за время обладания опыт, плюс сформировавшиеся навыки, плюс вся память о прожитом периоде, а память, опыт и навыки, в отличие от самого исчезнувшего актива, никуда физически не исчезают и назад, задним числом, никем и никак не изымаются из вашей личной истории.

У этой на первый взгляд простой арифметики обнаруживается крайне важное практическое следствие, которое стоит проговорить отдельно и подробно: она полностью снимает с повестки дня вопрос «за что именно мне всё это?» — вопрос, на который в принципе не существует и не может существовать содержательного ответа, потому что он адресован некоему невидимому бухгалтеру, который никогда, ни разу за всю историю человечества, не вёл с конкретным человеком реальный, документально подтверждённый учёт заслуг и полагающихся за них компенсаций. Вопрос «за что» на скрытом логическом уровне предполагает существование неписаного договора о заслуженном воздаянии: если я на протяжении жизни веду себя как хороший, ответственный, старающийся человек, то вселенная в качестве встречного обязательства должна вознаграждать меня сохранностью всего того, что мне лично дорого и важно. Подобного договора, зафиксированного хоть где-нибудь, не существует ни у кого на планете, полностью независимо от общего количества совершённых этим человеком добрых дел, проявленной доброты и приложенных усилий. Инвентаризация, которой посвящена эта книга, принципиально не про справедливое вознаграждение за примерное поведение — она исключительно про честный, лишённый иллюзий учёт того, что реально было передано человеку документально закреплённым образом, а что было получено во временное пользование без каких-либо обязательств о сохранности со стороны передающей инстанции.

Важно подчеркнуть отдельно: изложенная арифметика — это не философия отстранённости от жизни и не завуалированный совет в духе «ничего активно не желать, ни к чему серьёз не привязываться, чтобы впоследствии меньше страдать при неизбежной потере». Желать чего-то по-настоящему, привязываться к близким людям, строить долгосрочные планы, вкладываться в отношения и проекты, любить в полную силу без оглядки на возможное будущее расставание — всё это можно и нужно делать в полную силу, потому что именно подобные действия наполняют содержанием правую колонку описанной выше таблицы, делают жизнь плотной и наполненной смыслом, а не пустой из соображений ложно понятой предусмотрительности. Разница заключается только в одном ключевом моменте: вы совершаете все перечисленные действия, точно зная реальные условия негласной сделки с реальностью, а не воображаемые, приятные, но ложные условия. И тогда, когда конкретный актив из правой колонки закономерно заканчивается, — а он рано или поздно закончится в любом случае, потому что механизм временного пользования принципиально не работает иначе, — вы проходите через горевание по-настоящему прожитому и по-настоящему ценному опыту, а не по украденному воображаемому имуществу. Это два принципиально различных по внутренней структуре, по длительности проживания и по итоговой разрушительности для психики процесса, и умение отличать один от другого — единственный практический навык, который выносится из этой главы.

Первая часть книги на этом закрывает нулевую строку общего баланса и оставляет читателя с чётко зафиксированным фактом: стартовая позиция была нулевой, честной, без скрытых долгов и без скрытых обещаний со стороны реальности. Дальше начинается более сложная и, по опыту консультационной практики, более неприятная для самостоятельного

осознания часть общей работы: разобраться, почему, полностью соглашаясь с этой арифметикой на уровне рационального понимания, большинство людей всё равно продолжают вести себя так, будто им лично все кругом должны, будто справедливость мироустройства — это реально существующий закон физики, а не удобная психологическая конструкция. Ответ на этот вопрос лежит не в области логики и не в области дальнейших математических выкладок, а в области химии страдания, работающей в человеческом мозге, и во вторичной выгоде, которую человек получает от поддержания позиции пострадавшей стороны, — и подробному разбору именно этих двух механизмов посвящена следующая, вторая часть книги.

Наконец, стоит сказать о том, как эта арифметика меняет разговор человека с самим собой в самый обычный, не кризисный день, потому что именно из суммы обычных дней и складывается общее качество жизни, а не только из нескольких крупных потрясений. В течение обычной недели у большинства людей накапливается десяток мелких, на первый взгляд незначительных поводов для формулы «мне опять кто-то что-то должен был, но не сделал»: коллега не поблагодарил за помощь, водитель не пропустил на переходе, продавец не улыбнулся, подруга не написала первой. По отдельности каждый эпизод незначителен, но в сумме они формируют фоновое, постоянно подпитываемое ощущение, что мир вокруг систематически недодаёт причитающееся. Применение арифметики нулевого баланса к этим мелким, повседневным эпизодам — не менее важная практика, чем применение её к крупным жизненным потрясениям, потому что именно из мелких эпизодов состоит фон, на котором далее разворачивается реакция на события покрупнее.

Полезно рассмотреть, как предложенная арифметика применяется не только к прошлому, уже случившемуся, но и работает на опережение будущих потрясений — то есть выполняет не только терапевтическую, но и профилактическую функцию. Человек, который заранее, в спокойном состоянии, а не в момент кризиса, честно провёл ревизию своей инвентаризационной ведомости и осознал временный характер каждого пункта в правой колонке, встречает будущие потрясения с уже подготовленной психологической структурой. Это не означает жить в постоянном ожидании катастрофы — скорее, это похоже на то, как человек, знающий устройство парашюта, прыгает увереннее, чем тот, кто убедил себя, что падать вообще не придётся. Знание условий сделки не делает падение приятным, но делает его управляемым, потому что не добавляет к реальному падению ещё и шок от разрушения иллюзии, что падений в принципе не бывает.

Стоит проговорить отдельно, почему именно арифметическая, а не эмоциональная или духовная рамка выбрана в качестве несущей конструкции первой части книги. Эмоциональные аргументы — «попытайтесь простить», «попробуйте отпустить обиду» — апеллируют к волевому усилию, которое в момент острого переживания несправедливости практически недоступно: требовать от человека в состоянии обиды немедленно простить обидчика — то же самое, что требовать от человека со сломанной ногой немедленно пробежать кросс. Арифметика работает иначе: она не требует волевого усилия простить, она предлагает пересчитать исходные данные. Ноль минус ноль равно нулю — это не акт прощения, это результат более точного подсчёта, который человек способен произвести даже находясь внутри тяжёлого эмоционального состояния, потому что это операция ума, а не сердца, и она доступна даже тогда, когда сердце ещё не готово прощать никого и ничего.

