

ВТОРАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ

НОВЫЕ
СМЫСЛЫ
НОВАЯ
ЭНЕРГИЯ
ТЫ СНОВА
ЖИВА

Книга 5

ПЕРЕЗАГРУЗКА ЖИЗНИ

ВЫХОД ИЗ ЗАСТОЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ВНУТРЕННИХ СИЛ

Иногда
остановка —
это не конец,
а начало
настоящей
жизни.

*Снова
чувствовать.
Снова действовать.
Снова я.*



БОЛЬШЕ,
ЧЕМ
ВЧЕРА



ОСОЗНАННОСТЬ

ЭНЕРГИЯ

БАЛАНС

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Я МОГУ

ТЫ
ДЕЛАЕШЬ
ВАЖНОЕ



*Новая
версия
себя
уже
началась.*



— НАДЕЖДА ПОРОШИНА —



ВНУТРЕННИЕ
РЕСУРСЫ



ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ



РЕАЛЬНЫЕ
ИЗМЕНЕНИЯ



ЖИЗНЬ
В ГАРМОНИИ

БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ НАЧИНАЮТСЯ С МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

Надежда Порошина

Вторая версия себя.

Перезагрузка жизни

<https://litres.ru/74458959>

SelfPub; 2026

Аннотация

Марина добилась успеха, о котором когда-то мечтала: любимая профессия, собственная команда и реализованные проекты. Но однажды она понимает, что больше ничего не чувствует. Жизнь продолжается, а внутри словно погас свет.

Как отличить усталость от глубокого застоя? Куда незаметно уходят силы? Что завершить, от чего отказаться и почему освободившееся место не нужно сразу занимать новой целью?

Вместе с Мариной читатель пройдёт путь от внутренней остановки к возвращению чувствительности, интереса и способности действовать без разрушительного напряжения. Практики и вопросы помогут провести ревизию незавершённых дел, вернуть себе энергию, услышать первый настоящий отклик и найти собственную скорость.

«Вторая версия себя. Перезагрузка жизни» — бережная книга для тех, кто внешне справляется, но внутри давно ждёт возможности снова почувствовать себя живым.

Содержание

От автора. Иногда жизнь нужно не менять, а перезапустить	9
Перезагрузка — не разрушение	12
Когда успех тоже приводит к остановке	14
Застой не всегда выглядит как бездействие	16
Эта книга не о лени	18
Мы не будем начинать с великой цели	19
Возвращение сил не похоже на рывок	21
Не торопитесь становиться прежней собой	22
Как мы пройдем этот путь	24
Возможно, ничего не придется разрушать	25
Перед началом	26
Как работать с книгой	28
Не превращайте восстановление в ещё одну обязанность	29
Заведите блокнот перезагрузки	31
Один вопрос важнее десяти правильных ответов	33
Различайте наблюдение и обвинение	34
Не принимайте важные решения на пике эмоций	36
Работайте с одной темой за раз	38
Используйте три уровня работы	40

Первый уровень — прочитать и заметить	40
Второй уровень — исследовать	40
Третий уровень — изменить	40
Ведите карту внутренних сил	42
Проверяйте не только действия, но и состояние	44
Не сравнивайте скорость восстановления	45
Когда книгу нужно отложить	46
Ваш ритм работы	47
Перед первой главой	48
Пролог. Свет в пустой мастерской	49
Письмо	51
Идеальный порядок	54
День, повторённый много раз	56
Звонок	58
Отражение	60
Свет	62
Часть I. Когда жизнь останавливается. Глава 1.	67
Застой, который не виден окружающим	
Жизнь, которая выглядит благополучной	70
«У тебя же всё хорошо»	72
Почему остановка остаётся незаметной	74
Функционировать — не то же самое, что жить	76
Признаки скрытого застоя	78
Вы живёте от одного обязательства до другого	78

Будущее не вызывает отклика	78
Достижения приносят только краткое облегчение	78
Вам трудно понять, чего вы хотите	79
Свободное время тревожит	79
Вы всё чаще используете слово «потом»	79
Вам легче продолжить привычное, чем что- либо изменить	79
Окружающие считают, что у вас всё получается	80
Не всякая остановка является застоем	81
Чем занято внутреннее пространство	83
Первый шаг — не выход, а признание	84
Разговор, которого не было	86
Практика: увидеть собственную остановку	88
Невидимое становится различимым	90
Глава 2. Почему больше ничего не хочется	92
Что скрывается за словами «я не хочу»	95
«Я хочу, но у меня нет сил»	95
«Я не хочу того, что должен хотеть»	96
«Я не понимаю, чего хочу»	96
«Я боюсь захотеть»	96
«Мне ничего не приносит удовольствия»	97
Лень или истощение	98
Почему желание исчезает при длительном напряжении	100

Усталость от решений	102
Почему отдых не всегда возвращает желание	105
Желание не обязано появляться первым	107
Три состояния перед действием	109
Состояние первое: сопротивление началу	109
Состояние второе: перегрузка	109
Состояние третье: истощение или выраженная потеря интереса	110
Что вы хотите — и что вы способны сделать	111
Практика: расшифровать «не хочу»	113
1. Я не хочу или не могу?	113
2. Что именно в действии вызывает сопротивление?	113
3. Что я чувствую при мысли об этом?	114
4. Какая потребность остаётся без внимания?	114
5. Что произойдёт, если я этого не сделаю?	114
6. Можно ли уменьшить, перенести, передать или отменить действие?	114
Практика: шкала отклика	116
Когда необходимо обратиться за помощью	117
Маленькое желание	119
Глава 3. Жизнь в режиме ожидания	121
«Когда закончится...»	123
Ожидание как форма безопасности	125
Условное разрешение на жизнь	127

После осмотра	128
Когда ожидание становится образом жизни	130
Настоящее воспринимается как черновик	130
Радость постоянно связана с условием	130
Срок начала жизни регулярно переносится	130
Вы много готовитесь и мало соприкасаетесь с реальным действием	131
Вы боитесь свободного пространства	131
Любое удовольствие сопровождается виной	131
Вы не можете назвать дату пересмотра	131
Стратегическая пауза или избегание	132
Что именно должно произойти?	132
Зависит ли событие от меня?	132
Есть ли срок?	132
Что я сохраняю благодаря ожиданию?	133
Какую цену плачу?	133
Что можно сделать до наступления условия?	133
«После этого станет легче»	134
Не всё можно перенести без потерь	136
Ожидание другого человека	137
Ожидание собственной идеальности	139
Практика: ваши условия начала жизни	141
Практика: решение с датой	143
Войти	144
Глава 4. Слишком много незавершённого	146

Незавершённое не исчезает, когда мы перестаём им заниматься	148
Завершённое дело и закрытый вопрос — не одно и то же	150
Конец ознакомительного фрагмента.	151

Надежда Порошина

Вторая версия себя.

Перезагрузка жизни

**От автора. Иногда жизнь нужно
не менять, а перезапустить**

Иногда человек просыпается утром и понимает: он больше не хочет жить так, как жил прежде.

Не потому, что произошло что-то страшное.

Не потому, что рухнула работа, закончились отношения или исчезли привычные опоры.

Наоборот, внешне всё может оставаться благополучным. Есть дом, обязанности, планы, люди рядом. День начинается по расписанию, задачи выполняются, сообщения получают ответы. Окружающие видят ответственного, сильного и вполне успешного человека.

Но внутри становится тихо.

Не той тишиной, в которой рождаются ясность и покой. Другой — тяжёлой, неподвижной, похожей на закрытую комнату, где давно не открывали окна.

Жизнь продолжается, а человек словно перестаёт в ней

присутствовать.

Он делает необходимое, но не чувствует удовлетворения. Отдыхает, но не восстанавливается. Строит планы, но не верит, что захочет их осуществлять. Откладывает важные решения, потому что даже мысль о переменах требует сил, которых почти не осталось.

В такие периоды легко решить:

«Со мной что-то не так».

Мы привыкли считать, что желание жить, действовать и развиваться должно присутствовать постоянно. Если оно исчезает, человек начинает обвинять себя в лени, неблагодарности или слабости.

Он вспоминает, каким был раньше.

Когда мог работать дольше.

Когда быстрее принимал решения.

Когда легче радовался.

Когда строил планы и верил в них.

А затем сравнивает того прежнего человека с собой нынешним — и почти всегда проигрывает этому сравнению.

Но, возможно, вы не стали хуже.

Возможно, вы слишком долго жили в режиме, который требовал от вас больше, чем возвращал.

Возможно, вы привыкли справляться раньше, чем успевали понять, что вам тяжело.

Возможно, внешняя устойчивость была построена на постоянном внутреннем напряжении.

Возможно, вы так хорошо научились выполнять обязанности, что однажды перестали замечать, какое место в собственной жизни занимаете вы сами.

Эта книга появилась именно для таких периодов.

Не для тех дней, когда человек полон решимости и готов покорять новые вершины.

Не для очередного понедельника, с которого нужно немедленно начать идеальную жизнь.

И не для того, чтобы убедить вас стать продуктивнее, быстрее или сильнее.

Она для момента, когда прежняя система ещё работает внешне, но уже перестала поддерживать вас изнутри.

Перезагрузка — не разрушение

Слово «перезагрузка» иногда звучит как призыв отказаться от всего прежнего.

Уволиться.

Переехать.

Разорвать отношения.

Изменить внешность.

Начать другую профессию.

Оставить старую жизнь позади и построить новую с чистого листа.

Но человек не компьютер, в котором можно удалить одну программу и установить другую.

У нас есть история.

Привязанности.

Ответственность.

Решения, которые когда-то были правильными.

Люди, которых мы любим.

Опыт, за который пришлось заплатить временем, усилиями и ошибками.

Перезагрузка не требует уничтожать всё созданное.

Иногда достаточно остановиться и честно проверить: что в вашей жизни по-прежнему живо, а что продолжает существовать только по привычке.

Что поддерживает вас, а что незаметно забирает силы.

Что действительно необходимо, а что вы несёте из страха разочаровать других.

Что нужно завершить, что изменить, а что наконец разрешить себе отпустить.

Перезагрузка — это не побег от прежней жизни.

Это восстановление связи с ней.

Возможность снова увидеть происходящее не через список обязанностей, а собственными глазами.

Когда успех тоже приводит к остановке

Главной героиней книги снова станет Марина.

Мы уже видели, как она начинала менять свою жизнь. Как возвращалась к забытой мечте, осваивала новую профессию, училась принимать решения и создавала привычки, которые помогали ей не теряться в повседневном хаосе.

Она прошла большой путь.

Теперь у неё есть работа, которую она когда-то только представляла. Есть команда, профессиональное признание и завершённые проекты. То, что прежде требовало ежедневного усилия, стало частью её обычной жизни.

Казалось бы, именно здесь должна начинаться счастливая история.

Но внутренний застой приходит не только после поражений.

Иногда он появляется после успеха.

Человек долго движется к важному результату. Преодолевает страх, учится, работает, выдерживает неопределённость. Всё внимание направлено на следующую задачу.

А когда результат достигнут, он неожиданно обнаруживает пустоту.

Куда теперь идти?

Действительно ли новая жизнь остаётся его выбором

— или она уже превратилась в очередную систему обязательств?

Можно ли устать от того, о чём когда-то мечтал?

Имеет ли человек право пересмотреть даже удачное решение?

Марина столкнётся именно с этим.

Её жизнь не разрушена.

Она стала слишком хорошо налаженной — настолько, что Марина снова перестала задавать себе вопрос, чего хочет сейчас.

Не несколько лет назад.

Не в начале перемен.

Не тогда, когда строила новую версию себя.

А сегодня.

Застой не всегда выглядит как бездействие

Иногда человек, находящийся в застое, очень занят.

Он приходит на работу, заботится о близких, решает бытовые вопросы, отвечает на звонки и выполняет множество задач. В его расписании почти нет свободного времени.

Но движение не всегда означает развитие.

Можно быстро перемещаться внутри одного и того же круга.

Можно каждый день выполнять десятки дел и месяцами не приближаться к тому, что действительно требует решения.

