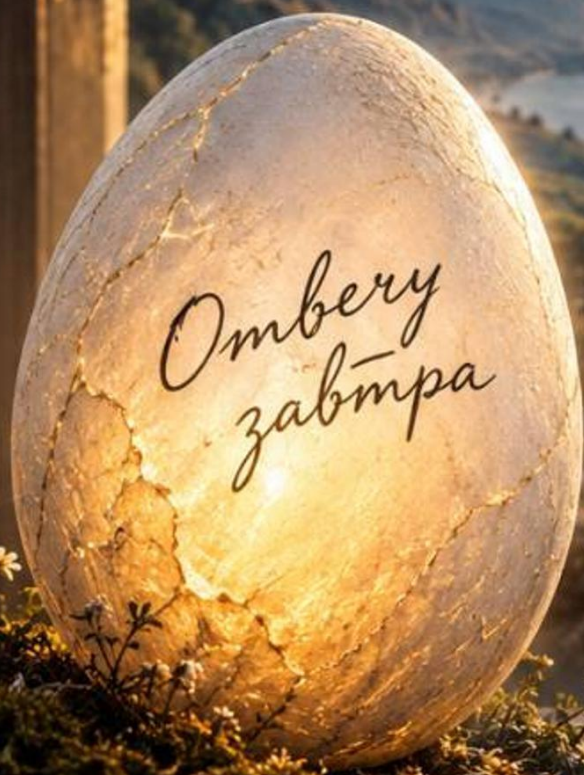


Отвечу завтра

Как жить, пока новый мир
ещё не стал своим



Игорь Паламонов

18+

Игорь Паламонов

**«Отвечу завтра». Как жить, пока
новый мир ещё не стал своим**

«Автор»

2026

Паламонов И. Ю.

«Отвечу завтра». Как жить, пока новый мир ещё не стал своим /
И. Ю. Паламонов — «Автор», 2026

Адаптация — это время, когда старый мир уже закончился, а новый ещё не стал своим. Новая работа, переезд, развод, пенсия, жизнь после болезни, отпуск и возвращение из него — всякий раз приходится обновлять внутреннюю карту мира. В книге появляются знакомые по сказкам о Медвежонке Топе Чуйка, Белка Вдруг, Улитка Потом, Ёжик Держись и Светлячок Искра. А на обложке — сказочное яйцо. В «Последнем богатыре» Яйцо Жар-птицы на вопросы отвечает: «Откроюсь завтра». Здесь этот образ превращается в другую формулу — «Отвечу завтра»: не всякая неопределённость требует немедленного решения. Это короткая книга о том, как уменьшить лишнюю предготовность, не торопить адаптацию и снова увидеть в новом мире возможности.

© Паламонов И. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Адаптация	5
Вместо предисловия	6
Глава 1. Мир поменялся, а мы ещё нет	8
Глава 2. Чуйка замечает раньше нас	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

«Отвечу завтра». Как жить, пока новый мир ещё не стал своим

Адаптация

Когда старый мир уже закончился, а новый ещё не стал своим

Вместо предисловия

Ребёнок впервые приходит в детский сад.

Мама рядом. В раздевалке стоят маленькие шкафчики, на полках лежат игрушки, воспитательница улыбается. Другие дети уже чем-то заняты. Ничего страшного вроде бы не происходит.

Потом мама говорит:

— Я скоро приду.

И выходит за дверь.

Мир изменился за несколько секунд.

Можно объяснить ребёнку, что мама вернётся вечером. Можно показать игрушки. Можно познакомить его с воспитательницей. Можно даже добиться того, что через несколько дней он перестанет плакать.

Но означает ли это, что новый мир уже стал его миром?

Взрослые попадают в такие же ситуации значительно чаще, чем им кажется.

Первый день на новой работе. Переезд в другой город. Новый коллектив. Выход на пенсию. Развод. Второй брак. Рождение ребёнка. Жизнь после болезни. До отпуска. После отпуска. Новые обязанности. Даже новый телефон иногда на несколько дней делает привычное действие непривычным.

