

12+

ЛАРС ГЕРБЕРТ

ТВОЯ ЖИЗНЬ ТВОИ ПРАВИЛА

Как перестать зависеть
от чужого мнения и ожиданий



Ларс Герберт
Твоя жизнь. Твои правила.
Как перестать зависеть
от чужого мнения и ожиданий

<https://litres.ru/74544662>

ISBN 9785007137904

Аннотация

Устали жить с оглядкой на чужое мнение? Эта книга поможет понять, откуда берётся зависимость от одобрения и почему так трудно выбирать собственный путь. Вы научитесь распознавать навязанные убеждения, выстраивать личные границы, говорить «нет», справляться с критикой и принимать решения на основе собственных ценностей. Вы сможете обрести внутреннюю опору и постепенно начать жить по своим правилам.

Содержание

Глава 1. Свобода быть собой: с чего начинается зависимость от чужого мнения	6
1.1 Что такое зависимость от чужого мнения и как она проявляется в жизни	6
1.2 Как формируется потребность в одобрении: природные и социальные корни	24
1.3 Цена, которую мы платим за жизнь по чужим правилам	38
1.4 Честный взгляд на себя: первый шаг к переменам	52
Глава 2. Голоса из детства: откуда растут корни зависимости	66
2.1 Роль семьи в формировании привычки угождать	66
2.2 Похвала, наказание и условная любовь: как они влияют на самооценку	84
2.3 Родительские сценарии и семейные ожидания во взрослой жизни	98
2.4 Как распознать и пересмотреть унаследованные убеждения	112
Глава 3. Внутренний критик: голос, которому никогда не угодишь	126
3.1 Природа внутреннего критика и его роль в	126

психике	
3.2 Как отличить конструктивную самокритику от разрушительной	145
3.3 Перфекционизм как маска страха быть осуждённым	160
3.4 Практики укрощения внутреннего критика	175
3.5 От самокритики к самоподдержке: новый внутренний диалог	190
Глава 4. Соцсети и цифровое сравнение себя с другими	204
4.1 Психология одобрения в цифровом пространстве	204
4.2 Сравнение как ловушка: почему оно почти всегда работает против нас	223
4.3 Осознанное использование соцсетей и видеохостингов без потери себя	241
Конец ознакомительного фрагмента.	247

Твоя жизнь. Твои правила Как перестать зависеть от чужого мнения и ожиданий

Ларс Герберт

© Ларс Герберт, 2026

ISBN 978-5-0071-3790-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Свобода быть собой: с чего начинается зависимость от чужого мнения

1.1 Что такое зависимость от чужого мнения и как она проявляется в жизни

Открывая эту книгу, вы наверняка уже не раз испытывали то особое напряжение, которое возникает перед важным решением: сначала мысленно спросить себя, чего хочется на самом деле, а затем, вопреки собственному желанию, представить, как отреагируют другие. Знакомое ощущение, когда взгляд на собственную жизнь как будто раздваивается: один взгляд идёт изнутри, от подлинных чувств и стремлений, а второй снаружи, глазами воображаемых зрителей, чьё одобрение или неодобрение вдруг начинает весить больше, чем собственное спокойствие. Именно с этого раздвоения и начинается тема, которой посвящена вся книга: зависимость от чужого мнения — не отвлечённое психологическое понятие, а вполне ощутимая сила, управляющая множеством решений, слов и поступков ежедневно, зачастую незаметно для

самого человека.

Стоит сразу разграничить две вещи, которые легко перепутать между собой. Первая — естественная чувствительность к окружающим, без которой невозможна ни одна человеческая жизнь. Мы социальные существа, и способность замечать настроение другого, считывать реакцию собеседника, корректировать поведение ради сохранения отношений — это не слабость, а часть здоровой психики. Учитывать чувства близких, прислушиваться к обоснованной критике, взвешивать последствия своих слов для других людей — всё это признаки зрелости, а вовсе не зависимости. Вторая вещь — совершенно иная история: состояние, при котором предполагаемая оценка со стороны становится главным, а порой и единственным критерием, по которому человек определяет, что ему думать, чувствовать, делать и кем быть. Граница между здоровой чуткостью и разрушительной зависимостью проходит именно там, где заканчивается забота об отношениях и начинается потеря себя.

Зависимость от чужого мнения — это привычка мерить собственную ценность, правильность своих решений и даже право на определённые чувства через воображаемый или реальный отклик окружающих. Внутренний ориентир при этом смещается наружу: вместо вопроса чего я хочу и что для меня действительно важно на первый план выходит вопрос что об этом подумают или как это будет выглядеть со стороны. Постепенно человек перестаёт быть автором соб-

ственной жизни и превращается в её толкователя для чужой аудитории, реальной или придуманной. Причём чем сильнее выражена эта зависимость, тем меньше значения имеет, есть ли у воображаемых зрителей вообще время и желание за вами наблюдать: внутренний суд идёт своим чередом, вынося приговоры даже в отсутствие настоящих судей.

Корни этой особенности уходят значительно глубже индивидуальной истории отдельного человека, и подробнее об этом пойдёт речь в следующей подглаве. Здесь достаточно отметить одно: потребность в принятии со стороны группы веками была вопросом выживания. Оказаться отвергнутым сородичами означало остаться без защиты, без пищи, без шанса передать свой опыт дальше. Психика человека формировалась в условиях, где одобрение окружающих буквально спасало жизнь, а неодобрение могло стоить её. Отсюда и та глубина, с которой даже сегодня отзывается в теле, казалось бы, незначительное ощущение чужого недовольства: учащается сердцебиение, напрягаются плечи, в голове начинают прокручиваться сценарии один тревожнее другого. Разум продолжает реагировать на насмешку коллеги или холодность знакомого почти так же, как когда-то реагировал на угрозу изгнания из общины. Понимание этого механизма не служит оправданием бездействия, но оно снимает изрядную долю стыда: то, что кажется личной слабостью, на самом деле общечеловеческая особенность, доставшаяся в наследство от далёких предков.

Теперь стоит подробнее рассмотреть, как именно эта зависимость проявляет себя в повседневности, ведь узнать её в лицо — первый шаг к тому, чтобы перестать ей подчиняться.

Начать стоит с решений, больших и малых. У человека, чрезмерно зависимого от чужого мнения, сам процесс выбора превращается в затяжное внутреннее совещание с воображаемым советом, где голос самого решающего звучит тише всех прочих. Прежде чем купить одежду, сменить причёску, выбрать блюдо в кафе, поехать в отпуск в конкретное место или отказаться от приглашения, разум прокручивает целую вереницу вопросов: что скажут родственники, не осудят ли друзья, покажется ли это разумным коллегам, не сочтут ли странным соседи. Даже решения, которые никого, кроме самого человека, не касаются, проходят через фильтр чужого одобрения. В результате многие поступки совершаются вовсе не из внутренней потребности и подлинного желания, а лишь потому, что они выглядят приемлемо, безопасно, общественно одобряемо. Со временем это приводит к любопытному противоречию: человек может прожить внешне вполне благополучную жизнь, полную решений, которые все вокруг называют правильными, и при этом ощущать глухую внутреннюю пустоту, ведь ни одно из этих решений на самом деле не было по-настоящему его собственным.

Похожая картина складывается и в мелочах, которые редко достаиваются серьёзного внимания, хотя именно из них

и состоит основная часть будней. Выбор блюда в кафе порой превращается в короткое, но изматывающее внутреннее колебание: заказать то, что действительно хочется, или то, что не вызовет удивлённого взгляда спутника. Подбор подарка родственнику нередко определяется не мыслью о том, что обрадует именно этого человека, а тревогой о том, как подарок будет воспринят остальными членами семьи, не покажется ли он слишком скромным или, наоборот, чрезмерным. Покупка вещи для себя сопровождается мысленной примеркой не столько на собственную фигуру, сколько на воображаемую реакцию знакомых, которые эту вещь увидят. По отдельности такие эпизоды выглядят незначительными, но, накапливаясь изо дня в день, они превращают жизнь в почти непрерывную серию маленьких согласований с невидимой инстанцией, отнимающих силы, которых с каждым разом остаётся всё меньше.

Заметна эта зависимость и в разговоре. Множество людей регулярно соглашаются с чужим мнением, даже когда внутри бушует несогласие, просто потому что открытый спор кажется страшнее собственной неискренности. Легче кивнуть, поддакнуть, промолчать, чем озвучить иную точку зрения и столкнуться с возможным недовольством собеседника. Постепенно вырабатывается привычка подстраивать не только слова, но и саму манеру говорить, темы для обсуждения, шутки, интонации под каждого конкретного слушателя. С одними людьми человек один, с другими совершенно иной,

и с течением времени становится всё труднее вспомнить, каким он является, когда рядом никого нет и подстраиваться не под кого.

Ещё одна распространённая форма проявления — постоянная забота о внешнем образе. Одежда выбирается не ради удобства и собственного вкуса, а ради впечатления, которое она произведёт. Достижения совершаются не столько из внутреннего интереса, сколько из желания продемонстрировать их другим и получить подтверждение собственной состоятельности. Даже отдых порой превращается в своего рода демонстрацию: важнее не то, насколько человеку самому было хорошо, а то, насколько убедительно это будет выглядеть в пересказе знакомым. Когда одобрение со стороны становится главной валютой, любое действие незаметно начинает оцениваться прежде всего с точки зрения производимого впечатления, а подлинное удовольствие отходит на второй план.

Эмоциональная жизнь человека, зависимого от чужого мнения, тоже во многом определяется внешними сигналами. Настроение способно взлететь от случайной похвалы и рухнуть от неоднозначной фразы, брошенной кем-то вскользь. Целый день можно провести, размышляя, что имел в виду собеседник под коротким сухим ответом, не обиделся ли кто-то на невинную шутку, правильно ли было понято молчание в разговоре. Внутренний диалог заполняется догадками о чужих мыслях, причём чаще всего эти догадки рисуют

куда более мрачную картину, чем есть на самом деле. Подобная эмоциональная зависимость от внешних сигналов делает человека уязвимым: настроение и самоощущение перестают принадлежать ему самому, превращаясь в производную от поведения окружающих, порой людей едва знакомых или вообще случайных.

Не обходит эта зависимость стороной и профессиональную сферу. Выбор пути в жизни нередко определяется не собственными склонностями и интересами, а представлениями семьи или общества о том, какое дело является достойным, престижным, надёжным. Кто-то отказывается от занятия, которое действительно увлекает, потому что боится не оправдать родительских ожиданий или столкнуться с осуждением за несерьёзный, по общему мнению, выбор. Кто-то годами продолжает заниматься делом, давно переставшим приносить удовлетворение, лишь бы не разочаровать окружающих переменой курса и не выглядеть в чужих глазах человеком, который не смог определиться. Даже продвижение по службе нередко выстраивается вокруг внешних признаков успеха — должности, звания, размера заработка, одобрения руководства, — а не вокруг вопроса, приносит ли эта деятельность подлинное удовлетворение самому человеку. На совещаниях такой человек часто держит собственные идеи при себе, соглашаясь с общим мнением коллектива даже тогда, когда внутри зреет иная, более смелая мысль: высказать её кажется рискованнее, чем промолчать и остаться незаме-

ченным.

Иногда эта зависимость выходит далеко за пределы отдельных сфер и определяет саму архитектуру жизни, её крупнейшие развилки. Выбор места для жизни, решение о переезде или, наоборот, о том, чтобы остаться там, где родился, вопрос о заключении брака и о его сроках, решение о рождении детей и о том, сколько их должно быть, — всё это события, которые нередко происходят скорее под негласным диктатом чужих представлений о правильном жизненном пути, чем по-настоящему свободному внутреннему выбору. Спустя годы, оглядываясь назад, некоторые люди с удивлением обнаруживают, что крупнейшие развилки их биографии были пройдены не столько из глубокого личного стремления, сколько из желания соответствовать некоему усреднённому сценарию, одобряемому родными, знакомыми, обществом в целом. Подобное открытие способно вызвать растерянность и даже горечь, но оно же становится отправной точкой для перемен: если однажды жизнь уже свернула по чужому маршруту, значит, есть и обратная возможность — сознательно проложить собственный.

Любопытно, что со стороны подобная зависимость нередко выглядит совершенно иначе, чем ощущается изнутри. Человека, который постоянно подстраивается под окружающих, часто искренне считают приятным в общении, покладистым, удобным в совместных делах, готовым войти в положение и уступить. Его хвалят за отзывчивость, ценят за

то, что с ним легко находить общий язык, и никому вокруг обычно не приходит в голову, что за этой мягкостью нередко стоит не щедрость души, а глубокий страх разочаровать, вызвать неодобрение, оказаться неудобным. Разница между подлинной добротой, идущей от избытка внутренних сил, и уступчивостью, продиктованной тревогой, почти невидима снаружи, но огромна изнутри: в первом случае человек делится тем, чем богат, во втором отдаёт последнее, лишь бы не подвести чужие ожидания. Со временем эта подмена истощает так, как не истощает ни одна другая форма усталости, ведь внешне всё выглядит благополучно, а признаться даже самому себе в собственном изнеможении бывает трудно: как можно устать от того, что все вокруг называют душевностью и отзывчивостью.

В отношениях с близкими зависимость от чужого мнения проявляется, пожалуй, наиболее болезненно, ведь именно здесь цена подстраивания особенно высока. Желание сохранить мир и избежать разочарования родных, партнёра или друзей нередко приводит к постоянным уступкам в ущерб собственным потребностям. Человек соглашается на планы, которые ему не по душе, скрывает истинные чувства, лишь бы не создавать напряжения, откладывает собственные желания на неопределённый срок ради спокойствия других. Отказ превращается в одно из самых пугающих действий: произнести простое слово нет бывает труднее, чем вытерпеть значительный внутренний дискомфорт от согласия на неже-

ланное. Со временем в отношениях, построенных на постоянном подстраивании, накапливается глухое раздражение и усталость, а искренняя близость, которая как раз и требует подлинности, а не удобства, оказывается почти недостижимой.

Отдельного разговора заслуживает пространство соцсетей, ставшее для многих ежедневной ареной сравнения себя с окружающими. Публикации создаются с оглядкой на то, какую реакцию они вызовут, а количество одобрительных откликов незаметно превращается в своего рода мерило собственной значимости. Листая ленту чужих историй, легко забыть, что перед вами тщательно отобранные фрагменты чужой жизни, а не она целиком, и невольно сравнить собственные будни, со всей их обыденностью и сложностями, с чужим глянцевым фасадом. Из подобного сравнения редко рождается вдохновение, куда чаще возникает смутное чувство собственной недостаточности. Зависимость от одобрения в цифровом пространстве заслуживает отдельного и более подробного разговора, к которому книга ещё вернётся в одной из следующих глав, но уже сейчас стоит отметить: виртуальное признание способно стать настолько притягательным, что реальная, гораздо более медленная и не всегда очевидная жизнь начинает восприниматься как нечто второстепенное по сравнению с откликом на экране.

Существуют и более тонкие, менее заметные проявления зависимости, которые редко осознаются как таковые. Напри-

мер, постоянное откладывание важных дел из страха, что результат окажется недостаточно хорош и вызовет критику. Стремление к безупречности часто маскируется под заботу о качестве, хотя в его основе нередко лежит именно страх чужого осуждения: легче не начинать вовсе, чем начать и получить несовершенный результат на всеобщее обозрение. Ещё одно скрытое проявление — привычка извиняться без реальной вины, будто заранее пытаюсь смягчить возможное недовольство собеседника одним своим существованием. Сюда же можно отнести неспособность спокойно принимать похвалу: вместо простого спасибо человек начинает оправдываться или преуменьшать собственные заслуги, словно опасается показаться слишком уверенным в себе и вызвать этим осуждение.

Ещё один незаметный, но красноречивый признак — привычка объяснять и оправдывать собственные решения даже тогда, когда никто не просил объяснений. Идёт ли речь о выборе блюда, о том, как именно был проведён выходной день, о решении лечь спать пораньше или отказаться от очередной встречи, человек, зависимый от чужого мнения, нередко чувствует потребность сопроводить простой факт целым рядом причин, будто заранее готовясь к разбирательству, которого никто и не планировал устраивать. Подобная привычка выдаёт внутреннюю убеждённость в том, что любое отклонение от ожидаемого поведения требует оправдания, а право просто жить по-своему, без обязательного отчёта перед

окружающими, будто бы ещё нужно заслужить.

Похожим образом проявляет себя и трудность побыть в одиночестве. Некоторым людям физически некомфортно оставаться наедине с собственными мыслями без возможности хоть с кем-нибудь обсудить принятое решение, получить подтверждение своей правоты или просто услышать со стороны, что всё сделано верно. Тишина и уединение начинают восприниматься не как возможность для отдыха и размышления, а как пустота, которую нечем заполнить, если рядом нет никого, чьё мнение можно было бы учесть. Постоянная потребность в чужом присутствии как внутреннем зеркале говорит о том же самом смещении опоры вовне, о котором уже шла речь.

Творческие занятия и увлечения — ещё одна область, где зависимость от чужого мнения проявляется довольно ярко, хотя и не всегда очевидно. Люди нередко забрасывают занятия, которые когда-то приносили искреннюю радость, потому что со стороны эти занятия выглядят не слишком серьёзными или недостаточно впечатляющими. Увлечения выбираются не по велению души, а по соображениям того, как они будут смотреться в глазах знакомых, насколько достойно и солидно это выглядит со стороны. В итоге многие взрослые люди с трудом вспоминают, чем им нравилось заниматься просто ради самого процесса, без оглядки на чужую оценку результата.

Даже забота о собственном теле нередко оказывается под-

чинена той же логике. Питание и физическая активность выбираются не из внимания к собственному самочувствию и потребностям организма, а из желания соответствовать внешним стандартам привлекательности, принятым в конкретном окружении. Зеркало превращается не в инструмент заботы о себе, а в очередную площадку для внутреннего суда: достаточно ли хорошо выгляжу в глазах других, соответствую ли ожиданиям. Подлинная забота о здоровье при этом нередко отходит на второй план, уступая место бесконечной погоне за одобряемым обществом образом.

Важно понимать, что зависимость от чужого мнения редко проявляется одинаково во всех сферах жизни сразу. Один и тот же человек может быть удивительно твёрд и независим на работе, отстаивая профессиональную позицию без колебаний, и одновременно совершенно теряться в отношениях с родителями, годами не решаясь сказать им о собственных истинных желаниях. Кто-то свободно выражает мнение в кругу друзей, но замирает перед необходимостью возразить руководителю. Подобная неравномерность вполне естественна: степень зависимости определяется не только общими особенностями характера, но и конкретной историей отношений, тем, насколько высокой в детстве и юности была цена несогласия именно с этими людьми или именно в этой области жизни. Это стоит иметь в виду, чтобы не искать в себе цельного и однородного зависимого человека, а внимательнее присматриваться к конкретным ситуациям, вызыва-

ющим наибольшее напряжение.

Телесные проявления зависимости от чужого мнения тоже заслуживают внимания, ведь тело часто реагирует раньше, чем разум успевает осознать происходящее. Напряжение в плечах и шее перед сложным разговором, ком в горле при необходимости высказать несогласие, поверхностное дыхание в момент, когда нужно попросить о чём-то или, наоборот, отказать, — всё это телесные сигналы того самого внутреннего суда, который заседает почти непрерывно. Научиться замечать эти сигналы крайне полезно: тело нередко подсказывает о зависимости раньше, чем это делает разум, занятый рациональными объяснениями и оправданиями собственного поведения.

Стоит упомянуть и ещё одно, довольно распространённое проявление — постоянную потребность в подтверждении правильности уже принятых решений. Человек может проговорить один и тот же выбор с несколькими собеседниками подряд, ища не столько совета, сколько успокоения: скажите мне, что я поступил верно. Если реакция оказывается сдержанной или неоднозначной, накатывает тревога и сомнение, хотя объективно ничего не изменилось. Само решение остаётся прежним, а вот внутреннее ощущение его правильности целиком зависит от чужих слов. Подобная привычка постепенно ослабляет способность доверять собственному суждению, ведь она никогда не тренируется в одиночку, без внешней подпитки.

При этом возникает горькое противоречие, которое стоит назвать прямо: несмотря на постоянную обращённость к другим людям, человек, зависимый от чужого мнения, нередко чувствует себя глубоко одиноким и непонятым. Отношения, выстроенные вокруг стремления понравиться и соответствовать ожиданиям, редко позволяют быть по-настоящему признанным, ведь окружающие в лучшем случае знакомы с тщательно подобранным образом, а не с живым человеком за ним. Быть увиденным по-настоящему можно только тогда, когда решаешься показать себя подлинного, со всеми сомнениями, несовершенствами и неудобными для кого-то чертами, а именно на это зависимость от одобрения и не позволяет решиться. В итоге складывается парадоксальная картина: чем больше усилий тратится на то, чтобы быть принятым, тем менее настоящим оказывается это принятие, и тем острее ощущается внутренняя пустота посреди множества внешне тёплых связей.

