

12+

ТАТЬЯНА ЩЕРБАКОВА

СЧАСТЬЮ БЫТЬ



КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ СЕБЯ НА
ПОТОМ И РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ НЕ БЫТЬ
ИДЕАЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



Татьяна Щербакова

Счастью быть

<https://litres.ru/74543283>

ISBN 9785007127509

Аннотация

Счастье не обязано ждать идеального дня.

Эта книга — о том, как перестать откладывать себя на потом, жить чужими ожиданиями, сравнивать свою жизнь с другими и заслуживать право на отдых и радость.

Через простые наблюдения, жизненные примеры, юмор и бережные практики автор предлагает вернуться к себе: услышать свои желания, заметить хорошее в обычном дне и создать жизнь, в которой хочется быть.

Без давления. Без «успешного успеха».

С теплом, честностью и верой в то, что счастьем — быть.

Содержание

Счастью — быть	5
День, который никогда не наступит	6
Театр ролей: когда мы играем, а не живём	11
Почему «жить для себя» звучит как риск	16
Тише. Я себя не слышу	24
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Счастью быть

Татьяна Щербакова

© Татьяна Щербакова, 2026

ISBN 978-5-0071-2750-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Моя дорогая, эта книга — моё послание тебе.

*Я писала её для своих дочерей,
но верю, что её слова смогут согреть сердце каждого,
кто откроет эти страницы.*

Жизнь бывает разной.

*Но помни главное:
в ней всегда есть место чуду.
И прямо сейчас мы сделаем первый шаг к тому,
чтобы впустить счастье
в твою повседневность.*

Счастью — быть

День, который никогда не наступит

Есть один обман, в который мы все когда-то поверили. Что однажды наступит день, когда всё станет хорошо. Когда станет легче вставать. Когда исчезнет тревога. Когда жизнь «наладится» — и вот тогда... тогда можно будет выдохнуть и, наконец, быть счастливым.

Проблема в том, что этот день не наступает. Не потому, что с тобой что-то не так. А потому, что его не существует. Есть только этот. Обычный, немного уставший, иногда сумбурный день. С недописанными делами, странными мыслями и настроением, которое не спросило твоего разрешения. День, где будильник звенит в седьмой раз, а чашка кофе остывает, потому что ты никак не можешь собраться.

И вот в нём — вся развилка. Не в идеальном будущем. Не после ещё одного рывка. Не когда жизнь станет удобнее. А прямо здесь.

В какой-то момент (у каждого он выглядит по-разному) приходит тихое, почти незаметное понимание: никто не принесёт тебе состояние, в котором хорошо жить. Его придётся собрать. Не из великих побед. А из решений, которые выглядят слишком маленькими, чтобы что-то изменить. И вот с этого места становится по-настоящему интересно. Потому что если счастье — это не случайность, не награда и не удачное стечение обстоятельств, то, возможно, счастьем действи-

тельно быть.

И тут возникает неудобный вопрос. Если счастье не «потом» — то что это вообще такое?

Странно, но большинство из нас ни разу не задавало его по-настоящему. Мы говорим «хочу быть счастливым» так же автоматически, как «надо выспаться» или «надо заняться спортом». Слова есть. А содержания — почти нет.

Попробуй прямо сейчас, глядя на свой день, ответить честно: если бы счастье было не словом, а состоянием длиной в 10 минут, каким бы оно было? Когда не тревожно? Когда всё получается? Когда тебя любят? Когда ты доволен собой? Когда ничего не болит — ни внутри, ни снаружи? Или когда просто спокойно?

Вот здесь обычно происходит заминка. Потому что, если присмотреться, «счастье» оказывается не чем-то цельным, а набором ожиданий, часто противоречащих друг другу.

Мы хотим стабильности — и одновременно новизны. Свободы — и безопасности. Покоя — и ярких эмоций. Быть принятыми — и оставаться собой. И пытаемся собрать из этого одну устойчивую картину, в которой всегда будет «хорошо».

Но жизнь так не работает. Она двигается. Меняется. Иногда — резко, без предупреждения. И если наше представление о счастье требует, чтобы всё наконец стало удобным, понятным и предсказуемым, мы обречены всё время немного не дотягивать до него. Не потому, что мало стараемся. А по-

тому, что цель выбрана так, что до неё нельзя пойти.