Отдельно стоит отметить, что предложенная арифметика не отменяет права добиваться справедливости там, где она формально гарантирована — например, в реальных, письменно зафиксированных договорах: трудовом контракте, брачном соглашении, договоре об оказании услуг. Если работодатель нарушил условия официально подписанного трудового договора, обращение в суд — это не фиктивная претензия, а законное требование по документу с двумя подписями. Разграничение, о котором эта книга, касается исключительно тех случаев, где документа с двумя подписями никогда не существовало в принципе, — а таких случаев, как пока-

зывает практика, в разы больше, чем случаев реального, юридически оформленного нарушения обязательств.

Практика к главе. Составьте собственную инвентаризационную ведомость из двух колонок строго по описанному в главе образцу, на отдельном листе бумаги, а не мысленно. В правую колонку впишите ровно пять конкретных вещей, которые реально присутствуют в вашей жизни прямо сейчас и которыми вы искренне дорожите: это могут быть отношения, здоровье, профессиональные навыки, конкретные люди, само ощущение жизни. Напротив каждого из пяти пунктов честно, без сокращений и без попытки смягчить формулировку, допишите фразу: «получено во временное пользование, без гарантии срока действия». Прочитайте получившийся список целиком, вслух, от начала до конца. Задача этого упражнения заключается не в том, чтобы намеренно испугать себя мыслью о неизбежной конечности всего перечисленного, а в том, чтобы буквально, на телесном уровне заметить простой факт: список от подобной формулировки не становится ни на грамм менее ценным для вас лично. Он становится честным — и с этой честностью значительно проще жить дальше, чем с удобной, но рано или поздно неизбежно рушащейся иллюзией гарантий.

ЧАСТЬ II. ПОДЛЫЙ СГОВОР С СОБОЙ: ВНУТРЕННИЙ МЕХАНИЗМ

Как вы становитесь своим главным врагом — без участия внешнего мира

Глава 5. Химия страдания: зачем мозгу нужна драма

В первой части книги мы разобрались с арифметикой: на входе в жизнь — ноль гарантий, значит, ноль минус ноль всегда равно нулю, а не минусу. Логика простая, почти неопровержимая. И тем не менее, дочитав до этой строки, большая часть читателей продолжает внутренне спорить с этой арифметикой, находить исключения, настаивать: «но в моём случае это была реальная несправедливость». Если разум уже согласился с расчётом, а внутреннее сопротивление осталось — значит, дело не в логике. Дело в химии.

Мозг человека не является нейтральным вычислительным устройством, которое просто обрабатывает факты и выдаёт рациональные выводы. Это орган, сформированный эволюцией для выживания, а не для счастья и не для точности учёта. И у этого органа есть встроенный механизм, который делает драму — то есть переживание ситуации как несправедливости, требующей реакции, — не досадной случайностью, а функциональным, вознаграждаемым состоянием.

Разберём механику подробно. Когда человек переживает обиду, гнев, ощущение несправедливости, в мозге активируется целый каскад процессов: выброс кортизола и адреналина создаёт ощущение мобилизации, значимости происходящего; одновременно активируется система вознаграждения, потому что мозг воспринимает поиск виновного и формулирование претензии как продуктивное действие, направленное на восстановление контроля. Проще говоря: думать «меня обидели, и это несправедливо» физиологически ощущается как что-то делание, в отличие от признания «просто закончился период временного пользования активом», которое ощущается как пассивное, бездейственное состояние. Мозг предпочитает ощущение деятельности пассивности, даже если эта деятельность — бесплодное пережёвывание обиды, а не реальное решение проблемы.

Есть и вторая, более тонкая часть механики. Человеческий мозг с трудом переносит состояние полной неопределённости и хаоса без назначенной причины. Столкновение с болезненным событием без ясного виновника — просто разрыв, случайность, следствие временной природы всего, чем мы обладаем, — субъективно ощущается более пугающим, чем то же самое событие с назначенным виновником. Виновник, даже воображаемый, даёт иллюзию, что мир не хаотичен, а управляем, просто кто-то конкретный сейчас плохо справился со своей функцией. Это ложное чувство контроля настолько ценно для психики, что она готова платить за него годами удерживаемой обиды.

Клиентка, назовём её Марина, тридцать шесть лет, потеряла ребёнка на позднем сроке беременности. Трагедия, где физически невозможно назначить конкретного виновного, — просто осложнение, статистика, которая иногда, редко, но случается. Марина на протяжении полутора лет искала виновного: сначала врача, который «должен был заметить раньше», потом саму себя, которая «должна была прислушаться к телу внимательнее», потом мужа, который «должен был настоять на другой клинике». Ни один из этих поисков не был основан на реальном нарушении обязательств — врач действовал по протоколу, муж не обладал медицинскими знаниями, чтобы настаивать на чём-либо. Но психике Марины было физиологически легче удерживать версию с виновным, чем принять версию без виновного, потому что версия без виновного означает: мир может причинить невыносимую боль просто так, без причины, которую можно контролировать в следующий раз. Это осознание страшнее самого горя, и мозг, защищаясь от этого страха, генерирует виновных один за другим, лишь бы не признавать полную неконтролируемость происходящего.

Важно понимать: то, что механизм физиологичен и эволюционно обусловлен, не означает, что ему нужно бесконтрольно потакать. Эволюция создала этот механизм для условий, где угроза требовала быстрой мобилизации против конкретного видимого противника — хищ-

ника, соперничающего сородича. В условиях современной жизни, где большинство болезненных событий — это не нападение врага, а естественное завершение временного актива, механизм срабатывает вхолостую, создавая мобилизацию там, где реальной угрозы, требующей борьбы, не существует. Гнев без объекта приложения не защищает — он просто изнашивает организм, поддерживая хронически повышенный уровень кортизола, что напрямую связано с ухудшением сна, иммунитета, сердечно-сосудистой системы.