Мы называем всё это одним словом — **адаптация**.

Обычно под адаптацией понимают способность человека привыкнуть к изменившимся условиям. Но слово «привыкнуть» иногда мешает увидеть главное.

Привыкнуть можно и при этом терпеть.

Можно каждый день ходить на новую работу и всё ещё ждать неприятности от начальника.

Можно много лет жить в другой стране и продолжать мысленно возвращаться в прежний двор.

Можно выйти на пенсию и каждое утро чувствовать, что почему-то опаздываешь.

Можно перестать плакать в детском саду — и всё равно каждый день ждать момента, когда мама снова исчезнет за дверью.

Есть один сказочный образ, который мне давно нравится. В фильме «Последний богатырь» Яйцо Жар-птицы умеет отвечать на любые вопросы, но на каждый вопрос упорно отвечает одно и то же: **«Откроюсь завтра»**.

Для этой книги я немного изменил его ответ: **«Отвечу завтра»**.

Не потому, что ответа нет. И не потому, что его надо откладывать бесконечно.

А потому, что иногда сегодняшний мир ещё не собрал достаточно информации для точного ответа. Мы только приехали. Только вышли на новую работу. Только начали жить без прежнего распорядка. Только услышали результат, который ещё предстоит осмыслить.

Но человек плохо переносит неопределённость и часто требует от себя решения раньше, чем новая карта успела появиться.

Иногда полезно разрешить себе:

сегодня — наблюдать, а ответить завтра.

В этом смысле сказочное яйцо на обложке — не обещание чудесного знания. Это напоминание: **не всякий вопрос требует немедленного ответа.**

Поэтому я предлагаю посмотреть на адаптацию немного иначе.

Адаптация заканчивается не тогда, когда мы научились терпеть новый мир. Она заканчивается, когда в новом мире снова появляются возможности.

Пока всё незнакомо, человек в первую очередь ищет опасность.

Где здесь можно ошибиться?

Кому можно доверять?

Что от меня потребуют?

Что я потерял?

Что случится завтра?

Надо ли защищаться?

Но постепенно может возникнуть совсем другой вопрос:

А что здесь теперь можно сделать?

С этого момента начинается уже не просто приспособление.

Начинается жизнь.

Глава 1. Мир поменялся, а мы ещё нет

Самая неприятная особенность перемен состоит в том, что окружающий мир способен измениться значительно быстрее человека.

Вчера Вы знали, куда идти утром.

Сегодня Вы впервые вышли на новую работу.

Вчера за стеной жили знакомые соседи.

Сегодня вокруг другой город, другая улица, другой магазин и даже выключатель в ванной находится не там, куда автоматически тянется рука.

О том, как тело сохраняет такие прежние карты действий, я подробнее писал в «Подземелье мышечной памяти».

Вчера Ваш день был расписан работой.

Сегодня Вы проснулись пенсионером.

Факт уже произошёл.

А внутренняя карта осталась прежней.

Именно поэтому первое время после перемен бывает таким странным. Человек вроде бы понимает всё головой, но продолжает действовать так, словно прежний мир существует.

После переезда рука автоматически ищет выключатель слева.

После смены работы хочется открыть программу, которой здесь вообще не пользуются.

После рождения второго ребёнка родители вдруг обнаруживают, что старый распорядок семьи исчез.

После выхода на пенсию человек просыпается в семь утра и некоторое время не понимает, зачем теперь вставать.

Это не глупость и не слабость.

Организм просто продолжает пользоваться картой, которую долго проверял.

Мы вообще живём не столько в окружающем мире, сколько в **представлении о том, каким он является.**

Где безопасно.

Кого надо опасаться.

Что следует делать.

Что считается правильным.

Каким будет следующий шаг.

Чем устойчивее было это представление, тем меньше энергии требовалось на обычную жизнь.

Не надо каждое утро заново выяснять, где находится кухня.