Можно быть нужным всем вокруг и всё меньше чувствовать собственную жизнь.

Можно заполнять каждую минуту, чтобы не встретиться с внутренней тишиной.

Именно поэтому простое требование «начни действовать» помогает не всегда.

Некоторые люди уже действуют на пределе.

Им не нужен ещё один список задач.

Им необходимо понять, какие действия можно прекратить.

Не всегда требуется добавить новую цель.

Иногда сначала нужно освободить пространство от того,

что давно потеряло смысл.

Не всегда необходимо заставить себя двигаться быстрее.

Иногда важно перестать бежать в направлении, которое больше не является вашим.

Эта книга не о лени

Я не хочу убеждать вас, что любой застой можно преодолеть правильным настроем.

За отсутствием сил могут находиться разные причины: длительное переутомление, хронический стресс, физическое заболевание, депрессивное или тревожное состояние, пережитая травма, утрата, небезопасная обстановка.

Такие состояния нельзя всегда исправить отдыхом, прогулками или новым распорядком дня.

Если апатия, тревога, подавленность, нарушение сна, потеря интереса к жизни или физическое истощение сохраняются долго, усиливаются либо мешают справляться с обычными обязанностями, важно обратиться к врачу или специалисту в области психического здоровья.

Книга может помочь вам внимательнее посмотреть на своё состояние, но она не заменяет диагностику, лечение и профессиональную поддержку.

Просить о помощи — не значит отказаться от ответственности за свою жизнь.

Иногда это и есть самое ответственное решение.

Мы не будем начинать с великой цели

Возможно, вам знакомо желание немедленно найти новое направление.

Если прежняя жизнь больше не вдохновляет, кажется, что нужно срочно определить предназначение, выбрать большую цель и создать план перемен.

Но человек, потерявший внутренний ресурс, часто не способен ответить на вопрос:

«Чего я хочу от жизни?»

Он едва понимает, чего хочет сегодня вечером.

Требование представить идеальное будущее только усиливает чувство несостоятельности.

Поэтому мы начнём не с великой цели.

Сначала постараемся остановить потерю сил.

Увидим незавершённые дела, которые продолжают занимать внутреннее пространство.

Проверим, какие чужие задачи вы несёте.

Посмотрим, сколько внимания забирает информационный шум.

Разрешим себе не решать всё немедленно.

Затем будем постепенно возвращать чувствительность: к состоянию тела, к эмоциям, к тишине, к маленьким признакам интереса.

Только после этого можно будет говорить о движении.

Не потому, что вы обязаны создать новую жизнь.

А потому, что у вас снова появится возможность услышать, куда действительно хочется идти.

Возвращение сил не похоже на рывок

Мы часто представляем восстановление как момент внезапного пробуждения.

Однажды человек просыпается полным энергии, принимает важное решение и с этого дня становится другим.

В жизни всё происходит тише.

Сначала вы замечаете, что не хотите отвечать на одно сообщение немедленно.

Потом закрываете задачу, которую месяцами носили с собой.

Отказываетесь от обязательства, существовавшего только из чувства вины.

Открываете окно.

Выходите из дома без необходимости куда-то спешить.

Возвращаетесь к музыке, которую давно не слушали.

Чувствуете интерес к разговору, книге, месту или мысли.

На несколько минут снова становитесь не только человеком, который должен справляться.

Эти моменты легко обесценить.

Они кажутся слишком маленькими по сравнению с масштабом усталости.

Но возвращение начинается именно так.

Не с новой вершины.

С первого признака жизни внутри.

Не торопитесь становиться прежней собой

В период застоя человек часто хочет вернуть себя прежнего.

Того, кто легко просыпался.

Быстро работал.

Много успевал.

Умел радоваться.

Не боялся будущего.

Но перезагрузка не обязательно возвращает нас назад.

Иногда прежняя версия человека и привела его к истощению.

Возможно, вы слишком долго не замечали усталости.

Соглашались раньше, чем успевали подумать.

Отдыхали только тогда, когда больше не могли работать.

Доказывали свою ценность количеством выполненного.

Поддерживали отношения ценой постоянного отказа от себя.

Возвращать эту версию полностью не нужно.

Ваша задача — не стать тем человеком, которым вы были до застоя.

Ваша задача — понять, каким человеком можете стать после него.

Более внимательным к своим пределам.

Более честным в выборе.

Способным замечать усталость до истощения.

Не считающим паузу поражением.

Не заполняющим освободившееся место первой подвернувшейся обязанностью.

Как мы пройдем этот путь

В этой книге не будет требования менять всё одновременно.

Каждая глава станет отдельной точкой наблюдения.

Где-то я попрошу вас записать мысли.

Где-то — посмотреть на расписание.

Где-то — заметить ощущения тела или вспомнить незавершённое решение.

Не выполняйте упражнения механически.

Если вопрос вызывает слишком сильное напряжение, отложите его.

Если какое-то задание не соответствует вашей ситуации, пропустите его.

Если после главы вам требуется несколько дней тишины, не торопитесь переходить к следующей.

Перезагрузка не должна становиться ещё одним проектом, который необходимо выполнить идеально.

У этой книги нет задачи проверить вашу дисциплину.

Её задача — помочь вам вернуть контакт с собой.

Возможно, ничего не придётся разрушать

Иногда после честного пересмотра человек понимает, что ему не нужна другая работа, другой город или совершенно новая жизнь.

Ему нужны границы.

Отдых.

Разговор.

Помощь.

Новый ритм.

Право отказаться от лишнего.

Возможность не быть сильным каждую минуту.

Иногда внешне изменится совсем немного, а внутренне жизнь снова станет своей.

В других случаях станет очевидно: прежняя конструкция больше не может поддерживать человека.

Тогда перемены действительно потребуются.

Но они будут рождаться не из паники и желания немедленно сбежать.

Они появятся из ясности.

Вы не обязаны заранее знать, к какому выводу придёте.

Сейчас достаточно признать:

то, как вы живёте, требует внимания.

Перед началом

Прежде чем перевернуть страницу, остановитесь.

Не оценивайте себя.

Не составляйте план спасения.

Не обещайте, что с завтрашнего дня всё будет иначе.

Просто спросите:

«Что в моей жизни продолжает двигаться, хотя внутри меня уже давно остановилось?»

Возможно, ответ придёт сразу.

Возможно, вы ничего не почувствуете.

Это тоже ответ.

Значит, путь начнётся не с решения, а с возвращения способности замечать.

Я не обещаю, что после этой книги ваша жизнь станет лёгкой.

Но надеюсь, что она станет более различимой.

Что вы увидите, куда уходят силы.

Поймёте, что можете перестать нести.

Услышите первые тихие сигналы собственного интереса.

И однажды заметите: внутри снова появилось движение.

Не потому, что вы заставили себя ожить.

А потому, что создали пространство, в котором жизнь смогла вернуться.

Иногда нам действительно не нужна новая жизнь.

Нужно остановить старую программу, которая продолжает работать без нашего участия.

Проверить, что в ней устарело.

Сохранить ценное.

Освободить перегруженное.

И запустить всё снова — уже с пониманием того, что человек внутри системы важнее самой системы.

С теплом и бережным отношением к вашему пути,

Надежда Порошина

A stylized, cursive handwritten signature in dark ink, likely belonging to Nadezhda Poroshina. The signature features large, flowing loops and a long, sweeping tail that extends to the right.

Как работать с книгой

Эта книга не требует быстрых решений.

Её не нужно читать за один вечер, стараясь запомнить все идеи и выполнить каждое упражнение. Перезагрузка жизни начинается не с количества прочитанных страниц, а с момента, когда вы замечаете что-то важное в себе и позволяете этому знанию повлиять на следующий шаг.

Возможно, какие-то главы покажутся вам близкими. Другие не вызовут отклика. Одни упражнения захочется выполнить сразу, к другим — вернуться позже.

Это нормально.

Вы не обязаны проходить книгу идеально.

Используйте её не как инструкцию с единственно правильным маршрутом, а как пространство для честного разговора с собой.

Не превращайте восстановление в ещё одну обязанность

Когда человек долго живёт в напряжении, он привыкает относиться к любой задаче как к проекту.

Определить цель.

Составить план.

Установить срок.

Начать контролировать результат.

Такой подход может быть полезен в работе, но возвращение внутренних сил не всегда ему подчиняется.

Если вы скажете себе:

«Я должна восстановиться за месяц»,

восстановление превратится в новую форму давления.

Если будете ежедневно проверять, появилась ли энергия, любое тяжёлое утро начнёт казаться доказательством неудачи.

Если решите выполнить все упражнения без исключения, книга рискует стать ещё одним пунктом в списке незавершённых дел.

Не нужно использовать её так.

Эта книга должна уменьшать внутреннее давление, а не увеличивать его.

Читайте в собственном темпе. Останавливайтесь, если чувствуете усталость. Возвращайтесь к важным страницам.

Пропускайте то, что сейчас не подходит.
Вы не сдаёте экзамен.

Заведите блокнот перезагрузки

Для работы с книгой понадобится отдельный блокнот или электронный документ.

Он не должен быть красивым, идеально оформленным или тщательно разделённым на темы. Выберите такой формат, к которому вам легко возвращаться.

В блокноте вы сможете:

- отвечать на вопросы;
- фиксировать наблюдения;
- записывать незавершённые дела;
- замечать источники усталости;
- отмечать моменты живого интереса;
- сохранять решения;
- записывать то, от чего готовы отказаться;
- отслеживать возвращение сил.

Не пытайтесь формулировать мысли правильно.

Этот блокнот не предназначен для чужих глаз. Вам не нужно быть логичными, последовательными или убедительными.

Иногда достаточно одного предложения:

«Я устала постоянно объяснять».

«Я больше не хочу отвечать за это».

«Я не помню, когда в последний раз отдыхала без чувства вины».

«Сегодня мне впервые захотелось выйти из дома».

Такие записи могут оказаться важнее длинных рассуждений.

Пишите правду настолько, насколько готовы её увидеть сейчас.

Один вопрос важнее десяти правильных ответов

В конце глав будут практические задания. Не воспринимайте их как обязательный перечень.

Иногда один вопрос вызывает столько мыслей, что к остальным переходить не нужно.

Например:

«Какая часть моей жизни существует только потому, что я боюсь её изменить?»

Возможно, ответ потребует времени. Не торопитесь закрыть упражнение и перейти дальше.

Оставьте вопрос рядом с собой.

Вернитесь к нему через день.

Понаблюдайте, где он появляется в вашей жизни.

Заметьте, какие чувства вызывает.

Работа с книгой продолжается не только тогда, когда вы читаете или пишете. Иногда понимание приходит во время дороги, разговора, уборки или нескольких минут тишины.

Позвольте важному вопросу оставаться открытым.

Различайте наблюдение и обвинение

Во время чтения вы можете заметить решения, которые теперь кажутся ошибочными.

Возможно, вы слишком долго соглашались на неудобные условия.

Брали на себя чужую ответственность.

Игнорировали усталость.

Оставались там, где вам было плохо.

Откладывали разговор.

Пытались заслужить любовь, безопасность или признание.

Не превращайте эти открытия в повод осудить себя.

Раньше вы действовали с тем опытом, ресурсом и пониманием, которые были доступны вам тогда.

Возможно, какое-то поведение помогало пережить сложный период.

То, что стало ненужным сейчас, когда-то могло защищать вас.

Вместо фразы:

«Как я могла столько времени этого не замечать?»

попробуйте сказать:

«Теперь я это вижу».

Вместо:

«Я сама всё испортила»,

спросите:

«Что я могу изменить с того места, где нахожусь?»

Обвинение направляет внимание в прошлое и требует наказания.

Наблюдение помогает понять происходящее и выбрать следующий шаг.

Не принимайте важные решения на пике эмоций

Некоторые главы могут вызвать сильный отклик.

Вам может захотеться немедленно уволиться, закончить отношения, отказаться от обязательств или высказать человеку всё, о чём вы долго молчали.