Практическое следствие этой главы: в следующий раз, когда вы почувствуете острую потребность найти виновного в произошедшем, полезно на секунду остановиться и задать себе не моральный, а буквально физиологический вопрос: «Мне сейчас нужен реальный ответственный за это событие — или мне сейчас нужна иллюзия контроля, которую даёт назначение виновного?» Это не устраняет потребность в контроле — полностью устранить встроенный эволюционный механизм невозможно. Но осознанное название происходящего своим именем ослабляет его автоматическую власть.

Стоит завершить эту первую главу второй части кратким мостом к тому, что последует дальше. Понимание химии страдания само по себе не устраняет её власть — так же как знание физиологии голода не устраняет сам голод. Оно даёт другое: возможность распознать процесс в момент его протекания и сделать осознанный выбор, вместо того чтобы быть полностью, бессознательно им управляемым. Следующие три главы этой части разбирают три конкретных механизма, через которые эта общая химия чаще всего реализуется на практике, — вторичную выгоду, воображаемый трибунал чужих мнений и ритуализированную жалость к себе, — каждый со своей отдельной логикой, но все три работающие поверх той же самой физиологической основы, разобранных в этой главе.

Стоит отдельно разобрать, почему именно негативные, а не позитивные сценарии закрепляются в памяти прочнее и всплывают чаще без специального усилия. У этого есть отдельное название в исследовательской литературе — предвзятость к негативу, но для целей этой книги важнее не термин, а практическое следствие: мозг эволюционно устроен так, чтобы придавать угрозам и неудачам больший вес, чем нейтральным или благополучным событиям, потому что в условиях выживания цена ошибки при недооценке угрозы была значительно выше цены ошибки при недооценке возможности. Пропустить один хороший шанс означало упустить выгоду; пропустить одну реальную угрозу могло означать смерть. Отсюда асимметрия, которая сохраняется у современного человека, хотя реальные ставки давно изменились: одно резкое слово начальника перевешивает в памяти десять его нейтральных или доброжелательных реплик, один эпизод предательства перевешивает годы надёжности того же человека. Это не означает, что негативный опыт не важен и его нужно игнорировать, — это означает, что субъективное ощущение «меня окружает несправедливость» систематически завышено относительно объективной картины именно из-за встроенной особенности внимания, а не потому, что мир действительно устроен преимущественно несправедливо.

Есть и практический, поведенческий аспект этой химии, о котором стоит сказать отдельно. Пересказ истории о собственной обиде другому человеку — близкому, коллеге, случайному собеседнику — раз за разом воспроизводит тот же гормональный каскад мобилизации, что и первое переживание события, только уже без реального стимула, спровоцировавшего его изначально. Каждый новый пересказ не облегчает состояние, как иногда ошибочно полагают, называя это «выговориться», а заново тренирует нейронную цепочку, связывающую воспоминание о событии с реакцией гнева и мобилизации, делая эту связь со временем только прочнее. Есть принципиальная разница между однократным, осмысленным проговариванием травматичного опыта с целью его интеграции — процессом, который действительно работает и подтверждён клинической практикой, — и привычкой возвращаться к истории снова и снова в разных компаниях без движения к какому-либо новому осмыслению, где каждое повторение лишь закрепляет исходную реакцию, а не ослабляет её.

Полезно также разобрать, почему сама идея «просто перестать искать виновного» вызывает у большинства людей сопротивление, ощущаемое почти как предательство самого себя. Дело в том, что поиск виновного на бессознательном уровне воспринимается как форма верности собственной боли: отказаться от обвинения кажется равносильным признанию, что боль была не такой уж значительной, что событие было не таким важным, каким казалось. Это ложная логическая связка, но она работает крайне убедительно на уровне ощущений: «если я перестану злиться на него за то, что он сделал, значит, то, что он сделал, было не так уж плохо» — хотя на самом деле тяжесть события и наличие или отсутствие виновного, которого можно винить бесконечно, — два совершенно разных, не связанных друг с другом параметра. Можно полностью признавать тяжесть произошедшего и одновременно отказаться от бесконечной, вхолостую работающей мобилизации против назначенного виновного, потому что это два разных действия: одно про честность к себе о масштабе боли, второе — про физиологическую экономику собственного организма.

Заключительное наблюдение этой главы касается времени как ресурса, который данный механизм расходует незаметно, но существенно. Средний эпизод пережёвывания обиды — от момента возникновения мысли о виновном до момента, когда внимание переключается на что-то другое, — занимает, по наблюдениям консультационной практики, от нескольких минут до получаса, и таких эпизодов в течение обычного дня у человека, удерживающего активную обиду, может набираться от пяти до пятнадцати. За месяц это складывается в десятки часов, потраченных не на решение проблемы, не на её проживание в терапевтическом смысле, а на физиологически затратное, но практически бесплодное повторение одной и той же мобилизационной реакции. Это не призыв к экономии времени ради самой экономии — это приглашение честно взвесить, действительно ли эти часы приближают человека к разрешению ситуации или просто поддерживают знакомое, привычное состояние, потому что психике, как разбиралось выше, спокойнее в знакомом состоянии, чем в неизвестности признания собственной беспомощности перед случайностью мира.

Полезно провести различие между двумя типами реакции на трудное событие, которые внешне выглядят похоже, но физиологически и по последствиям принципиально различны. Первый тип — конструктивный поиск причины: человек анализирует, что реально привело к ситуации, чтобы либо исправить исправимое, либо извлечь урок на будущее, либо просто понять механику произошедшего ради собственного спокойствия. Этот процесс имеет чёткое завершение — в какой-то момент причина понята, и внимание естественно переключается дальше. Второй тип — бесплодный поиск виновного: человек не столько анализирует, сколько раз за разом воспроизводит один и тот же вывод «виноват он, виновата она, виновата судьба», не двигаясь дальше к пониманию механики и не приходя к завершению, потому что цель этого процесса — не понимание, а поддержание состояния мобилизации. Внешне оба процесса могут звучать похоже, в виде одних и тех же слов, произнесённых вслух другому человеку, но отличить их несложно по одному признаку: конструктивный поиск причины через несколько повторений приводит к новому пониманию или конкретному действию; бесплодный поиск виновного через сто повторений приводит ровно к тому же выводу, что и после первого повторения, без малейшего продвижения.