Цена подобной жизни, обращённой не внутрь, а наружу, весьма высока, и подробнее об этом пойдёт речь в одной из следующих подглав. Пока же достаточно обозначить главное: постоянная сверка своих действий, слов и чувств с воображаемым или реальным мнением окружающих отнимает колоссальное количество внутренней энергии. Эта энергия могла бы пойти на творчество, на построение подлинных отношений, на воплощение собственных замыслов, но вместо этого расходуется на непрерывное отслеживание чужой

реакции. Хроническая усталость, раздражительность без явной причины, ощущение, что жизнь проходит мимо, а собственные желания давно забыты, — нередкие спутники этой зависимости, даже если внешне всё выглядит вполне благополучно.

Стоит также сказать несколько слов о том, насколько сильно человек, зависимый от чужого мнения, обычно преувеличивает внимание окружающих к собственной персоне. Большинство людей вокруг заняты прежде всего собственными заботами, тревогами и мыслями о том, как их самих воспринимают другие, и у них попросту не остаётся ни времени, ни душевных сил на то, чтобы пристально разбирать чей-то неудачный ответ на совещании или чуть странный наряд, замеченный неделю назад. То, что кажется человеку громким и заметным промахом, способным надолго испортить о нём мнение окружающих, в действительности зачастую забывается собеседником уже через несколько минут, вытесненное собственными заботами. Разумеется, это не означает, что мнение людей вовсе не имеет значения или что можно вести себя как угодно, не считаясь ни с кем, — речь о другом: масштаб воображаемого внимания к нашей персоне почти всегда сильно преувеличен внутренним взглядом, и трезвое понимание этого способно ощутимо снизить накал постоянной внутренней тревоги.

Есть и хорошая новость, ради которой, собственно, и написана эта книга: то, что было сформировано опытом, под-

даётся пересмотру через новый опыт. Зависимость от чужого мнения не является врождённым и неизменным свойством личности, приговором на всю жизнь. Это набор привычек мышления, реакций и поведения, сложившихся на протяжении многих лет под влиянием конкретных обстоятельств, отношений и событий. А любая привычка, сколь бы прочно она ни укоренилась, может быть постепенно заменена другой, более здоровой и свободной. Путь к этому лежит не через резкий разрыв с окружающими и не через показное безразличие к чужим чувствам — подобная бравада редко бывает искренней и почти никогда не приносит подлинного облегчения. Настоящий путь лежит через осознанность: способность замечать момент, когда внутренний ориентир смещается наружу, и постепенно, шаг за шагом, возвращать его обратно, туда, где живут собственные ценности, желания и чувства.

Прежде чем двигаться дальше, к разговору о корнях этой зависимости, полезно начать наблюдать за собой в течение нескольких ближайших дней, без спешки и без самобичевания. Стоит просто отмечать моменты, когда в голове возникает вопрос что подумают или как это будет выглядеть раньше вопроса чего хочу я. Полезно обращать внимание и на телесные сигналы, о которых уже говорилось: напряжение, стеснённое дыхание, ощущение, будто нужно оправдаться ещё до того, как кто-то успел что-то сказать. Можно коротко записывать такие моменты в отдельную тетрадь, а можно

просто удерживать их в памяти как небольшие открытия о самом себе. Хорошим упражнением станет и короткий вечерний вопрос самому себе: было ли сегодня хоть одно решение, принятое исключительно потому, что оно отвечало собственным желаниям, без оглядки на чужую реакцию. Поначалу честный ответ может слегка удивить или даже расстроить, если таких решений за день наберётся немного, но само появление этого вопроса в привычном распорядке дня уже меняет дело: там, где раньше воображаемый суд заседал безраздельно и незаметно, теперь появляется наблюдатель, способный этот суд увидеть со стороны. Задача этого этапа не в том, чтобы немедленно всё изменить, а в том, чтобы научиться видеть механизм там, где раньше он оставался невидимым, растворённым в привычном течении дней. Понастоящему освободиться можно только от того, что для начала удалось разглядеть и назвать своим именем.

Именно с этого различения — между здоровой связью с людьми и разрушительной зависимостью от их мнения, между заботой об отношениях и потерей себя ради чужого одобрения — начинается путь, которому посвящена вся книга. В следующей подглаве речь пойдёт о том, откуда берётся эта потребность в одобрении, какие природные и социальные механизмы стоят за ней, и почему избавиться от неё нельзя простым усилием воли, зато вполне возможно через постепенное, вдумчивое переучивание себя жить, опираясь прежде всего на собственный внутренний голос.

1.2 Как формируется потребность в одобрении: природные и социальные корни

Потребность получать одобрение окружающих кажется каждому человеку глубоко личным делом, чем-то вроде особенности характера, за которую можно чувствовать неловкость или даже стыд. На самом же деле эта потребность устроена гораздо сложнее и уходит корнями сразу в две разные почвы. Первая почва — общевидовая, биологическая, общая для всех людей без исключения, заложенная задолго до рождения конкретного человека. Вторая — личная, социальная, сформированная тем особым набором обстоятельств, людей и событий, через которые прошёл именно этот человек на пути взросления. Чтобы по-настоящему понять природу зависимости от чужого мнения, полезно рассмотреть обе эти почвы по отдельности, а затем увидеть, как они переплетаются, усиливая друг друга.

Начнём с более древнего пласта. Человек как биологический вид формировался не в одиночестве, а в составе небольших групп, где выживание одного напрямую зависело от расположения остальных. В условиях, когда добыча пищи, защита от хищников и выхаживание потомства требовали совместных усилий, исключение из группы означало по-

что неминуемую гибель. Отдельный человек, лишённый доступа к общему костру, к общей добыче, к защите сородичей в случае нападения, обладал ничтожными шансами продержаться сколько-нибудь долго в одиночку. Поэтому природный отбор на протяжении десятков тысячелетий благоприятствовал тем, чьи внутренние механизмы были особенно чутко настроены на сигналы принятия и отвержения со стороны своих. Люди, равнодушные к отношению группы, либо не оставляли потомства, либо оставляли его меньше, чем те, кто умел вовремя считывать недовольство соплеменников и исправлять поведение прежде, чем разногласие переросло в изгнание.

Эта настройка закрепилась настолько глубоко, что современная наука о мозге обнаруживает поразительное сходство между переживанием социального отвержения и переживанием физической боли. Когда человека игнорируют, высмеивают или демонстративно исключают из круга общения, в его теле включаются почти те же реакции тревоги, что и при реальной угрозе телесному повреждению. Это не метафора и не преувеличение, а особенность устройства нервной системы, доставшаяся в наследство от предков, для которых отвержение группой действительно было равносильно смертельной опасности. Мозг попросту не различает разницу между тем, что несколько тысяч лет назад означало гибель, и тем, что сегодня означает лишь неловкое молчание после сказанной фразы или холодный тон в переписке. Сиг-

нал тревоги срабатывает по одной и той же древней схеме независимо от того, насколько реально велика ставка в конкретной ситуации.

У этого механизма есть и другая, куда более приятная сторона, которую легко упустить из виду, сосредоточившись только на тревоге и угрозе. Одобрение других людей не просто снимает опасность — оно приносит вполне ощутимое, почти телесное удовольствие. Тёплая улыбка в ответ на удачную шутку, одобрительный кивок после хорошо сделанного дела, объятие после долгой разлуки вызывают в теле реакцию, похожую на лёгкое опьянение: расслабляются мышцы, выравнивается дыхание, на смену настороженности приходит спокойная радость. Эта система вознаграждения работала на предков ничуть не менее исправно, чем система тревоги: она подталкивала делиться добычей, заботиться о чужом потомстве, приходить на помощь без прямой личной выгоды, поддерживать союзы, полезные для выживания всей группы. Иначе говоря, человека тянет к одобрению не только потому, что его отсутствие пугает, но и потому, что само по себе присутствие одобрения ощущается как награда, сравнимая по силе с удовлетворением голода или жажды.

Ещё один слой этого природного фундамента закладывается в самые первые месяцы жизни, задолго до появления осознанной памяти. Новорождённый человек рождается совершенно беспомощным и в течение долгого времени не способен позаботиться о себе сам — ни добыть пищу, ни

согреться, ни защититься. Его выживание целиком и полностью зависит от того, насколько внимательно и отзывчиво реагирует на его сигналы взрослый рядом. Плач младенца — это призыв, на который должен откликнуться кто-то способный удовлетворить нужду. Когда отклик приходит вовремя и с теплом, у ребёнка постепенно формируется базовое ощущение, что мир отвечает, что его существование замечают и на него реагируют должным образом. Когда отклика не хватает или он приходит непредсказуемо, в глубинных слоях психики закладывается совсем иной урок: чтобы получить необходимое, нужно как-то заслужить внимание, привлечь его, соответствовать некоему невидимому условию. Так самое раннее детство закладывает первый, ещё бессловесный опыт связи между вниманием другого человека и собственной безопасностью, задолго до того, как ребёнок способен облечь это в слова или мысли.

Существует и другой важный рубеж в развитии ребёнка, резко усиливающий эту врождённую чувствительность к чужому мнению. Примерно на четвёртом или пятом году жизни у детей формируется способность по-настоящему понимать, что у других людей есть собственные, отдельные от их собственных мысли, намерения и оценки. До этого момента малыша волнует, по сути, лишь непосредственная реакция взрослого здесь и сейчас — улыбнулся он или нахмурился в эту самую секунду. После этого возрастного рубежа ребёнок впервые осознаёт нечто гораздо более тревожное: взрос-

лый способен запомнить его поступок, обдумать его позже и составить определённое мнение, которое продолжит существовать даже тогда, когда сам ребёнок давно займётся чем-то другим и думать об этом забудет. Появляется совершенно новая забота — как о нём подумают в его отсутствие, что станут рассказывать о его поведении людям, которых даже нет поблизости в данный момент. Именно с этого рубежа тревога о чужом мнении перестаёт быть простой реакцией на сиюминутную мимику и превращается в способность заранее, ещё до всякого поступка, просчитывать возможные будущие суждения посторонних, — ту самую способность, что во взрослой жизни оборачивается бесконечным внутренним взвешиванием последствий каждого сказанного слова.

Важно сразу оговориться: сама по себе эта настройка во все не была ошибкой природы или каким-то досадным изъяном конструкции. Напротив, она сослужила человеческому виду огромную службу. Именно благодаря острой чувствительности к чужому мнению стало возможным то, что отличает людей от большинства прочих животных: способность обучаться друг у друга, перенимать чужой опыт, передавать накопленные знания следующим поколениям. Ребёнок, внимательно следящий за реакцией взрослых на свои действия, гораздо быстрее осваивает полезные навыки, избегает повторения чужих ошибок, перенимает работающие способы охоты, изготовления орудий, взаимодействия с другими людьми. Без этой настройки человеческая культура в

её нынешнем виде, с её накопленным за тысячи лет знанием, вряд ли вообще могла бы сложиться. Проблема современности не в том, что этот механизм существует, а в том, что он, рассчитанный на скромные масштабы одной родовой группы, оказался перенесён в совершенно иные условия, о чём подробнее пойдёт речь чуть позже.

На этот биологический фундамент накладывается второй, социальный слой, и именно он делает опыт каждого человека настолько разным. Если природа снабдила всех людей примерно одинаковой чувствительностью к отношению окружающих, то конкретное общество, в котором растёт ребёнок, определяет, насколько сильно эта чувствительность будет использоваться, тренироваться и укрепляться год за годом. Устроена эта тренировка обычно через системы оценивания, пронизывающие едва ли не каждую сферу взросления. Ребёнок довольно рано узнаёт, что его успехи и неудачи будут замечены, обсуждены и оценены посторонними людьми: педагогами, тренерами, руководителями кружков, а позже — сверстниками и целым обществом с его негласной иерархией статусов.

Показательна в этом смысле история одного человека, назовём его Генри. В детстве он оказался в спортивной команде, куда его привели скорее по инициативе взрослых, чем по собственному выбору. Поначалу игра была для него просто игрой — способом побегать, посмеяться, провести время со сверстниками. Но довольно быстро он заметил закономер-

ность: стоило ему забить гол или сделать удачную передачу, как его окружало плотное кольцо одобрительных возгласов, хлопков по плечу, широких улыбок тренера. А стоило совершить ошибку — упустить мяч, промахнуться мимо ворот в решающий момент, — как атмосфера вокруг него менялась почти физически ощутимо: возгласы стихали, взгляды отводились в сторону, кто-то из старших ребят демонстративно вздыхал. Ни один взрослый специально не унижал мальчика и не читал ему нотаций, но сама смена настроения группы говорила яснее любых слов. Генри довольно скоро научился безошибочно различать эти две атмосферы заранее, ещё до удара по мячу, и начал играть не столько ради самой игры, сколько ради того, чтобы снова оказаться в кольце одобрительных возгласов, а не в зоне отведённых взглядов.

Спустя годы, уже будучи взрослым, Генри заметил за собой похожую схему далеко за пределами спорта — на работе, в отношениях с друзьями, даже в мелких повседневных ситуациях. Тело словно заранее готовилось к двум возможным исходам любого действия: к тёплому кольцу принятия или к холодному кругу молчаливого неодобрения, — и вся энергия направлялась на то, чтобы оказаться в первом варианте. Разбираясь позже в истоках этой привычки, Генри пришёл к простому и по-своему облегчающему выводу: детская команда не была источником какого-то особого зла, она лишь оказалась одной из первых площадок, где универсальный природный механизм получил вполне конкретную со-

циальную огранку. Не будь этой команды, ту же роль сыграла бы школа, кружок рисования, компания во дворе — любая среда, где поведение регулярно вознаграждается или наказывается вниманием других.

История Генри показательна тем, что демонстрирует общий принцип: социальные институты, через которые проходит взрослеющий человек, редко ставят перед собой прямую цель воспитать зависимость от чужого мнения, но почти всегда устроены так, что она возникает сама собой, как побочный продукт системы оценивания. Школьная отметка привязывает ценность выполненной работы к суждению учителя. Соревновательные виды деятельности выстраивают иерархию лучших и худших на глазах у всей группы. Рабочая среда во взрослой жизни продолжает ту же логику через премии, повышения, публичные похвалы руководства и не менее публичные выговоры. Все эти институты, по отдельности вполне разумные и даже необходимые для координации совместной деятельности, вместе создают почти непрерывный поток внешних сигналов о том, достаточно ли хорош человек в данный момент, — и постепенно приучают воспринимать себя именно через этот поток, а не через внутреннее чувство.

Есть и более простая, почти техническая причина, объясняющая, почему подобные схемы поведения закрепляются настолько прочно и с таким трудом поддаются пересмотру во взрослом возрасте. Любое многократно повторяющееся-

ся сочетание действия и последующей реакции окружающих постепенно превращается в автоматический навык, работающий без участия сознательного размышления, — примерно так же, как закрепляется умение печатать вслепую или ездить на велосипеде, не задумываясь о каждом движении. Генри не садился перед очередным матчем и не рассуждал сознательно о том, что нужно играть осторожнее ради одобрения товарищей по команде: после нескольких десятков подобных повторений тело и психика начали реагировать на самую возможность одобрения или неодобрения задолго до того, как разум успевал это заметить и обдумать. Именно поэтому попытки справиться с зависимостью от чужого мнения одним лишь усилием воли так часто оказываются безуспешными. Разум пытается рассуждать здраво и убеждать себя не переживать по пустякам, но отвечает за реакцию куда более древняя и куда более автоматическая часть психики, натренированная тысячами повторений задолго до того, как включилось сознательное мышление, и переучить её одними разумными доводами почти невозможно.

Помимо формальных институтов вроде школы или места работы, свою долю в эту тренировку вносит и более рассеянное, менее заметное влияние — общий культурный фон, в котором растёт человек. Задолго до того, как ребёнок сталкивается с первой оценкой в дневнике, он уже слышит десятки историй о том, кем восхищаются окружающие взрослые, а кого осуждают или высмеивают за спиной. Семейные рас-

сказы о родственниках, разговоры соседей, сюжеты сказок и притч, где послушных и старательных героев неизменно ждёт награда, а своевольных — наказание, постепенно складываются в общее представление о том, каким нужно быть, чтобы заслужить место среди своих. Эти истории редко формулируются как прямое требование, но действуют они тем эффективнее, чем незаметнее: ребёнок впитывает их не как правило, которому нужно подчиниться, а как саму ткань реальности, как нечто самой собой разумеющееся.

Немалую роль в закреплении этой привычки играет и то, как рано ребёнок начинает выстраивать представление о самом себе через отражение в глазах других. Задолго до того, как человек способен самостоятельно и трезво оценить собственные качества и поступки, он вынужден пользоваться чужими реакциями как своего рода зеркалом: если взрослые радуются — значит, я поступил хорошо, если хмурятся — значит, что-то не так. На первых порах иного способа понять себя попросту не существует, ведь способность к самостоятельному, взвешенному самоанализу формируется значительно позже и требует немалой психической зрелости. Проблема начинается тогда, когда взрослый человек, уже вполне способный опираться на собственное суждение, продолжает по многолетней привычке пользоваться исключительно чужим зеркалом, даже не пробуя взглянуть в себя напрямую.

Стоит отдельно сказать и о врождённых различиях темперамента, которые делают эту социальную тренировку неоди-

наково ощутимой для разных людей. Одни дети рождаются с более острой природной чувствительностью нервной системы к внешним сигналам вообще, включая эмоциональные реакции окружающих: они раньше и глубже считывают чужое настроение, острее переживают критику, дольше помнят моменты неодобрения. Другие устроены более устойчиво и спокойно реагируют даже на выраженное недовольство со стороны. При одинаковых внешних условиях эти две группы детей вынесут из них совершенно разный опыт: там, где чувствительный ребёнок воспримет мимолётную холодность учителя как настоящую катастрофу и будет прокручивать её в голове весь оставшийся день, более устойчивый попросту не заметит её вовсе и вечером даже не вспомнит об этом эпизоде. Два ребёнка, выросшие в одной и той же семье, под присмотром одних и тех же взрослых, вполне могут вынести из детства совершенно разную меру зависимости от чужого мнения именно из-за этой врождённой разницы в чувствительности нервной системы, а вовсе не из-за того, что родители относились к ним по-разному. Понимание этой врождённой разницы важно прежде всего потому, что снимает ещё одну причину для самообвинения: если чувствительность к чужому мнению оказалась особенно сильной, дело далеко не всегда в слабости характера — нередко это лишь особенность нервной системы, встретившаяся с определённым набором обстоятельств.

Есть и ещё одна причина, по которой древний механизм

оценки чужого отношения так плохо приспособлен к условиям сегодняшней жизни. Он формировался применительно к небольшой группе — нескольким десяткам человек, с которыми взаимодействие было постоянным, личным и решающим для выживания. В такой группе действительно имело смысл тщательно следить за настроением каждого, ведь от расположения буквально любого сородича могла зависеть судьба. Современный же человек ежедневно сталкивается с суждениями и взглядами огромного числа людей, подавляющее большинство которых видит его мельком, не имеет над ним реальной власти и почти никогда не вспоминает о нём спустя минуту после встречи. Однако древний механизм тревоги продолжает работать так, будто каждый случайный собеседник — это сородич из маленького племени, от расположения которого зависит выживание. Взгляд незнакомца в переполненном транспорте, мимолётная гримаса коллеги, с которым едва знаком, короткий отзыв случайного попутчика способны вызвать почти такую же внутреннюю тревогу, какую в древности вызывало недовольство собственного вождя или старейшины рода, хотя по существу эти два случая несопоставимы ни по значимости, ни по реальным последствиям. Отсюда возникает явное несоответствие масштабов: тревога, вполне уместная и полезная в условиях тесной группы из нескольких десятков человек, оказывается избыточной и попросту разрушительной в условиях огромного, по большей части равнодушного к нам общества, где подавля-

ющее большинство встреченных за день лиц никогда больше не появится в нашей жизни и не будет вспоминать о произведённом впечатлении.

Полезно понимать и то, что сама по себе потребность в одобрении не является чем-то, что нужно полностью искоренить, — задача скорее в том, чтобы вернуть ей разумные пропорции. Способность радоваться поддержке близких, стремиться к уважению коллег, получать удовольствие от заслуженной похвалы — совершенно здоровые проявления той же самой природной настройки, если они не превращаются в единственный источник самооощущения. Проблема возникает не от самого наличия этой потребности, а от того, что современная жизнь, с её нескончаемым потоком оценивающих взглядов, часто провоцирует чрезмерную, гипертрофированную версию древнего механизма, изначально рассчитанного на куда более скромные масштабы.

Разделение на природные и социальные корни удобно для анализа, но в живой жизни эти два пласта невозможно аккуратно развести, будто речь идёт о двух независимых, никак не связанных причинах. Врождённая чувствительность определяет, насколько сильно конкретный ребёнок отзовётся на одну и ту же социальную ситуацию, а конкретные обстоятельства взросления определяют, в какое русло эта врождённая чувствительность будет направлена и вокруг чего именно закрепится спустя годы. У Генри не было никакой врождённой предрасположенности бояться именно фут-

больного поля — сложились обстоятельства иначе, та же самая природная чувствительность вполне могла бы закрепиться вокруг рисования, музыки или школьных сочинений. Природа задаёт саму силу сигнала тревоги и радости, а конкретные обстоятельства взросления определяют, к какой именно сцене жизни этот сигнал окажется впоследствии намертво привязан.