Сильная эмоция способна показать, где находится настоящая проблема. Но она не всегда подсказывает лучший способ её решить.

Дайте себе время.

Запишите решение, которое хочется принять.

Отделите факт от чувства.

Проверьте последствия.

Соберите необходимую информацию.

Если решение связано с безопасностью, здоровьем, детьми, жильём, деньгами, работой или юридическими обязательствами, продумайте опоры заранее и при необходимости обратитесь к соответствующему специалисту.

Перезагрузка — не импульсивное разрушение.

Это внимательное изменение того, что больше не работает.

Исключение составляют ситуации непосредственной опасности. Если вам или другому человеку угрожает насилие либо причинение вреда, в первую очередь необходимо обес-

печить безопасность и обратиться за экстренной помощью.

Работайте с одной темой за раз

В процессе чтения вам могут открыться сразу несколько источников застоя:

- перегруженность;
- сложные отношения;
- усталость от работы;
- нарушение сна;
- отсутствие личного пространства;
- финансовая тревога;
- множество незавершённых решений;
- постоянный информационный шум.

Не пытайтесь исправить всё одновременно.

Выберите одну область, которая сильнее всего влияет на остальные или которую возможно изменить уже сейчас.

Иногда главным шагом становится не новое действие, а прекращение потери сил.

Отказаться от одной лишней обязанности.

Отключить один источник шума.

Закрыть одно незавершённое дело.

Попросить об одной конкретной помощи.

Назначить один важный разговор.

Записаться к врачу.

Освободить один вечер.

Перезагрузка начинается не с максимального количества

перемен, а с возвращения пространства для жизни.

Используйте три уровня работы

Каждую главу можно проходить на одном из трёх уровней.

Первый уровень — прочитать и заметить

Прочитайте главу и запишите одну мысль, которая вас задела.

Этого достаточно, если сейчас мало сил.

Второй уровень — исследовать

Ответьте на вопросы и понаблюдайте за соответствующей областью жизни в течение нескольких дней.

Не меняйте ничего сразу. Сначала соберите факты.

Третий уровень — изменить

Выберите одно небольшое решение и проверьте его в реальной жизни.

Не обещайте соблюдать его вечно. Назначьте период наблюдения, после которого оцените результат.

Например:

«В течение недели я не буду отвечать на рабочие со-

общения после восьми вечера и посмотрю, что изменится».

Или:

«До конца месяца я временно откажусь от одной обязанности и проверю, возвращаются ли силы».

Вы можете проходить разные главы на разных уровнях.

Не каждая тема требует немедленного действия.

Ведите карту внутренних сил

По мере чтения создайте в блокноте две страницы.

Первую назовите:

«Что забирает мои силы»

Вторую:

«Что возвращает меня к жизни»

На первой странице могут появиться:

разговоры, после которых вы долго восстанавливаетесь;

неопределённые обязательства;

незавершённые конфликты;

информационный шум;

необходимость постоянно быть доступными;

работа без ясных границ;

отсутствие сна;

беспорядок;

обещания, которые вы не хотите выполнять;

попытки соответствовать чужим ожиданиям.

На второй:

тишина;

сон;

прогулка;

помощь;

честный разговор;

ясное решение;

завершённое дело;
музыка;
творчество;
физическое движение;
время без телефона;
возможность побыть одному;
общение с человеком, рядом с которым не нужно притворяться.

Не стремитесь немедленно увеличить всё из второго списка и удалить всё из первого.

Сначала увидите соотношение.

Иногда человек не восстанавливается не потому, что делает мало полезного, а потому, что утечки сил продолжают быстрее, чем восполнение.

Проверяйте не только действия, но и состояние

После выполнения упражнения или принятого решения задайте себе три вопроса:

Что изменилось во внешней ситуации?

Что произошло с моим состоянием?

Хочу ли я продолжать это решение в прежнем виде?

Например, вы освободили вечер от работы.

Внешний результат: появилось два свободных часа.

Внутренний результат может быть неожиданным: вместо облегчения возникла тревога, потому что вы не знаете, как находиться без задач.

Это не означает, что решение было неправильным.

Возможно, вы впервые заметили состояние, которое раньше заглушали занятостью.

Не спешите снова заполнять освободившееся время. Иногда человеку сначала нужно научиться выдерживать пустое пространство.

Не сравнивайте скорость восстановления

Кто-то принимает решение быстро.

Другому нужно несколько месяцев, чтобы признать очевидное.

Один человек возвращает силы через отдых.

Другому необходимо изменить отношения, работу или условия жизни.

Третий нуждается в лечении и профессиональной поддержке.

Не сравнивайте свой путь с историями других людей — в том числе с историей Марины.

Она не образец, которому нужно соответствовать.

Её история — способ увидеть разные процессы со стороны.

Ваши обстоятельства могут быть сложнее.

Ваши решения — другими.

Ваш темп — медленнее или быстрее.

Это не делает ваш путь неправильным.

Когда книгу нужно отложить

Остановите чтение, если замечаете, что оно усиливает тревогу, вызывает чрезмерное чувство вины или заставляет бесконечно анализировать себя.

Иногда человеку требуется не новое знание, а отдых от попыток понять и исправить всё происходящее.

Также важно обратиться за профессиональной помощью, если вы долгое время испытываете:

- выраженную апатию;
- постоянную тревогу;
- ощущение безнадёжности;
- существенные нарушения сна или аппетита;
- потерю интереса ко всему, что прежде было важным;
- трудности с выполнением базовых повседневных действий;

мысли о причинении вреда себе или нежелании жить.

При непосредственной угрозе жизни или безопасности необходимо обращаться в экстренные службы своей страны.

Книга может сопровождать восстановление, но не должна становиться единственной опорой.

Ваш ритм работы

Можно читать по одной главе в день.

Можно выделять на каждую неделю.

Можно пройти сначала те разделы, которые сильнее всего откликаются, а затем вернуться к остальным.

Но я рекомендую сохранить общую последовательность книги.

Сначала мы увидим застой.

Затем постараемся остановить потерю сил.

После этого начнём возвращать чувствительность.

Освободим пространство от того, что больше не должно занимать вашу жизнь.

И только потом перейдём к новому движению.

Не торопитесь перескакивать к последней части.

Человеку, который долго жил на пределе, не всегда нужна новая задача. Сначала ему необходимо перестать терять себя в старой.

Перед первой главой

Откройте блокнот и завершите четыре предложения:

Сейчас моя жизнь выглядит так: ...

Больше всего сил у меня забирает: ...

Я давно откладываю: ...

От этой книги я жду: ...

Не пытайтесь написать правильные ответы.

Фиксируйте то, что приходит первым.

Когда закончите книгу, вы вернётесь к этой странице. Возможно, внешне изменится не всё. Но вы сможете увидеть, стали ли яснее собственные чувства, решения и направление.

Не ставьте себе срок, к которому должны стать другим человеком.

Не требуйте быстрых результатов.

Не превращайте перезагрузку в соревнование с собой.

Читайте.

Наблюдайте.

Останавливайтесь.

Проверяйте.

Освобождайте место.

И делайте только тот следующий шаг, для которого у вас действительно появились силы.

Пролог. Свет в пустой мастерской

Культурный центр опустел около десяти вечера.

Последними ушли преподаватели керамической мастерской. Они долго проверяли печь, пересчитывали инструменты и искали ключ от подсобного помещения, который всё это время лежал возле кассы. Потом в коридоре стихли голоса, закрылась входная дверь и щёлкнул автоматический замок.

Марина осталась одна.

Она сидела за длинным столом, рассчитанным на двенадцать детей. Перед ней лежали образцы материалов для нового проекта, блокнот и ноутбук. На экране была открыта таблица с расчётами.

Всё выглядело так, как должно было выглядеть.

Помещение работало.

За день здесь прошло четыре занятия. Дети рисовали, лепили и собирали модели домов. В тихой зоне читала девочка, которая раньше отказывалась оставаться в центре без матери. В актовом зале репетировали спектакль. Автоматические двери открывались без задержек, указатели помогали посетителям находить нужные помещения, а синяя линия на полу вела от входа к мастерским.

Проект, с которого начался новый этап жизни Марины, стал настоящим местом.

Не изображением на экране.

Не чертежом.

Не мечтой, спрятанной в старой папке.

Люди входили в созданное ею пространство и пользовались им, не задумываясь, сколько решений стояло за каждой дверью, шириной прохода и высотой стола.

Марина должна была чувствовать радость.

Когда-то она представляла именно этот момент. Она хотела заниматься работой, которая имеет смысл. Хотела видеть результат. Принимать собственные решения. Не прятать идеи в стол. Не возвращаться в старый офис, где каждый день был похож на предыдущий.

Всё это у неё теперь было.

На стене мастерской висела фотография команды, сделанная в день открытия. Дима поднял над головой папку с окончательным проектом, Катя смеялась, а Марина стояла между ними, прижимая к груди блокнот.

На фотографии она выглядела счастливой.

Марина посмотрела на своё лицо и попыталась вспомнить, что чувствовала тогда.

Кажется, облегчение.

Или гордость.

Может быть, усталость, которую в тот день было легко принять за счастье.

Она не помнила.

Письмо

Ноутбук издал короткий звук.

В правом углу экрана появилось новое сообщение.

Марина машинально потянулась к нему, хотя рабочий день закончился несколько часов назад. В последние недели она всё чаще задерживалась после ухода команды. Объясняла это необходимостью спокойно закончить дела.

На самом деле срочных задач почти не было.

Команда работала слаженно. Документы хранились в общей системе. Ответственность была распределена. Марине больше не требовалось спасать каждый проект лично.

Она просто не спешила домой.

Сообщение оказалось письмом от крупной строительной компании.

Представитель компании видел культурный центр и хотел предложить Марине участие в новом проекте — образовательном комплексе в другом городе. Масштаб был значительно больше всего, над чем она работала прежде.

В письме упоминались известные специалисты, международный конкурс и возможность возглавить направление пространственного проектирования.

Ещё несколько лет назад Марина перечитала бы каждую строку.

Позвонила бы матери.

Написала Кате.

Не смогла бы уснуть, представляя будущие помещения и людей, которые однажды войдут в них.

Сейчас она спокойно дочитала письмо до конца.

Закрыла его.

Вернулась к таблице.

Через несколько секунд снова открыла.

Возможно, она не сразу поняла масштаб предложения.

Марина перечитала письмо медленнее.

Условия.

Сроки.

Обязанности.

Перспективы.

Всё было серьёзно.

Всё было правильно.

Всё должно было её заинтересовать.

Она прислушалась к себе.

Ничего.

Не страх.

Не радость.

Не любопытство.

Даже привычное сомнение не появилось.

Только мысль:

«Нужно ответить до пятницы».

Марина открыла блокнот и записала:

«Изучить предложение. Подготовить вопросы».

Подчеркнула фразу.

Закрыла блокнот.

Задача заняла своё место в системе.

Но сама Марина в ней словно отсутствовала.

Идеальный порядок

Она встала и прошла по мастерской.

Кисти были вымыты и расставлены по размерам. Цветная бумага лежала в прозрачных контейнерах. На полках стояли подписанные коробки. Стулья были задвинуты под столы.

Когда-то Марина мечтала создавать пространства, которые помогают человеку действовать без лишнего напряжения.

Эта мастерская была именно такой.

Каждый предмет находился там, где был нужен.

Здесь не было хаоса.

Но сейчас порядок казался неподвижным.

Марина поправила один из стульев, хотя он и так стоял ровно. Закрыла контейнер с карандашами. Провела пальцем по чистой поверхности стола.

Ей вдруг захотелось что-нибудь изменить.

Переставить мебель.

Снять рисунки.

Открыть все шкафы.

Сдвинуть стол к окну.

Но она не могла объяснить зачем.

На стене висели детские работы. Один мальчик нарисовал дом с шестью дверями, ни одна из которых не вела наружу. Девочка из тихой зоны изобразила огромное жёлтое окно,

занимавшее почти весь лист.

Марина остановилась перед ним.

За окном находилось синее небо и несколько тонких деревьев. Комната вокруг была нарисована простым карандашом, а пространство за стеклом — яркими цветами.