Разберём ещё один случай, на этот раз из рабочего контекста, чтобы показать, что описанный механизм проявляется не только в личных трагедиях, но и в повседневных профессиональных ситуациях. Клиент, назовём его Артём, руководитель отдела, был обойдён с повышением в пользу коллеги. Первые несколько недель Артём анализировал ситуацию рационально: разбирал, каких компетенций коллеге хватило больше, какие сигналы он сам упустил в разговорах с руководством, что можно сделать иначе в следующем цикле оценки. Это был конструктивный процесс, приведший к конкретному плану действий. Но спустя месяц, когда план уже был составлен и начал выполняться, Артём заметил, что продолжает возвращаться мыс-

лями к теме, только формулировка сместилась: не «что я могу сделать иначе», а «начальник должен был заметить мой вклад, это было нечестно с его стороны». Тот же исходный факт — обошли с повышением — теперь обслуживал уже не конструктивный анализ, а бесплодную, вхолостую работающую мобилизацию, потому что план действий уже был составлен и выполнялся, а привычка возвращаться к обиде продолжала жить своей отдельной жизнью, независимо от реального прогресса.

Стоит отдельно сказать о роли сна в поддержании или, наоборот, ослаблении этой химии, потому что связь между качеством сна и интенсивностью мобилизационных реакций часто недооценивается в бытовых разговорах о переживании трудных событий. Хронически повышенный уровень кортизола, о котором говорилось выше, напрямую нарушает архитектуру сна — снижает долю глубоких, восстановительных фаз, — а недостаток восстановительного сна, в свою очередь, повышает реактивность миндалевидного тела, отдела мозга, отвечающего за быструю эмоциональную мобилизацию в ответ на воспринимаемую угрозу. Получается замкнутый круг: обида поддерживает повышенный кортизол, повышенный кортизол ухудшает сон, ухудшенный сон делает следующий повод для обиды физиологически более острым и труднее переносимым, чем он был бы при полноценном отдыхе. Разрыв этого круга не всегда требует психологической работы в первую очередь — иногда простое, последовательное восстановление режима сна снижает общую интенсивность реакции на бытовые поводы для обиды настолько заметно, что часть работы, которая казалась психологической, оказывается физиологической по своей природе.

Полезно завершить эту главу коротким замечанием о том, как отличить момент, когда химия мобилизации действительно уместна и полезна, от момента, когда она сработала вхолостую. Мобилизация полезна и оправдана, когда впереди реально стоит задача, требующая энергии, — трудный разговор, который предстоит провести, документ, который нужно опровергнуть, ситуация, которую нужно физически изменить активным действием. В этих случаях всплеск кортизола и адреналина совершенно уместен, это именно то состояние, ради которого механизм и был создан эволюцией. Мобилизация срабатывает вхолостую, когда задачи впереди нет — событие уже случилось, изменить его нельзя, конкретного действия, требующего этой энергии, не предвидится, — а тело и психика продолжают вырабатывать состояние боевой готовности просто по инерции запущенной реакции. Различение этих двух ситуаций — не абстрактная философия, а конкретный практический навык: перед тем как поддаться очередной волне негодования, полезно на секунду спросить себя, приведёт ли эта волна к реальному действию в ближайшее время или она уже в третий раз за день поднимается по поводу события, произошедшего месяц назад и не имеющего никакого предстоящего шага, для которого нужна была бы эта энергия.

Практика к главе. В следующий раз, когда почувствуете вспышку обиды или гнева по отношению к конкретному человеку или к «несправедливости жизни», не пытайтесь сразу её подавить или разубедить себя логически. Вместо этого физически отследите телесные проявления: где именно в теле ощущается напряжение, изменилось ли дыхание, какая температура в области груди и лица. Запишите это простыми словами: «сейчас в теле — учащённое дыхание, сжатая челюсть». Затем произнесите вслух фразу: «Мозг сейчас ищет виновного, чтобы получить иллюзию контроля». Это упражнение не устраняет чувство, но переводит его из статуса «объективная истина о мире» в статус «наблюдаемый физиологический процесс» — а с процессом, в отличие от истины, можно работать спокойнее.

Глава 6. Вторичная выгода: почему вам бывает выгодно быть несчастным

Словосочетание «вторичная выгода» звучит почти оскорбительно, когда его впервые произносят человеку, который искренне страдает. Кажется, будто ему говорят: «ты выбрал страдать, потому что тебе это удобно» — обвинение в притворстве или манипуляции. Это не то, что имеется в виду. Вторичная выгода — не сознательный выбор и не притворство. Это набор реальных, часто неосознаваемых преимуществ, которые психика получает от сохранения проблемного состояния, — преимуществ, существующих параллельно с абсолютно реальным страданием, а не вместо него.

Понятие вторичной выгоды часто путают с более простым и более циничным понятием выгоды прямой, сознательной, рассчитанной заранее, — как если бы человек действительно, пусть даже не признаваясь себе в этом прямо, спланировал своё страдание как стратегию. На практике механизм устроен иначе и гораздо менее умышленно: психика не планирует заранее, а лишь постфактум замечает и закрепляет, что определённое состояние, однажды возникшее по совершенно объективным причинам, попутно приносит некоторые побочные преимущества, и в следующий раз, когда обстоятельства создают похожую развилку, бессознательно выбирает путь, ведущий к уже знакомому, пусть болезненному, но предсказуемому состоянию, а не к непредсказуемому пути прямого разрешения проблемы.

Разберём типичный набор вторичных выгод, которые чаще всего встречаются в консультационной практике. Первая — освобождение от ответственности. Пока человек находится в статусе «мне плохо из-за того, что со мной сделали», от него автоматически снимается ожидание активных действий: не нужно искать работу, потому что «сейчас не до того», не нужно разбираться в отношениях, потому что «я ещё не оправился». Статус пострадавшего временно освобождает от требований, которые в обычном состоянии предъявлялись бы и себе, и со стороны окружающих.