Понимание этих двух пластов — природного и социального — даёт читателю нечто более ценное, чем простое объяснение. Оно снимает изрядную часть внутреннего осуждения себя за то, что кажется слабостью или недостатком воли. Тревога перед чужим мнением не возникла из ниоткуда и не свидетельствует об ущербности характера: она выросла из вполне разумного для наших предков механизма выживания, а затем была многократно усилена конкретными обстоятельствами взросления, школьными и рабочими системами оценивания, особенностями собственного темперамента. Всё это — не приговор, а объяснимая история, которую, как и всякую историю, можно продолжить по-новому, не отменяя прошлого, но перестав слепо следовать его сценарию там, где он давно перестал служить настоящим интересам человека.

1.3 Цена, которую мы платим за жизнь по чужим правилам

У всякого выбора есть цена, и это касается не только денег или времени. Когда человек изо дня в день сверяет свои поступки с ожиданиями окружающих, он тоже платит — только эта плата почти никогда не выписывается одним счётом. Она списывается по крохам, незаметными долями, растянутыми на годы, и поэтому долгое время может вовсе не ощущаться как потеря. Человек продолжает работать, общаться, строить планы, справляться с обязанностями — и внешне всё выглядит вполне благополучно. Истинный размер счёта становится виден лишь тогда, когда подводишь итог за достаточно долгий срок, а до этого момента расходы просто копятся где-то в стороне, подобно процентам, которые незаметно нарастают на старом займе. Разговор о цене подобной жизни важен именно потому, что без ясного понимания истинных потерь трудно найти в себе достаточно решимости для перемен: пока кажется, что подстраивание обходится дёшево, у человека нет веского повода пересматривать привычный уклад.

Начать стоит с потери, которую труднее всего заметить со стороны, но которая обходится дороже прочих, — с постепенного стирания знания о самом себе. Ребёнок рождается со своим собственным набором склонностей, любопытства,

реакций на мир, но если на протяжении многих лет главным критерием каждого поступка служит ожидаемая реакция окружающих, а не внутренний отклик, способность распознавать этот внутренний отклик попросту не успевает развиться в полную силу. Получается странный парадокс: человек может прекрасно разбираться в том, чего от него хотят родители, начальство, супруг, целое общество, и при этом теряться перед простейшим вопросом, чего хочет он сам, если убрать все посторонние голоса. Это не преувеличение и не литературный приём — многие люди, оказавшись наедине с чистым листом настоящего выбора, где никто не подскажет правильного ответа, переживают почти физическую растерянность, будто у них отняли инструмент, необходимый для ориентации в собственной жизни. Этот инструмент действительно частично атрофировался: дело здесь вовсе не в изначальной поломке, а в долгих годах полной невостребованности.

Вторая, не менее весомая часть счёта — это упущенные возможности, которые редко фиксируются как потеря именно потому, что несостоявшееся трудно измерить. Человек, который выбирал путь, кажущийся приемлемым для окружающих, вместо пути, который действительно его манил, обычно не оплакивает открыто нереализованное увлечение или брошенную идею: со временем он попросту перестаёт вспоминать о них, убеждает себя, что они никогда не были серьёзными, списывает несбывшееся на обстоятельства. Но

где-то в глубине эти несостоявшиеся линии жизни продолжают существовать как смутное чувство недосказанности, как лёгкая, трудно объяснимая тоска, которая иногда накачивает без видимой причины — в разговоре со старым знакомым, пошедшим по другому пути, в случайно услышанной песне, напомнившей о давно забытом замысле. Подобная тоска редко называется своим именем, чаще списывается на усталость или плохое настроение, хотя на самом деле это голос той части личности, которой так и не дали ходу.

Третья часть счёта связана с постоянным напряжением, которое сопровождает жизнь, выстроенную вокруг чужой оценки. Речь не о разовом волнении перед важным разговором — такое волнение естественно и быстро проходит. Речь о фоновом, почти никогда не отключающемся состоянии готовности к оценке, которое можно сравнить с работой дежурной службы, обязанной реагировать на любой сигнал в любое время суток. Даже во время отдыха, даже в кругу самых близких людей часть внимания продолжает отслеживать малейшие изменения в тоне голоса, в выражении лица, в паузах между фразами — не покажется ли что-то не так, не вызвало ли сказанное скрытого недовольства. Подобная бдительность требует ресурсов точно так же, как требует их любая непрерывная работа, и эти ресурсы не берутся из ниоткуда: их забирают у сна, у способности по-настоящему расслабиться, у той глубины присутствия в моменте, без которой жизнь превращается в череду формально прожитых, но

по-настоящему не прочувствованных эпизодов.

Есть и более прямое, телесное измерение этой цены. Организм не различает источник постоянного напряжения — реальную опасность или воображаемую угрозу неодобрения — и реагирует схожим образом в обоих случаях: учащённым сердцебиением, поверхностным дыханием, напряжёнными мышцами, нарушенным сном. Когда подобная реакция включается время от времени, тело успевает восстановиться. Когда же она становится фоновым режимом работы, растянутым на месяцы и годы, накопленное напряжение начинает сказываться на общем самочувствии: снижается запас сил, труднее даётся концентрация, обычные нагрузки переносятся тяжелее, чем прежде. Многие люди, обращаясь к этому состоянию, называют его просто усталостью от жизни, не связывая его с тем, что годами держат собственное тело в позе постоянной готовности к чужому суду.

Четвёртая часть счёта касается отношений с людьми, ради которых, казалось бы, и совершались все эти уступки. Здесь скрыт особенно горький парадокс: стремясь понравиться, сохранить мир, не разочаровать, человек постепенно перестаёт быть открытым в общении, а вместо близости выстраивает своего рода вежливую дистанцию, замаскированную под заботу. Настоящая близость требует готовности быть иногда неудобным, высказывать несогласие, устанавливать границы, показывать неидеальные стороны себя — именно из такого материала строится доверие, способное

выдержать испытание временем. Отношения же, держащиеся на постоянном стремлении соответствовать ожиданиям другого, оказываются на удивление хрупкими: стоит однажды нарушить привычный сценарий покладистости, и партнёр, друг или родственник может искренне растеряться, ведь он строил связь с удобным образом, а не с живым человеком за ним. При этом внутри самого угождающего постепенно накапливается глухое раздражение, которое редко признаётся открыто даже самому себе, поскольку кажется неблагодарным сердиться на тех, кому так старательно угождал. Это раздражение никуда не исчезает — оно оседает где-то на дне отношений и рано или поздно даёт о себе знать: холодностью без явного повода, резкостью в неожиданный момент, внутренним отстранением, которое партнёр ощущает, но не может объяснить.

Тесно связана с этим и ещё одна потеря, которую легко проглядеть за общей атмосферой мира и согласия. Когда несогласие систематически подавляется ради сохранения хороших отношений, вместе с ним подавляется и важная информация — о том, что где-то что-то работает не так, что накопилось недовольство, что назрела необходимость в перемене договорённостей. Открытое трение, каким бы неприятным оно ни казалось в моменте, нередко выполняет вполне полезную функцию: оно сигнализирует обеим сторонам, что прежний порядок вещей перестал устраивать, и подталкивает к пересмотру привычного уклада. Там, где несогласие

исправно замалчивается, эта сигнальная система попросту перестаёт работать. Трудности не решаются, а лишь откладываются, накапливаясь под спокойной поверхностью до тех пор, пока однажды не прорываются наружу в несоразмерно резкой форме, либо оборачиваются внутрь, медленно подтачивая живой интерес к тем самым отношениям, которые вроде бы так старательно оберегались от малейшего трения.

Пятая часть счёта — это ослабевающая со временем способность доверять собственным суждениям. Каждый раз, когда человек откладывает в сторону внутренний отклик ради того, что сочтут правильным другие, он словно голосует против собственной способности разбираться в жизни. Один такой случай почти ничего не значит, но повторённый сотни и тысячи раз, он превращается в устойчивую привычку сомневаться в себе при малейшей неопределённости. С годами это приводит к странному итогу: человек, накопивший немалый жизненный опыт, вполне способный принимать взвешенные решения, продолжает ощущать себя неуверенным новичком всякий раз, когда рядом нет никого, чьё мнение можно было бы спросить. Способность доверять себе — это своего рода мышца, которая крепнет от использования и слабеет от бездействия, а постоянная оглядка на чужое мнение как раз и обеспечивает этой мышце долгие годы полного покоя.

Шестая часть счёта проявляется тогда, когда человек пытается угодить сразу многим, и здесь обнаруживается любопытный, почти обидный закон: чем больше усилий тратит-

ся на то, чтобы понравиться всем без исключения, тем более размытым, предсказуемым и, как ни странно, менее притягательным получается результат. Люди с ясной позицией, определёнными вкусами, готовностью иногда не совпадать с общим мнением вызывают куда более живой интерес, чем те, кто соглашается со всеми подряд и никогда не высказывает ничего, что могло бы задеть хоть одного слушателя. Постоянное угождение, вопреки собственному замыслу, редко приводит к всеобщей любви — куда чаще оно приводит к вежливому, но прохладному отношению со стороны многих и к настоящей близости почти ни с кем. Получается, что усилия, потраченные на угождение, во многом расходуются впустую даже с точки зрения той самой цели, ради которой они вроде бы предпринимались.

Похожим образом угасает со временем и способность к спонтанности, к живому, не просчитанному заранее движению души. Творческое начало, в той или иной мере свойственное практически каждому человеку в детстве, нуждается для своего развития в определённой доле безопасного риска — в готовности пробовать нелепое, ошибаться на глазах у других, предлагать нестандартное решение, заранее не будучи уверенным в его успехе. Постоянная оглядка на возможное неодобрение методично вытесняет именно эту готовность, оставляя вместо неё лишь осторожные, многократно проверенные, безопасные варианты. Со временем человек, привыкший пропускать каждую мысль через фильтр чу-

жой оценки прежде, чем озвучить её вслух, обнаруживает, что спонтанных, непросчитанных идей у него почти не осталось — и дело здесь не в оскудевшем воображении самом по себе, а в том, что путь от рождения мысли до её выражения оброс таким множеством внутренних проверок, что большинство мыслей попросту не доживает до момента, когда их можно было бы высказать или воплотить.

Стоит сказать и о более тихой, но не менее весомой потере — постепенном обеднении самого переживания повседневности. Жизнь, в которой едва ли не каждое действие проходит предварительную проверку на предмет чужой реакции, неизбежно теряет часть своей яркости: вкус утреннего напитка, тепло солнечного дня, случайная шутка друга воспринимаются как будто сквозь тонкий, едва заметный слой отстранённости, ведь часть внимания в этот самый момент продолжает где-то на периферии отслеживать совсем другое — соответствует ли происходящее ожиданиям, не упущено ли что-то важное для чьей-то будущей оценки. Эта приглушённость редко осознаётся напрямую: человек вряд ли скажет, что перестал чувствовать вкус собственной жизни, он скорее опишет это как смутное ощущение, что дни стали немного более серыми, чем прежде, хотя объективных поводов для этого как будто нет. На деле причина довольно проста: там, где внимание постоянно раздвоено между настоящим моментом и воображаемым судом зрителей, ни одно переживание не получает достаточно места, чтобы развернуть-

ся в полную силу.

Седьмая часть счёта касается способности проживать собственные достижения с полнотой и удовлетворением. Когда любой успех рассматривается прежде всего через призму того, как он будет воспринят другими, само переживание удаchi оказывается смазанным, разбавленным беспокойством о реакции публики. Человек словно наблюдает за собственной радостью со стороны, вместо того чтобы просто в ней находиться. Даже подлинно значимые события — завершённый большой проект, преодолённая трудность, важный личный рубеж — рискуют промелькнуть почти незамеченными внутри, если всё внимание в момент их наступления направлено наружу, на подсчёт возможных чужих оценок, а не внутрь, туда, где, собственно, и должна была бы разворачиваться радость.

Восьмая часть счёта касается способности принимать решения без изматывающего внутреннего торга. Там, где человек, доверяющий себе, способен относительно быстро определиться и двигаться дальше, зависимый от чужого мнения нередко застревает на долгие часы, а порой и дни, взвешивая, как воспримут его выбор самые разные люди из своего окружения, представляя себе десятки возможных реакций и пытаясь заранее подготовить ответ на каждую из них. Подобная нерешительность отнимает не только время, но и значительную долю душевных сил, которые могли бы пойти на само действие, а вместо этого расходуются на бесконеч-

ное предварительное согласование с воображаемым собранием судей. Если сложить эти часы колебаний за годы взрослой жизни, наберётся немалый срок, потраченный не на само действие и не на осмысленный отдых, а на изматывающее топтание где-то посередине между ними.

Отдельного упоминания заслуживает и глухая горечь, которая порой поднимается при виде людей, спокойно живущих по собственным правилам, не слишком заботясь о постороннем мнении. Вместо искреннего интереса или вдохновения такие люди иногда вызывают почти обиженное раздражение, с трудом поддающееся рациональному объяснению: со стороны кажется, будто им досталось какое-то несправедливое преимущество, будто они родились свободными от того груза, который приходится нести самому. На деле подобная свобода почти всегда оказывается результатом сознательного труда, а не счастливой случайности, но признать это бывает трудно именно потому, что признание означало бы и собственную ответственность за то, что этот труд пока не был проделан. Горечь, обращённая на чужую лёгкость, — ещё одна редко называемая своим именем часть той же цены: она отравляет способность искренне радоваться за других и незаметно превращает потенциальных союзников и вдохновляющие примеры в источник глухого раздражения.

Есть и менее очевидная потеря, касающаяся самой способности искренне давать что-то другим людям. Забота, помощь, щедрость, продиктованные тревогой разочаровать, а

не свободным движением души, отличаются от подлинной щедрости примерно так же, как вымученная улыбка отличается от искренней: внешне похоже, а ощущается совершенно по-разному — и тем, кто отдаёт, и, что особенно важно, тем, кто получает. Человек, помогающий из тревоги, обычно ожидает в ответ определённой реакции — благодарности, одобрения, подтверждения, что поступок был замечен и оценён по достоинству, — и потому невольно превращает бескорыстный, казалось бы, жест в скрытую сделку. Когда ожидаемого отклика не следует, возникает разочарование, которое трудно объяснить даже самому себе, ведь формально помощь предлагалась без всяких условий. Настоящая щедрость, свободная от подобного скрытого расчёта, доступна прежде всего тому, кто не боится остаться без одобрения за свой поступок, а значит, зависимость от чужого мнения обкрадывает не только того, кто ею страдает, но отчасти и тех, кому предназначались его забота и помощь.

Девятая, особенно неочевидная часть счёта касается того, что подобная модель поведения редко остаётся личным делом одного человека — она имеет свойство передаваться дальше, тем, кто растёт или работает рядом. Младшие члены семьи, молодые коллеги, друзья, наблюдающие за тем, как близкий им человек постоянно поступает своими желаниями ради чужого одобрения, невольно усваивают этот образец как норму, даже если никто никогда не произносит это правило вслух. Дети особенно чутко считывают подоб-

ные модели, ведь они учатся жить не столько по объяснениям взрослых, сколько по тому, что видят на практике изо дня в день. Так цена, оплаченная одним человеком, рискует превратиться в наследство, переданное следующим, если однажды этот образец не будет осознан и пересмотрен.

Нередко эта цена в полной мере проявляется не сразу, а спустя десятилетия, в момент, который часто называют кризисом середины жизни, хотя точнее было бы назвать его моментом честного подведения итогов. Человек, годами исправно соответствовавший ожиданиям, вдруг останавливается посреди привычного распорядка дня и с растерянностью обнаруживает, что почти не узнаёт себя ни в собственном образе жизни, ни в череде ежедневных решений, которые складываются в эту жизнь. Внешне всё как будто удалось: есть достижения, есть уважение окружающих, есть накопленный порядок вещей, которому многие могли бы позавидовать. Но за этим благополучным порядком не обнаруживается ясного ответа на простой вопрос — для кого, собственно, всё это строилось: для себя самого или для той бесконечной вереницы зрителей, чьё одобрение когда-то давно показалось важнее собственного внутреннего голоса.

Если собрать все эти части счёта вместе и попытаться представить их не за один день или месяц, а за десятилетия обычной человеческой жизни, картина получается весьма внушительной. Тысячи мелких уступок собственным ценностям, сотни несделанных из осторожности шагов, годы

фонового напряжения, десятки отношений, оставшихся поверхностными там, где могла бы быть настоящая близость, — из этого материала складывается не какая-то абстрактная философская потеря, а вполне конкретная, осязаемая разница между той жизнью, которая могла бы состояться, и той, что состоялась на деле. Причём эта разница видна далеко не всегда: со стороны жизнь, прожитая по чужим правилам, нередко выглядит образцовой, полной достижений, которыми принято гордиться, лишённой видимых потрясений. Именно поэтому подобная цена относится к числу самых коварных — она не оставляет заметных шрамов, которые заставили бы забить тревогу, она просто медленно вычитает из жизни то самое ощущение полноты и подлинности, ради которого, собственно, и стоит жить.

Говоря обо всём этом, важно не превратить разговор о цене в очередной повод для самообвинения. Никто не выбирает путь угождения по злему умыслу или из глупости — этот путь кажется разумным, даже единственно возможным в тот момент, когда делается очередной маленький выбор в пользу чужого спокойствия. Осознание истинной стоимости подобной жизни нужно не для того, чтобы горевать об уже потраченных годах, а для того, чтобы увидеть ясную, недвусмысленную причину пересмотреть привычный курс прямо сейчас. Пока цена остаётся невидимой, у перемен нет достаточного веса, чтобы перевесить привычный страх перед неодобрением. Стоит же увидеть истинный размер счёта — и та же

перемена начинает восприниматься не как рискованная прихоть, а как совершенно оправданное, давно назревшее решение. Ясность в этом вопросе стоит дороже любого утешения: она не облегчает мгновенно, зато даёт то самое основание, опираясь на которое действительно можно начать жить иначе.

1.4 Честный взгляд на себя: первый шаг к переменам

Понять общий механизм зависимости от чужого мнения, узнать её истоки и осознать её истинную цену — это важная, но всё же подготовительная работа. Настоящие перемены начинаются в другой точке: там, где человек перестаёт рассуждать о зависимости вообще, применительно к людям вообще, и решается посмотреть на собственную жизнь без прикрас. Этот шаг кажется простым только на первый взгляд. На деле честно увидеть себя оказывается едва ли не труднее, чем понять любую отвлечённую теорию, ведь теория не сопротивляется, а вот собственное самолюбие сопротивляется почти всегда, находя десятки способов смягчить, приукрасить или вовсе стереть неудобную часть картины.

Прежде чем двигаться дальше, стоит договориться о том, что вообще подразумевается под честностью в этом разговоре. Речь не идёт о суровом внутреннем разбирательстве, где каждая слабость выносится на всеобщее обозрение и осуждается по всей строгости. Такая псевдочестность на самом деле лишь обратная сторона того же самого механизма зависимости: человек, который жестоко корит себя за уступчивость, точно так же ориентируется на воображаемый приговор, просто выносит его сам себе заранее, чтобы никто другой не успел сделать это первым. Подлинная честность

устроена иначе: она спокойна, точна и свободна от драматизации. Её задача не в том, чтобы найти виноватого, а в том, чтобы увидеть вещи такими, какие они есть, без преувеличения и без смягчения, примерно так, как опытный врач смотрит на результаты обследования — без паники, но и без желания выдать тревожный симптом за случайность.

Один из самых коварных барьеров на пути к такой честности — это уверенность, что уж кого-кого, а тебя лично эта тема не касается. Зависимость от чужого мнения нередко рисуют исключительно как робость, уступчивость, боязнь конфликта, и человеку, который привык открыто спорить, отстаивать свою позицию, идти наперекор большинству, бывает трудно заподозрить в себе то же самое явление. Между тем зависимость способна прятаться и в противоположной по виду форме — в постоянном, демонстративном несогласии с чужим мнением просто потому, что оно чужое. Человек, который из принципа поступает наперекор ожиданиям, действует, конечно, иначе, чем тот, кто во всём соглашается, но ориентир у обоих один и тот же — внешнее мнение, только в первом случае оно притягивает, а во втором отталкивает. По-настоящему свободным можно назвать не того, кто всегда идёт против течения, а того, для кого течение вообще перестало быть главным ориентиром при выборе направления.