В нижнем углу девочка оставила неровную жёлтую полосу.

Марина подняла руку, но не коснулась рисунка.

Внутри что-то едва заметно отозвалось.

Не мысль.

Скорее ощущение, слишком слабое, чтобы его назвать.

Марина постояла ещё несколько секунд и вернулась к столу.

День, повторённый много раз

Она открыла календарь.

Завтра — встреча с подрядчиком.

После неё — проверка чертежей.

Вечером — занятие на профессиональном курсе.

В среду — поездка на объект.

В четверг — совещание.

В пятницу — ответ строительной компании.

Следующая неделя выглядела почти так же.

В календаре были работа, обучение, поездки к родителям, несколько встреч и время для отдыха. Марина сама создала эту систему.

Она научилась не заполнять каждую свободную минуту.

Сохраняла вечера.

Выключала уведомления.

Записывала первый шаг на следующий день.

Делала паузу перед решениями.

Её жизнь больше не состояла из непрерывного хаоса.

Но постепенно даже разумный порядок превратился в замкнутый маршрут.

Марина просыпалась.

Работала.

Завершала день.

Отдыхала.

Готовилась к следующему утру.

Повторяла.

Она больше не жила на автомате в прежнем смысле. Замечала действия, управляла средой, понимала собственные привычки.

И всё же что-то снова происходило без её участия.

Она умела поддерживать созданную жизнь.

Но перестала спрашивать, хочет ли по-прежнему жить именно так.

Звонок

Телефон завибрировал.

Звонила мать.

Марина посмотрела на экран и несколько секунд не отвечала.

Они договорились созвониться вечером. Ничего сложного в этом разговоре не было. Мать, скорее всего, хотела рассказать о даче, спросить про работу и напомнить, что в воскресенье приедут родственники.

Марина любила её.

Но сейчас даже мысль о необходимости говорить казалась тяжёлой.

Она нажала кнопку ответа.

— Привет, мам.

— Ты ещё не дома?

— Нет. В центре.

— Так поздно? У вас что-то случилось?

— Ничего. Заканчиваю работу.

Марина посмотрела на пустую таблицу. Работу она закончила давно.

— Ты же обещала не сидеть там ночами.

— Я не сижу ночами.

— Уже десятый час.

— Скоро поеду.

Мать рассказала о родственниках. Потом спросила о новом проекте. Марина не успела упомянуть письмо, но мать каким-то образом уже знала: фотография культурного центра появилась в профессиональном сообществе, и знакомая прислала ей ссылку.

— Ты всегда об этом мечтала, — сказала она. — Теперь, наверное, от заказов отбоя нет.

— Заказы есть.

— Я же говорила, что всё получится. Главное — не отставливать. Сейчас нельзя упустить момент.

Марина посмотрела на жёлтое окно на детском рисунке.

— Да, — ответила она. — Нельзя.

После разговора в помещении стало ещё тише.

Отражение

Марина вернулась к ноутбуку.

Таблица была заполнена. Письмо ждало ответа. Завтрашний шаг записан. Никаких причин оставаться больше не было.

Она сохранила документ и выключила компьютер.

Экран погас не сразу.

На несколько мгновений поверхность стала чёрной и превратилась в зеркало.

Марина увидела собственное лицо.

Каштановые волосы были собраны небрежно. Под глазами залегли тени. Плечи подняты, словно она всё ещё ожидала следующего вопроса.

Она смотрела на себя, но не могла определить, что именно изменилось.

На экране не было испуганной женщины, которой она была когда-то.

Не было сотрудницы, мечтавшей выйти из старого офиса.

Не было начинающего дизайнера, открывавшего первый проект дрожащими руками.

Перед ней сидела уверенная профессионалка, которая знала, что делать.

Только сейчас ей не хотелось делать ничего.

Марина коснулась экрана.

Отражение повторило движение.

— Чего ты ждёшь? — тихо спросила она.

Вопрос прозвучал странно в пустом помещении.

Ответа не последовало.

Она закрыла ноутбук.

Свет

Марина выключила лампу над столом.

Потом свет возле стеллажей.

Затем потолочные панели.

Мастерская постепенно погружалась в темноту.

Остался только один светильник у детских рисунков. Его тёплый свет падал на жёлтое окно и часть синей линии на полу.

Марина подошла ближе.

Линия проходила через мастерскую и исчезала в коридоре. Когда-то она придумала её, чтобы человек не боялся незнакомого пространства. Чтобы ему не приходилось останавливаться на каждом пересечении и просить кого-то показать дорогу.

Теперь линия вела к выходу.

Марина надела пальто, взяла сумку и пошла вдоль неё.

Мимо тихой зоны.

Мимо закрытых дверей актового зала.

Мимо пустой стойки администратора.

Возле входа автоматический датчик заметил её движение. Стеклопакетные двери разошлись, впуская холодный ночной воздух.

Марина остановилась на пороге.

Можно было поехать домой.

Можно было открыть письмо в такси.

Можно было составить список вопросов.

Можно было подготовиться к завтрашней встрече.

Все следующие действия были понятны.

Только ни одно из них не отвечало на вопрос, который появился перед погасшим экраном.

Чего она ждала?

Отпуска?

Нового проекта?

Признания?

Момент, когда станет легче?

Дня, в котором снова захочется проснуться?

Марина обернулась.

В глубине культурного центра оставался один освещённый рисунок. Жёлтое окно сияло в тёмной мастерской так, словно за ним начиналось другое пространство.

И тогда появился ещё один вопрос.

Простой.

Почти детский.

Но Марина не смогла на него ответить:

«Когда ты в последний раз чего-то по-настоящему хотела?»

Двери начали закрываться.

Она шагнула назад и не дала им сомкнуться.

Несколько секунд стояла между тёплым светом центра и холодной темнотой улицы.

Потом вернулась в мастерскую.

Не к ноутбуку.

Не к таблице.

Не к письму.

Марина подошла к окну и повернула ручку.

Створка долго не поддавалась. Её не открывали с начала холодного сезона. Пришлось надавить сильнее.

Наконец окно дрогнуло.

В помещение ворвался ночной воздух. На столе зашевелились листы, несколько детских рисунков приподнялись, а один чистый лист упал на пол.

Марина подняла его.

Белая поверхность отражала тёплый свет.

Ей не пришла новая идея.

Не появилось решение.

Не вернулась радость.

Она по-прежнему не знала, чего хочет.

Но впервые за долгое время не попыталась немедленно заполнить пустоту задачей.

Марина положила чистый лист на стол.

Оставила окно приоткрытым.

Выключила последний свет и вышла из мастерской.

На этот раз темнота внутри не показалась ей окончательной.

Она знала: утром сюда войдёт воздух.



Часть I. Когда жизнь останавливается. Глава 1. Застой, который не виден окружающим

На следующее утро Марина приехала в культурный центр одной из первых.

Она почти не спала.

Дома долго лежала с закрытыми глазами, слушала шум машин за окном и пыталась вспомнить, когда впервые появилось это состояние. Не усталость после сложного проекта. Не раздражение из-за неудачного дня. Что-то другое — медленное исчезновение интереса к собственной жизни.

Ночью ей казалось, что утром всё станет понятнее.

Но день наступил, а ответа не принёс.

Марина вошла в мастерскую и сразу почувствовала холод. Окно осталось приоткрытым. Лёгкие занавески двигались от сквозняка, несколько листов лежали на полу, а карандаши в открытой коробке покрылись тонким слоем пыли с улицы.

Она закрыла окно.

Подняла рисунки.

Вернула карандаши на место.

Чистый лист, оставленный на столе, положила рядом с ноутбуком.

Через несколько минут мастерская снова выглядела так,

словно ночью ничего не произошло.

— Ты уже здесь? — раздался голос Кати.

Марина обернулась.

Катя стояла в дверях с двумя стаканами кофе.

— Решила начать пораньше.

— Тогда тебе это понадобится.

Она поставила один стакан возле Марины и посмотрела на открытую форточку.

— Здесь холодно.

— Я проветривала.

— С утра?

Марина помедлила.

— Ещё вчера.

Катя удивлённо подняла брови.

— Ты ночевала в центре?

— Нет. Просто поздно закончила.

— Опять?

— Нужно было проверить расчёты.

Это прозвучало убедительно. На столе действительно лежали расчёты, в календаре были встречи, а строительная компания ждала ответа.

Катя не могла знать, что вечером Марина почти не работала. Долго сидела перед экраном, ходила по пустому помещению и пыталась понять, почему успех больше ничего в ней не вызывает.

— Береги себя, — сказала Катя. — У нас впереди боль-

шой проект.

Марина посмотрела на неё.

— Возможно.

— В каком смысле?

— Мне прислали предложение.

Она рассказала об образовательном комплексе, международном конкурсе и возможности возглавить направление.

Лицо Кати изменилось.

— Марина, это же невероятно! Ты понимаешь, что это значит?

— Пока не очень.

— Это значит, что нас заметили. Что центр стал не просто удачным проектом. Это уже другой уровень.

Катя обняла её.

Марина тоже подняла руки и ответила на объятие.

Она улыбнулась.

Сказала:

— Да, это хорошая новость.

И в этот момент выглядела именно так, как должен выглядеть человек, получивший хорошую новость.

Катя не заметила ничего странного.

Жизнь, которая выглядит благополучной

Застой легко увидеть, когда человек перестаёт действовать.

Он не может начать работу, откладывает решения, отказывается от встреч, забрасывает дом и привычные обязанности. Окружающие замечают перемены и спрашивают, что случилось.

Но существует другой застой.

Он скрывается внутри действующей жизни.

Человек встаёт по будильнику.

Приходит вовремя.

Выполняет задачи.

Заботится о близких.

Поддерживает порядок.

Поздравляет друзей с праздниками.

Строит планы.

Он продолжает двигаться, поэтому никто не считает, что остановился.

Иногда он и сам долго этого не понимает.

Внешняя жизнь сохраняет форму. Внутри постепенно исчезает участие.

Человек не выбирает следующее действие — просто выполняет то, которое ожидается.

Не спрашивает, хочет ли продолжать, — потому что продолжение уже внесено в календарь.

Не замечает, что перестало радовать, — потому что для радости не предусмотрено отдельного времени.

Он может быть ответственным, продуктивным и даже успешным.

Но его дни больше не ведут туда, куда он сам хочет прийти.

Это и есть застой, который не виден окружающим.

«У тебя же всё хорошо»

Скрытый застой особенно трудно признать, когда объективных причин для недовольства будто бы нет.

Есть работа.

Есть жильё.

Есть люди рядом.

Нет большой катастрофы.

Поэтому внутреннее состояние кажется неблагодарностью.

Человек говорит себе:

«Другим значительно тяжелее».

«Я сама этого хотела».

«У меня нет права жаловаться».

«Нужно просто отдохнуть».

«Наверное, я слишком много требую от жизни».

Окружающие могут подтверждать эти мысли:

— Ты добилась того, к чему стремилась.

— Посмотри, сколько у тебя возможностей.

— Многие мечтают оказаться на твоём месте.

— Тебе просто нужен новый проект.

Эти слова могут быть сказаны с любовью. Но они не отвечают на главный вопрос:

живёт ли человек внутри той жизни, которая так хорошо выглядит со стороны?

Благополучие не отменяет внутреннего застоя.

Можно быть благодарным за то, что есть, и одновременно чувствовать, что существующий образ жизни больше не подходит.

Можно ценить работу и устать от своей роли в ней.

Любить близких и нуждаться в большем расстоянии.

Гордиться достигнутым и не хотеть двигаться по прежней траектории.

Одно чувство не уничтожает другое.

Почему остановка остаётся незаметной

Скрытый застой редко возникает за один день.

Он складывается постепенно.

Сначала человек откладывает одно желание, потому что сейчас неудобно.

Потом перестаёт задавать себе вопросы, на которые нет быстрых ответов.

Принимает ещё одну обязанность.

Отказывается от отдыха ради важной задачи.

Не завершает разговор.