Знаю, это звучит слишком обобщённо. Давай зайдём с другой стороны — вместе вспомним любой момент, когда тебе было... хорошо. Не идеально. Не «как в кино». А по-настоящему. Может быть, это было что-то совсем простое: разговор, после которого стало легче, утро без спешки, ощущение, что ты на своём месте хотя бы на пару часов.

Обрати внимание: в этих моментах жизнь не становилась идеальной. Менялось что-то другое. И вот с этим «другим» нам и придётся разобраться. Не за одну главу. И точно не одним ответом. Потому что, если бы счастье укладывалось в короткую формулу, эта книга была бы не нужна.

Но у меня есть для тебя честное обещание: к концу мы не придём к идеальной жизни. Мы придём к чему-то более ценному — к пониманию, как в своей уже существующей жизни можно жить так, чтобы в ней было место для тебя. По-настоящему.

Есть ещё один факт, который важно обозначить сразу, чтобы мы с тобой не играли в иллюзии. Счастье — это не про «всегда хорошо». Если бы это было так, самыми счастливыми людьми были бы те, у кого никогда ничего не ломается, не болит и не идёт не по плану. Но к сожалению (или к счастью), таких людей не существует. Более того, ты наверняка встречал тех, у кого вроде бы всё в порядке — а жить рядом с ними тяжело. И наоборот, людей с кучей сложностей, но с каким-то странным внутренним светом, рядом с которыми

становится легче.

И вот это уже ближе к правде. Счастье — это не декорации жизни. Это то, как в них живут.

Сейчас может показаться, что это звучит слишком... абстрактно. Как будто мы опять пришли к чему-то красивому, но не очень понятному. Поэтому давай договоримся так. В этой книге не будет советов из серии: «просто радуйся», «будь благодарным», «думай позитивно» (если бы это работало, мы бы уже давно все жили прекрасно).

Мы будем разбираться по-другому. Иногда — немного неожиданно. Иногда — чуть иронично. Иногда — с ощущением «блин, а я так и делаю». И почти в каждой главе будет простой вопрос: что из этого можно попробовать в своей жизни, не начиная её заново с понедельника? Потому что спойлер: новая жизнь обычно не начинается. А вот новое отношение к своей — вполне. И возможно, это даже удобнее. Так что давай без обещаний «через 30 дней ты станешь другим человеком». С тобой всё в порядке. Мы просто посмотрим, что уже сейчас мешает тебе чувствовать себя... лучше, чем есть.

И начнём с самого неожиданного: почему, имея столько возможностей стать счастливее, мы так упорно этого избегаем.

Но перед этим — маленькая остановка.

Посмотри на список этих противоречий: стабильность и новизна, свобода и безопасность, покой и яркие эмоции,

быть принятым и оставаться собой. Выбери одно, которое сейчас откликается сильнее всего. И честно запиши: чего тебе хочется сегодня? Даже если ответ: «И того и другого». Это уже больше правды, чем кажется.

Я пишу эту книгу для своих дочерей, чтобы они знали: счастье — не в том, чтобы всё было идеально. Оно в том, чтобы быть собой даже в неидеальном дне. И не ждать «того самого дня», а учиться замечать свет уже сейчас.

Театр ролей: когда мы играем, а не живём

Если бы умение жить счастливо преподавали в школе, у многих из нас были бы... мягко говоря, средние оценки. Зато в другом предмете мы преуспели. Называется он «как надо». Как надо выглядеть. Как надо реагировать. Когда надо терпеть. Когда надо быть удобным. Когда «не время» для себя.

И самое интересное — нас этому никто не учил официально. Но каким-то образом мы все выучили. Постепенно. Наблюдая. Сравнивая. Подстраиваясь. В какой-то момент становится даже удобно. Ты примерно понимаешь, какую «версию себя» показать в разных ситуациях: где улыбнуться, где промолчать, где сделать вид, что всё нормально. И жизнь вроде бы складывается. Вот только есть один побочный эффект. Чем лучше мы играем эти роли, тем сложнее становится ответить на простой вопрос: а мне в этом вообще хорошо?