Показательна в этом смысле история одной женщины, назовём её Оливия. Среди друзей и коллег она много лет но-

сила репутацию человека, которому совершенно не важно чужое мнение: резкая в суждениях, независимая в решениях, из тех, кто не боится сказать неприятную правду в лицо и первым нарушить неудобное молчание на совещании. К ней часто обращались за советом именно потому, что она умела говорить прямо там, где другие уклончиво молчали. Сама Оливия искренне гордилась этой чертой и считала себя одним из немногих людей в своём окружении, кто по-настоящему свободен от той самой зависимости, о которой так много говорят психологи и авторы книг по саморазвитию.

Перелом случился после одного самого обычного разговора с близкой подругой, которая между делом заметила, что Оливия удивительно предсказуема в своей непредсказуемости: стоит группе склониться к одному мнению, и она почти наверняка выскажется в противоположном духе, даже если по существу вопроса, останься она наедине с собой, вероятно, согласилась бы с большинством. Фраза была сказана без всякого злого умысла, почти мимоходом, но она застряла в сознании Оливии и не давала покоя несколько последующих дней. Вернувшись мысленно к десяткам собственных решений за прошедшие годы, она с неприятным удивлением обнаружила, что подруга оказалась права. Профессию она выбрала во многом наперекор семейным ожиданиям, не столько потому, что дело было по-настоящему её призванием, сколько потому, что хотела доказать себе и другим свою независимость. В спорах она нередко занимала более резкую

позицию, чем ощущала внутри, лишь бы не оказаться в лагере тех, кто соглашается со всеми. Даже стиль в одежде и манера говорить неосознанно выстраивались как противовес тому, что считалось общепринятым в её кругу.

Осознание этого не было приятным. Гораздо комфортнее было продолжать считать себя исключением, человеком, для которого проблема, обсуждаемая в этой книге, попросту неактуальна. Но именно готовность признать неприятную правду и стала для Оливии первым настоящим шагом к переменам, куда более значимым, чем прежняя бравада независимости. Она поняла, что настоящая свобода начинается не с автоматического противостояния мнению большинства, а с паузы перед реакцией, в которой можно спросить себя: это действительно моя позиция или лишь ответное движение, вызванное чужой?

История Оливии показывает общий принцип, применимый гораздо шире, чем к одному конкретному типу поведения. Зависимость от чужого мнения умеет мастерски маскироваться под собственную противоположность, и один из самых надёжных способов защититься от честного взгляда на себя — это заранее решить, что уж эта-то слабость точно не про тебя. Полезно на время отложить любые готовые представления о себе — как лестные, так и уничижительные — и посмотреть на собственные поступки заново, как если бы их совершал малознакомый человек, о котором пока нет устоявшегося мнения.

Есть и ещё одна причина, по которой собственная зависимость от чужого мнения так плохо поддается честному взгляду изнутри, — её давняя привычность. То, что сопровождает человека с раннего детства, воспринимается не как особенность, а просто как то, что есть, как сама ткань повседневной жизни, лишённая всякого особого статуса, который заставил бы к ней присмотреться. Человек, много лет проживший в квартире с чуть перекошенным полом, обычно не замечает наклона: он давно привык компенсировать его на ходу, даже не осознавая этого, и лишь однажды оказавшись в помещении с ровным полом, с удивлением понимает, насколько неровным было прежнее, привычное пространство. Похожим образом многие проявления зависимости от чужого мнения настолько давно вплетены в повседневные реакции, что перестают восприниматься как отдельное явление, заслуживающее внимания, — они попросту сливаются с общим фоном личности и начинают казаться неотъемлемой чертой характера, которая просто всегда была и иначе быть не может.

Второй распространённый барьер на пути к честности — избирательность памяти. Человеческий разум устроен так, что охотно запоминает моменты, подтверждающие приятную версию себя, и незаметно вытесняет эпизоды, которые в эту версию не вписываются. Если внутренний образ строится вокруг независимости и силы характера, память услужливо подсовывает случаи, когда действительно удалось на-

стоять на своём, и столь же услужливо прячет десятки менее ярких эпизодов, когда пришлось молча уступить, лишь бы не создавать напряжения. В итоге складывается искажённая статистика собственной жизни, где редкие случаи твёрдости кажутся правилом, а частые случаи уступчивости — досадным исключением. Честный взгляд на себя требует сознательного усилия против этой естественной тенденции: не полагаться на общее впечатление о собственном характере, а рассматривать конкретные, недавние, поддающиеся проверке случаи, вместо того чтобы судить о себе по любимой легенде о самом себе.

Третий барьер связан с языком, которым люди привычно описывают собственное поведение. Одно и то же действие можно назвать совершенно по-разному в зависимости от того, насколько лестно оно должно прозвучать. Постоянные уступки легко именуются гибкостью и умением находить компромисс. Страх высказать несогласие превращается в дипломатичность и тактичность. Неспособность отказать переименовывается в щедрость и отзывчивость. Подобные слова сами по себе не лживы — гибкость, дипломатичность и щедрость действительно существуют как самостоятельные качества, — но проблема в том, что они нередко используются как удобное прикрытие, за которым прячется вполне определённый страх, а не свободный выбор. Различить эти два случая помогает простой вопрос: если бы ничьего неодобрения можно было не опасаться, поступил бы

человек точно так же? Если ответ отрицательный, вероятно, перед нами не подлинное качество характера, а хорошо замаскированная стратегия избегания.

Четвёртый барьер — это привычка сравнивать себя с более выраженными случаями и на этом фоне выглядеть вполне благополучно. Стоит представить кого-то, кто соглашается со всеми подряд, боится любого конфликта, не способен и слова сказать против общего мнения, как собственное поведение начинает казаться вполне здоровым и умеренным по контрасту. Подобное сравнение не является ложью в прямом смысле — действительно, почти всегда можно найти пример более выраженной зависимости, — но оно уводит разговор в сторону от главного вопроса. Ведь дело не в том, кто зависим сильнее, а в том, мешает ли собственная мера зависимости жить в согласии с собственными желаниями и ценностями. Сравнение с чужой крайностью — удобный способ закрыть этот вопрос, даже не начав в нём разбираться.

Стоит сказать и о том, каким образом можно практически подступиться к честному взгляду на себя, минуя ловушку самобичевания. Один из самых надёжных путей — научиться замечать разрыв между тем, что ощущается в момент самого решения, и тем, что рассказывается об этом решении впоследствии. В момент выбора нередко проскальзывает короткое, едва уловимое чувство — лёгкое сжатие внутри, неохота, смутное нежелание, — которое почти сразу же заглушается более удобной, разумно звучащей историей о собственных

мотивах. Если научиться на секунду задерживаться именно в этой точке, до того как разум успеет подобрать подходящее объяснение, разница между подлинным откликом и последующим оправданием становится куда заметнее. Эта пауза, при всей своей краткости, и есть то самое пространство, где рождается честность: не в развёрнутом самоанализе, а в готовности на мгновение остаться наедине с первым, ещё не приукрашенным ощущением.

Стоит заранее сказать и о том, что сам процесс честного разглядывания себя редко проходит гладко и спокойно. Когда привычная, годами обжитая картина себя начинает давать трещины, это способно вызывать вполне ощутимый дискомфорт — смущение за прежние поступки, лёгкую грусть по поводу упущенного, а порой и досаду на самого себя за то, что не разглядел очевидное раньше. Все эти чувства не являются признаком того, что процесс пошёл не так, — напротив, их полное отсутствие скорее говорило бы о том, что честность так и не была достигнута по-настоящему, а лишь имитирована на словах. Разумнее заранее отнестись к этому дискомфорту не как к помехе, которую нужно любой ценой устранить, а как к вполне естественному спутнику серьёзной внутренней работы, который со временем стихает сам собой, уступая место куда более устойчивому спокойствию, основанному уже не на иллюзиях, а на реальном понимании происходящего.

Есть и разница между честностью общей, декларативной,

и честностью конкретной, различимой в подробностях. Сказать себе в общих словах, что зависимость от чужого мнения, безусловно, присутствует, — довольно лёгкий шаг, почти не требующий усилий и почти ничего не меняющий на практике. Подобное признание слишком похоже на удобный ярлык, который можно наклеить на себя один раз и больше к вопросу не возвращаться. Настоящая работа начинается там, где общее признание превращается в перечень конкретных, узнаваемых случаев: не расплывчатое ощущение, что зависимость, наверное, где-то присутствует, а конкретное воспоминание о том, как на прошлой неделе промолчал на совещании, хотя было что сказать, или согласился на встречу, которой совершенно не хотелось, лишь бы не показаться нелюбезным. Именно на уровне таких частных, легко узнаваемых эпизодов честность обретает практическую силу: с конкретным эпизодом можно работать, а с общим самоопределением — почти нет.

Полезным подспорьем в этом деле может стать и взгляд со стороны — но здесь важна точная граница, отличающая разумный инструмент от очередной формы зависимости. Речь не о том, чтобы постоянно сверяться с чужими оценками и подстраивать под них представление о себе, — это как раз то поведение, от которого книга призывает освободиться. Речь о другом: время от времени сознательно попросить одного или двух по-настоящему доверенных людей честно, без прикрас, сказать, что они замечают в определённой стороне

поведения, а затем самостоятельно решить, что из услышанного отзывается правдой, а что нет. Разница между постоянной оглядкой на мнение всех подряд и разовым обращением за честным взглядом к тому, кому действительно доверяешь, огромна: первое — форма зависимости, второе — способ временно одолжить не замыленный годами взгляд, чтобы вернее разглядеть собственное слепое пятно, а затем снова опереться на собственное суждение.

Важно и не потерять из виду другую половину картины. Честный взгляд на себя означает готовность признать не только неприятные закономерности, но и подлинные, не показные сильные стороны — моменты, когда решение действительно исходило из внутренних ценностей, а не из страха или желания понравиться. Если превратить честность в одностороннюю охоту исключительно за недостатками, результатом станет не ясность, а новая разновидность внутреннего суда, ничуть не менее разрушительная, чем прежняя слепота, просто вывернутая наизнанку. Задача не в том, чтобы найти как можно больше поводов для тревоги, а в том, чтобы получить точную, взвешенную картину — с её сильными сторонами, слабыми местами и всем, что находится между ними.

Есть смысл предостеречь и от противоположной крайности, в которую иногда впадает человек, только что открывший для себя эту тему. Осознав, насколько часто решения бывают продиктованы страхом чужой оценки, легко ударить-

ся в другую сторону и начать подозревать скрытую зависимость буквально в каждом собственном шаге, вплоть до самых обычных, ничем не примечательных бытовых выборов. Подобная тотальная подозрительность к себе не имеет ничего общего с честностью — это лишь новая, более изощрённая разновидность того же самого внутреннего надзора, только теперь направленного не на чужое мнение, а на поиск скрытых мотивов буквально во всём подряд. Далеко не каждое решение нуждается в подобном разборе, и далеко не каждая уступка продиктована страхом: порой уступка действительно оказывается взвешенным, свободным выбором в пользу чужого удобства, и распознавание этой разницы — тоже часть той самой честности, о которой идёт речь.

Стоит помнить и о том, что честный взгляд на себя редко достигается за один присест и одним усилием. Первый заход почти всегда вскрывает лишь верхний, наиболее очевидный слой — те случаи, которые и без того не были слишком глубоко спрятаны. Более тонкие, менее удобные для признания закономерности имеют обыкновение проявляться постепенно, по мере того как растёт готовность их увидеть: то, что месяц назад совершенно не читалось как проявление зависимости, спустя время вдруг предстаёт в новом свете, стоит лишь вернуться к вопросу ещё раз. Это не повод считать первую попытку неудачной, а скорее естественный порядок вещей: честность в отношении себя больше похожа на постепенно проясняющееся изображение, чем на мгновенную

вспышку света, после которой сразу становится видно решительно всё.

Начинать подобную ревизию полезнее не со всей жизни целиком, а с одной конкретной её области, где ощущается наибольшее напряжение или наибольшая неудовлетворённость происходящим, — будь то работа, отношения с определённым человеком или привычный круг общения. Попытка одним махом честно пересмотреть буквально всё сразу редко заканчивается удачно: материала слишком много, в подробностях слишком легко потеряться и в итоге отступить, так и не добравшись до сути ни в одной из областей. Гораздо продуктивнее выбрать один участок жизни, разобраться в нём внимательно и последовательно, а затем, опираясь на уже приобретённый навык честного взгляда, перейти к следующей области. Так, шаг за шагом, вся картина проясняется гораздо надёжнее, чем при попытке ухватить сразу всё целиком.

Честный взгляд на себя уместно направить и на сам мотив, который привёл к этой книге и к разговору о переменах именно сейчас. Стоит на мгновение задуматься, что в действительности стоит за желанием измениться: искреннее стремление жить в большем согласии с собственными ценностями или очередная попытка соответствовать некоему новому, более совершенному образу себя, опять же с оглядкой на воображаемый стандарт правильной, независимой личности. Оба мотива способны привести к одним и тем

же первым шагам, но по-разному скажутся на прочности результата: перемена, продиктованная подлинным внутренним запросом, как правило, держится куда устойчивее, чем перемена, затеянная ради того, чтобы наконец получить право называть себя свободным от чужого мнения человеком, — ведь во втором случае прежний механизм лишь меняет объект внимания, по существу оставаясь прежним.

Практически подступиться к этой работе можно уже сегодня, не откладывая на удобный момент, которого, как известно, никогда не наступает сам собой. Стоит взять немного времени и честно, без спешки вспомнить несколько недавних решений — не самых драматичных, а самых обычных, из будничной жизни, — и задать по отношению к каждому один и тот же простой вопрос: было ли это движением к тому, чего хотелось на самом деле, или движением прочь от возможного неодобрения. Полезно припомнить не одно, а сразу пять или шесть таких случаев подряд, из разных областей жизни: рабочий разговор, семейный ужин, переписку с приятелем, случайную встречу со знакомым, — и по каждому честно отметить для себя, какой из двух ответов ближе к истине. Если из шести случаев в четырёх или пяти обнаруживается движение прочь от неодобрения, а не движение к собственному желанию, это не повод для отчаяния, а всего лишь достоверная отправная точка, куда честнее и полезнее любой удобной иллюзии о собственной независимости. Не нужно стремиться сразу получить исчерпывающий и окон-

чательный ответ по каждому пункту — важнее сама привычка задавать этот вопрос честно, раз за разом, не торопясь с удобными объяснениями. Именно из повторения этой простой практики постепенно и складывается тот самый честный взгляд на себя, без которого любые дальнейшие перемены рискуют остаться лишь красивыми словами на бумаге.

Глава 2. Голоса из детства: откуда растут корни зависимости

2.1 Роль семьи в формировании привычки угождать

Задолго до того, как человек научается объяснять словами, что с ним происходит, он уже безошибочно знает главное правило собственного дома: какое поведение приносит тепло, а какое отдаляет от него. Это знание приходит не через объяснения и не через прямые указания, а через тысячи мелких, почти незаметных сигналов — интонацию, паузу перед ответом, лёгкое движение бровей, скорость, с которой к ребёнку подходят или, наоборот, отворачиваются. Семья становится первой школой отношений, и в этой школе не выставляют оценок словами, но выставляют их взглядом, молчанием, переменой настроения в комнате. Именно здесь закладывается тот фундамент, на котором позже вырастает привычка подстраиваться под чужие ожидания, — задолго до детского сада, школы, первой дружбы и первой влюблённости.

Ребёнок приходит в этот мир полностью зависимым от тех, кто о нём заботится. Эта зависимость не ограничивает-

ся едой, теплом и защитой от опасности — она распространяется на самую возможность чувствовать себя в безопасности внутри отношений. Пока взрослый человек способен, если отношения с кем-то не складываются, отойти в сторону, найти других людей, выстроить границы, маленький ребёнок такой возможности лишён почти полностью. Единственные значимые взрослые — это те, кто рядом, и отношения с ними приходится сохранять любой ценой, потому что альтернативы попросту не существует. Именно из этой вынужденной незаменимости рождается особая чуткость к тому, что нравится, а что раздражает тех, от кого зависит вся жизнь ребёнка.

Семью правильнее рассматривать не как сумму отдельных людей, а как живую систему, где поведение каждого участника связано с поведением остальных. В такой системе редко существуют случайные роли: кто-то берёт на себя функцию опоры, кто-то — функцию смягчения конфликтов, кто-то становится тем, кто удерживает внимание взрослых на себе, а кто-то, наоборот, учится быть незаметным, чтобы не добавлять напряжения и без того сложной обстановке. Ребёнок, взрослея внутри такой системы, воспринимает её устройство не как временное стечение обстоятельств, а как саму природу отношений между людьми. То, что было приспособлением к конкретной семье, начинает восприниматься как универсальный закон: вот так люди договариваются, вот так заслуживают любовь, вот так избегают неприятностей.

В каждом доме существует свой негласный свод правил, который никто никогда не произносит вслух, но который все члены семьи знают с поразительной точностью. Эти правила касаются того, какие чувства разрешено показывать, а какие лучше держать при себе. В одних семьях можно открыто злиться, но нельзя показывать грусть. В других допустимо быть расстроенным, но недопустимо спорить со старшими. В третьих любое проявление недовольства воспринимается как неблагодарность. Ребёнок учится этому своду правил не через объяснение, а через повторяющийся опыт: одна и та же реакция взрослого на одно и то же поведение, снова и снова, пока закономерность не впечатывается в память крепче любого словесного наставления.

Особая нагрузка ложится на способность различать оттенки родительского голоса. Ребёнок, ещё не умея анализировать происходящее логически, безошибочно чувствует разницу между обычной интонацией и той едва заметной сухостью, которая появляется при недовольстве. Он учится определять степень раздражения по скорости шагов в соседней комнате, по тому, как громко закрылась дверь, по длине паузы перед ответом на простой вопрос. Эти сигналы становятся своего рода внутренним языком, на котором ребёнок читает состояние дома задолго до того, как научится читать буквы. И чем внимательнее приходится следить за этим языком, тем меньше остаётся внимания на собственные ощущения — голод, усталость, желание побыть в одиночестве по-

степенно отходят на второй план перед более срочной задачей: понять, что чувствуют те, от кого зависит благополучие всего дня.

Эта настороженность нередко живёт не только в мыслях, но и в теле. Ребёнок, возвращаясь домой после прогулки или школьного дня, может на пороге на мгновение замереть, прислушиваясь к голосам за дверью, прежде чем переступить порог. Плечи сами собой поднимаются, дыхание становится более поверхностным, шаги — тише обычного, если из-за двери доносится непривычная тишина или резкий тон. Тело реагирует раньше, чем сознание успевает оценить обстановку словами, и с годами эта телесная готовность к возможной перемене настроения дома становится настолько привычной, что человек перестаёт вообще её замечать, считая лёгкое напряжение в плечах или невольную задержку дыхания просто частью своего обычного состояния.

Особое значение имеет общая эмоциональная обстановка дома. Если она предсказуема, а перемены в настроении взрослых объяснимы и понятны, ребёнку не приходится тратить силы на постоянное наблюдение за окружением. Но если обстановка переменчива, если благополучие одного дня сменяется необъяснимым раздражением следующего, ребёнок вынужден развивать особую бдительность — способность улавливать малейшие перемены в голосе, походке, выражении лица ещё до того, как что-либо было сказано прямо. Эта бдительность кажется полезным навыком, ведь она

позволяет предугадать неприятность и подготовиться к ней заранее. Но у неё есть скрытая цена: внимание, направленное вовне, на чужое настроение, постепенно вытесняет внимание к собственным ощущениям, желаниям и границам.

В семейной системе нередко закрепляется роль удобного ребёнка — того, кто не создаёт лишних хлопот, не требует много внимания, соглашается почти со всем, что предлагают взрослые. Такая роль редко назначается прямыми словами. Чаще она формируется через едва уловимое облегчение, которое взрослые демонстрируют, когда ребёнок ведёт себя спокойно, и через едва уловимое напряжение, которое возникает, стоит ему проявить настойчивость или несогласие. Ребёнок довольно быстро считывает эту разницу и делает вывод, который редко формулируется сознательно, но действует безотказно: быть удобным — значит быть желанным, быть настойчивым — значит рисковать связью с теми, кто важнее всего на свете.

Едва ли не ярче всего это выучивается за общим столом — самым обычным, повторяющимся изо дня в день ритуалом, в котором сходятся сразу все члены семьи. Здесь особенно заметно, чьё мнение выслушивается внимательно, а чьё пропускают мимо ушей, кому позволено первым выбрать кусок побольше, а кто привычно берёт то, что осталось. Ребёнок, наблюдая за этим изо дня в день, довольно быстро усваивает негласную иерархию дома: кто в семье главный, чьё настроение определяет атмосферу за столом, и какое по-

ведение позволяет обеду пройти спокойно, а какое рискует его испортить. Эти повторяющиеся сцены, каждая из которых по отдельности кажется незначительной, вместе складываются в устойчивое ощущение того, каким должен быть человек, чтобы его присутствие никого не обременяло.