Не обращает внимания на раздражение.

Продолжает идти туда, куда давно привык.

Каждое отдельное решение выглядит разумным.

Незаметным остаётся направление их общей суммы.

Постепенно человек привыкает к сниженной чувствительности. Отсутствие радости кажется обычным состоянием. Постоянная усталость — частью взрослой жизни. Внутренняя пустота — ценой ответственности.

Пока внешняя система работает, остановку никто не замечает.

Иногда первым сигналом становится не провал, а успех, который ничего не изменил внутри.

Человек получает повышение — и чувствует только необ-

ходимость соответствовать новой должности.

Заканчивает большой проект — и сразу ищет следующий.

Переезжает в долгожданную квартиру — и думает о ремонте.

Достигает цели — и не успевает почувствовать, зачем она была нужна.

Если после значимого результата возникает не радость, а пустота, это не обязательно означает, что цель была неправильной. Возможно, человек слишком долго двигался, не проверяя собственного состояния.

Результат достигнут.

А тот, кто к нему шёл, остался далеко позади.

Функционировать — не то же самое, что жить

После разговора с Катей Марина вернулась в свой кабинет.

До встречи оставалось сорок минут. Она открыла расчёты и начала проверку.

Цифры сходились.

Размеры были верными.

Комментарии команды внесены.

Марина работала быстро и точно. Она замечала мелкие несоответствия и принимала решения без долгих сомнений.

Со стороны всё выглядело нормально.

Но спустя двадцать минут она обнаружила, что уже третий раз проверяет одну и ту же строку.

Не потому, что боялась ошибки.

Она просто не знала, что делать после завершения.

Марина закрыла документ.

На столе лежал чистый лист, принесённый из мастерской.

Она взяла карандаш.

Когда-то ей нравилось начинать проект с простого наброска. Без размеров, ограничений и расчётов. Сначала появлялась линия, потом форма, затем пространство.

Сейчас карандаш застыл над бумагой.

В голове не было ни одного образа.

Марина положила его на стол и снова открыла расчёты.
Знакомая работа оказалась легче пустого листа.

Она позволяла функционировать, не отвечая на вопрос, что происходит внутри.

Признаки скрытого застоя

Застой у разных людей выглядит по-разному. Но у него есть повторяющиеся признаки.

Вы живёте от одного обязательства до другого

День состоит из того, что нужно сделать. Даже отдых превращается в запланированное восстановление перед следующей нагрузкой.

Будущее не вызывает отклика

Планы существуют, но не радуют и не пугают. Они воспринимаются как продолжение расписания.

Достижения приносят только краткое облегчение

После завершения дела вы не чувствуете удовлетворения. Возникает мысль: «Хорошо, что закончилось». Затем сразу начинается следующая задача.

Вам трудно понять, чего вы хотите

На конкретные вопросы отвечать легче: что купить, куда поехать, что приготовить. Но вопрос о собственном желании вызывает пустоту или раздражение.

Свободное время тревожит

Когда исчезают обязанности, вы не знаете, чем себя занять. Берёте телефон, включаете фон, ищете дополнительную работу или начинаете решать чужие проблемы.

Вы всё чаще используете слово «потом»

Потом отдохну.

Потом разберусь.

Потом начну жить спокойнее.

Потом подумаю, хочу ли продолжать.

Однако точных условий наступления этого «потом» нет.

Вам легче продолжить привычное, чем что-либо изменить

Даже неудовлетворяющая жизнь кажется безопаснее неизвестности. Не потому, что она хороша, а потому, что для

её продолжения не требуется решения.

Окружающие считают, что у вас всё получается

Вы умеете поддерживать внешний порядок и скрывать внутреннюю остановку — иногда даже от себя.

Один признак ещё не говорит о глубоком застое. У каждого бывают тяжёлые дни и периоды снижения интереса. Важны продолжительность состояния, его распространённость и влияние на жизнь.

Не всякая остановка является застоем

Иногда человеку действительно нужно замедлиться.

После завершения большого дела может наступить естественная пауза.

После перемен требуется время на адаптацию.

После стресса организм снижает активность, чтобы восстановить ресурс.

Не каждый период без ярких желаний нужно немедленно исправлять.

Различие находится в качестве остановки.

Восстанавливающая пауза постепенно возвращает силы. После отдыха появляется больше ясности, интереса или готовности действовать.

Застой не восстанавливает. Человек отдыхает, но остаётся истощённым. Откладывает решения, но напряжение не уменьшается. Время проходит, а внутреннее пространство не освобождается.

Есть ещё состояние, которое нельзя объяснять только жизненным застоем. Длительная апатия, подавленность, ощущение безнадёжности, существенные изменения сна и аппетита, потеря удовольствия, сложности с выполнением обычных действий могут быть признаками физического или психического расстройства.

В таком случае важно обратиться к врачу или специалисту в области психического здоровья.

Не нужно сначала доводить себя до полного разрушения, чтобы заслужить помощь.

Чем занято внутреннее пространство

Застой редко бывает пустым.

На самом деле внутри человека может происходить огромная работа.

Он удерживает невысказанный конфликт.

Подавляет раздражение.

Перебирает возможные последствия решения.

Пытается соответствовать ожиданиям.

Возвращается к незавершённому разговору.

Представляет, как отреагируют другие люди.

Заставляет себя не замечать усталость.

Поддержание внешней нормальности требует сил.

Поэтому фраза «я ничего не делаю» часто оказывается неверной.

Человек делает очень многое, просто его усилия направлены не на движение вперёд, а на сохранение конструкции, которая перестала быть устойчивой.

Представьте машину, застрявшую в глубокой колее. Двигатель работает, топливо расходуется, колёса вращаются, но расстояние не меняется.

Увеличение скорости не помогает.

Сначала нужно увидеть колею.

Первый шаг — не выход, а признание

Человек, обнаруживший застой, хочет немедленно узнать, как из него выйти.

Но поспешное движение способно создать ещё один круг.

Новая работа.

Новые отношения.

Новый проект.

Новый курс.

Новый список обещаний.

Внешние изменения дают краткое ощущение оживления.

Возникает новизна, появляется энергия, мозг получает множество стимулов.

Но если источник остановки остался невыясненным, через некоторое время прежнее состояние возвращается уже в новых обстоятельствах.

Первый шаг — не выбрать направление.

Первый шаг — признать:

«Моя жизнь продолжается, но я не чувствую, что участвую в ней».

Эта фраза может испугать.

Кажется, после неё придётся немедленно всё менять.

Но признание не обязывает к резким действиям.

Оно только прекращает притворство перед собой.

Вы можете любить свою семью и признать, что устали.

Можете ценить работу и заметить, что она занимает слишком много места.

Можете быть успешным и не чувствовать удовлетворения.

Можете пока не знать, чего хотите.

Честное признание не разрушает жизнь.

Оно позволяет впервые увидеть её целиком.

Разговор, которого не было

Днём команда собралась в переговорной.

Марина представила расчёты, ответила на вопросы и распределила задачи. В конце Дима снова вспомнил о предложении строительной компании.

— Когда дадим ответ?

— До пятницы.

— Будем соглашаться?

Марина посмотрела на него.

Катя тоже ждала ответа.

Проект мог обеспечить команду работой на несколько лет.
Открыть новые возможности. Укрепить репутацию.

Все разумные аргументы говорили в пользу согласия.

— Сначала изучим условия, — произнесла Марина.

— Но тебе самой он интересен? — спросила Катя.

Вопрос оказался неожиданным.

Не выгоден ли проект.

Не справится ли команда.

Не соответствует ли он профессиональному направлению.

Интересен ли он Марине.

Она почувствовала, что привычный ответ уже готов:

«Конечно».

Нужно было только произнести его, и разговор продолжился бы без неловкости.

Но Марина вспомнила жёлтое окно, ночной воздух и своё отражение в погасшем экране.

— Я не знаю, — сказала она.

В комнате стало тихо.

— В смысле? — уточнил Дима.

— Я пока не чувствую, хочу ли этим заниматься.

— Но это же именно то, к чему мы шли.

— Возможно.

— Ты устала после центра?

— Возможно.

Марина могла бы объяснить больше, но у неё не было объяснения.

— Я не отказываюсь, — добавила она. — Мне нужно понять.

Катя медленно кивнула.

Дима посмотрел на документы.

Ничего страшного не произошло.

Команда не распалась.

Предложение не исчезло.

Мир не потребовал от Марины немедленно доказать, что её сомнение имеет уважительную причину.

Но внутри появилась небольшая трещина в идеально работающей конструкции.

Через неё впервые проник воздух.

Практика: увидеть собственную остановку

Откройте блокнот и разделите страницу на две части.

Слева напишите:

«Что в моей жизни продолжает работать»

Справа:

«Где я перестал чувствовать участие»

В первой части могут оказаться:

работа;

дом;

отношения;

забота о семье;

обучение;

повседневные обязанности;

финансовая система;

социальная жизнь.

Во второй — ваши честные ощущения:

выполняю, но не понимаю зачем;

давно не испытываю интереса;

продолжаю из страха всё разрушить;

не знаю, хочу ли этого;

чувствую только усталость;

боюсь остановиться;

живу ожиданиями других;

давно откладываю решение.

Не пытайтесь сразу сопоставить каждому пункту действие.

Сегодня задача другая — увидеть разницу между внешним движением и внутренним участием.

Затем ответьте на вопросы:

Когда я впервые заметил это состояние?

Что происходило в моей жизни перед его появлением?

Были ли моменты, когда силы ненадолго возвращались?

Что я продолжаю делать только потому, что уже начал?

Какие достижения больше не вызывают отклика?

Что я отвечаю, когда меня спрашивают, чего я хочу?

Чем обычно заполняю свободное время?

Что может произойти, если я признаю, что мне не подходит нынешний порядок?

Перед кем я стараюсь выглядеть благополучным?

Какую правду о своём состоянии я готов признать сегодня?

Последний ответ может состоять из одного предложения.

Не исправляйте его.

Не смягчайте.

Не объясняйте.

Просто запишите.

Невидимое становится различным

Вечером Марина вернулась домой раньше обычного.

Она не открыла письмо строительной компании. Не составила список преимуществ и рисков. Не стала искать статьи о профессиональном выгорании и проверять, подходит ли ей каждое описание.

Приготовила чай и села за кухонный стол.

Перед ней лежал тот самый чистый лист.

Марина написала сверху:

«Что в моей жизни работает?»

Ответы появились быстро:

команда;

проекты;

расписание;

отношения с заказчиками;

дом;

обязанности;

финансы;

система работы.

В правой части листа она написала:

«Где меня нет?»

Здесь карандаш остановился.

Марина долго смотрела на вопрос.

Потом записала:

«Я не знаю, что хочу делать после того, как всё нужное сделано».

Следующая строка:

«Меня пугает свободное время».

И ещё одна:

«Я соглашаюсь на новые проекты, чтобы не отвечать на вопрос, нужен ли мне прежний путь».

Она перечитала написанное.

Никакого решения не появилось.

Но состояние, которое ещё вчера казалось бесформенной пустотой, стало различимым.

У него появились слова.

Марина не знала, как выйти из застоя.

Зато впервые увидела, где именно остановилась.

Иногда этого недостаточно, чтобы сразу начать движение.

Но без этого любое движение рискует снова привести в ту же точку.

Глава 2. Почему больше ничего не хочется

Утром Марина проснулась с ощущением, будто не спала.

Будильник прозвенел в семь. Она выключила его, но не встала. За окном начинался обычный будний день: во дворе хлопали автомобильные двери, кто-то торопливо вёл ребёнка в школу, на кухне у соседей сверху зашумела вода.

Марина лежала и смотрела в потолок.

Через час ей нужно было ехать на объект. Там подрядчик должен был показать образцы отделочных материалов. После этого планировалась встреча с инженером, затем разговор с представителем строительной компании.

В календаре не было ничего необычного.

Марина знала, что справится.

Нужно было только подняться.

Она повернулась на бок и закрыла глаза.

— Не хочу, — произнесла тихо.

Слова вызвали раздражение.