Когда-то Шекспир написал: «Весь мир — театр, а люди в нём — актёры». И кажется, мы восприняли это слишком буквально. Мы так стараемся сыграть правильно, что почти не оставляем места для себя настоящего. Не потому, что мы врём. А потому, что привыкли. Привыкли быть «нормальными», «удобными», «собранными», «сильными». И в этом

месте происходит тихая подмена: мы начинаем путать «жить хорошо» и «выглядеть так, будто живём хорошо». Если снаружи всё более-менее сходится, вопрос «а что я чувствую на самом деле?» как будто теряет важность. До тех пор, пока внутри не становится слишком тесно.

Кажется, что все хотят разного: кто-то — семью, кто-то — свободы, кто-то — просто покоя. Но если копнуть глубже, желания начинают звучать схоже. Потому что за всеми этими «хочу» почти всегда стоят одни и те же ощущения: мне должно быть спокойно, мне должно быть хорошо с собой, мне должно хватать, мне должно быть тепло внутри или рядом с кем-то.

И вот здесь самое интересное. Потому что способы, которыми мы пытаемся к этому прийти, иногда делают всё ровно наоборот.

Например, человек, который очень хочет спокойствия, берёт на себя ещё больше обязательств: «Надо сначала всё закрыть, а потом отдохну». Спойлер: «потом» не наступает.

Или человек, который хочет любви и близости, годами терпит отношения, в которых ему плохо, потому что «зато не один» или «вдруг больше не будет». В итоге — ни любви, ни лёгкости.

Или классика: «Сейчас поработаю, заработаю, разберусь со всем — и вот тогда заживу». Проходит год. Потом ещё один. Жизнь вроде движется, а ощущение, что ты в ней — где-то на паузе.

Или ещё тоньше: человек говорит, что хочет быть собой, но каждый день подстраивается так, чтобы никого не расстроить, не разочаровать, не переборщить. И в какой-то момент уже даже непонятно: а какой он, этот «я», если не под кого-то.

Во всех этих историях нет глупости. Нет слабости. Есть только очень понятное желание жить лучше и очень привычные способы, которые к этому «лучше» почему-то не приводят.

Это не всегда выглядит как большая драма. Чаще это вот такие тихие моменты, когда ты вдруг замечаешь, что живёшь не совсем в своём ритме:

— Ты просыпаешься утром уже немного уставшим, хотя вроде бы спал.

— Берёшь телефон «на пару минут» — и через сорок уже сравниваешь свою жизнь с чужой, не в свою пользу.

— Соглашаешься на встречу, на которую не хочешь идти, потому что «неудобно отказать». И уже по дороге думаешь, как бы побыстрее это всё закончилось.

— Заканчиваешь рабочий день, и вместо чувства «достаточно» у тебя внутри список: «ещё не сделал, не успел, надо было лучше».

— Давно не делал ничего просто так — не для пользы, не потому, что «надо», а потому, что хочется. И даже не сразу можешь вспомнить, а что тебе вообще нравится.

— Улыбаешься в нужных местах, поддерживаешь разго-

вор, выглядишь «в порядке». И только иногда, в тишине, накрывает странное ощущение: как будто живёшь не совсем свою жизнь. И не очень понятно, где именно свернул.

— Или наоборот: всё вроде бы хорошо, нет катастроф, нет сильной боли, жизнь идёт, но и радости — как будто вполсилы. Как будто кто-то убрал яркость, и ты привык. И это, пожалуй, самое коварное состояние, потому что из него реже всего хочется что-то менять.

Во всех этих моментах нет ничего «неправильного». Это и есть обычная жизнь. Но если честно посмотреть, в них почти нет тебя — того, кто чувствует, выбирает, живёт, а не просто справляется.

Мы несчастны не потому, что жизнь какая-то не такая. И не потому, что с нами что-то не так. А потому, что очень часто мы в этой жизни... отсутствуем. Физически — да. Функционально — более чем. Но внутренне — где-то между «надо», «потом» и «сейчас не до этого».

И если это заметить, становится немного не по себе.

Но одновременно появляется точка, с которой действительно можно что-то начать. Не новую жизнь. А возвращение в свою.