Не надо проверять, как здороваться с каждым сослуживцем.

Не надо думать, какой дорогой идти домой.

Привычный мир экономит силы.

И вдруг часть этой карты перестаёт совпадать с реальностью.

В этом и состоит начало адаптации.

Не в том, что человек оказался на новом месте.

А в том, что **старые представления перестали достаточно хорошо предсказывать происходящее.**

Отсюда возникает напряжение.

Мы часто объясняем его самым новым обстоятельством:

«Мне тяжело на новой работе».

«Ребёнку плохо в садике».

«Я не могу привыкнуть к этому городу».

Но, возможно, тяжесть возникает не только потому, что новый мир плох.
Она возникает ещё и потому, что каждый шаг приходится сверять:

Так можно? А так нельзя? Что будет дальше?

Привычное действие требует мало внимания.

Непривычное — много.

И пока новая карта не появилась, организм старается помочь самым древним способом:
повысить готовность — держать постоянную предготовность к возможному действию.

Будь внимательнее.

Не расслабляйся.

Смотри по сторонам.

Лучше лишний раз проверь.

Не торопись доверять.

И одновременно — поскорее разберись.

Вот здесь появляется первый парадокс адаптации.

Человеку хочется **как можно быстрее перестать чувствовать себя новичком.**

И он начинает спешить.

Ребёнка хочется быстрее «приучить» к садику.

На новой работе — скорее доказать свою полезность.

После переезда — немедленно устроить быт так, будто прожил здесь десять лет.

После выхода на пенсию — срочно найти новое дело, чтобы не почувствовать пустоту.

Но чем сильнее мы торопимся поскорее вернуть ощущение знакомого мира, тем меньше времени остаётся на знакомство с миром новым.

Глава 2. Чуйка замечает раньше нас

У Медвежонка Топы из моих сказок «Медвежонок Топ» есть Чуйка.

Это не зверёк и не отдельный собеседник. Скорее первый сигнал: что-то изменилось.

Иногда Топ ещё не знает, чего боится, но живот уже сжался.

Ещё ничего не случилось, а плечи поднялись.

Мама только сказала, что завтра будет детский сад, а внутри уже стало как-то иначе.

У взрослого происходит то же самое.

Вы входите в новый кабинет.

Вам представляют будущего начальника.

Он ещё не сказал ничего неприятного.

Но тело уже немного изменилось.

Дыхание стало мельче.

Подбородок чуть поднялся.

Плечи стали жёстче.

Вы сели не так свободно, как садитесь дома.

А через несколько секунд сознание начинает объяснять то, что тело уже заметило:

«Он какой-то холодный».

«Наверное, здесь жёсткие порядки».

«Надо быть осторожнее».

Что было сначала?

Мысль?

Или телесный сигнал?

В повседневной жизни мы редко успеваем это различить.

Человек обычно замечает себя уже значительно позже — когда начал говорить быстрее, оправдываться, доказывать, решил замолчать, разозлился или решил, что ему здесь не нравятся.

Но адаптация начинается гораздо раньше.

С очень маленьких сигналов.

Новое пространство отличается запахом.

Другими голосами.

Другим расстоянием между людьми.

Другими правилами взгляда.

Другой скоростью разговора.

Даже стул может быть другой высоты.

Организм собирает эту информацию непрерывно.

И сравнивает с тем, что уже знает.

Часто он обнаруживает несоответствие раньше, чем мы успеваем сформулировать его словами.

Поэтому адаптацию полезно начинать не с вопроса:

«Что мне делать?»

а с другого:

«Что со мной уже происходит?»

Где стало напряжённее?

Что изменилось в дыхании?

Куда перенёсся вес тела?

Не хочется ли стать чуть меньше?

Или, наоборот, занять больше пространства?

Не появилась ли готовность скорее закончить разговор?
Не хочется ли немедленно понравиться?
Такие наблюдения кажутся незначительными.
Но именно здесь находится важный выбор.

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.