Не хочет чего именно?

Вставать?

Ехать на объект?

Разговаривать с людьми?

Принимать решение о новом проекте?

Или вообще начинать ещё один день?

Марина заставила себя сесть. Взяла телефон, но вместо почты открыла новости. Несколько минут читала заголовки, почти не понимая смысла. Потом перешла в социальную сеть, просмотрела фотографии незнакомых людей, закрыла приложение и снова открыла его.

Она не получала удовольствия.

Просто отодвигала момент, когда придётся встать.

В восемь позвонила Катя.

— Ты едешь?

Марина посмотрела на часы.

— Уже собираюсь.

— Я могу встретиться с подрядчиком сама. Там нужно только утвердить оттенок панелей.

— Нет, я приеду.

— Марина, ты вчера выглядела уставшей.

— Я не устала.

Ответ прозвучал резко.

Катя помолчала.

— Хорошо. Тогда увидимся на объекте.

Марина положила телефон и почувствовала стыд.

Катя не сделала ничего плохого. Наоборот, предложила помощь. Но слова об усталости прозвучали как обвинение.

Если Марина устала, значит, не справилась.

Если не хочет ехать, значит, стала ленивой.

Если успешный проект больше не вдохновляет, значит, с

ней действительно что-то не так.

Она встала.

Не потому, что появились силы.

Потому что оставаться в кровати стало стыднее, чем ехать на работу.

Что скрывается за словами «я не хочу»

Мы часто относимся к желанию как к простой кнопке.

Если человек чего-то хочет, он действует.

Если не действует — значит, хочет недостаточно сильно.

Отсюда появляются привычные требования:

«Найди мотивацию».

«Вспомни, ради чего начал».

«Возьми себя в руки».

«Просто сделай первый шаг».

Иногда эти слова действительно помогают преодолеть краткое сопротивление. Но они не объясняют, почему человек перестал хотеть того, что раньше было важным, и почему даже приятные занятия больше не возвращают ему сил.

Фраза **«я ничего не хочу»** может скрывать разные состояния.

«Я хочу, но у меня нет сил»

Человек понимает, что занятие ему важно. Он хотел бы встретиться с друзьями, поработать над проектом, прогуляться или приготовить ужин. Но любое действие кажется физически тяжёлым.

Здесь проблема находится не в желании, а в доступном

ресурсе.

«Я не хочу того, что должен хотеть»

Человек продолжает двигаться к цели, которую выбрал раньше или принял под влиянием окружающих. Внешне она по-прежнему выглядит правильной, но внутреннего отклика больше нет.

В этом случае отсутствие желания может быть не слабостью, а информацией.

«Я не понимаю, чего хочу»

Долгое время человек ориентировался на обязанности, ожидания и срочные задачи. Связь с собственными предпочтениями ослабла. Когда появляется возможность выбора, внутри возникает пустота.

«Я боюсь захотеть»

Настоящее желание может потребовать перемен, отказа, разговора или риска. Иногда безопаснее сказать себе, что ничего не хочется, чем признать желание, которое нарушит привычный порядок.

«Мне ничего не приносит удовольствия»

Прежние интересы перестают вызывать отклик. Не радуют общение, отдых, творчество, еда, поездки или достижения. Такое состояние требует особого внимания, особенно если продолжается долго и сопровождается подавленностью, нарушениями сна, аппетита, концентрации или ощущением безнадежности.

Одни и те же слова могут обозначать совершенно разные процессы.

Поэтому прежде чем заставлять себя хотеть, важно понять, что именно произошло с желанием.

Лень или истощение

Слово «лень» часто становится универсальным объяснением всего, что человек не сделал.

Не приготовил ужин — ленился.

Не начал проект — ленился.

Не хочет встречаться — ленился.

Не может встать с кровати — снова ленился.

Такое объяснение удобно, потому что не требует разбираться в причинах.

Но оно редко помогает.

Ленью могут называть:

физическую усталость;

недостаток сна;

страх ошибки;

перегруженность решениями;

отсутствие ясного первого шага;

сопротивление бессмысленной задаче;

эмоциональное истощение;

заболевание;

потерю интереса;

попытку организма остановить чрезмерную нагрузку.

Это не означает, что любое нежелание действовать нужно оправдывать. Иногда мы действительно выбираем более лёгкое и быстрое удовольствие вместо важного дела.

Но даже тогда полезнее увидеть конкретную цепочку, чем объявлять себя ленивым человеком.

Сравните два утверждения:

«Я ленивый».

И:

«Я откладываю этот звонок, потому что боюсь услышать отказ».

Первое описывает якобы неизменное качество личности.

Второе показывает проблему, с которой можно работать.

Или:

«Я ничего не хочу».

И:

«Я третий месяц сплю по пять часов и больше не чувствую сил даже на приятные занятия».

Во втором случае человеку, возможно, необходимы восстановление и медицинская консультация, а не новая система самодисциплины.

Точное описание возвращает возможность выбора.

Обвинение её отнимает.

Почему желание исчезает при длительном напряжении

Человек не может бесконечно жить в состоянии мобилизации.

Когда каждый день требует собранности, быстрого реагирования и подавления собственных потребностей, организм старается экономить ресурс.

Сначала исчезают необязательные желания.

Не хочется читать.

Гулять.

Встречаться.

Готовить что-то интересное.

Потом даже простые решения начинают казаться тяжёлыми.

Что надеть?

Что съесть?

Кому ответить?

Куда поехать?

Любой выбор требует усилия, поэтому человек всё чаще действует по знакомому сценарию или откладывает решение.

Внешне это может выглядеть как безразличие.

Но иногда безразличие становится защитой от перегрузки.

Если каждое новое желание означает дополнительную задачу, безопаснее ничего не хотеть.

Представьте, что вы долго несёте тяжёлые сумки. Кто-то предлагает вам красивую книгу. В другое время вы бы с радостью взяли её. Но сейчас даже лёгкий предмет кажется лишним.

Проблема не в книге.

Сначала нужно освободить руки.

Усталость от решений

На объекте Марина быстро утвердила оттенок панелей.

Потом подрядчик спросил:

— Какой вариант крепления выбираем?

Инженер предложил два решения. Оба подходили. Разница заключалась в стоимости, сроках и удобстве обслуживания.

Обычно Марина задала бы несколько вопросов и приняла решение.

Сегодня она смотрела на чертежи и не могла сосредоточиться.

— Какой вариант вы рекомендуете? — спросила она.

Инженер объяснил ещё раз.

Марина выслушала, но ясности не появилось.

— Давайте вернёмся к этому позже.

Следующий вопрос касался освещения.

Потом — расположения розеток.

Затем — замены материала в одном из помещений.

Ни одно решение не было сложным само по себе. Но вместе они превратились в непрерывный поток мелких выборов.

К обеду Марина почувствовала, что больше не хочет решать ничего.

Не потому, что вопросы были неважными.

Потому что способность выбирать исчерпалась.

— Перерыв, — сказала Катя.

— Нам осталось обсудить два пункта.

— Они подождут двадцать минут.

— Не хочу растягивать встречу.

— А я не хочу, чтобы ты согласовала что-нибудь только потому, что устала думать.

Марина посмотрела на неё.

Именно это она уже начала делать.

Не выбирать лучшее решение, а соглашаться на то, которое быстрее прекратит необходимость выбирать.

Они вышли на улицу.

Катя купила два чая в маленьком кафе возле стройки.

— У тебя давно так? — спросила она.

— Как?

— Ты будто везде находишься, но тебя нигде нет.

Марина опустила взгляд на бумажный стакан.

— Не знаю.

— Тебе неинтересен новый проект?

— Не знаю.

— Ты хочешь продолжать этот?

— Не знаю.

— Чего ты хочешь сейчас?

Марина собиралась ответить, что хочет закончить встречу. Но прислушалась к себе.

— Чтобы меня сегодня больше ни о чём не спрашивали.

Впервые за утро Катя улыбнулась.

— Наконец-то ясный ответ.

Почему отдых не всегда возвращает желание

Когда ничего не хочется, окружающие часто советуют отдохнуть.

Совет разумный. Но не всякий отдых восстанавливает.

Можно провести выходной на диване и вернуться к работе ещё более уставшим.

Можно смотреть фильмы, листать ленту, заказывать еду и избегать любых усилий — но не почувствовать облегчения.

Отдых восстанавливает, когда снижает нагрузку, а не просто меняет её форму.

Бесконечный поток информации продолжает занимать внимание.

Тревожное ожидание понедельника не позволяет расслабиться.

Чувство вины превращает бездействие в скрытую работу. человек всё время объясняет себе, почему ничего не делает.

Незавершённые решения остаются рядом даже тогда, когда ноутбук закрыт.

Поэтому вопрос должен звучать не только так:

«Сколько я отдыхаю?»

Но и:

«От чего именно я в этот момент отдыхаю?»

Если человек физически лежит, но продолжает мысленно

решать рабочие задачи, он не отдыхает от работы.

Если не встречается с людьми, но часами читает чужие мнения, он не отдыхает от социального шума.

Если берёт выходной, но обвиняет себя за потерянное время, он не отдыхает от внутреннего давления.

Иногда для восстановления недостаточно освободить часы.

Нужно временно освободиться от требования использовать их правильно.

Желание не обязано появляться первым

Есть опасная крайность: ждать, пока захочется.

Если желание исчезло из-за усталости или потери контакта с собой, ожидание может длиться долго.

Человек думает:

«Когда появятся силы, я выйду на прогулку».

«Когда вернётся интерес, снова возьму кисти».

«Когда станет легче, позвоню другу».

Но некоторые желания оживают только после осторожного контакта с действием.

Не обязательно хотеть прогулки, чтобы выйти на пять минут и почувствовать воздух.

Не обязательно заранее хотеть слушать музыку, чтобы включить одну знакомую композицию.

Не нужно мечтать о творчестве, чтобы взять карандаш и провести линию.

Это не призыв заставлять себя.

Разница находится в масштабе и ожидании.

Вы не требуете от действия немедленно вернуть радость. Только создаёте возможность заметить отклик.

Можно попробовать и остановиться.

Можно ничего не почувствовать.

Можно выбрать другое.

Желание нельзя приказать, но ему можно оставить открытой дверь.

Три состояния перед действием

Перед тем как заставлять себя что-либо сделать, определите своё состояние.

Состояние первое: сопротивление началу

Силы есть, действие важно, но первый шаг неприятен или требует переключения.

Обычно после начала становится легче.

Здесь помогает маленький вход: открыть документ, надеть одежду, подготовить материалы, поработать пять минут.

Состояние второе: перегрузка

Вы хотите результата, но не можете вместить ещё одну задачу.

После начала не становится легче — напряжение растёт.

Здесь нужно сокращать объём, переносить, просить помощи или убирать конкурирующие обязательства.

Состояние третье: истощение или выраженная потеря интереса

Не хочется не только сложного, но и того, что обычно приносило удовольствие. Отдых не восстанавливает, простые действия требуют большого усилия, состояние сохраняется.

Здесь важно не повышать требования к себе, а проверить здоровье и обратиться за профессиональной поддержкой.

Человек может переходить из одного состояния в другое.

Поэтому метод, сработавший вчера, сегодня иногда не помогает.

Пять минут действия полезны при сопротивлении началу, но могут стать дополнительным давлением при серьёзном истощении.

Внимание к состоянию важнее универсального совета.

Что вы хотите — и что вы способны сделать

Во второй половине дня Марина отменила одну встречу.

Не все дела.

Не всю неделю.

Только разговор, который можно было перенести без последствий.

Катя закончила работу с подрядчиком. Дима собрал вопросы для инженера. Марина вернулась в офис и закрыла дверь.

Первым желанием было открыть письмо строительной компании. Оно казалось самым важным и могло объяснить всё остальное.

Возможно, Марина просто боялась большого проекта.

Если принять решение, состояние исчезнет.

Она уже потянулась к ноутбуку, но остановилась.

Что она хотела сейчас?

Чтобы от неё ничего не требовали.

Что она могла сделать для этого?