С этого мы и продолжим.

А пока — попробуй заметить сегодняшний день чуть внимательнее. Где ты был удобным. Где — правильным. Где — просто «собранным», потому что так надо. И это нормально.

Теперь выбери один момент: телефон, встречу, внутрен-

нее «надо было лучше» или ту самую улыбку «в нужных местах».

И задай себе простой вопрос: а где здесь был я?

И можно ли в следующий раз сделать хотя бы полшага в свою сторону. Ведь это так просто.

Например: не ответить сразу. Сказать «я подумаю» или честно признать — хотя бы себе, — что не хочется.

Этого уже достаточно, чтобы начать.

Почему «жить для себя» звучит как риск

Есть фраза, которую сейчас можно услышать отовсюду: «Живи для себя».

Она звучит красиво. Легко. Почти как обещание. Как будто стоит чуть-чуть повернуть в эту сторону — и жизнь сразу станет... твоей. Но если честно, у большинства людей эта фраза вызывает не вдохновение. А лёгкое напряжение. Иногда — почти незаметное. А иногда — вполне конкретное:

«А это вообще можно?»

«А это не эгоизм?»

«А что подумают?»

«А вдруг станет хуже?»

И в этот момент происходит что-то тихое, но важное. Идея «жить для себя» остаётся красивой... но где-то на расстоянии. Не потому, что она не нравится. А потому, что приближаться к ней почему-то тревожно. Странно, правда?

Казалось бы, речь идёт о жизни, в которой тебе лучше. Но воспринимается это так, как будто ты собираешься что-то нарушить. Как будто есть негласное правило: можно стараться, можно терпеть, можно быть удобным, а вот «выбирать себя» — уже на грани. И самое удивительное — это правило редко проговаривается вслух. Но почти всегда ощущается.

С детства.

Когда «не сейчас».

Когда «подожди».

Когда «ты же хороший/ая».

Когда «так правильно».

Мы вырастаем, но внутри остаётся очень точное понимание: как надо, чтобы всё было спокойно. И в этой системе координат «жить для себя» выглядит не как естественный выбор, а как что-то... немного опасное. И если присмотреться, мы не просто не идём туда. Мы себя аккуратно от этого удерживаем. Рационально, логично и очень убедительно.

«Сейчас не время».

«Надо сначала разобраться».

«Потом будет легче».

Знакомо? Это не от слабости. Это способ сохранить привычную стабильность. Даже если внутри уже давно есть ощущение, что хочется по-другому. Самое любопытное в этом процессе — мы редко говорим себе «нет» напрямую. Никто не сидит с мыслью: «Так, сегодня я снова выберу жить не свою жизнь».

Всё происходит гораздо аккуратнее. Даже... заботливо. Мы себя не запрещаем. Мы себя откладываем. Очень логично. Очень убедительно.

Например.

«Сейчас не время».

Ты думаешь о чём-то, что давно хочется попробовать.

Необязательно радикальном. Может быть, просто поменять ритм, сказать «нет», выбрать себя в каком-то решении. И почти сразу появляется мысль: «Ну, сейчас правда не лучший момент».

Слишком много дел.

Слишком нестабильно.

Надо сначала закончить одно, потом другое.

И идея аккуратно уходит в папку «когда-нибудь потом».

Проблема только в том, что «потом» живёт там же, где и идеальная жизнь из первой главы.

Или ещё мягче.

«Надо ещё немного подготовиться».

Ещё чуть-чуть разобраться.

Почитать.

Подумать.

Дождаться правильного состояния.

Нужно вдохновение.

Как будто есть момент, в котором ты будешь полностью готов жить так, как хочется. Раскрою тебе секрет: его тоже не существует. Зато есть очень удобное ощущение, что ты как будто уже на пути. Хотя на самом деле стоишь на месте.

Иногда это звучит как забота о других.

«Я не могу сейчас так поступить».

Потому что это кого-то расстроит.

Кого-то заденет.

Кому-то будет неудобно.

И ты выбираешь... не себя.

Не из слабости.

А потому, что быть «хорошим человеком» привычнее, чем быть честным.

А бывает ещё честнее.