Когда ребёнок выражает то, что действительно чувствует — плачет дольше, чем взрослым удобно, отказывается делать то, что от него хотят, злится открыто, — реакция окружения не всегда принимает форму наказания в привычном смысле слова. Гораздо чаще это едва заметное отдаление: взрослый становится холоднее в голосе, переключает внимание на что-то другое, вздыхает так, что становится ясно — сейчас он недоволен. Такие реакции не оставляют видимых следов и почти никогда не запоминаются как отдельные события, но их повторение создаёт устойчивую связь в сознании ребёнка: честное выражение своих переживаний стоит близости. И тогда куда безопаснее заранее подстроить собственное поведение так, чтобы не столкнуться с этим отдалением вовсе.

Со временем привычка угождать перестаёт быть только реакцией на уже случившееся недовольство и превращается в нечто более деятельное — в постоянное стремление предугадать и опередить возможную просьбу или ожидание. Ребёнок учится предлагать помощь прежде, чем его об этом попросят, соглашаться с планом прежде, чем у него спросят мнение, подстраивать собственное расписание под чужие

дела без напоминаний. Такая предупредительность нередко вызывает искреннее восхищение окружающих — какой заботливый, какой внимательный ребёнок, — и это восхищение лишь укрепляет модель поведения, в которой ценность человека измеряется тем, насколько успешно он предугадывает нужды других, а не тем, что нужно ему самому.

Есть и более прямой путь, которым семья учит не спорить. В некоторых домах любая попытка ребёнка возразить, объяснить свою точку зрения или отстоять собственное решение встречает не отдаление, а насмешку или снисходительное объяснение, что он ещё слишком мал, чтобы в этом разбираться. После нескольких таких случаев ребёнок делает вывод, что попытка отстоять свою позицию не просто бесполезна, но и унижительна, и куда безопаснее сразу соглашаться, чем рисковать очередным напоминанием о собственной некомпетентности. Так формируется не только привычка уступать, но и глубокое недоверие к собственному суждению — ощущение, что чужое мнение по умолчанию весомее, чем своё.

В некоторых семьях ребёнку, часто незаметно для самих взрослых, достаётся ещё одна задача — заботиться о настроении и состоянии тех, кто должен был бы заботиться о нём самом. Если один из родителей выглядит уставшим, ребёнок учится вести себя тише. Если другой раздражён, ребёнок старается предугадать его реакцию и не попадаться на глаза в неподходящий момент. Если между взрослыми в доме

напряжение, ребёнок нередко берёт на себя роль миротворца, пытаясь разрядить обстановку шуткой, послушанием или собственной незаметностью. Эта незаметная работа — считывать чужие состояния и подстраивать под них своё поведение — становится настолько привычной, что человек перестаёт замечать, сколько сил она отнимает, и начинает считать её просто частью себя, своим характером.

Особенно сильно привычка угождать закрепляется там, где кто-то из взрослых сам нуждается в постоянном подтверждении собственной значимости и любви. Такой родитель, часто неосознанно, ищет опору в реакции ребёнка: его хорошее настроение, послушание и видимая привязанность становятся для взрослого способом почувствовать себя нужным. Ребёнок довольно быстро улавливает эту зависимость и, сам того не понимая, начинает исполнять роль своеобразной опоры для того, кто должен был бы поддерживать его самого. Границы между тем, кто о ком заботится, размываются, и забота о состоянии близкого взрослого становится для ребёнка почти обязательной частью повседневной жизни, а собственные переживания отодвигаются на второй план как менее срочные.

Если в семье несколько детей, каждый из них обычно находит свою нишу внутри уже сложившейся системы отношений. Старший ребёнок нередко берёт на себя ответственность и заботу о младших, становясь опорой, на которую можно положиться, и постепенно привыкает ставить чужие

нужды выше собственных как нечто само собой разумеющееся. Младший может выбрать другую стратегию — стать тем, кто разряжает обстановку смехом или лаской, кто удерживает внимание взрослых мягкостью там, где старший удерживает его ответственностью. Средний ребёнок иногда оказывается между двух уже занятых мест и учится быть особенно гибким, подстраиваясь то под одну сторону, то под другую, лишь бы найти своё место в уже сложившейся расстановке. При всём различии этих стратегий их объединяет одно: каждая из них строится вокруг потребностей системы, а не вокруг потребностей самого ребёнка.

Устройство семьи также влияет на то, насколько разветвлённой становится эта система приспособления. Там, где под одной крышей живут несколько поколений — бабушки, дедушки, другие родственники, — ребёнку приходится учитывать ожидания сразу нескольких взрослых, у каждого из которых может быть собственное представление о том, как правильно себя вести. Угодить одному иногда означает разочаровать другого, и ребёнок оказывается в положении постоянного балансирования между разными требованиями, стараясь никого не задеть. В семьях с одним родителем нагрузка бывает иной: единственный взрослый несёт на себе множество забот одновременно, и ребёнок, чувствуя это напряжение, нередко берёт на себя дополнительную ответственность за то, чтобы не добавлять хлопот и без того уставшему человеку, даже если прямо об этом никто не просит.

В периоды, когда семья сталкивается с трудностями — потерей работы, переездом, серьёзной ссорой между взрослыми, любым событием, нарушающим привычный уклад, — потребность в спокойном, покладистом ребёнке обычно возрастает. Взрослые, поглощённые собственными заботами, инстинктивно ценят отсутствие дополнительных хлопот выше обычного, и ребёнок, чувствуя общее напряжение в доме, интуитивно понимает, что сейчас не время для капризов или споров. Такие периоды нередко становятся своеобразными точками усиления уже сложившейся привычки: то, что раньше было лишь одной из стратегий поведения, во время трудностей превращается в единственно возможный способ сохранить хоть какую-то стабильность и не добавлять взрослым новых поводов для беспокойства.

Пожалуй, ничто не формирует привычку угождать так сильно, как молчание или отстранённость значимого взрослого. Открытый конфликт, каким бы неприятным он ни был, всё же оставляет пространство для диалога: можно объяснить, извиниться, договориться. Молчание же не оставляет такого пространства вовсе. Оно непроницаемо, и ребёнок остаётся один на один с неопределённостью, не понимая, сколько это продлится и что нужно сделать, чтобы всё вернулось на прежнее место. Именно эта непредсказуемость молчания делает его куда более пугающим, чем прямой выговор. И ребёнок, однажды пережив его несколько раз, начинает делать всё возможное, чтобы предотвратить его повто-

рение, — соглашаться заранее, отказываться от собственного мнения ещё до того, как оно успело оформиться в слова.

В некоторых семьях покладистость ребёнка негласно связывается с преданностью, а несогласие — с чем-то вроде предательства. Формулировки редко бывают прямыми, но их смысл легко улавливается: хороший ребёнок — это тот, кто не спорит, не создаёт трудностей, разделяет взгляды и настроение семьи. Стоит проявить собственное мнение, отличное от общего, как в воздухе повисает лёгкое напряжение, будто было сказано что-то почти неуместное. Ребёнок, воспитанный в такой логике, довольно быстро усваивает: любовь и принадлежность к семье нужно заслуживать постоянным согласием, а собственная позиция — это роскошь, которую лучше приберечь для более безопасных обстоятельств, если такие вообще найдутся.

Иногда привычка угождать закрепляется не только через косвенные сигналы, но и через прямые, явно произносимые слова. В некоторых домах ребёнку с раннего возраста повторяют, что думать в первую очередь о других — это признак хорошего характера, а забота о собственных интересах граничит с себялюбием. Такие фразы произносятся из лучших побуждений, обычно как часть представления о правильном воспитании, и сами по себе не выглядят чем-то тревожным. Но, повторённые многократно, без уравнивающего напоминания о праве иметь и отстаивать собственные желания, они выстраивают внутри ребёнка простую иерар-

хию ценностей, в которой чужие нужды почти всегда стоят выше своих, а мысль позаботиться сначала о себе воспринимается как что-то, чего следует стыдиться.

Особую путаницу создаёт ситуация, в которой семья на словах поощряет самостоятельность и собственное мнение ребёнка, а на деле вознаграждает лишь то поведение, которое совпадает с ожиданиями взрослых. Ребёнку могут говорить, что его мнение важно, что он имеет право не соглашаться, но стоит этому несогласию проявиться на практике, как в ответ приходит разочарование, раздражение или долгое, тяжёлое молчание. Расхождение между тем, что произносится вслух, и тем, что на самом деле поощряется день за днём, ребёнок улавливает довольно быстро, и ориентируется он всегда на второе: не на слова о ценности собственного мнения, а на то, какое поведение действительно приносит спокойствие и близость.

Немалую роль играют и внутренние противоречия внутри самих семейных ожиданий. Ребёнка нередко одновременно учат быть самостоятельным и не отдаляться, иметь своё мнение и не расстраивать близких, добиваться успеха и оставаться скромным, не выделяться на фоне семьи и в то же время радовать её достижениями. Эти требования редко согласованы между собой, и ребёнок, пытаясь удовлетворить сразу все, довольно быстро обнаруживает, что единственный доступный способ хоть как-то соответствовать противоречивым ожиданиям — постоянно подстраиваться под то, что ка-

жется наиболее ожидаемым именно в конкретный момент, гибко меняя поведение в зависимости от ситуации, лишь бы не столкнуться напрямую с невозможностью угодить сразу всем требованиям одновременно.

У многих семей есть негласный образ самих себя, который принято поддерживать перед посторонними: дружная семья, спокойный дом, где не бывает серьёзных разногласий. Ребёнок довольно рано считывает, что часть его роли — не разрушать этот образ. Открыто выражать недовольство при посторонних, признаваться в семейных трудностях, показывать, что дома не всё гладко, воспринимается как нарушение негласного соглашения. Так забота об образе семьи незаметно ложится на плечи ребёнка вместе со всеми остальными задачами, и он учится не просто вести себя удобно внутри дома, но и создавать нужное впечатление снаружи, поддерживая образ, который сам не выбирал.

Нередко именно такие дети получают от окружающих взрослых больше всего похвалы за пределами дома — родственники, знакомые, учителя называют их лёгкими, спокойными, беспроblemными. Эти оценки, произнесённые с искренним одобрением, лишь укрепляют то, что уже сложилось внутри семьи: быть удобным — это хорошо, это то, за что хвалят, за что выделяют среди прочих детей. Ребёнок, слыша подобные слова снова и снова, начинает выстраивать вокруг них часть собственного представления о себе, связывая свою ценность с готовностью не создавать трудностей.

То, что начиналось как приспособление к атмосфере одного конкретного дома, постепенно подтверждается более широким кругом людей и начинает восприниматься как объективная истина о собственном характере, а не как усвоенная стратегия.

Особенно ярко привычка проявлять себя удобным ребёнком раскрывается во время семейных праздников и встреч с родственниками, когда на маленького человека одновременно смотрит гораздо больше взрослых глаз, чем обычно. В такие дни от ребёнка нередко ожидают особенно образцового поведения: вежливости, послушания, умения поддерживать общий разговор и не привлекать внимание капризами или усталостью. Похвала, которую ребёнок получает за успешно выдержанное испытание такого рода, запоминается особенно ярко, ведь она приходит сразу от нескольких значимых людей одновременно. Этот опыт закрепляет мысль, что умение соответствовать ожиданиям целой группы взрослых — куда более надёжный способ получить одобрение, чем просто оставаться собой в кругу двух-трёх близких людей.

Важно понимать разницу между естественной способностью учитывать чувства близких и той чрезмерной, почти автоматической готовностью подстраиваться, о которой идёт речь здесь. Жить рядом с другими людьми — значит время от времени уступать, откладывая собственные желания, идти навстречу. Это часть любых здоровых отношений и само по себе не является проблемой. Трудность начинается там,

где учёт чужих потребностей перестаёт быть выбором и превращается в рефлекс, где собственные желания перестают даже формулироваться внутри, потому что задолго до этого срабатывает более сильный, отработанный годами механизм: сначала посмотреть, чего хотят другие, и только потом, если вообще, задуматься о себе.

Стоит заметить, что в той или иной степени подобные механизмы работают почти в каждой семье — полностью свободных от них домов, пожалуй, не существует, ведь любые отношения между людьми неизбежно требуют взаимных уступок и приспособления друг к другу. Разница лишь в степени: где-то ребёнку приходится подстраиваться лишь изредка, сохраняя при этом ощущение собственной значимости, а где-то подстройка становится главным и почти единственным способом оставаться любимым. Именно эта разница в силе и постоянстве определяет, вырастет ли из естественной гибкости здоровая способность учитывать интересы других или сформируется устойчивая, почти неосознаваемая привычка растворяться в чужих ожиданиях, забывая о собственных. Если в описанном узнаётся что-то из собственного детства, это ещё не диагноз и не приговор — это лишь первый шаг к тому, чтобы разглядеть механизм, который долгие годы действовал незаметно.

Стоит учитывать и то, что даже в пределах одной семьи один и тот же уклад по-разному отпечатывается в разных детях. Более чувствительный от природы ребёнок способен

уловить малейшие изменения настроения взрослых и отреагировать на них гораздо острее, чем брат или сестра с более спокойным темпераментом, выросшие в тех же самых условиях. Поэтому не стоит удивляться, если из двух детей одной семьи один вырастает с глубоко укоренившейся привычкой угождать, а другой сохраняет куда больше внутренней свободы, хотя оба провели детство под одной крышей и слышали одни и те же слова. Семейная обстановка задаёт общие условия, но то, насколько сильно эти условия отпечатываются в характере, всегда зависит и от индивидуальных особенностей самого ребёнка.

Что особенно затрудняет понимание происхождения этой привычки — она формируется не через одно яркое, запоминающееся событие, а через бесчисленное множество почти неразличимых повторений, произошедших в самом раннем возрасте, задолго до того как начала складываться связанная память о собственном детстве. Взрослый человек редко может назвать конкретный момент, когда его научили угождать: чаще всего такого момента попросту не существует, есть лишь общее, размытое ощущение, что именно так всегда строились отношения в его доме. Из-за этой неуловимости привычка воспринимается не как результат научения, а как врождённая черта характера — просто такой уж человек, хотя на самом деле речь идёт о результате многолетней, почти невидимой тренировки.

Разбираясь в этих механизмах, легко соскользнуть в об-

винение — начать искать виноватых среди тех, кто когда-то воспитывал. Но чаще всего родители, создавшие подобную обстановку, сами выросли в домах с похожими негласными правилами и просто передали дальше то, что было усвоено ими самими, зачастую даже не осознавая, что делают именно это. Они не ставили перед собой цель научить ребёнка растворяться в чужих ожиданиях — они действовали так, как умели, опираясь на собственный, часто ограниченный опыт отношений. Понимание этого не отменяет боли, которую человек мог пережить в детстве, но снимает с разбора семейной истории лишний груз поиска виноватого и освобождает пространство для более полезного вопроса: как именно был устроен этот механизм и что теперь с этим знанием можно сделать.

Долгое время эта привычка остаётся совершенно незаметной для самого человека, ведь она не создаёт очевидных трудностей — напротив, кажется, что она делает жизнь легче: меньше споров, больше одобрения, более гладкие отношения с окружающими. Цена становится ощутимой значительно позже, когда человек, уже будучи взрослым, обнаруживает, что с трудом может сформулировать, чего хочет он сам, если рядом есть хоть кто-то, чьи желания можно поставить впереди собственных. Именно тогда естественным образом возникает вопрос о происхождении этой привычки, и ответ на него чаще всего обнаруживается именно там, где всё начиналось, — в стенах родительского дома, в тех самых

негласных правилах, которые казались когда-то просто способом жить в мире с близкими людьми.

Понимание того, что привычка угождать родилась не из личной слабости, а из вполне конкретных условий, в которых формировался характер, само по себе меняет отношение к этой привычке. То, что раньше казалось врождённой чертой, особенностью натуры, с которой ничего не поделаешь, начинает восприниматься иначе — как выученная стратегия выживания внутри конкретной системы отношений, действовавшая когда-то и, возможно, действительно помогавшая сохранить близость и безопасность в детстве. Стратегия, которая была разумным ответом на условия прошлого, не обязана оставаться единственным доступным способом строить отношения сейчас. Достаточно один раз ясно увидеть, откуда взялась привычка постоянно подстраиваться под чужие ожидания, чтобы она перестала казаться неизменной частью личности и превратилась в то, чем является на самом деле, — в набор реакций, сформированных прошлым и поддающихся пересмотру.

2.2 Похвала, наказание и условная любовь: как они влияют на самооценку

Ребёнок не рождается с готовым представлением о собственной ценности. Это представление складывается постепенно, шаг за шагом, из тысяч повседневных откликов на то, что он делает, говорит и чувствует. В первые годы жизни у человека попросту нет иного способа понять, чего он стоит, кроме как наблюдать за реакцией тех, кто рядом. Их взгляд, их голос, их улыбка или её отсутствие становятся первым и на долгое время единственным зеркалом, в котором ребёнок видит себя. И то, что отражается в этом зеркале снова и снова, постепенно перестаёт восприниматься как чья-то оценка и начинает казаться объективной истиной о собственной природе.

Формирование этого внутреннего ощущения ценности идёт по нескольким параллельным дорожкам одновременно. Одна дорожка — это то, как взрослые реагируют на успехи и достижения ребёнка, что именно они хвалят и с какой теплотой. Другая — то, как они реагируют на ошибки, непослушание и неудачи, какую форму принимает их недовольство. А третья, самая тихая и незаметная, но едва ли не самая важная, — это общее ощущение, остаётся ли любовь и тепло до-

ма стабильными вне зависимости от того, что происходит, или же они заметно колеблются вместе с поведением и результатами ребёнка. Все три дорожки вместе и складываются в то, что человек в итоге проносит через всю жизнь как своё, казалось бы, врождённое чувство собственной ценности.

Похвала на первый взгляд кажется безусловно хорошим явлением, и в большинстве случаев взрослые, хваля ребёнка, действительно движимы самыми добрыми намерениями — им хочется поддержать, порадовать, отметить старания. Но стоит присмотреться внимательнее к тому, что именно обычно вызывает похвалу в типичном доме, и картина становится сложнее. Чаще всего одобрение достаётся за конкретные, видимые результаты: хорошую оценку, победу в соревновании, аккуратно выполненное поручение, примерное поведение в гостях. Гораздо реже звучат слова признания просто за то, что ребёнок есть, за сам факт его существования и присутствия рядом, безотносительно к тому, что он в этот момент сделал или не сделал.

Есть и ещё одна важная тонкость в том, как именно устроена похвала в разных семьях, — не только за что хвалят, но и как именно это делают. Одно дело услышать, что конкретное усилие, старание, настойчивость привели к хорошему результату: ты долго готовился и справился, ты не сдался, когда стало трудно. Совсем другое — услышать оценку, обращённую не к действию, а к самой личности: ты такой способный, ты у нас умный, ты прирождённый лидер. Похвала,

обращённая к качествам характера как к неизменной данности, на первый взгляд звучит даже теплее обычной, но она незаметно связывает всю ценность человека с постоянным подтверждением этого ярлыка. Стоит однажды не оправдать ожидание, вытекающее из такого ярлыка — не справиться с чем-то, что, казалось бы, должно даваться прирождённому лидеру без труда, — и удар по самооценке оказывается куда более ощутимым, чем простое разочарование в результате конкретной попытки.

Разница между похвалой за результат и признанием за сам факт существования огромна, хотя внешне обе фразы могут звучать похоже. Одно дело услышать: ты молодец, ты хорошо справился с заданием. Совсем другое — услышать: я рад, что ты есть, мне хорошо, когда ты рядом, безо всякой привязки к оценкам или поведению. Первое учит связывать собственную значимость с результатом действия. Второе учит ощущать ценность как нечто изначально данное, не требующее постоянного подтверждения делом. В большинстве семей звучит почти исключительно первое, а второе либо подразумевается, но никогда не произносится вслух, либо не звучит вовсе, потому что взрослым кажется, что оно и так очевидно.

Когда похвала систематически привязана к результату, в сознании ребёнка постепенно выстраивается своеобразная внутренняя бухгалтерия. Каждое достижение воспринимается как своего рода взнос на счёт собственной значимости,

каждая неудача или период затишья — как списание с этого же счёта. Человек, выросший с таким устройством внутреннего учёта, редко ощущает свою ценность как нечто стабильное и не подлежащее пересмотру. Она колеблется вместе с результатами, растёт после успехов и почти физически ощутимо проседает после провалов, вынуждая снова и снова доказывать делом то, что, по сути, должно было бы быть постоянным качеством, а не переменной величиной.

В разных семьях валюта, за которую покупается одобрение, может заметно отличаться. В одних домах главным мерилom становится успеваемость и внешние достижения, в других — послушание и отсутствие капризов, в третьих — готовность быть полезным, помогать по хозяйству, присматривать за младшими без напоминаний, в четвёртых — соответствие определённомu образу поведения и внешнего вида на людях. При всём разнообразии этих критериев механизм остаётся одним и тем же: ребёнок улавливает, за что именно в его доме платят теплом и вниманием, и начинает вкладывать силы именно в эту область, зачастую в ущерб всему остальному, что могло бы иначе развиваться в его характере.