Не выбирать новый проект.

Не проверять почту.

Не принимать судьбоносное решение.

Марина выключила звук на телефоне и поставила таймер на тридцать минут.

Потом села возле окна.

Первые пять минут она чувствовала только беспокойство.

В голове появлялись задачи:

ответить подрядчику;

написать матери;

проверить календарь;

заказать продукты;

уточнить встречу.

Марина ничего не делала.

Через десять минут заметила, что хочет пить.

Встала, налила воду и вернулась.

Ещё через несколько минут почувствовала холод и накинула кардиган.

Это были простейшие желания.

Вода.

Тепло.

Тишина.

Они не отвечали на вопрос о будущем, но доказывали: Марина не перестала хотеть совсем.

Просто тихие потребности слишком долго оставались неслышными рядом с громкими обязанностями.

Практика: расшифровать «не хочу»

Напишите фразу:

«Сейчас я не хочу...»

Продолжите её не менее пяти раз.

Например:

не хочу идти на работу;

не хочу отвечать на сообщения;

не хочу встречаться;

не хочу ничего решать;

не хочу вставать с кровати.

Затем возле каждого пункта задайте дополнительные вопросы.

1. Я не хочу или не могу?

Если бы у меня было больше сил, изменилось бы отношение к этому действию?

2. Что именно в действии вызывает сопротивление?

Начало, продолжительность, конкретный человек, возможная оценка, необходимость принимать решение или отсутствие смысла?

3. Что я чувствую при мысли об этом?

Усталость, страх, скуку, раздражение, бессилие, вину, обиду или пустоту?

4. Какая потребность остаётся без внимания?

Сон, безопасность, определённости, поддержка, свобода, тишина, признание, движение, близость?

5. Что произойдёт, если я этого не сделаю?

Запишите реальные последствия, а не самый страшный сценарий.

6. Можно ли уменьшить, перенести, передать или отменить действие?

Не всё, что находится в вашем расписании, должно выполняться именно вами, именно сейчас и именно в полном объёме.

После этого разделите пункты на четыре группы:

хочу, но не хватает ресурса;
не хочу, потому что действие потеряло смысл;
хочу избежать неприятного чувства;
не могу ясно определить причину.
Не пытайтесь сразу всё исправить.

Ваша задача — перестать называть одним словом разные состояния.

Практика: шкала отклика

В течение недели замечайте не только то, что вам нравится, но и слабейшие проявления внутреннего отклика.

Используйте простую шкалу:

0 — ничего не чувствую;

1 — стало немного легче;

2 — появилось любопытство;

3 — захотелось продолжить.

Проверяйте разные небольшие действия:

открыть окно;

выйти на несколько минут;

включить музыку;

прикоснуться к знакомому материалу;

приготовить простую еду;

написать человеку, рядом с которым безопасно;

посмотреть на старую фотографию;

провести время без экрана;

вернуться в место, которое раньше нравилось.

Не заставляйте себя испытывать радость.

Отмечайте даже небольшое облегчение.

Иногда возвращение начинается не с сильного желания, а с едва заметного:

«Так немного лучше».

Когда необходимо обратиться за помощью

Если долгое время ничего не хочется, не стоит автоматически объяснять это характером или жизненным застоем.

Обратите внимание на дополнительные признаки:

постоянную подавленность или тревогу;

выраженную потерю интереса;

существенные изменения сна;

нарушения аппетита;

сложности с концентрацией;

резкое снижение работоспособности;

чувство безнадежности или собственной никчемности;

невозможность выполнять базовые бытовые действия;

необъяснимые физические симптомы;

мысли о нежелании жить или причинении себе вреда.

Такие состояния требуют обращения к врачу или специалисту в области психического здоровья.

Полезно также пройти медицинское обследование, если усталость сохраняется: на самочувствие могут влиять физические причины, которые невозможно устранить психологическими упражнениями.

Не ждите, пока состояние станет невыносимым.

Профессиональная помощь — не последний шаг после того, как вы испробовали всё остальное. Иногда она должна

быть первым.

Маленькое желание

Когда таймер прозвенел, Марина не почувствовала себя отдохнувшей.

Тридцать минут тишины не вернули ей прежнюю энергию и не подсказали, принимать ли предложение.

Но внутри стало немного свободнее.

Она открыла блокнот и записала:

«Я не хочу принимать решения в состоянии, в котором любое решение кажется лишним».

Потом добавила:

«Сначала нужно понять, почему я не восстанавливаюсь».

Марина вспомнила, как несколько месяцев откладывала обычное обследование. Постоянную усталость она объясняла завершением проекта, затем открытием центра, потом началом новых работ.

Она взяла телефон и записалась к врачу.

Это не было признанием болезни.

И не обещанием, что теперь всё быстро наладится.

Просто одна из возможных причин требовала проверки.

После этого Марина посмотрела на чистый лист.

Взяла карандаш и провела короткую линию.

Остановилась.

Никакого проекта из неё не возникло.

Но Марине понравилось, как графит скользнул по бумаге.
Отклик был едва заметным.
Не радость.
Не вдохновение.
Только желание провести вторую линию рядом с первой.
Марина провела её.
Сегодня этого оказалось достаточно.

Глава 3. Жизнь в режиме ожидания

В поликлинике было тихо.

Марина пришла раньше назначенного времени и села возле окна. Напротив располагался ряд одинаковых стульев, на стене висел экран с номерами кабинетов, а возле двери стояла женщина с папкой медицинских документов.

Все ждали.

Кто-то листал телефон.

Кто-то смотрел на часы.

Пожилой мужчина несколько раз подходил к двери и возвращался на место. Молодая женщина пыталась читать, но после каждого звука поднимала голову.

Марина достала блокнот.

До приёма оставалось двадцать минут — достаточно, чтобы ответить на несколько сообщений. Она открыла рабочую переписку, уточнила время встречи и отправила Кате исправленный файл.

Потом вспомнила о письме строительной компании.

Ответ нужно было дать завтра.

Марина всё ещё не понимала, хочет ли участвовать в проекте. Но вместо решения повторяла себе:

«Сначала дождусь результатов обследования».

Если окажется, что причина усталости физическая, всё станет понятнее.

Можно будет пройти лечение, восстановить силы и вернуться к работе.

Если обследование ничего не покажет, придётся искать другую причину.

До этого момента принимать решение казалось преждевременным.

На экране появился номер Марины, но она не сразу его заметила.

— Девушка, кажется, вас вызывают, — сказала женщина с папкой.

Марина посмотрела на табло.

Её очередь наступила.

Она убрала телефон и вошла в кабинет.

«Когда закончится...»

Жизнь в режиме ожидания не всегда означает бездействие.

Человек может быть очень занят. Работать, заботиться о семье, оплачивать счета, строить планы и даже достигать результатов.

Но настоящую жизнь он переносит в будущее.

Когда закончится проект, я отдохну.

Когда дети подрастут, займусь собой.

Когда выплатим кредит, начнём путешествовать.

Когда я похудею, куплю красивую одежду.

Когда перееду, приглашу друзей.

Когда появится уверенность, сделаю первый шаг.

Когда станет спокойнее, подумаю, чего хочу.

Некоторые ожидания обоснованны.

Нельзя всегда действовать немедленно. Есть обстоятельства, сроки и обязательства. Иногда действительно нужно дождаться результата, накопить деньги, получить документы, завершить лечение или подготовиться.

Проблема начинается тогда, когда условие постоянно отодвигается.

Один проект заканчивается — начинается другой.

Дети подрастают — появляются новые заботы.

Кредит сменяется ремонтом.

После переезда нужно обустроиться.
Вместо уверенности приходит новый страх.
Жизнь всё время почти готова начаться.
Но сегодняшний день остаётся только подготовкой.

Ожидание как форма безопасности

Почему человек откладывает то, чего, как ему кажется, хочет?

Потому что будущее желание безопаснее настоящего действия.

Пока мечта отложена, она остаётся совершенной.

Можно представлять новую работу, не рискуя получить отказ.

Мечтать о путешествии, не сталкиваясь с расходами и организацией.

Думать о творчестве, не показывая результат другим.

Планировать разговор, не встречаясь с реакцией собеседника.

Говорить, что однажды изменишь жизнь, не принимая решений сегодня.

Будущее позволяет сохранить возможность и не проверять её реальностью.

Иногда человек боится не только неудачи.

Успех тоже способен пугать.

Если получится, жизнь изменится.

Появится ответственность.

Придётся поддерживать результат.

Другие люди начнут ожидать большего.

Возможно, станет ясно, что желаемое не принесло обе-

щанного счастья.

Пока действие не началось, все варианты остаются открытыми.

Ожидание защищает от окончательного выбора.

Условное разрешение на жизнь

Некоторые люди не просто откладывают действия. Они откладывают право чувствовать себя живыми.

Отдых нужно сначала заслужить.

Красивую вещь можно купить после изменения внешности.

Радоваться — только после решения всех проблем.

Заняться собой — когда никто больше не будет нуждаться в помощи.

Сказать «нет» — когда появится уважительная причина.

Человек заключает с собой негласный договор:

«Я разрешу себе жить, когда стану достаточно правильным, свободным или успешным».

Но условие может оказаться невыполнимым.

Все проблемы не заканчиваются одновременно.

Обязанности не исчезают полностью.

Человек не становится навсегда уверенным.

Будущее не превращается в пространство без риска.

Если право на жизнь зависит от идеальных условий, оно постоянно остаётся недоступным.

После осмотра

Врач внимательно выслушала Марину, задала вопросы о сне, нагрузке и самочувствии, назначила обследование и попросила не объяснять длительную усталость одной только работой.

— Пока рано делать выводы, — сказала она. — Сначала проверим физическое состояние. Но независимо от результатов вам нужно пересмотреть нагрузку.

— У меня сейчас важный период.

— Как долго он продолжается?

Марина задумалась.

— Несколько месяцев.

— А до него?

— Был другой проект.

— И после нынешнего?

— Возможно, начнётся следующий.

Врач посмотрела на неё поверх экрана.

— Тогда речь уже не о временной нагрузке. Это ваш постоянный способ жить.

Фраза прозвучала спокойно, без упрёка.

Марина хотела объяснить, что проекты действительно важны. Что она сама выбрала эту профессию. Что работа приносит результаты и команда рассчитывает на неё.

Но врач не обвиняла её в любви к работе.

Она только заметила очевидное:

период, который Марина считала временным, давно стал обычной жизнью.

— Дождитесь результатов, — сказала врач. — Но отдыхать до них не запрещено.

Марина вышла в коридор.

На табло загорелся следующий номер. Другой человек поднялся и вошёл в кабинет.

Ожидание Марины закончилось.

Но она тут же создала новое.

Теперь нужно было дождаться обследования.

Потом — результатов.

Потом — решения о проекте.

Потом — подходящего времени для отдыха.

Когда ожидание становится образом жизни

У хронического ожидания есть характерные признаки.

Настоящее воспринимается как черновик

Вы думаете, что нынешний период нужно просто переждать. Поэтому не обустроиваете пространство, не строите отношения с местом и людьми, не разрешаете себе вкладываться в сегодняшний день.

Радость постоянно связана с условием

Вы будете довольны собой после достижения результата. До него любые хорошие моменты кажутся преждевременными.

Срок начала жизни регулярно переносится

Сначала — до конца недели.

Потом — до отпуска.

Затем — до Нового года.

Условие меняется, а жизнь не начинается.

Вы много готовитесь и мало соприкасаетесь с реальным действием

Читаете, сравниваете, строите планы, покупаете материалы, ждёте подходящего настроения — но не делаете шага, после которого мечта встретится с реальностью.

Вы боитесь свободного пространства

Когда появляется незапланированный час, вы заполняете его делами, телефоном или заботой о других. Жить без подготовки оказывается непривычно.

Любое удовольствие сопровождается виной

Пока важные вопросы не решены, отдых кажется безответственностью.

Вы не можете назвать дату пересмотра

Ожидание не имеет границ. Вы просто надеетесь, что ожидания обстоятельства изменятся сами.