«Да ладно, мне и так хорошо».

И вроде бы правда хорошо. Жить можно. Работать можно. Даже радоваться иногда получается. Только вот это «хорошо/нормально» очень часто оказывается самым надёжным способом ничего не менять.

И один из самых незаметных вариантов. Ты даже не доходишь до выбора. Потому что настолько занят, настолько в потоке дел, задач, новостей, разговоров, что у тебя просто не возникает паузы, в которой можно себя услышать.

Некогда.

А значит — и нечего менять.

Во всех этих случаях нет ошибки. Это не про «неправильно живёшь». Это про то, насколько изобретательно мы умеем не приближаться к себе. Аккуратно. И почти незаметно. Так, что со стороны всё выглядит... нормально. И возможно, именно поэтому это так долго работает.

Если искренне посмотреть, мы не просто откладываем себя. Мы себя бережём. От чего? От последствий, которые могут наступить, если вдруг начать жить чуть более по-настоящему.

И вот здесь самое достойное внимания. Потому что чаще

всего мы боимся не самого действия. Мы боимся того, что за ним может последовать.

Например.

Страх, что тебя не поймут. Ты вдруг начинаешь говорить честнее. Отказываться. Не соглашаться «по умолчанию». И почти сразу внутри поднимается:

«А как на это отреагируют?»

«А не будет ли это неудобно?»

«А меня не оттолкнут?»

Потому что долгое время тебя принимали в определённой версии. Удобной. Предсказуемой. И менять её — значит рисковать отношением к себе.

— Страх испортить отношения. Особенно близкие. Когда кажется, что, если ты начнёшь выбирать себя, кому-то рядом станет хуже. И тогда выбор звучит так: либо я, либо мы. И многие не задумываясь выбирают «мы». Даже если в этом «мы» им давно тесно.

— Страх остаться без стабильности. Даже если эта стабильность не очень-то радует. Работа, которая выматывает. Режим, в котором нет места для себя. Жизнь, в которой всё «понятно», но не очень радостно.

Менять это — значит идти в неизвестность. А неизвестность пугает сильнее, чем знакомый дискомфорт.

И пожалуй, самый тихий страх.

«А вдруг не получится?»

Вдруг я начну что-то менять, а лучше не станет. Вдруг

станет даже хуже. И тогда придётся признать, что дело не только в обстоятельствах. Что это я... не справился. И чтобы не сталкиваться с этим, проще не пробовать.

Есть ещё один, о котором редко говорят вслух. Страх увидеть правду. Про свою жизнь. Про свои желания.

Потому что пока ты не смотришь — всегда есть шанс, что «в целом всё нормально». А если посмотреть глубже, может оказаться, что хочется совсем другого. И тогда уже не получится сделать вид, что всё устраивает.

Во всех этих страхах нет слабости. Они логичны и понятны. Они про безопасность. Про принятие. Про желание сохранить то, что есть.

Но есть один нюанс.

Пока мы защищаем себя от возможных потерь, мы одновременно защищаем себя и от изменений, которые могли бы сделать жизнь... ближе. К себе.

И в какой-то момент становится важным понять: я правда себя защищаю? Или просто не разрешаю себе жить так, как хочется?

И вот здесь появляется самый важный вопрос. Если «жить для себя» ощущается как риск, значит ли это, что нужно всё резко менять? Увольняться. Разрывать отношения. Начинать «новую жизнь». Нет. Чаще всего это как раз то, что пугает и останавливает.

И хорошая новость в том, что это не нужно. Возвращение к себе почти никогда не начинается с громких решений. Оно

начинается тихо. С очень маленьких вещей, которые со стороны могут выглядеть незначительно. Но внутри ощущаются... по-другому.

Например.

Ты не отвечаешь сразу. Даёшь себе паузу. Не из игры. А чтобы понять — хочешь ты сейчас это делать или нет.

Ты говоришь: «Я подумаю», — вместо автоматического «да». И вдруг обнаруживаешь, что у тебя, вообще-то, есть выбор.

Ты не исправляешь своё настроение ради удобства других. Не натягиваешь «всё нормально», если внутри не очень. Хотя бы в безопасных местах.