Есть у подобной системы одобрения ещё одна коварная особенность — планка ожиданий редко остаётся неподвижной. Стоит ребёнку добиться того, что раньше вызывало искреннюю радость взрослых, как совсем скоро та же самая планка молчаливо поднимается выше: хорошая оценка перестаёт удивлять и начинает восприниматься как норма, по-

беда в одном соревновании рождает ожидание новых побед, а вчерашнее одобряемое усердие завтра уже воспринимается как нечто само собой разумеющееся. Ребёнок, стремящийся заслужить постоянное одобрение, довольно быстро оказывается в положении человека, который бежит за постоянно отодвигающейся целью: сколько бы он ни достиг, ощущение «наконец-то достаточно» так и не наступает, ведь планка была не фиксированной величиной, а подвижной реакцией на уже достигнутое.

Здесь уместно вспомнить историю Томаса, у которого с раннего детства обнаружился настоящий талант к плаванию, а вместе с ним — хорошая успеваемость в школе. Оба этих качества приносили ему заметное внимание и тепло со стороны семьи. После побед на соревнованиях дом словно ожидал: расспросы за ужином, звонки родственникам с рассказом об успехе, особая мягкость в голосе матери, которая в обычные вечера звучала куда более сдержанно. Хорошие оценки вызывали похожую реакцию, пусть и не такую яркую. Томас довольно быстро, ещё не умея облечь это понимание в слова, уловил закономерность: именно в такие моменты он чувствовал себя по-настоящему любимым и нужным.

Однажды Томас занял на важных для него соревнованиях не первое, а третье место — результат, которым в других обстоятельствах вполне можно было бы гордиться. Но вечер того дня прошёл совсем иначе, чем обычно после побед. Ужин был тихим, вопросов задавали меньше, а на его

попытку рассказать подробности отец коротко ответил «ладно, в следующий раз получится» и вернулся к своим делам. Никто не ругал Томаса, никто не повышал голос, и формально ничего плохого не произошло. Но перемена в атмосфере была настолько ощутимой, что мальчик запомнил тот вечер надолго — как момент, когда стало окончательно ясно, что тепло дома чувствительно к тому, каким он приходит домой.

Похожая закономерность проявлялась и в других областях жизни Томаса, помимо плавания и учёбы. Когда у него появилась младшая сестра, он довольно быстро заметил, что предложение присмотреть за ней без напоминаний, помочь матери с делами по дому, уступить что-то без спора вызывает точно такую же волну тепла, что и победа на соревнованиях. Постепенно он начал воспринимать заботу о других не как естественную часть отношений внутри семьи, а как ещё один надёжный способ заслужить расположение, ещё одну статью дохода на тот же внутренний счёт значимости, о котором уже шла речь. К подростковому возрасту он привык быть тем, на кого можно положиться во всём — учёба, спорт, помощь по дому, — даже не задумываясь, что за этой готовностью стоит не столько щедрость характера, сколько многолетняя привычка постоянно доказывать своё право на тепло.

С этого момента Томас начал, ещё сам того толком не понимая, готовиться заранее к возможному разочарованию близких: перед важными стартами и контрольными он внутренне репетировал не столько сам успех, сколько объяснения

на случай неудачи, будто заранее выстраивал защиту от той самой тихой перемены за столом. Со временем он стал избегать некоторых занятий, в которых не был заведомо силён, предпочитая держаться той области, где успех был почти гарантирован, лишь бы не рисковать повторением того вечера. Так довольно рано в его жизни закрепились стратегия, которая на поверхности выглядела как трудолюбие и целеустремлённость, а внутри держалась на страхе снова почувствовать себя менее любимым.

Наказание, в свою очередь, влияет на самооценку не менее сильно, чем похвала, и здесь важно понимать, что речь идёт далеко не только о физических мерах воздействия. Куда более распространены и, как показывает опыт множества людей, куда более разрушительны формы эмоционального наказания: насмешка, сарказм, чувство вины, которое взрослый умело внушает без единого прямого упрёка, ледяное молчание, длящееся часами. Все эти способы объединяет одно общее свойство: они не просто указывают ребёнку на конкретную ошибку в поведении, а затрагивают его личность целиком, оставляя ощущение, что не поступок был плохим, а плохим оказался он сам.

Существует важное различие между дисциплиной, направленной на поведение, и наказанием, направленным на личность. Спокойное объяснение последствий конкретного поступка — например, что разбросанные игрушки придётся убрать самому, или что грубость в разговоре недопустима

и требует извинения — оставляет отношения нетронутыми: ребёнок понимает, что именно нужно исправить, но не сомневается в том, что его по-прежнему любят и ценят. Совсем иначе действует наказание, сопровождающееся явным разочарованием во всём человеке: тяжёлый вздох, фраза о том, что от него такого не ожидали, демонстративное охлаждение в общении. Именно второй тип реакции, а не сама по себе дисциплина, подтачивает самооценку, потому что заставляет ребёнка сделать вывод не о конкретном действии, а о себе в целом.

Стоит различать и два родственных, но не тождественных чувства, которые нередко путают между собой, хотя их влияние на самооценку принципиально разное. Одно из них — чувство вины за конкретный поступок, ощущение «я сделал что-то не так», которое, каким бы неприятным оно ни было, оставляет человеку возможность исправиться, извиниться, поступить иначе в следующий раз. Другое — чувство стыда за саму свою природу, ощущение «со мной что-то в корне не так», которое не предполагает никакого пути исправления, поскольку касается не отдельного действия, а личности целиком. Наказания, построенные на пробуждении стыда, — например, сравнение с образом идеального ребёнка, которым нужно было бы быть, или фразы о том, что от такого поведения стыдно за самого себя, — наносят самооценке куда больший урон, чем самое строгое, но справедливое указание на конкретную ошибку.

Условная любовь — понятие, которое редко произносится вслух в каком-либо доме, но которое совершенно точно ощущается детьми, растущими в подобной атмосфере. Речь идёт не о прямых заявлениях вроде «я буду любить тебя, только если ты будешь вести себя определённым образом» — такие слова взрослые произносят крайне редко, а многие искренне возмутились бы, услышав подобное обвинение в свой адрес. Условность любви передаётся не словами, а совокупностью маленьких, повторяющихся сигналов: устойчивым теплом в ответ на послушание и достижения и заметным похолоданием в ответ на непослушание, неудачи или проявления характера, которые взрослым почему-то не по душе.

Условность одобрения нередко проявляется и на самом простом, телесном уровне — в том, насколько легко и часто ребёнка обнимают, гладят по голове, берут за руку. В одних домах физическая близость остаётся неизменной вне зависимости от поведения, и это само по себе становится источником устойчивого спокойствия: даже после ссоры или неудачи объятия остаётся доступным. В других же прикосновения, объятия, простое физическое тепло тоже словно включаются и выключаются в зависимости от того, доволен ли взрослый в данный момент ребёнком. Тело в этом случае усваивает урок ничуть не хуже, чем разум: близость не гарантирована сама по себе, её тоже, оказывается, нужно заслужить хорошим поведением.

Особенно запутанной ситуация становится там, где роди-

тели искренне убеждены, что любят ребёнка безусловно, и регулярно произносят это вслух, но их фактическое поведение изо дня в день говорит обратное. Слова «я люблю тебя несмотря ни на что» соседствуют с вполне ощутимым похолоданием после плохой оценки или неудобного вопроса, и ребёнок оказывается в положении, когда собственное восприятие — я чувствую, что сейчас меня любят меньше — вступает в противоречие с тем, что ему говорят напрямую. Из этого противоречия рождается не только неуверенность в собственной ценности, но и более глубокое недоверие к собственным ощущениям: раз словам и чувствам полагается верить одинаково, а они расходятся, проще усомниться в себе, чем в тех, кто эти слова произносит.

Отдельного разговора заслуживает и обратная ситуация, при которой ребёнок не получает от близких ни выраженной похвалы, ни заметного наказания, а сталкивается преимущественно с равнодушием — родители заняты собственными заботами и реагируют на успехи и неудачи одинаково скупно, без особого интереса. Может показаться, что отсутствие условности здесь идёт ребёнку на пользу, ведь его не наказывают за ошибки. Но самооценка в таких условиях страдает не меньше, а порой и больше: ребёнок делает вывод не о том, что его любят несмотря ни на что, а о том, что он и его результаты попросту недостаточно значимы, чтобы вызвать хоть какую-то реакцию. Вместо ощущения условной, но всё же вполне реальной любви формируется куда более тревож-

ное чувство собственной незначительности.

После достаточного количества подобных повторений ребёнок приходит к выводу, который никогда не был произнесён вслух ни одной из сторон, но действует с полной убедительностью: любовь близких людей нужно заслуживать и, что особенно важно, можно потерять, если однажды не оправдать ожиданий. Этот вывод формируется не через рассуждение, а через накопленный опыт — множество отдельных вечеров, похожих на тот, что пережил Томас, складываются в общее, глубоко усвоенное правило игры в этом конкретном доме.

Совершенно иначе складывается внутренний мир ребёнка, чьи родители сохраняют устойчивое тепло вне зависимости от оценок, побед и настроения. Такой ребёнок тоже сталкивается с неудачами, тоже слышит замечания по поводу конкретных поступков, но при этом ни разу не переживает того особого холода, который заставляет усомниться в самой прочности связи с близкими людьми. Он усваивает нечто принципиально иное: ошибки и неудачи — это часть жизни, которая никак не угрожает главному, а именно тому, что его любят просто за сам факт его существования, а не за вчерашний удачный результат или высокую оценку.

Разница между этими двумя типами воспитания приводит к формированию двух принципиально разных архитектур самооценки. В одном случае самооценка опирается на устойчивый внутренний фундамент: отдельные неуда-

чи, критика или чужое недовольство могут расстроить, но не разрушают общего ощущения собственной ценности, поскольку это ощущение никогда и не зависело от внешних подтверждений. В другом случае самооценка держится на постоянно пересматриваемых внешних опорах — оценках, похвале, одобрении окружающих, — и любое исчезновение этих опор, даже временное, ощущается как настоящая угроза, будто вместе с одобрением исчезает и сама почва под ногами.

Человек с такой, зависимой от внешних подтверждений самооценкой обычно живёт с постоянным, часто не осознаваемым фоновым процессом внутренней проверки. После почти любого разговора, любой выполненной работы, любой встречи с новыми людьми где-то на заднем плане звучит один и тот же вопрос: достаточно ли хорошо это было, остались ли довольны, не подумали ли обо мне хуже. Этот процесс редко затихает надолго, ведь фундамент, на котором он держится, изначально не был сделан устойчивым, а строился заново после каждого нового подтверждения одобрения, лишь бы ненадолго заглушить тревогу.

У людей с подобным устройством самооценки нередко проявляется ещё одна особенность: склонность воспринимать отдельную неудачу не как частный случай, а как приговор всей личности целиком. Один неудачный разговор превращается во внутреннем ощущении в доказательство того, что человек вообще не умеет общаться с людьми, одна ошиб-

ка в работе — в подтверждение того, что он недостаточно компетентен в принципе. Такая склонность обобщать единственный случай до масштаба всей личности напрямую вытекает из детского опыта, в котором отдельные неудачи действительно воспринимались взрослыми не как частности, а как повод для разочарования в ребёнке целиком, — и потому взрослый человек, не задумываясь, продолжает применять к себе ту же самую логику.

Есть и ещё одна особенность подобного устройства самооценки, о которой стоит сказать отдельно. Похвала, полученная в ответ на достижение, вызывает вполне реальное, осязаемое облегчение и чувство удовлетворения, и именно поэтому дети, воспитанные в системе условного одобрения, довольно быстро учатся активно добиваться этого чувства — предугадывать, что именно порадует взрослых, и производить это заранее, ещё до того, как об этом попросят. Беда в том, что облегчение от полученной похвалы всегда оказывается временным и требует постоянного возобновления, тогда как устойчивое чувство собственной ценности, будь оно сформировано иначе, не нуждалось бы в подобных регулярных подпитках.

Спустя много лет после того случая на соревнованиях Томас, уже вполне взрослый и состоявшийся человек, заметил за собой странную закономерность: перед любым важным разговором о результатах своей работы, перед любой встречей, где предстояло получить чью-то оценку, у него внутри

поднималось лёгкое, но узнаваемое волнение, очень похожее на то, что он испытывал мальчиком по дороге домой после не самого удачного заплыва. Он не сразу связал это ощущение с тем далёким вечером за ужином, но, однажды заметив сходство, уже не мог его не видеть — тихое, вьвшееся ожидание, что тепло окружающих в любой момент может отступить, если результат окажется не таким, какого от него ждут.

Понимание того, как именно похвала, наказание и колебания родительского тепла сплетаются вместе в единый механизм формирования самооценки, даёт возможность увидеть собственные реакции немного иначе. То, что долгое время казалось особенностью характера — чрезмерная чувствительность к чужому мнению, постоянная потребность в подтверждении, тревога перед оценкой, — на самом деле оказывается вполне закономерным следствием той системы, в которой закладывался фундамент представления о себе. Самооценка, построенная на условном одобрении, не является ни неизбежной, ни окончательной данностью — она лишь показывает, из какого материала когда-то пришлось строить, и объясняет, почему именно внешнее одобрение так долго ощущалось единственной доступной опорой.

2.3 Родительские сценарии и семейные ожидания во взрослой жизни

Семья формирует не только то, как ребёнок ведёт себя изо дня в день, пока живёт под одной крышей с родителями. Она нередко пишет, сама того не замечая, куда более долгий и куда менее очевидный текст — своего рода сценарий того, каким человеком ребёнку предстоит стать, когда он вырастет. Этот сценарий редко существует в виде прямого требования, произнесённого вслух хотя бы однажды целиком. Гораздо чаще он складывается из десятков разрозненных фраз, историй, ожиданий, намёков, которые сами по себе кажутся незначительными, но вместе образуют вполне отчётливое представление о том, какую профессию стоит выбрать, с каким человеком стоит связать жизнь, где стоит жить и какие ценности исповедовать.

Семейный сценарий отличается от простого набора правил поведения тем, что он обращён не к настоящему моменту, а к будущему целиком. Правила поведения касаются того, как вести себя за столом или как разговаривать со старшими прямо сейчас. Сценарий же задаёт куда более масштабный вопрос: каким должен получиться итоговый результат воспитания, какую именно жизнь должен прожить этот кон-

кретный ребёнок, чтобы семья могла считать свою миссию выполненной. И поскольку этот вопрос касается десятилетий вперёд, а не сегодняшнего дня, сам сценарий формируется медленно, почти незаметно, через накопление множества отдельных деталей.

Одним из главных источников такого сценария становятся семейные истории — рассказы о родственниках, об их удачах и неудачах, о несбывшихся мечтах и упущенных возможностях. Ребёнок, растущий среди таких рассказов, неосознанно впитывает не только сами факты, но и то, какой вывод из них полагается сделать. История о бабушке, которая не смогла получить желанное образование из-за обстоятельств, или о дяде, который выбрал не ту профессию и всю жизнь об этом жалел, становится не просто семейным преданием, а негласным указанием на то, какую ошибку следующему поколению нужно во что бы то ни стало избежать или, наоборот, какую нереализованную возможность необходимо однажды воплотить вместо того, кому это не удалось.

Не менее сильно на формирование сценария влияют прямые, хотя и не всегда явно сформулированные, семейные утверждения о собственной идентичности — представления о том, что за люди составляют эту семью. В одних домах принято повторять, что здесь все получают высшее образование, в других — что здесь ценят прежде всего верность семейному делу, в третьих — что главное для всех членов семьи это оставаться рядом друг с другом, не разъезжаясь по раз-

ным городам. Подобные утверждения редко звучат как прямое указание конкретному ребёнку, но именно в силу своей обобщённости они особенно сложно поддаются пересмотру: оспорить их означало бы поставить под сомнение не отдельное правило, а саму принадлежность к семье.

Особую силу семейным сценариям придаёт то, каким языком они обычно формулируются. Фразы вроде «у нас в семье всегда так» или «в нашем роду все были такими-то» ссылаются не просто на личное пожелание конкретного родителя, а на нечто куда более весомое — на историю целого рода, растянутую на несколько поколений. Оспорить личное пожелание одного человека психологически куда проще, чем оспорить представление о преемственности целой родовой линии: в первом случае отказ выглядит как несогласие с конкретным мнением, во втором — как разрыв связи с собственными корнями, что для большинства людей ощущается несопоставимо более серьёзным шагом.

Из этих источников постепенно складываются вполне узнаваемые типы семейных сценариев, каждый из которых по-своему определяет ожидаемое будущее ребёнка. Существует сценарий профессионального продолжения, при котором ребёнку предназначено либо повторить путь одного из родителей, либо воплотить мечту, которую кто-то из старших не смог осуществить сам. Существует сценарий брачных и семейных ожиданий, задающий представление о том, с каким человеком следует связать жизнь и в каком возрасте

пора обзаводиться собственными детьми. Существует географический сценарий, требующий оставаться поблизости от родных мест и родителей. Существует сценарий заботы, назначающий одного из детей ответственным за благополучие стареющих родителей в будущем. И существует сценарий искупления, в котором ребёнку негласно поручается исправить, превзойти или компенсировать то, что не удалось предыдущему поколению.

Особого внимания заслуживает сценарий заботы о стареющих родителях, поскольку он затрагивает едва ли не самые практические, самые необратимые решения взрослой жизни — где жить, стоит ли переезжать ради работы или учёбы в другой город, сколько времени и сил оставлять на собственную семью и карьеру. Роль будущего опекуна родителей нередко закрепляется за одним из детей ещё в детстве, часто без всякого обсуждения, просто на основании того, кто из детей рос более покладистым, кто жил территориально ближе или чей характер казался взрослым более подходящим для подобной ответственности. Человек, на которого эта роль легла, годами выстраивает собственную жизнь с оглядкой на будущую обязанность, даже не будучи уверенным, что кто-либо вообще прямо просил его об этом.

В семьях с несколькими детьми сценарий искупления или продолжения чаще всего достаётся не всем поровну, а кому-то одному — как правило, тому, чьи ранние способности, интересы или сама очерёдность рождения показались

взрослым наиболее подходящими для воплощения определённой мечты. Остальные дети при этом нередко получают куда больше свободы в выборе собственного пути, просто потому, что на них никогда не возлагали подобной миссии. Тот же, на кого сценарий пал, довольно быстро ощущает разницу в отношении и постепенно усваивает, что его будущее с самого начала было предметом куда более пристального семейного интереса, чем будущее его братьев и сестёр.

Историю Изабеллы стоит рассмотреть именно как пример подобного сценария искупления, глубоко укоренившегося задолго до того, как она сама смогла осознанно на что-либо повлиять. В её семье из поколения в поколение передавалась история бабушки, которая в молодости мечтала стать врачом, но по стечению тяжёлых обстоятельств так и не смогла получить нужное образование и всю жизнь проработала на должности, далёкой от медицины. Эта история звучала на каждом крупном семейном празднике, обрастая новыми деталями и неизменным сожалением в голосе тех, кто её рассказывал. Изабелла, будучи одной из немногих внучек с явной склонностью к точным наукам, довольно рано заметила, что именно в связи с этой историей на неё чаще всего обращают особое, тёплое внимание — как на ту, кому, возможно, суждено наконец довести бабушкину мечту до конца.

Когда пришло время выбирать направление для поступления, Изабелла всерьёз увлеклась совсем иной областью — реставрацией старинных зданий, возможностью работать ру-

ками и глазами одновременно, возвращать к жизни то, что казалось безвозвратно утраченным. Но стоило ей заикнуться об этом интересе за семейным ужином, как разговор неизменно, почти без усилий, сворачивал обратно к медицине: кто-то вспоминал бабушку, кто-то замечал, что у Изабеллы всегда были способности именно к биологии и химии, кто-то говорил, что реставрация — это, конечно, красиво, но едва ли можно назвать это настоящим делом всей жизни. Прямого запрета никто не произносил, но и настоящей поддержки другому пути тоже не последовало, и Изабелла в итоге подала документы на медицинский факультет.

Следующие несколько лет она добросовестно училась, а затем работала врачом, и со стороны её путь выглядел вполне удавшимся продолжением семейной истории — тем самым восстановлением справедливости, о котором столько лет говорили за праздничным столом. Но где-то внутри, особенно в тихие моменты между дежурствами, у неё сохранялось смутное, трудно объяснимое ощущение, что она проживает не совсем свою собственную жизнь, а скорее аккуратно исполняет роль, написанную задолго до её рождения, — компетентно, добросовестно, но без того чувства подлинной увлечённости, которое, как она помнила, охватывало её при одной мысли о старых зданиях, ожидающих восстановления.

Механизм, удерживающий человека в рамках подобного сценария, редко работает через прямое наказание за отклонение, о котором уже подробно говорилось применительно

к другим формам семейного давления. Здесь действует куда более тонкий и оттого более устойчивый рычаг — чувство вины перед теми, кто не смог, перед теми, кто рассчитывал, перед самой историей семьи, которую, отказавшись от предписанного пути, человек как будто оставляет незавершённой. Отклонение от сценария ощущается не как личный выбор, а как предательство чего-то большего, чем отдельная жизнь одного человека, даже если никто из родных никогда не произносил слова «предательство» вслух.