Вторая типичная выгода — гарантированное внимание и забота близких. В здоровых отношениях внимание и забота даются свободно, без необходимости их заслуживать демонстрацией страдания. Но там, где человек с детства усвоил, что внимание достаётся только в кризисе, а в спокойном состоянии его как будто не замечают, психика бессознательно научается поддерживать состояние кризиса как единственный проверенный способ получить контакт с окружающими. Это не расчёт, это выученная в детстве стратегия выживания, перенесённая во взрослую жизнь без пересмотра.

Третья — моральное превосходство. Позиция пострадавшего даёт негласное право на менее внимательное, более раздражённое, более требовательное поведение по отношению к окружающим — «мне и так тяжело, войдите в моё положение» — и одновременно освобождает от необходимости признавать собственные ошибки в конфликте, потому что весь фокус внимания смещён на действия обидчика.

Клиент, назовём его Дмитрий, сорок восемь лет, развёлся четыре года назад и на протяжении всего этого времени в любом разговоре, даже не связанном напрямую с темой развода, находил способ вернуться к истории о том, как жена «разрушила его жизнь». При прямом, аккуратном разборе в ходе консультации выяснилось: статус «человек, чью жизнь разрушили», давал Дмитрию оправдание не строить новые отношения (страх повторной боли был удобно замаскирован под «ещё не оправился»), не менять нелюбимую работу (нет сил на перемены, «мне и так тяжело»), не разбираться с собственным вкладом в разрушение брака (весь фокус был на жене). Ни одна из этих вторичных выгод не была Дмитрием осознана до прямого разговора об этом — он искренне считал, что просто ещё не оправился от травмы, хотя травма

произошла четыре года назад, а средний срок острого горевания по разводу без осложняющих факторов составляет от полугода до полутора лет.

Важно подчеркнуть: название вторичной выгоды — это не приговор и не обвинение в манипуляции. Это диагностический инструмент, который помогает объяснить, почему логически понятная арифметика первой части книги («ноль минус ноль равно нулю») не приводит к автоматическому облегчению состояния. Если удерживание позиции пострадавшего даёт реальные, пусть и незаметные самому человеку преимущества, то отказ от неё требует не только интеллектуального согласия с арифметикой, но и поиска других, более здоровых способов получить те же самые потребности — внимание, освобождение от части нагрузки, ощущение правоты — не через демонстрацию страдания, а напрямую.

Стоит отдельно разобрать, почему прямой путь к удовлетворению этих потребностей часто ощущается более рискованным, чем окольный путь через страдание, — и почему психика раз за разом выбирает более длинный, но более безопасный на вид маршрут. Попросить о внимании напрямую — «мне сейчас нужна твоя поддержка» — требует признания собственной уязвимости в момент, когда нет гарантии положительного ответа: человек может отказать, не понять, обесценить просьбу. Получить то же внимание через демонстрацию страдания ощущается более защищённым способом, потому что формально ничего не было прямо попросено — соответственно, отказ или невнимание со стороны окружающих не воспринимается как личный отказ именно вам, а как общая невнимательность мира, что менее болезненно для самооценки, чем прямой отказ на прямую просьбу. Это объясняет, почему множество людей, объективно способных сформулировать просьбу прямо, продолжают использовать окольный путь через демонстрацию страдания: он статистически реже приводит к переживанию прямого личного отказа, даже если менее эффективен в достижении реальной цели.

Отдельно стоит сказать о разнице между вторичной выгодой, о которой идёт речь в этой главе, и манипуляцией в привычном понимании слова. Манипуляция предполагает осознанное намерение получить выгоду за счёт другого человека, скрывая истинные мотивы. Вторичная выгода в разбираемом здесь смысле почти всегда неосознаваема самим человеком в момент действия — он искренне переживает страдание, не отдавая себе отчёт в том, что часть психики параллельно получает от этого страдания реальные, пусть и небольшие преимущества. Разница принципиальна для того, как относиться к обнаруженной вторичной выгоде: не как к разоблачению собственной манипулятивности, требующему вины и самобичевания, а как к обнаружению слепого пятна, требующему любопытства и постепенной, без спешки, работы по замене одного механизма получения потребности на другой, более прямой.

Стоит также рассмотреть, как вторичная выгода закрепляется через реакцию окружения, превращаясь в устойчивый паттерн на годы вперёд. Если однажды, находясь в состоянии острого страдания, человек получил заметный отклик — усиленное внимание, снисходительность, освобождение от обязанностей, — психика фиксирует эту связь примерно так же, как фиксирует любую другую эффективную стратегию получения желаемого. В следующий раз, когда возникает похожая потребность во внимании или снисходительности, психика с большей готовностью обращается к уже проверенному, сработавшему однажды маршруту через демонстрацию страдания, чем к неопробованному прямому маршруту через ясную просьбу. Это классический механизм закрепления поведения через подкрепление, знакомый по множеству других контекстов, — просто в данном случае подкрепляемым поведением оказывается не что-то нейтральное, а сама демонстрация несчастья, что создаёт неприятный побочный эффект: чем эффективнее сработала однажды стратегия страдания, тем труднее от неё отказаться в пользу более здоровой альтернативы, даже если разум полностью согласен с тем, что альтернатива предпочтительнее.

Полезно закончить эту главу практическим наблюдением о том, как отличить момент, когда вторичная выгода реально управляет поведением, от момента, когда страдание является

просто честным, необходимым проживанием тяжёлого события без всякой скрытой корысти. Признак первого — застревание: состояние не меняется месяцами и годами, несмотря на объективно доступные шаги к улучшению, которые человек раз за разом находит причины не предпринимать. Признак второго — движение, пусть медленное и нелинейное: даже в разгар острого горя человек постепенно, пусть с откатами, находит в себе силы на конкретные маленькие действия, ведущие к восстановлению. Это разграничение не идеально и не универсально, но оно даёт рабочий ориентир: если спустя разумный срок ничего не меняется, а список причин, почему изменения невозможны прямо сейчас, только растёт, — вероятно, стоит присмотреться к тому, какую вторичную выгоду обеспечивает текущее состояние застревания.