Ты разрешаешь себе хотеть. Не «правильно». Не «как лучше». А как откликается. Даже если это что-то маленькое и странное.

Ты останавливаешься в течение дня и задаёшь себе вопрос: «Я сейчас живу или просто справляюсь?»

И иногда ответ бывает честным. И этого уже достаточно.

Эти шаги не меняют жизнь мгновенно. Но они делают кое-что важнее. Они возвращают тебе ощущение, что ты в своей жизни есть. Не как функция. Не как роль. А как человек, у которого есть желания, границы и право выбирать.

И постепенно происходит кое-что увлекательное. Страх не исчезает. Но перестаёт быть главным. Потому что рядом с ним появляется другое ощущение: «Я могу о себе позаботиться». Не идеально. Не всегда смело.

И возможно, в это время «жить для себя» перестаёт звучать как риск. И начинает звучать как что-то естественное. Как продолжение себя, а не борьба с жизнью.

С этого и начинается то самое, о чём мы говорим всю книгу. Не идеальная версия жизни. А своя. Своя.

Тише. Я себя не слышу

Есть один вопрос, который звучит очень просто и легко:
«А чего ты хочешь?»

Но почему-то именно он иногда ставит тебя в тупик.

Не вопрос «что нужно сделать?».

Не «какие у тебя планы?».

Не «когда сдавать отчёт?».

С этим обычно всё понятно. А вот: «Чего ты хочешь именно сейчас?» — и внутри может наступить такая тишина, будто связь внезапно пропала.

— Не знаю.

— Мне всё равно.

— Да ничего особенного.

— Как получится.

— Лишь бы всем было хорошо.

Последняя фраза, кстати, особенно фантастическая. Потому что «лишь бы всем было хорошо» часто звучит очень доброжелательно. И человек, который её говорит, обычно действительно желает другим добра.

Только есть маленькая деталь: в этом «всем» он почему-то нередко забывает себя. Мы умеем слышать чужие желания удивительно хорошо.

А вот со своими желаниями иногда получается странно. Ты можешь целый день решать десятки задач, быть нужным,

внимательным, ответственным человеком, а вечером вдруг понять, что даже не спросил себя: «А мне сегодня вообще было как?»

Не что я успел.

Не кому помог.

Не насколько был полезен.

А как мне было внутри моей собственной жизни? Как я себя чувствовал? Мы не теряем себя за один день. Никто не просыпается утром с мыслью: «Так. С сегодняшнего дня я больше не буду понимать, чего хочу».

Это происходит почти незаметно. Сначала ты просто привыкаешь торопиться.

- Утром — встать, собраться, ответить, отвезти, купить, не забыть.

- Днём — сделать, решить, успеть, переделать, помочь.

- Вечером — ещё немного подумать о том, что не успел.

И где-то между «надо вынести мусор» и «надо не забыть оплатить» вопрос «а чего хочу я?» выглядит почти неприлично. Как будто у него нет срочности. А раз нет срочности — он подождёт. Потом. Конечно же, потом.

Ну а потом появляется привычка быть полезным человеком. Ведь это так важно — нести ценность миру.

Это, кстати, очень уважаемая роль.

Полезный человек всё помнит.

Вовремя отвечает.

Не создаёт проблем.

Помогает.

Подстраховывает.

Может даже сказать: «Да ничего, я справлюсь», имея в виду: «Я уже не очень справляюсь, но давайте не будем об этом». И снаружи всё выглядит прекрасно.

Ты надёжный.

Собранный.

На тебя можно положиться.

Только есть один побочный эффект. Когда ты всё время занят тем, чтобы никого не подвести, становится трудно заметить, что ты понемногу подводишь себя.

А ещё есть привычка быть «нормальным». Не слишком громким. Не слишком требовательным. Не слишком чувствительным. Не слишком радостным, чтобы не подумали, что ты странный. И не слишком грустным, чтобы не испортить всем настроение.

В общем, очень удобная версия человека. Та, которая умеет вписываться почти в любую компанию. Ей предлагают ресторан — она говорит: «Мне всё равно».

Фильм — пожалуйста, любой.

Отпуск — куда все решат.

Выходные — как получится.

И однажды кто-то спрашивает: «А ты-то чего хочешь?»