Стратегическая пауза или избегание

Не каждое ожидание вредно.

Иногда пауза действительно необходима.

Чтобы отличить разумное ожидание от избегания, задайте несколько вопросов.

Что именно должно произойти?

«Подожду более подходящего момента» — слишком неопределённо.

«Дождусь решения банка до пятницы» — конкретно.

Зависит ли событие от меня?

Если да, что я делаю для его приближения?

Если нет, как буду жить, пока ожидаю?

Есть ли срок?

Ожидание без даты легко становится бесконечным.

Если точную дату определить невозможно, назначьте время пересмотра решения.

Что я сохраняю благодаря ожиданию?

Безопасность, деньги, здоровье, информацию?

Или возможность ничего не решать?

Какую цену плачу?

Теряю время, силы, возможности, контакт с собой, близость или здоровье?

Что можно сделать до наступления условия?

Возможно, весь шаг пока невозможен, но доступна его небольшая часть.

Разумная пауза сохраняет связь с реальностью.

Избегание сохраняет только обещание будущего.

«После этого станет легче»

Марина вышла из поликлиники и позвонила матери.

— Как всё прошло?

— Назначили обследование.

— Значит, нужно дождаться результатов.

— Да.

— И тогда уже решишь насчёт нового проекта.

Марина остановилась возле пешеходного перехода.

Мать повторила именно ту мысль, которой она успокаивала себя.

— Возможно.

— Сейчас главное — не волноваться раньше времени.

— Я не волнуюсь.

Это была правда.

Марина почти ничего не чувствовала.

— Ты приедешь в воскресенье? — спросила мать.

— Посмотрю. Может быть, после обследования.

— А оно когда?

— На следующей неделе.

— Тогда давай позже договоримся.

После разговора Марина заметила афишу на стекле небольшого выставочного зала.

Внутри проходила выставка студенческих архитектурных эскизов. Когда-то она специально искала такие события.

Могла долго рассматривать неровные линии, смелые решения и идеи, которые ещё не успели стать правильными.

Теперь первая мысль была:

«Как-нибудь потом».

Сегодня у неё имелось свободное время. Следующая встреча начиналась только через полтора часа. Выставочный зал находился в нескольких шагах.

Но Марина уже собиралась пройти мимо.

После обследования.

После решения по проекту.

Когда будет спокойнее.

Она остановилась перед дверью.

Вход был свободным.

Никакой причины ждать не существовало.

Кроме привычки считать настоящий день неподходящим для жизни.

Не всё можно перенести без потерь

Отложенные действия кажутся сохранёнными.

Если не сделал сегодня, сделаешь завтра.

Если не поехал в этом году, поедешь в следующем.

Если не поговорил сейчас, поговоришь позже.

Но время не является складом, где всё отложенное ждёт нас в неизменном виде.

Места закрываются.

Люди уходят.

Отношения меняются.

Тело становится старше.

Интерес угасает.

Возможности исчезают.

А иногда мы сами меняемся настолько, что уже не можем вернуться к тому желанию, которое годами переносили.

Это не значит, что нужно торопиться и брать от жизни всё.

Постоянная гонка за впечатлениями — другая форма отсутствия в настоящем.

Но важно различать осознанный отказ и бесконечное откладывание.

Если вы не хотите чего-то делать — это один ответ.

Если хотите, но всё время ждёте разрешения от будущих обстоятельств, — другой.

Ожидание другого человека

Иногда жизнь откладывается не до события, а до изменения другого человека.

Когда партнёр станет внимательнее.

Когда родители поймут.

Когда руководитель оценит.

Когда ребёнок начнёт вести себя иначе.

Когда тот, кто причинил боль, признает свою ответственность.

Человек связывает собственное движение с решением, которое находится не в его власти.

Он может годами ждать разговора, извинения, разрешения или подтверждения.

Это ожидание особенно истощает, потому что у него нет надёжного срока.

Вы можете попросить.

Обозначить границу.

Предложить разговор.

Принять собственное решение.

Но не можете гарантировать, что другой человек изменится.

В какой-то момент приходится спросить:

«Как я буду жить, если он останется таким же?»

Это не всегда означает немедленно разорвать отношения.

Вопрос возвращает вам часть власти над собственной жизнью.

Пока ваше движение зависит только от чужого изменения, вы остаётесь в зале ожидания, где номер вашей очереди может никогда не появиться.

Ожидание собственной идеальности

Не менее часто человек ждёт себя.

Более уверенного.

Стройного.

Образованного.

Спокойного.

Дисциплинированного.

Смелого.

Он считает, что нынешняя версия ещё недостаточно готова для настоящей жизни.

Сначала нужно исправить себя — и только потом действовать.

Но уверенность нередко появляется после первых шагов, а не до них.

Навык развивается в практике.

Спокойствие не всегда предшествует трудному разговору.

Право занимать место не выдаётся после достижения идеального состояния.

Если вы ждёте себя, который больше не боится, ожидание может продолжаться бесконечно.

Возможно, действовать придётся именно вам нынешнему.

С сомнениями.

Ограничениями.

Неполной готовностью.

Не во всём сразу.

Только в одном доступном месте.

Практика: ваши условия начала жизни

Завершите предложения:

Я позволю себе отдохнуть, когда...

Я займусь собой, когда...

Я начну делать то, что люблю, когда...

Я приму решение, когда...

Я почувствую себя успешным, когда...

Я разрешу себе радоваться, когда...

Моя настоящая жизнь начнётся после...

Теперь посмотрите на ответы.

Для каждого условия спросите:

Может ли оно действительно наступить?

Есть ли у него конкретный срок?

Что произойдёт, если оно не наступит?

Кто контролирует результат?

Что именно я откладываю?

Какую цену уже плачу?

Что можно разрешить себе до выполнения условия?

Не нужно немедленно отменять все ограничения.

Выберите одно условие, которое можно сделать менее жёстким.

Не:

«Я отдохну только после завершения проекта».

А:

«До завершения проекта я сохраню хотя бы один свободный вечер в неделю».

Не:

«Я начну рисовать, когда появится отдельная комната».

А:

«До переезда я буду делать один небольшой эскиз за кухонным столом».

Не:

«Я буду носить красивую одежду после того, как похудею».

А:

«Моё нынешнее тело тоже заслуживает удобных и нравящихся мне вещей».

Не отменяйте будущее.

Верните небольшую часть жизни в настоящее.

Практика: решение с датой

Выберите вопрос, в котором давно находитесь в режиме ожидания.

Запишите:

Чего я жду?

Какая информация действительно необходима?

Когда она появится?

Что я буду делать, если она не появится?

Когда я пересмотрю решение?

Как могу жить до этой даты?

Если ожидание связано с другим человеком, дополните:

Что зависит от него?

Что зависит от меня?

Какое решение я могу принять независимо от его реакции?

Конкретная дата не всегда завершает ожидание. Но она не позволяет ему незаметно превратиться в образ жизни.

Войти

Марина открыла дверь выставочного зала.

Внутри было почти пусто. У стены сидела девушка-администратор, в глубине помещения тихо разговаривали двое посетителей.

На белых стенах висели эскизы.

Некоторые были технически точными. Другие выглядели наивно. В одном проекте лестница проходила вокруг дерева. В другом библиотека была устроена как система небольших комнат, соединённых переходами. На третьем листе автор нарисовал пространство без прямых углов.

Марина двигалась медленно.

Она не анализировала, можно ли воплотить эти проекты. Не проверяла ширину проходов. Не представляла смету.

Просто смотрела.

Возле одного эскиза остановилась надолго.

На нём был изображён павильон с открытой крышей. Дождь должен был попадать внутрь и собираться в узком канале, проходящем через всё помещение.

Рядом лежал авторский блокнот. На первой странице был нарисован неровный прямоугольник и несколько линий.

Марина вспомнила чистый лист в своей мастерской.

Две проведённые карандашом черты.

Она почувствовала знакомый, но почти забытый интерес.

Не к новому контракту.

Не к масштабу.

Не к признанию.

К самой возможности придумать пространство, которое не обязано немедленно становиться полезным.

Через полчаса Марина вышла на улицу.

Обследование ещё не было пройдено.

Решение по проекту не принято.

Усталость никуда не исчезла.

Её жизнь не перезапустилась после одной выставки.

Но сегодняшний день перестал быть только ожиданием завтрашних ответов.

В нём произошло что-то настоящее.

Марина достала блокнот и записала:

«Я могу ждать результатов и всё равно жить до них».

Потом посмотрела на время и пошла на встречу.

Не в новую жизнь.

В оставшуюся часть сегодняшнего дня.

Глава 4. Слишком много незавершённого

В пятницу утром Марина открыла ноутбук и увидела семнадцать вкладок.

В одной находилось письмо строительной компании.

В другой — расчёты по текущему проекту.

В третьей — страница обучающего курса, последний модуль которого она собиралась закончить ещё месяц назад.

Дальше были каталог светильников, расписание обследований, электронная запись в сервисный центр, статья о профессиональном истощении и корзина интернет-магазина с книгами, которые Марина не решила, покупать или нет.

Она не помнила, зачем открыла остальные страницы.

На столе лежали документы, которые нужно было передать бухгалтеру. Рядом — конверт с фотографиями для матери, чек на возврат товара и лист с размерами новой перегородки.

Телефон показал три сообщения.

«Марина, вы посмотрели наш вариант?»

«Напоминаю о документах».

«Когда сможешь дать окончательный ответ?»

Ни одно сообщение не содержало чрезвычайной новости. Но вместе они создавали ощущение, будто Марина уже опоз-

дала сразу в несколько мест.

Она закрыла одну вкладку.

Через секунду снова открыла её, испугавшись, что забудет содержащуюся там информацию.

Перевела взгляд на письмо строительной компании.

Сегодня нужно было ответить.

Согласиться она не была готова.

Отказаться — тоже.

Можно было попросить дополнительное время, но тогда решение просто переместилось бы на следующую неделю.

Марина встала, чтобы налить воды, и увидела на подоконнике небольшой рулон чертежей.

Он лежал там с начала зимы.

Это был старый проект квартиры знакомой. Когда-то Марина обещала посмотреть планировку и предложить несколько идей. Потом началась работа над культурным центром, разговор отложился, а рулон переезжал с одного места на другое.

Знакомая больше не спрашивала.

Возможно, ремонт уже закончился.

Но каждый раз, замечая чертежи, Марина вспоминала:
«Я обещала».

Она не работала над проектом.

Не отказывалась от него.

Не уточняла, нужен ли он ещё.

Просто продолжала носить незавершённое с собой.

Незавершённое не исчезает, когда мы перестаём им заниматься

Не каждое незакрытое дело постоянно находится в сознании.

Мы можем не вспоминать о нём днями и неделями.

Но достаточно увидеть имя человека, папку, предмет или дату — и внутри появляется короткое напряжение.

Нужно ответить.

Разобрать.

Вернуть.

Решить.

Закончить.

Записаться.

Извиниться.

Выяснить.

Так незавершённые дела продолжают занимать внутреннее пространство.

Не обязательно думать о них непрерывно. Иногда они существуют как фон: создают ощущение перегруженности, хотя человек не может точно объяснить, чем занят.

Он садится отдыхать и вспоминает о неоплаченном счёте.

Начинает одну задачу — думает о другой.

Открывает почту — видит письмо, на которое давно не ответил.

Проходит мимо шкафа — вспоминает о коробке, которую собирался разобрать.

Встречает человека — чувствует неловкость из-за несостоявшегося разговора.

Каждое незавершённое требует небольшой доли внимания.

Когда таких дел десятки, даже спокойный день ощущается переполненным.

Завершённое дело и закрытый вопрос — не одно и то же

Часто кажется, что освободиться можно только одним способом: выполнить всё.

Ответить на каждое письмо.

Закончить все курсы.

Разобрать каждый шкаф.

Исполнить каждое обещание.

Довести до результата любую начатую идею.

Но тогда список незавершённого становится пожизненным.

Некоторые дела уже потеряли смысл.

Какие-то обещания были даны в других обстоятельствах.

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.