Стоит отдельно разобрать разновидность вторичной выгоды, которая связана не с внешним вниманием окружающих, а с внутренней стабильностью образа себя. Человек, который долгое время идентифицировал себя через определённую роль — «я тот, кто всегда справляется», «я та, на кого можно положиться», «я человек, у которого никогда не было серьёзных проблем», — при столкновении с ситуацией, где сохранение прежнего статус-кво объективно невозможно, иногда предпочитает застрять в состоянии активного страдания, лишь бы не переживать более пугающий процесс — пересмотр самого образа себя. Парадоксальным образом длительное несчастье в такой ситуации оказывается психологически более переносимым, чем краткосрочный, но глубокий кризис идентичности, потому что первое не требует радикального пересмотра базовых представлений о себе, а второе требует. Клиентка, назовём её Наталья, привыкшая считать себя «той, кто всегда держит семью на плаву», после развода на протяжении двух лет отказывалась признавать, что нуждается в помощи, хотя объективно нуждалась в ней остро, — потому что признание нужды в помощи означало бы для неё разрушение центрального элемента самоидентификации, накопленного за пятнадцать лет брака. Остаться в состоянии тихого, никому не показываемого страдания оказалось для её психики более переносимым сценарием, чем пересмотр образа себя как человека, который справляется в одиночку.

Полезно рассмотреть ещё одну распространённую вторичную выгоду, которая касается отношений между взрослыми детьми и родителями и потому заслуживает отдельного упоминания: сохранение эмоциональной связи через общую проблему там, где связь через общую радость по каким-то причинам не сложилась. В некоторых семьях основным, а иногда и единственным устойчивым каналом близости оказывается совместное обсуждение трудностей, тревог, несправедливостей — в то время как разговоры об успехах, планах, простой радости от жизни либо не поощряются, либо вызывают неловкость, либо воспринимаются как хвастовство. В такой семейной системе поддержание собственного страдания бессознательно выполняет функцию сохранения контакта: пока у меня есть проблема, у нас есть тема для разговора, есть повод созвониться, есть повод для близости, которая иначе, без этого повода, рискует ощущаться дефицитной. Отказ от привычного страдания в подобной системе ощущается пугающим не потому, что страдание приятно само по себе, а потому, что бессознательно связывается с риском потери единственного проверенного канала эмоциональной связи с близким человеком — и работа с этой вторичной выгодой требует не столько отказа от страдания, сколько параллельного, сознательного выстраивания альтернативных, не завязанных на проблеме поводов для контакта.

Полезно закончить главу коротким практическим ориентиром, который помогает применять всё разобранный выше не абстрактно, а в конкретный момент столкновения с застреванием. Когда вы замечаете, что уже долгое время находитесь в состоянии, объективно требующем перемен, но перемены раз за разом откладываются под убедительными на вид причинами, полезно задать себе не вопрос «почему я не могу измениться» — этот вопрос обычно приводит к самообвинению и новому витку того же застревания, — а гораздо более практичный вопрос: «что конкретно я перестану получать, если это состояние закончится завтра?» Ответ

на этот вопрос почти всегда обнажает ровно ту вторичную выгоду, которая удерживает всю конструкцию на месте, и делает возможным следующий, более трудный, но и более продуктивный вопрос: «как я могу получить то же самое — внимание, освобождение от нагрузки, стабильность образа себя, контакт с близким человеком — не дожидаясь, пока проблема разрешит эту задачу за меня».

Стоит отдельно упомянуть, что признание вторичной выгоды у себя часто вызывает мгновенную защитную реакцию отрицания — «нет, мне точно ничего не выгодно, я правда просто страдаю», — и эта реакция сама по себе информативна. Если тема вызывает сильное сопротивление, спешное желание доказать обратное, это часто указывает не на то, что вторичной выгоды нет, а на то, что она достаточно значима, чтобы психика защищала её особенно активно. Полезно относиться к этому сопротивлению не как к доказательству своей правоты в споре с книгой, а как к дополнительной подсказке, куда стоит присмотреться внимательнее. Одновременно важно не впадать в противоположную крайность и не искать вторичную выгоду там, где её объективно нет: не любое длительное горе указывает на скрытую корысть, и не каждый случай, когда человек не может быстро подняться после трагедии, требует подозрения в сознательном или бессознательном удержании страдания. Инструмент этой главы предназначен для случаев объективного застревания при наличии доступных путей вперёд — а не для обесценивания законного, идущего своим чередом горевания.

Практика к главе. Выберите одну ситуацию из вашей жизни, в которой вы удерживаете позицию пострадавшего дольше, чем кажется объективно обоснованным. Честно, без осуждения себя, ответьте письменно на три вопроса: от какой ответственности или действия меня освобождает статус пострадавшего в этой ситуации? Какое внимание или заботу я получаю благодаря этому статусу, которое иначе, возможно, не получил бы? В чём я оказываюсь морально прав, пока удерживаю эту позицию? Ответы не нужно никому показывать — задача упражнения не в исповеди, а в честном самонаблюдении, которое одно уже начинает ослаблять власть неосознанного механизма.

Глава 7. Сценарий «А что обо мне подумают?» и его отмена

Один из самых устойчивых и одновременно самых незаметных механизмов внутреннего самоистязания — постоянная, почти непрерывная сверка собственных решений, реакций, даже эмоций с воображаемым мнением окружающих. «Что подумают коллеги, если я откажусь от переработки», «что скажут родственники, если я разведусь», «как это будет выглядеть в глазах друзей, если я не пойду на похороны дальнего знакомого». Внутренний трибунал, состоящий из воображаемых зрителей, заседает практически непрерывно, вынося вердикты по поводу решений, которые эти реальные люди, если разобраться, чаще всего вообще не заметят и не станут анализировать с той тщательностью, с которой это делает сам человек внутри собственной головы.

Механизм этот имеет понятное эволюционное происхождение: в условиях жизни малыми группами, где исключение из группы буквально означало смерть от голода или хищников, забота о мнении окружающих была вопросом физического выживания. Современный человек в подавляющем большинстве случаев не рискует физическим выживанием из-за неодобрения знакомых, но психика продолжает реагировать на социальное неодобрение с той же интенсивностью тревоги, с какой реагировала бы на реальную угрозу жизни.