Ситуация становится ещё более запутанной, когда сценарий преподносится родителями не как требование, а как подарок или искренне открытая перед ребёнком возможность — то, чего у них самих в своё время не было. Такая формулировка на первый взгляд снимает всякое давление, ведь дар, в отличие от приказа, вроде бы можно принять или вежливо отклонить. На деле же отказ от подобного дара ощущается едва ли не тяжелее прямого неповиновения, поскольку теперь он выглядит не просто несогласием с чужим желанием, а неблагодарностью за нечто, что было предложено от чистого сердца, с явным намерением дать ребёнку то лучшее, чего были лишены сами родители.

Особенно сложно назвать подобный сценарий тем, чем он на самом деле является, именно потому, что он никогда не формулировался как прямое требование, которое можно было бы обсудить, оспорить или прямо отклонить. Легко возразить против конкретного приказа, но куда сложнее возра-

зить против общего ощущения, что от тебя чего-то ждут, если это ожидание нигде не записано и никем прямо не озвучено. Человеку, пытающемуся однажды отступить от такого сценария, приходится бороться не с конкретными словами родителей, а с целым облаком смутных, трудноуловимых сигналов, накопленных за десятилетия, — а бороться с облаком куда труднее, чем с чётко очерченным препятствием.

Отдельную трудность создаёт то, что человек, годами живущий внутри унаследованного сценария, обычно вполне искренне способен объяснить собственные решения совершенно самостоятельными причинами. Выбор профессии обосновывается стабильностью и перспективами, отказ от переезда — практическими соображениями, откладывание собственных планов — временной необходимостью. Эти объяснения не являются намеренной неправдой, обращённой к самому себе: они действительно кажутся убедительными в момент, когда произносятся. Но за вполне разумными, взвешенными формулировками нередко стоит куда более простой и куда менее осознанный мотив — глубоко усвоенное с детства ощущение, что определённый путь просто не подлежит серьёзному рассмотрению, а значит, и не требует настоящего, честного выбора.

Важно отличать семейный сценарий, о котором идёт речь здесь, от более узких, сиюминутных ролей внутри семейной системы, определяющих повседневное поведение ребёнка, пока он ещё растёт под одной крышей с родителями. Сцена-

рий смотрит значительно дальше — он касается не того, как вести себя за завтраком, а того, какую именно жизнь предстоит прожить целиком, начиная с выбора профессии и заканчивая тем, где и с кем человек в итоге поселится. Именно поэтому влияние сценария не ослабевает с переездом из родительского дома, а нередко продолжает действовать через десятилетия после того, как человек формально обрёл полную самостоятельность.

Есть у семейных сценариев ещё одна коварная особенность, о которой редко задумываются даже те, кто сознательно решает пойти против ожиданий семьи. Открытый, демонстративный бунт против предписанного пути на самом деле не всегда означает настоящую свободу от него. Человек, выбирающий профессию или образ жизни исключительно для того, чтобы доказать несогласие с семейным сценарием, всё ещё выстраивает собственную жизнь вокруг этого сценария, просто с обратным знаком, — его выбор по-прежнему определяется не собственными внутренними ориентирами, а необходимостью оттолкнуться от чего-то заданного извне. Настоящая независимость начинается не там, где решение противоречит ожиданиям семьи, и не там, где оно им соответствует, а там, где оно принимается вне зависимости от того, что по этому поводу когда-либо думали или говорили родные.

Нередко первые трещины в кажущейся незыблемости семейного сценария появляются именно тогда, когда человек

оказывается за пределами привычного семейного круга — в учебном заведении, в новом городе, среди людей, чьи собственные семьи устроены совершенно иначе. Встречая ровесников, чьи родители никогда и не помышляли предписывать им профессию или место жительства, человек впервые получает возможность увидеть собственный сценарий со стороны, как нечто отдельное от себя самого, а не как незыблемый закон природы. Это не всегда приводит к немедленному пересмотру пути, но заметно расширяет само представление о том, какие вообще бывают формы отношений между родителями и взрослыми детьми, помимо той единственной, что была знакома с рождения.

Спустя несколько лет врачебной практики Изабелла оказалась однажды на реставрации старого особняка, куда её пригласили в качестве консультанта по вопросам, связанным со здоровьем рабочих на объекте. Наблюдая за тем, как мастера бережно восстанавливают лепнину и старинную кладку, она с удивительной ясностью осознала силу того чувства, которое когда-то испытала подростком, — и одновременно поняла, как давно уже не позволяла себе испытывать ничего подобного в собственной профессии. Этот момент не стал внезапным озарением, полностью изменившим её жизнь за один вечер, но он оказался достаточным, чтобы впервые за много лет она честно задала себе вопрос: чьё именно призвание она на самом деле проживает все эти годы.

Разговор с семьёй о решении оставить медицину дался

Изабелле труднее, чем сама профессиональная переориентация. Она готовилась к нему несколько недель, подбирая слова, которые звучали бы достаточно убедительно и не выглядели бы отказом от всего, что для неё когда-то сделали близкие. Реакция оказалась именно такой, какой она втайне боялась, — не гнев и не крик, а долгая пауза за столом, после которой мать тихо спросила, помнит ли Изабелла вообще, чего бабушке всё это когда-то стоило. Никто не запрещал ей уйти из медицины напрямую, но последующие месяцы прошли в ощутимо более сдержанной, чуть отстранённой атмосфере семейных встреч, будто она совершила нечто такое, о чём предпочитали лишний раз не упоминать вслух.

Немалую сложность семейным сценариям придаёт и то, что внутри одной семьи нередко уживаются требования, которые попросту невозможно выполнить одновременно. От человека могут ожидать одновременно впечатляющей самостоятельности и постоянной, почти неизменной доступности для родных, поощрять поиск собственного пути на словах и тут же демонстрировать явное разочарование, стоит этому пути хоть немного отклониться от привычного семье направления. Человеку, пытающемуся удовлетворить сразу оба этих требования, только предстоит убедиться, что это в принципе невозможно, и потому какая-то доля вины оказывается почти неизбежной вне зависимости от того, какой выбор в итоге будет сделан.

С особой силой семейные сценарии заявляют о себе в мо-

менты крупных жизненных событий и семейных встреч — свадеб, юбилеев, праздничных застолий, — когда родственники словно сверяются друг с другом, насколько каждый из присутствующих соответствует отведённой ему когда-то роли. Вопросы о том, когда наконец появятся дети, почему до сих пор не куплена собственная квартира поблизости от родителей, отчего выбранная профессия так далека от того, что всегда прочили этому человеку, звучат обычно вроде бы из искренней заботы, но воспринимаются тем, кому они адресованы, как напоминание о невыполненных обязательствах, взятых на себя ещё до того, как он вообще был способен на что-либо согласиться.

Важно понимать, что и следование сценарию, и отступление от него неизбежно связаны с определёнными потерями, и безболезненного варианта здесь попросту не существует. Продолжая жить по предписанному семьёй пути, человек рискует годами, а иногда и десятилетиями проживать чужую версию удачной жизни, подавляя собственные склонности и желания ради сохранения фамильного спокойствия. Отступая от этого пути, он сталкивается с чувством вины, с напряжением в отношениях, порой с искренним недоумением и обидой со стороны близких. Разница не в том, существует ли цена вовсе, а в том, какую именно цену человек в итоге готов заплатить и ради чего именно он готов её платить.

Долгосрочное следствие жизни под властью семейного сценария касается и самой способности понимать собствен-

ные желания. Человек, привыкший фильтровать почти каждое крупное решение через вопрос, будет ли оно приемлемо для семьи, со временем начинает испытывать трудности с ответом на куда более простой вопрос — а чего хочет он сам, если вынести семейные ожидания за скобки. Внутренний голос, который должен был бы формулировать собственные, независимые желания, оказывается заглушен настолько давно и настолько прочно, что распознать его среди хора чужих ожиданий бывает почти так же трудно, как расслышать тихий звук в шумной комнате.

Механизм, лежащий в основе следования семейному сценарию, во многом продолжает ту же логику, которая уже была рассмотрена применительно к детскому поведению и детской самооценке: решения по-прежнему проверяются не на соответствие собственным ценностям, а на соответствие ожиданиям тех, чьё одобрение когда-то было условием тепла и принадлежности. Разница лишь в масштабе — если в детстве речь шла о конкретных поступках здесь и сейчас, то во взрослой жизни та же самая проверка распространяется на куда более значимые, куда более необратимые решения, определяющие судьбу целиком.

Стоит помнить и о том, что сценарий, доставшийся человеку от родителей, почти никогда не был придуман ими самостоятельно и с нуля. Чаще всего он представляет собой лишь очередное звено в длинной цепи, растянутой на несколько поколений: родители, писавшие сценарий для сво-

их детей, сами когда-то следовали похожим ожиданиям собственных родителей, просто выраженным чуть иначе. Эта преемственность не отменяет реальной боли, которую сценарий способен причинить конкретному человеку в конкретной жизни, но она помогает увидеть в происходящем не чей-то злой умысел, а скорее многолетнюю инерцию, передающуюся по цепочке дальше, пока однажды кто-то в этой цепочке не решится сознательно её прервать.

Осознание существования подобного сценария само по себе ещё не освобождает от его влияния — увидеть невидимый прежде текст, по которому строилась собственная жизнь, вовсе не означает автоматически суметь написать поверх него что-то новое. Но именно это осознание становится первым различимым шагом на долгом пути, отделяющим унаследованный, никем прямо не выбранный сюжет от той жизни, которую человек, оглядевшись однажды достаточно внимательно, способен начать писать заново уже своей собственной рукой.

2.4 Как распознать и пересмотреть унаследованные убеждения

Всё, о чём шла речь в этой главе — роль семьи в формировании привычки угождать, влияние похвалы, наказания и условной любви на самооценку, долгосрочные последствия постоянного сравнения с другими, родительские сценарии, определяющие взрослую жизнь, — сходятся в одной общей точке. Ни одно из этих убеждений о себе и о мире человек не выбирал сознательно. Они складывались годами, в то время, когда у него попросту не было ни возможности, ни инструментов, чтобы отфильтровать чужие представления от собственных, проверить их на прочность или отказаться от того, что не подходит именно ему. Настало время перейти от объяснения того, откуда берутся подобные убеждения, к куда более практичному вопросу: как их вообще возможно заметить и что делать дальше, если убеждение оказывается не своим.

Унаследованное убеждение — это не факт о мире, хотя ощущается оно именно так. Это скорее правило о том, каким нужно быть, что чувствовать или как поступать, чтобы оставаться в безопасности, сохранять любовь близких и собственное ощущение нормальности. Усвоенное настолько рано и настолько прочно, оно перестаёт восприниматься как чьё-то мнение, требующее проверки, и превращается во

вполне очевидную, само собой разумеющуюся истину о собственной природе или об устройстве жизни в целом.

Именно эта особенность и делает подобные убеждения такими трудноуловимыми. Человек не видит унаследованное убеждение — он видит мир через него, подобно тому, как не замечают собственных очков, если носят их достаточно долго. Мир, разум и чувства при этом кажутся совершенно ясными и прозрачными, хотя на деле каждое восприятие проходит через невидимый фильтр, установленный задолго до того, как появилась возможность хоть немного в нём усомниться.

Тем не менее у подобных убеждений есть вполне узнаваемые признаки, по которым их можно отличить от собственных, по-настоящему продуманных взглядов на жизнь. Первый и, пожалуй, самый заметный признак — непропорционально сильная эмоциональная реакция там, где сама ситуация этого явно не требует. Небольшое разногласие с коллегой вызывает не лёгкую досаду, а настоящую волну тревоги. Скромное личное решение, никого напрямую не касающееся, сопровождается острым, почти телесным ощущением стыда. Когда сила чувства заметно превышает масштаб самого события, это почти всегда сигнал о том, что сработала не реакция на текущую ситуацию, а куда более старое, давно заложенное правило.

Второй признак — категоричность формулировки, с которой убеждение приходит в голову. Собственные, по-на-

стоящему продуманные взгляды человека обычно допускают исключения, оговорки, учитывают конкретные обстоятельства. Унаследованные же правила чаще всего звучат абсолютно, без единой лазейки: всегда нужно, никогда нельзя, нормальный человек в такой ситуации непременно поступил бы именно так. Подобная категоричность редко возникает из собственного взвешенного опыта — куда чаще она указывает на правило, которое досталось готовым, целиком, и никогда всерьёз не проверялось на соответствие разным жизненным обстоятельствам.

Третий признак обнаруживается, если задать себе простой, но неудобный вопрос: почему именно это правило считается верным. Собственное убеждение, рождённое из личного опыта и размышлений, обычно способно выдержать такой вопрос — за ним стоит какая-то цепочка рассуждений, которую человек может изложить, даже если она не идеальна. Унаследованное же правило часто рассыпается уже на первом шаге: единственный доступный ответ сводится к тому, что так всегда было принято в семье, или к смутному ощущению, что иначе просто нельзя, без какой-либо более глубокой аргументации.

Четвёртый признак касается того, чьим интересам на самом деле служит конкретное правило. Стоит присмотреться, кому именно становится спокойнее, когда это правило соблюдается: самому человеку или, в первую очередь, тем, кто когда-то это правило внушил. Нередко оказывается, что

убеждение, преподносимое как забота о собственном благополучии, на поверку куда надёжнее защищает чужой покой и чужие ожидания, чем действительные интересы того, кто это правило исполняет.

Есть и пятый, особенно наглядный признак — стоит прислушаться, чьим голосом убеждение звучит внутри. Нередко, если приглядеться внимательнее, оказывается, что внутренний голос, произносящий очередное строгое правило, дословно повторяет характерную фразу или интонацию одного из родителей, бабушки или другого значимого взрослого из детства. Стоит один раз узнать в собственной мысли чужую, давно знакомую интонацию, и убеждение сразу перестаёт казаться безусловной личной истиной, а превращается в то, чем оно, по сути, и является, — в услышанную когда-то чужую фразу, которая со временем поселилась внутри и заговорила будто бы от первого лица.

Наблюдение за телесными ощущениями способно дать не меньше полезной информации, чем наблюдение за мыслями и словами. Напряжение в плечах при одной мысли о предстоящем разговоре, задержка дыхания перед тем, как высказать несогласие, ощущение сжатого горла в момент, когда хочется, но страшно отказать, — всё это такие же надёжные сигналы присутствия старого, унаследованного правила, как и вспышка непропорционально сильного чувства. Тело нередко реагирует на подобные ситуации быстрее и честнее, чем разум успевает подобрать для этой реакции разумное объ-

яснение, а потому внимание к телесным сигналам способно подсказать, что где-то поблизости действует давняя, ещё не распознанная закономерность, даже раньше, чем это станет ясно на уровне мыслей.

Заметив подобный признак, полезно не оставлять убеждение в его привычном, расплывчатом виде, а назвать его точными словами, желательно вслух или письменно. Смутное, никогда не сформулированное ощущение крайне трудно рассмотреть внимательно и тем более подвергнуть сомнению — оно ускользает при каждой попытке к нему приглядеться. Но стоит облечь его в конкретную фразу, например «если я откажу, меня перестанут любить» или «показывать усталость значит быть слабым», как оно превращается из фонового, неуловимого ощущения в нечто, что уже можно рассмотреть со стороны, сравнить с реальным опытом и, если понадобится, оспорить.

Полезной опорой в этой работе становится привычка коротко фиксировать моменты непропорционально сильной реакции по мере того, как они происходят, а не полагаться исключительно на память задним числом. Достаточно нескольких слов о том, что именно произошло и какое чувство это вызвало, чтобы со временем накопился собственный, вполне конкретный материал для наблюдения. Просматривая подобные записи спустя недели или месяцы, куда проще заметить повторяющиеся закономерности — одни и те же ситуации, вызывающие одну и ту же непропорциональ-

ную реакцию, — чем пытаться удержать все эти наблюдения исключительно в памяти, где они легко теряются среди повседневных забот.

Полезным следующим шагом становится попытка проследить, откуда именно взялось названное убеждение, — не для того, чтобы искать виноватых, а для того, чтобы увидеть его подлинное происхождение. За правилом о необходимости всегда быть полезным нередко стоит роль удобного ребёнка, закреплённая когда-то давно семейной атмосферой. За страхом разочаровать окружающих часто скрывается память о похвале и наказании, некогда напрямую зависевших от результата. За привычным желанием непременно оказаться не хуже других вполне может стоять давняя история постоянных сопоставлений. За ощущением, что определённый жизненный путь единственно возможен, порой обнаруживается целый неписанный сценарий, унаследованный от предыдущих поколений семьи. Найдя подобную связь, человек получает возможность увидеть убеждение не как вечный закон природы, а как след вполне конкретных обстоятельств, в которых оно когда-то сформировалось.

Показательным примером того, как несколько подобных механизмов способны сплетаться в одной-единственной бытовой ситуации, служит простое решение — не поехать на очередной семейный сбор, сославшись на усталость или занятость. В самой этой ситуации почти всегда присутствует сразу несколько слоёв: давняя привычка угождать, подсказы-

вающая, что отказ разрушит атмосферу семейного праздника; страх, что тепло и одобрение близких, некогда зависевшие от послушания, теперь окажутся под угрозой; невольное сравнение с другими родственниками, которые якобы никогда бы не позволили себе подобного отказа; и, наконец, неписанный сценарий, согласно которому присутствие на всех семейных встречах без исключения было всегда частью негласного соглашения. Распутывая подобную ситуацию слой за слоем, проще увидеть, что за одним простым решением стоит целая история, а не одно-единственное, легко объяснимое чувство.

Важно при этом различать два разных вопроса: было ли убеждение когда-то полезным и остаётся ли оно полезным сейчас. Правило постоянно угождать окружающим вполне могло быть разумной, даже единственно возможной стратегией выживания в конкретном доме, в конкретной семье, с конкретными взрослыми, чьё расположение действительно требовалось заслуживать. Признание этой давней пользы не обязывает сохранять то же самое правило неизменным сегодня, когда обстоятельства, ресурсы и возможности человека совершенно иные. Убеждение может быть одновременно понятным в свете прошлого и устаревшим применительно к настоящему — эти два вывода вовсе не противоречат друг другу.

Полезно также научиться отличать подлинную ценность от похожего на неё, но по сути совсем иного, основанного на

страхе правила. Забота о близких людях вполне может быть искренней, продуманной ценностью, которую человек сознательно разделяет и от которой вовсе не стремится отказываться. Но убеждение вроде «если я не позвоню родителям каждый день ровно в назначенное время, я плохой человек» — это уже не ценность, а тревожное правило, надетое поверх неё. Внешне оба выглядят как забота об одних и тех же людях, но первое оставляет пространство для выбора и обстоятельств, тогда как второе не терпит никаких исключений и держится не на любви, а на страхе последствий.

Ключевой поворот в работе с унаследованным убеждением происходит там, где оно перестаёт восприниматься как установленный факт и начинает рассматриваться как предположение, нуждающееся в проверке. Вместо того чтобы принимать правило «стоит мне отказать, и отношения испортятся навсегда» за истину, можно отнестись к нему именно как к гипотезе и честно задаться вопросом, какие реальные доказательства из собственного взрослого опыта эту гипотезу подтверждают, а какие ей противоречат.

Практическая проверка такой гипотезы удаётся лучше всего в небольших, не слишком рискованных ситуациях. Можно выбрать один конкретный, не самый значимый случай, в котором старое правило обычно диктует привычную реакцию, и сознательно попробовать поступить немного иначе — например, один раз честно сказать о своей усталости вместо привычного бодрого «всё в порядке», или один

раз отказаться от необязательной просьбы без долгих объяснений и извинений. После этого важно внимательно наблюдать, что происходит на самом деле, а не что заранее подсказывало старое правило: действительно ли случилась катастрофа, которую оно обещало, или мир вокруг устоял значительно спокойнее, чем предполагалось.

Подобные небольшие проверки работают куда надёжнее, чем попытка одним решительным усилием разом отменить глубоко укоренившееся правило в самой значимой, самой напряжённой ситуации. Резкий, масштабный отказ от старого убеждения посреди по-настоящему важных обстоятельств почти неизбежно вызывает такую тревогу, что человек либо отступает и возвращается к прежнему поведению, либо переживает произошедшее слишком болезненно, чтобы извлечь из этого опыта что-то полезное. Небольшие же, повторяемые время от времени пробы постепенно накапливают собственный, личный опыт, который со временем способен перевесить давнее, никогда прежде не проверявшееся правило.

Отдельно стоит сказать о том, как вообще имеет смысл оценивать продвижение в подобной работе. Ошибочно ждать, что старое чувство вины или тревоги полностью исчезнет, стоит только один раз распознать унаследованное убеждение и мысленно с ним не согласиться. Куда более реалистичный и куда более надёжный признак перемены — это способность поступить не так, как диктует старое прави-

ло, даже продолжая при этом испытывать привычный дискомфорт. Со временем, по мере накопления подобного опыта, сама сила чувства действительно имеет свойство ослабевать, но ждать этого ослабления как условия для первого шага — значит откладывать перемену на неопределённо долгий срок.