А она вдруг понимает, что уже давно отвечает на этот вопрос не из себя, а методом исключения: лишь бы никому не было неудобно.

И конечно, есть телефон. Наш маленький карманный поставщик чужих жизней, чужих мнений, чужих завтраков, ремонтов, тел, достижений и советов о том, как наконец стать лучшей версией себя.

Телефон появляется в руках утром — ещё до того, как ты успел почувствовать себя.

И вечером — когда уже устал настолько, что тишина кажется слишком громкой.

Пять минут ленты.

Потом ещё пять.

Потом внезапно оказывается, что ты уже знаешь, кто развёлся, кто похудел, кто улетел к океану и кто зарабатывает миллионы на том, что учит других зарабатывать миллионы.

А вот что происходит у тебя внутри — по-прежнему не очень понятно. Не потому, что телефон плохой. Он просто отлично умеет заполнять паузы. А именно в паузах иногда и можно услышать себя.

Мы часто думаем, что для контакта с собой нужно что-то большое.

Уехать в горы.

Выключить телефон на месяц.

Сесть в позу лотоса, желательно на фоне моря, где ветер красиво развеивает волосы, а рядом почему-то никто не просит найти носки, зарядку или пароль от Wi-Fi.

Но правда гораздо проще. Мы перестаём слышать себя не потому, что у нас слишком обычная жизнь. А потому, что в

ней слишком мало моментов, в которых мы спрашиваем: «А как мне сейчас?»

Не «как правильно».

Не «что скажут».

Не «что надо успеть».

А именно: «Как мне?»

Есть фраза, которую люди произносят гораздо чаще, чем кажется: «Я не знаю, чего хочу».

Иногда спокойно.

Иногда с раздражением.

Иногда почти виновато.

Как будто в определённом возрасте каждому человеку обязаны выдать аккуратную инструкцию к самому себе.

Вот ваши желания.

Вот предназначение.

Вот любимое дело.

Вот человек, с которым вам будет хорошо.

А вот, пожалуйста, маршрут на ближайшие двадцать лет.

Не потеряйте.

Но почему-то большинству из нас эту папку при рождении не выдали. И мы живём как умеем.

- Учимся.
- Работаем.
- Влюбляемся.
- Ошибаемся.
- Переезжаем.

- Привыкаем.
- Снова начинаем сначала.

А потом в какой-то момент нас спрашивают:

— Ну и чего ты хочешь от жизни?

И хочется ответить:

— Для начала поспать. А потом, возможно, подумать.

Потому что вопрос важный. Слишком большой. Он звучит так, будто нужно немедленно назвать не просто желание, а всю свою судьбу.

И человек начинает судорожно искать ответ.

«Наверное, хочу своё дело».

«Наверное, хочу больше денег».

«Наверное, хочу семью».

«Наверное, хочу переехать».

«Наверное, хочу на Бали».

Хотя иногда человек вовсе не хочет на Бали. Иногда он просто хочет, чтобы его хотя бы один вечер никто не трогал.

Чтобы не надо было быть сильным.

Чтобы дома было спокойно.

Чтобы можно было не объяснять, почему нет настроения.

Чтобы рядом был кто-то, с кем можно помолчать.

Или наоборот, чтобы рядом наконец никого не было.

Но такие желания кажутся слишком маленькими. Будто они не считаются. Мы привыкли думать, что желание должно быть большим, красивым и вдохновляющим. Желательно таким, чтобы его можно было написать на красивом фоне и

выложить в социальные сети.

«Моя цель — раскрыть свой потенциал».

«Моя мечта — жить у моря».

«Моё предназначение — менять мир».

Это всё прекрасно.

Правда.

Но иногда путь к своему большому «хочу» начинается не с предназначения.

А с очень простого:

«Я не хочу сегодня ни с кем разговаривать».

«Я хочу поесть то, что нравится мне».

«Я хочу уйти пораньше».

«Я хочу не оправдываться».

«Я хочу десять минут тишины».

«Я хочу перестать делать вид, что мне всё равно».

И вот это уже не мелочи. Это сигналы. Тихие сообщения из глубины души. Проблема в том, что, если долго их не замечать, они становятся всё тише.