Полезно отдельно отметить, что интенсивность этой тревоги напрямую связана не с реальным размером аудитории, способной осудить решение, а с субъективной значимостью этой аудитории для конкретного человека, независимо от её фактического размера. Единственный родитель, чьё одобрение эмоционально значимо с детства, способен вызывать более сильную тревогу ожидания осуждения, чем сотня незнакомых людей в интернете, чьё мнение объективно никак не повлияет на жизнь человека. Это наблюдение важно держать в уме при разборе конкретных случаев: вопрос не в том, сколько людей потенциально узнает о решении, а в том, чьё именно конкретное мнение из ограниченного, обычно небольшого круга значимых фигур детства и юности стоит за общим, расплывчатым ощущением «что подумают люди».

Стоит разобрать конкретный случай. Клиентка, назовём её Елена, тридцать девять лет, на протяжении двух лет после развода откладывала переезд в другой город, где у неё была реальная возможность лучшей работы и более здорового окружения, — исключительно потому, что «люди подумают, будто я сбегаю» и «мама расстроится, что внуки будут далеко». При прямом разборе оказалось: конкретные «люди», о мнении которых беспокоилась Елена, — это круг из примерно пятнадцати знакомых, часть которых Елена не видела больше года, а мама, при прямом разговоре, сказала, что готова была бы даже сама переехать вслед за дочерью, если это сделает жизнь Елены лучше. Воображаемый трибунал, заседавший в голове Елены два года, не имел практически никакого отношения к реальному мнению реальных людей — он был полностью сконструирован её же собственным воображением, работающим на основе давних, часто ещё детских установок о том, что любое отклонение от ожидаемого поведения карается общественным осуждением.

Важно различать два принципиально разных источника подобной тревоги. Первый — реальная, конкретная договорённость или обязательство, где мнение конкретного человека действительно имеет практическое значение и должно быть учтено: например, мнение делового партнёра о качестве совместного проекта. Второй — размытое, безадресное «что подумают люди», где нет ни конкретного человека, ни конкретного механизма, каким образом это мнение реально повлияет на вашу жизнь. Работа с первым типом тревоги — это работа с реальными отношениями и договорённостями. Работа со вторым типом — это работа с воображаемым трибуналом, у которого нет ни состава, ни полномочий, ни реального интереса заниматься вашим делом так пристально, как вам кажется.

Отдельного разбора заслуживает наблюдение, которое обычно производит наибольшее впечатление в ходе консультационной работы: подавляющее большинство людей, чьего осуждения человек боится, в реальности заняты точно такой же внутренней сверкой с собственным воображаемым трибуналом и физически не располагают ни временем, ни ресурсом внимания, чтобы подробно анализировать чужие решения так, как боящийся себе это представляет. Каждый человек — главный герой собственной внутренней драмы, и внимание, которое он теоретически мог бы уделить чужому решению, в реальности почти полностью занято переживаниями по поводу собственного положения в глазах такого же воображаемого трибунала.

Стоит отдельно разобрать источник этого воображаемого трибунала, потому что он крайне редко возникает во взрослом возрасте с нуля — обычно это перенесённая во взрослую жизнь структура, сформированная в конкретной семье или конкретном сообществе в детстве. Ребёнок, чьи решения и эмоции регулярно оценивались, сравнивались с другими детьми, обсуждались при посторонних, усваивает не конкретные слова конкретных взрослых, а саму структуру постоянного внешнего оценивания как норму существования. Повзрослев, такой человек продолжает автоматически воссоздавать эту структуру внутри себя, даже если реальные взрослые из детства уже не участвуют в его жизни или давно изменили своё отношение к оцениванию. Трибунал в этом случае судит не от лица реальных ныне живущих людей, а от лица усвоенной модели, застывшей во времени примерно там, где она сформировалась изначально — часто в весьма раннем возрасте, с соответствующей ему прямолинейной, чёрно-белой строгостью суждений.

Полезно также различать культуры и контексты, где мнение группы действительно имеет прямые практические последствия — например, тесное профессиональное сообщество, где репутация напрямую влияет на будущие возможности, — и контексты, где последствия чужого мнения практически отсутствуют, но тревога ощущается одинаково сильно в обоих случаях именно потому, что сам механизм тревоги не различает эти ситуации автоматически. Задача сознательной работы — научиться различать это самостоятельно, конкретный случай за конкретным случаем, вместо того чтобы применять одну и ту же интенсивность тревоги ко всем ситуациям без разбора, будь то решение о смене профессии, наблюдаемое реальным профессиональным окружением, или решение о цвете штор, которое не будет обсуждаться вообще никем за пределами вашей собственной головы.

Отдельно стоит упомянуть, как воображаемый трибунал ведёт себя в моменты реального, а не воображаемого столкновения с чужим мнением — потому что это столкновение почти всегда оказывается менее драматичным, чем прогнозировала тревога заранее. Человек, годами избегавший конкретного трудного разговора из страха осуждения, нередко обнаруживает, что реальная реакция собеседника оказывается спокойнее, суше, короче, чем сотни отретпетированных в голове версий этого разговора. Дело в том, что воображаемый трибунал в отличие от реального собеседника не ограничен ни временем, ни энергией, ни собственными интересами — он может бесконечно, в деталях, прокручивать самый разрушительный сценарий осуждения, тогда как реальный человек, к которому этот сценарий адресован, скорее всего,отреагирует бегло и вернётся к собственным заботам уже через несколько минут после разговора. Разрыв между воображаемой интенсивностью осуждения и его реальным масштабом — один из самых устойчиво воспроизводимых феноменов в консультационной практике, и полезно держать это наблюдение под рукой именно в момент, когда трибунал начинает разворачивать очередное грозное заседание.

Стоит также сказать об одном практическом парадоксе, который часто удивляет при первом столкновении с ним: чем меньше человек демонстрирует зависимость от чужого мнения, тем, как правило, больше реального уважения он получает от окружения, а не меньше, как подсказывает тревожная логика воображаемого трибунала. Люди, постоянно сверяющие каждое решение с ожидаемой реакцией окружающих, интуитивно считаются собеседниками

как менее устойчивые, менее надёжные в качестве опоры, тогда как человек, принимающий решения из внутренней ясности, а не из страха осуждения, воспринимается как более цельная, более заслуживающая доверия фигура — даже теми самыми людьми, чьего осуждения он больше всего опасался. Это не означает, что нужно намеренно демонстрировать безразличие к чужому мнению напоказ, — демонстративное безразличие является лишь зеркальной, вывернутой наизнанку формой той же зависимости. Речь о постепенном, честном смещении внутренней точки опоры с воображаемого трибунала на собственную, проверенную временем систему ценностей.

Полезно разобрать, из скольких разных голосов на самом деле состоит воображаемый трибунал, потому что в консультационной практике почти всегда обнаруживается: за общим ощущением «что подумают люди» стоит не единый монолитный судья, а несколько разных, часто противоречащих друг другу внутренних голосов, каждый со своим происхождением. Один голос может быть интернализированным родителем, требующим традиционного, предсказуемого пути. Другой — интернализированным сверстником из подросткового возраста, требующим соответствия групповым нормам того времени, давно устаревшим для взрослой жизни. Третий — интернализированным профессиональным сообществом, требующим определённого уровня достижений. Когда эти голоса не различены и слиты в единое расплывчатое «что люди подумают», справиться с тревогой почти невозможно, потому что неясно, чьё именно мнение вызывает наибольший страх и почему. Разбор этих голосов по отдельности, с указанием конкретного происхождения каждого, часто сам по себе снижает общий уровень тревоги — оказывается, что голос родителя из детства не имеет никакого отношения к реальному профессиональному сообществу взрослого человека, и требования одного вовсе не обязательно должны выполняться, чтобы удовлетворить требования другого.

Разберём отдельный случай, показывающий, как эти голоса могут вступать в прямое противоречие друг с другом, усиливая общий паралич. Клиент, назовём его Павел, тридцать четыре года, хотел уйти из стабильной корпоративной карьеры в собственное небольшое дело. Голос отца, интернализированный с детства, требовал стабильности и предсказуемости — «нормальные люди не бросают надёжную работу». Голос бывших университетских друзей, часть которых уже реализовала предпринимательские амбиции, требовал смелости и амбициозности — «кто до сих пор сидит в найме, тот боится жить». Павел на протяжении трёх лет не мог принять решение именно потому, что пытался одновременно удовлетворить оба голоса, физически несовместимых друг с другом. Осознание того, что перед ним не один трибунал, а два конкурирующих, каждый из которых представляет не объективную истину, а частное мнение конкретной группы людей из конкретного периода его жизни, дало Павлу возможность спросить не «что подумают люди», а гораздо более узкий и практичный вопрос: «чего хочу я сам, свободный от необходимости одновременно угождать этим двум разным аудиториям».

Стоит отдельно сказать о том, как избыточная сверка с воображаемым трибуналом влияет не только на крупные, судьбоносные решения, но и на повседневную манеру выражать эмоции и мнения в разговоре. Человек с гипертрофированным трибуналом внутри часто вырабатывает привычку заранее смягчать, обесценивать, снабжать многочисленными оговорками даже вполне обоснованные высказывания — «наверное, это глупо, но мне кажется», «возможно, я не права, но всё же». Подобные обороты речи, встречающиеся эпизодически, — часть нормальной вежливой коммуникации, но их систематическое, почти автоматическое использование в любом высказывании является поведенческим следом постоянно работающего внутреннего суда, заранее готовящего защитную позицию на случай осуждения. Замена подобных автоматических оговорок на прямые формулировки без предварительной самообороны — не про грубость или самонадеянность, а про постепенное снижение фонового ожидания осуждения, которое годами формировало саму манеру речи задолго до того, как содержание высказывания вообще было произнесено.

Полезно завершить главу наблюдением о разнице между двумя категориями решений, которые часто ошибочно уравнивают по степени необходимого одобрения окружающих. Есть решения, затрагивающие реальных совместных участников — распределение обязанностей в семье, финансовые вопросы, требующие согласия партнёра, — где сверка мнений действительно необходима, потому что результат решения касается не только вас. И есть решения, касающиеся исключительно вашей собственной жизни, — выбор профессии, места жительства, круга общения, образа проведения свободного времени, — где по умолчанию единственным необходимым голосом является ваш собственный, а любое привлечение воображаемого трибунала к обсуждению этой категории решений является, по сути, добровольной передачей суверенитета над собственной жизнью инстанции, которая не только не обладает полномочиями его осуществлять, но чаще всего даже не подозревает, что была на эту роль назначена.

Стоит также сказать несколько слов о том, как эта тема связана с более широким культурным контекстом, в котором формировалось нынешнее поколение взрослых людей. Многие выросли в среде, где публичное мнение — соседей, коллег, дальних родственников — традиционно имело реальный, осязаемый вес в устройстве повседневной жизни, а отклонение от общепринятого пути действительно могло иметь практические последствия. Часть силы воображаемого трибунала унаследована именно из этого исторического контекста, даже если текущие жизненные обстоятельства читателя устроены иначе и реальная цена отклонения от общепринятого пути сегодня значительно ниже, чем она ощущается на уровне унаследованной тревоги. Осознание этого культурно-исторического слоя не отменяет тревогу мгновенно, но добавляет полезную дистанцию: часть страха перед осуждением принадлежит не лично вам и не вашей текущей жизни, а более широкому историческому фону, который стоит учитывать, но не обязательно принимать за буквальное описание сегодняшней реальности.

Практика к главе. Выберите одно решение, которое вы откладываете или в котором сомневаетесь исключительно из-за воображаемого мнения окружающих. Составьте список конкретных, поимённых людей, чьё мнение вас останавливает, — не абстрактных «людей», а реальных имён. Напротив каждого имени честно оцените: как часто этот человек реально влияет на важные решения вашей жизни сейчас, в настоящем времени, а не в прошлом? Как вероятно, что он вообще заметит и станет обсуждать конкретно это ваше решение дольше одного разговора? Что реально произойдёт в вашей жизни, если этот человек действительно осудит решение? В большинстве случаев список из абстрактной, пугающей массы «людей» сжимается до одного-двух реальных имён, с последствиями, которые оказываются значительно менее катастрофичными, чем ощущались до разбора.

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.