Сначала ты не хочешь идти на встречу.

Но идёшь.

Потом не хочешь соглашаться на лишнюю работу.

Но соглашаешься.

Потом не хочешь продолжать разговор, в котором тебе плохо.

Но продолжаешь, потому что «ну неудобно же».

И однажды желания перестают приходить не потому, что

их нет. А потому, что они давно поняли: их всё равно никто не спрашивает.

Но хорошая новость в том, что внутренний голос не исчезает навсегда. Он не обижается, не собирает вещи и не уезжает жить к более внимательному человеку.

Он просто ждёт.

Иногда — тихо.

Иногда — через усталость.

Через раздражение.

Через ощущение, что всё вокруг почему-то не радует.

И когда ты начинаешь задавать себе простые вопросы, он постепенно отвечает. Не громким голосом. Скорее лёгким откликом:

«Вот это мне приятно».

«Вот здесь я сжимаюсь».

«Этого я больше не хочу».

«А этого — хочу ещё».

И возможно, пока этого достаточно.

Не нужно сегодня находить своё предназначение. Для начала можно просто перестать говорить «мне всё равно» там, где тебе совсем не всё равно.

Иногда потеря контакта с собой выглядит не как трагедия.

Никто не плачет под дождём.

Не звучит драматичная музыка.

Ты просто стоишь в кафе и говоришь:

— Мне всё равно. Выбирай ты.

Хотя тебе не всё равно. Ты не любишь слишком сладкий кофе. Тебе хочется не шумное место, а столик у окна. Ты уже третий раз за неделю ешь то, что выбрали другие. Но это же мелочи.

Именно так мы обычно и говорим: «Да это мелочи».

Только из таких мелочей почему-то и складывается ощущение: я живу свою жизнь или просто присутствую в чужой.

Ты выбираешь фильм не потому, что тебе интересно, а потому, что «ну всем же хочется комедию».

Смотришь.

Улыбаешься в нужных местах.

А потом ловишь себя на мысли, что уже час думаешь о том, как было бы хорошо просто лечь спать.

Ты покупаешь одежду, которая «практичная». Не ту, в которой чувствуешь себя красиво. Не ту, которая почему-то поднимает настроение. А ту, которую легко сочетать, не жалко носить и которая никого не удивит. Вроде бы разумный выбор. Но потом шкаф становится похож на отдел «Я ни на что не претендую».

Ты давно хочешь куда-то поехать. Необязательно на другой конец света. Может быть, в соседний город.

На выставку.

К воде.

В маленькое кафе, которое давно сохранил в заметках.

Но каждый раз находится причина:

не с кем,

дорого,
далеко,
погода не та,
дел много,
надо сначала заслужить отдых.

И это «сначала заслужить» — отдельная история. Как будто отдых, удовольствие и немного красоты выдают только после того, как ты идеально выполнил все дела. А дела, как известно, обладают удивительным свойством: они умеют размножаться.

Тебя спрашивают:

— Тебе удобно созвониться вечером?

И ты почти автоматически отвечаешь:

— Да, конечно.

Хотя вечером ты хотел выключить свет, завернуться в плед и хотя бы полчаса ни для кого не быть полезным. Но слово «нет» почему-то кажется слишком тяжёлым. Будто вместе с ним придётся отправить человеку официальное письмо, три печати и справку о том, что ты действительно устал. Хотя иногда достаточно сказать:

— Сегодня не получится. Давай завтра.

И мир, представь себе, не рушится.

Или.

Ты слышишь неприятную шутку в свой адрес. Тебе не смешно. Но все вокруг смеются, и ты тоже улыбаешься.

Чтобы не быть «слишком чувствительным».

Чтобы не объяснять.

Чтобы не портить атмосферу.

А потом эта ситуация почему-то крутится в голове весь вечер. Потому что внутри ты всё-таки слышал себя. Просто в тот момент не встал на свою сторону. Не отстоял себя. Не защитил.

Или: ты приходишь домой и понимаешь, что сил нет ни на что. Но вместо того чтобы отдохнуть, открываешь телефон. Потому что отдыхать «просто так» как будто недостаточно продуктивно.

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.