Стоит заранее быть готовым к тому, что подобная работа почти неизбежно будет сопровождаться внутренним дискомфортом — чувством вины, тревогой, ощущением, что происходит что-то неправильное. Это ощущение вполне естественно: старое правило десятилетиями связывалось с безопасностью и принадлежностью, и любое отступление от него закономерно воспринимается организмом как некоторый риск, даже если разумом человек прекрасно понимает, что в его теперешней, взрослой жизни этот риск давно не актуален. Дискомфорт в подобной ситуации говорит не о том, что правило было верным, а лишь о том, что происходит настоящая, непривычная перемена.

Особую сложность эта работа приобретает тогда, когда те, кто когда-то передал унаследованное убеждение, продолжают присутствовать в жизни человека и по сей день, порой по-прежнему невольно подкрепляя старое правило теми же самыми фразами и реакциями, что и много лет назад. В подобной ситуации внутренняя перемена наталкивается на вполне реальное внешнее сопротивление: пока человек учится сомневаться в старом правиле внутри себя, снаружи звучат всё

те же знакомые упрёки или разочарованные вздохи, которые когда-то это правило и сформировали. Это не означает, что перемена невозможна, но означает, что она, скорее всего, потребует куда больше устойчивости, чем работа с убеждением, давно оторвавшимся от своего первоначального источника.

Стоит заранее отнестись с пониманием и к тому, что возвращение к старому поведению время от времени в процессе подобной работы — вещь совершенно обычная, а не признак провала. Привычка, складывавшаяся десятилетиями, не исчезает после одной удачной попытки поступить иначе, и случайный откат к прежнему, привычному правилу в особенно напряжённый или усталый день не перечёркивает уже накопленного опыта. Куда важнее не идеальная последовательность в каждом отдельном случае, а общее направление, в котором постепенно смещается баланс между старым автоматическим правилом и новым, сознательно выбранным подходом.

Важной частью этой работы становится и определённая мягкость по отношению и к себе прежнему, и к тем, кто когда-то передал унаследованное убеждение. Пересмотр старого правила не требует ни осуждения родителей, действовавших исходя из собственного, часто ограниченного опыта, ни презрения к тому ребёнку, каким человек когда-то был и которому это правило действительно помогало выжить в конкретных обстоятельствах. Речь идёт не о вынесении при-

говора прошлому, а о честном признании: то, что было разумным решением тогда, вовсе не обязано оставаться единственным доступным решением сейчас.

Важно освободить себя и от ожидания, что для законности подобного пересмотра непременно требуется согласие или одобрение тех, кто когда-то передал старое убеждение. Дождаться, пока родители признают собственную неправоту, извинятся или хотя бы согласятся, что прежнее правило было чрезмерным, означало бы продолжать ту же самую зависимость от чужого одобрения, о преодолении которой идёт речь на протяжении всей этой книги. Пересмотренное убеждение не нуждается в чужой печати согласия, чтобы считаться действительным, — достаточно того, что оно выдержало собственную, честную проверку человека, который отныне и живёт согласно этому убеждению.

Пересмотр убеждения редко заканчивается простым освобождением от старого правила — куда чаще на освободившемся месте необходимо сознательно выстроить что-то новое. Пустота, оставшаяся после отказа от привычной, пусть и неудобной определённости, сама по себе не заполняется ничем полезным, если её не заполнить намеренно. Полезно прямо сформулировать, во что человек теперь предпочитает верить взамен — например, вместо правила «отказ разрушает отношения» сознательно принять более взвешенное утверждение, основанное на реальном взрослом опыте: близкие, искренне ценящие человека, способны выдержать

его отказ без разрушения самой связи.

Важно подчеркнуть и то, что подобный пересмотр вовсе не означает полного отказа от всего унаследованного из детства. Среди семейных убеждений и ценностей вполне могут встречаться такие, которые при внимательной, честной проверке действительно выдерживают испытание взрослым опытом и продолжают казаться разумными и полезными. Задача заключается не в том, чтобы отвергнуть буквально всё, что досталось от семьи, а в том, чтобы каждое убеждение хотя бы однажды сознательно рассмотреть и решить, сохранять ли его дальше уже собственным, взрослым выбором, а не по инерции детской привычки.

Стоит иметь в виду, что унаследованные убеждения редко ограничиваются исключительно отношениями с родителями или другими родственниками — усвоенные в семье правила обычно распространяются на самые разные области жизни: на рабочие отношения с руководителем, на дружеские связи, на отношения с партнёром. Правило, впервые сформировавшееся как способ заслужить родительское одобрение, вполне может незаметно переключаться в поведение на работе, где человек точно так же старается предугадать желания начальства и избегает открытого несогласия, или в отношении с близким человеком, где та же самая готовность подстраиваться принимается за проявление любви и заботы. Распознавая унаследованное убеждение в одной сфере жизни, полезно проверить, не действует ли то же самое правило

и в других, на первый взгляд совершенно не связанных с семьёй областях.

Стоит настроиться и на то, что подобная работа не завершается за один вечер и даже за одну неделю. За годы детства у человека успевает накопиться множество самых разных унаследованных правил, касающихся самых разных сторон жизни, и распознавать да пересматривать их приходится постепенно, одно за другим, по мере того как они проявляют себя в конкретных жизненных ситуациях. Это не единовременное усилие, а скорее продолжительная, растянутая во времени практика внимательного отношения к собственным реакциям и убеждениям.

Все голоса из детства, о которых говорилось на страницах этой главы, — усвоенная привычка угождать, самооценка, выстроенная на условном одобрении, хроническая склонность к сравнению, унаследованные семейные сценарии, — рано или поздно сгущаются именно в такие внутренние правила, работающие почти незаметно, в фоновом режиме. Научиться замечать их, называть точными словами и проверять на соответствие собственному взрослому опыту означает постепенно перестать бессознательно исполнять чужой, давно написанный текст и начать строить жизнь, измеряемую теми мерками, которые человек однажды рассмотрел внимательно и выбрал уже сам, вполне сознательно.

Глава 3. Внутренний критик: голос, которому никогда не угодишь

3.1 Природа внутреннего критика и его роль в психике

У каждого человека есть внутри некий голос, который не умолкает почти никогда. Он звучит не вслух, и всё же его слышно отчётливее любого внешнего звука. Этот голос комментирует походку и слова, оценивает решения ещё до того, как они приняты, придирается к результату сразу после того, как усилие завершено, и почти никогда не бывает по-настоящему доволен. Стоит справиться с трудной задачей, как этот же голос замечает, что справиться можно было быстрее, аккуратнее, увереннее. Стоит ошибиться, и он немедленно превращает единичный промах в приговор всей личности. Большинство людей настолько привыкли к этому внутреннему сопровождению, что перестают замечать его отдельно от собственных мыслей. Кажется, будто это и есть сам человек, его истинный голос рассудка, а не отдельная, вполне узнаваемая психическая структура со своей логикой, своим словарём и своими излюбленными приёмами.

Этот голос принято называть внутренним критиком. На-

звание отражает главную его функцию — оценивать, судить, выносить вердикт, — но за скупым определением скрывается куда более сложное устройство. Внутренний критик не случайная мысль и не мимолётное сомнение, посетившее человека в трудную минуту. Это устойчивая, повторяющаяся система реакций, которая включается почти автоматически в самых разных обстоятельствах: перед ответственным разговором, после публичного выступления, при сравнении себя с другими, даже в моменты, когда, казалось бы, всё складывается хорошо и радоваться нужно, а не тревожиться. У критика есть излюбленные темы, к которым он возвращается снова и снова, есть характерная интонация — чаще холодная, требовательная, реже откровенно язвительная, — и есть поразительное упорство: он редко сдаётся после одного удачного результата, а начинает искать следующий повод для придирки.

Внутренний критик редко проявляется одинаково во всех сферах жизни. У одного человека он громче всего звучит в работе, придиристо оценивая каждый профессиональный шаг и не давая покоя даже после явного успеха. У другого — в отношениях с близкими, где любое минимально резкое слово превращается в доказательство собственной неспособности любить правильно и достаточно. У третьего критик сосредоточен на внешности, теле, манере говорить или держаться на людях, находя изъян там, где посторонний взгляд вообще ничего бы не заметил. Есть и такие, у кого критик из-

бирательно нацелен на творческие занятия, превращая любое личное увлечение в источник постоянного сравнения с более умелыми и опытными людьми. Область приложения критика мало что говорит о характере человека — гораздо больше она говорит о том, в какой сфере когда-то было особенно важно соответствовать чьим-то ожиданиям и где цена несоответствия ощущалась острее всего.

Важно с самого начала различать обычную способность к самоанализу и работу внутреннего критика, поскольку их легко перепутать. Способность замечать собственные ошибки, размышлять над тем, что получилось не так хорошо, как хотелось, искать более точный способ действовать в следующий раз — это нормальная, здоровая часть зрелого мышления. Внутренний критик паразитирует на этой способности, но использует её иначе. Он не ищет точность, он ищет повод для осуждения. Разница проявляется в том, что происходит после обнаруженной ошибки. Трезвый анализ приводит к выводу и следующему шагу. Критик приводит к чувству вины, стыда или тревоги, которое застревает надолго и редко превращается во что-то практическое.

Чтобы понять, зачем психике вообще понадобилась такая структура, полезно взглянуть на человека не как на отдельное существо, а как на существо глубоко социальное, чьё выживание тысячелетиями зависело от принятия в группе. Одиночка, изгнанный из рода или племени, оставался без защиты, без пищи, без шанса передать свои черты дальше. По-

этому психика человека устроена так, чтобы крайне чувствительно реагировать на любые сигналы возможного отвержения — неодобрительный взгляд, холодность в голосе, намёк на то, что поведение не соответствует ожиданиям окружающих. Внутреннего критика можно рассматривать как своего рода систему раннего предупреждения, которая пытается заметить потенциальную угрозу отвержения раньше, чем она станет реальной, и заставить человека скорректировать поведение заранее.

С этой точки зрения задача критика выглядит почти благородно: уберечь от позора, отторжения, одиночества. Он словно бы говорит — дай я проверю тебя первым, прежде чем это сделают другие, дай я найду слабое место раньше, чем его найдут они, и тогда останется время исправиться или хотя бы подготовиться. Проблема в том, что этот механизм был настроен в условиях, где отвержение группой действительно означало смертельную опасность, а сегодня чаще всего означает лишь неприятное чувство или временное разочарование. Древняя система реагирует на современную неловкую паузу в разговоре с той же силой, с какой предки реагировали на угрозу изгнания из племени, и от этого несоответствия рождается лавина излишней, непропорциональной тревоги.

Кроме защитной функции, у внутреннего критика есть и регулирующая роль. Он помогает поддерживать определённый уровень усилий, не позволяет расслабиться там, где рас-

слабление могло бы дорого стоить, подталкивает доводить дело до конца, соблюдать договорённости, выполнять взятые на себя обязательства. В умеренной форме это качество полезно и даже необходимо: без какой-либо внутренней требовательности сложно строить долгосрочные отношения, развивать мастерство, держать слово. Трудности начинаются тогда, когда регулирующий голос перестаёт соотносить требования с реальными обстоятельствами и начинает предъявлять их всегда, в любой ситуации, вне зависимости от того, нужны они там или нет.

Ещё одна скрытая функция критика — иллюзия контроля над неопределённостью. Мир, в котором живёт человек, полон непредсказуемых реакций других людей: невозможно заранее точно знать, как отнесутся к сказанному слову, к принятому решению, к сделанному выбору. Эта неопределённость сама по себе способна вызывать сильное напряжение. Критик предлагает выход, пусть и ложный: если проиграть заранее все возможные сценарии неудачи, найти и раскритиковать каждое слабое место, то реальность будто бы становится немного предсказуемее, немного управляемее. Разумеется, подобное проигрывание сценариев ничего не меняет в фактическом развитии событий, зато отнимает силы и портит настроение задолго до того, как события вообще начнут разворачиваться.

Работа критика редко ограничивается одной темой. Чаще всего он действует через несколько устойчивых приёмов, ко-

которые повторяются в самых разных ситуациях. Один из них — постоянное сравнение. Внутренний критик умеет мгновенно найти человека, который справился с похожей задачей быстрее, увереннее, изящнее, и использовать этот пример как доказательство собственной недостаточности, полностью игнорируя разницу в обстоятельствах, опыте, ресурсах. Другой приём — обесценивание достижений. Стоит добиться результата, как критик тут же объясняет, почему он не считается: слишком просто получилось, слишком повезло, слишком поздно, слишком незначительно на фоне того, что делают другие. Третий приём — превращение отдельного случая в постоянное правило. Одна неудачная попытка мгновенно становится доказательством того, что человек вообще не умеет, никогда не умел и не научится.

К перечисленным приёмам стоит добавить ещё несколько, столь же характерных. Критик нередко выступает в роли угадывателя чужих мыслей, уверенно сообщая, что окружающие непременно заметили тот или иной недостаток или осудили тот или иной поступок, хотя никаких подтверждений этому на самом деле нет и быть не может. Он также охотно пользуется требовательными формулировками долженствования — обязан, должен, не имеет права, — превращающими личные предпочтения и разумные ограничения в непреложные, почти священные законы, отступление от которых воспринимается как настоящее преступление. Наконец, критик умеет наказывать заранее, лишая человека права на от-

дых или удовольствие до тех пор, пока некое воображаемое условие идеальности не будет выполнено полностью, а поскольку такое условие практически никогда не достижимо, право на покой откладывается на неопределённый срок.

Голос критика редко звучит нейтрально. У него есть собственная интонация, узнаваемая настолько, что многие люди способны почти дословно вспомнить характерные фразы, которые он произносит из раза в раз. Иногда это холодный, деловой тон, будто бы бесстрастно фиксирующий факты. Иногда — откровенно язвительный, высмеивающий, склонный к сарказму. Иногда — тревожный, торопливый, будто бы предупреждающий об опасности за секунду до катастрофы. Часто в этом голосе можно узнать интонации значимых людей из прошлого — родителей, учителей, наставников, — но было бы упрощением считать, что критик просто дословно воспроизводит их слова. Со временем психика создаёт собственную, составную версию этого голоса, вобравшую в себя фрагменты множества источников и дополненную собственными оборотами и акцентами.

Один из самых обманчивых аспектов внутреннего критика заключается в том, что он искренне воспринимает себя как союзника, а не как противника. Если спросить у этой части психики напрямую, зачем она так строга, ответ почти всегда сведётся к заботе: чтобы не облениться, чтобы не опозориться, чтобы не подвести, чтобы соответствовать высокой планке. Критик убеждён, что именно благодаря его

бдительности человек вообще способен на что-то стоящее, а стоит ослабить хватку, и наступит хаос, безответственность, упадок. Эта убеждённость делает критика особенно живучим: трудно отказаться от голоса, который сам себя преподносит как единственную опору, единственную причину дисциплины и порядка в жизни.

На практике, однако, результат почти всегда обратный заявленной цели. Постоянное внутреннее давление не увеличивает продуктивность, а истощает нервную систему. Человек, живущий под непрерывным надзором собственного критика, тратит значительную часть энергии не на саму работу, а на тревогу о том, достаточно ли она хороша, и на предвосхищение возможной критики со стороны. Это состояние легко спутать с добросовестностью, но по своей природе оно ближе к хронической настороженности, чем к спокойной сосредоточенности. Со временем такое напряжение приводит к обратному эффекту: откладыванию дел, избеганию сложных задач, страху начинать что-то новое именно там, где критика ощущается особенно остро.

Внутреннего критика полезно отличать от совести в её здоровом понимании, хотя оба голоса нередко путают между собой. Совесть обращена вовне — к тому, как поступки человека затрагивают других людей, к ответственности за реальные последствия реальных действий. Она способна вызывать сожаление, но это сожаление, как правило, конкретно, соразмерно случившемуся и открывает путь к исправлению

— извинению, компенсации, изменению поведения. Критик обращён внутрь — к образу себя, к тому, насколько человек соответствует внутреннему идеалу совершенства, вне всякой связи с реальным влиянием на окружающих. Его недовольство редко бывает соразмерным поводу и почти никогда не предлагает ясного, выполнимого пути к исправлению — оно просто длится, повторяется и распространяется на всё новые области жизни.

Здесь особенно важно увидеть связь между внутренним критиком и той самой зависимостью от чужого мнения, о которой шла речь на предыдущих страницах книги. Может показаться, что критик находится внутри, а значит, никак не связан с внешними оценками и мнениями других людей. На деле происходит обратное. Внутренний критик почти всегда работает как своего рода репетиция или предвосхищение внешнего суда. Он примеряет на себя роль воображаемого зрителя, воображаемого судьи, чьё одобрение или неодобрение имитируется заранее, внутри головы. Человек, который научился избегать прямых замечаний со стороны других людей, но при этом носит внутри столь же требовательного наблюдателя, не становится свободнее. Он просто переносит источник давления внутрь, откуда убежать уже невозможно в принципе.

Это объясняет парадокс, знакомый очень многим: достижение внешнего успеха, признания, похвалы далеко не всегда приносит облегчение. Критик умеет мгновенно найти

новую точку опоры для недовольства. Похвала объясняется случайностью или снисходительностью хвалящего. Успех тут же обесценивается сравнением с ещё большим успехом, который есть у кого-то другого. Планка поднимается ровно настолько, чтобы очередное достижение снова оказалось недостаточным. Подобная динамика хорошо показывает, что критик ориентирован не на объективную оценку реальности, а на поддержание постоянного напряжения, вне зависимости от того, насколько оправданным оно является в конкретный момент.

Отдельного упоминания заслуживает способность критика оценивать не только поступки, но и сами внутренние переживания человека. Мало кто замечает, что чувство стыда или тревоги способно порождать второй, надстроенный слой страдания: человек начинает осуждать себя за то, что вообще расстроился, разозлился, испугался или обиделся, как будто само переживание чувства уже является дополнительной ошибкой. Возникает замкнутый круг, в котором исходная реакция усиливается осуждением этой реакции, а осуждение реакции, в свою очередь, вызывает новую волну неприятных ощущений. Именно эта многослойность часто делает состояние настолько тяжёлым и труднообъяснимым: страдает человек не столько от исходного события, сколько от собственного сурового суждения о своей естественной реакции на это событие.

Есть и вполне ощутимая телесная сторона этого явления.

Хроническая работа внутреннего критика редко ограничивается только мыслями. Она отражается в напряжённых плечах, сжатой челюсти, поверхностном дыхании, трудностях с расслаблением даже в моменты объективного отдыха. Тело человека, которого постоянно оценивают, пусть даже оценивающий находится внутри его же головы, держится так, будто в любую секунду может произойти проверка, испытание, разоблачение. Многие люди, внимательные к собственному самочувствию, замечают эту скрытую готовность к обороне задолго до того, как связывают её с работой внутреннего критика, а не с внешними обстоятельствами жизни.

Отдельного внимания заслуживает то, как ловко критик маскируется под добродетель. Разговор о снижении его влияния нередко наталкивается на внутреннее сопротивление, поскольку критик успел выдать себя за высокие стандарты, за скромность, за честность перед собой, за нежелание обманывать себя иллюзиями о собственных способностях. Отказаться слушать критика начинает казаться равносильным тому, чтобы стать самодовольным, ленивым, безответственным человеком, потерявшим связь с реальностью. На деле речь идёт совсем не об этом. Уменьшение власти критика не означает отказа от требовательности к себе как таковой — оно означает отказ именно от той формы требовательности, которая построена на постоянном унижении, преувеличении и обесценивании, а не на трезвой, заботливой оценке.

Ещё одна маска, которую охотно примеряет критик, —

маска трезвого реализма. Он представляет своё вечное недовольство как редкую способность видеть вещи без прикрас, без иллюзий, без наивной веры в лучшее. Надежда объявляется глупостью, воодушевление — незрелостью, доверие к собственным силам — опасной самонадеянностью. Подобная позиция кажется взрослой и рассудительной, а потому редко подвергается сомнению: кто же захочет прослыть наивным мечтателем. Но между трезвым анализом реальных рисков и привычкой заранее обесценивать любое начинание лежит существенная разница. Первый подход взвешивает шансы и готовит к трудностям, не лишая при этом человека способности действовать. Второй парализует ещё до начала пути, выдавая собственную тревогу за объективную оценку обстоятельств.

Ключевое отличие критика от здоровой саморефлексии заключается ещё и в том, как каждая из этих систем реагирует на новые данные. Здоровая оценка себя опирается на факты и меняется вместе с ними: если человек раз за разом справляется с определённой задачей, разумная часть психики постепенно признаёт растущую компетентность. Критик устроен иначе. Он почти не обучается на успешном опыте, поскольку его цель не в точности, а в поддержании бдительности. Даже многократно подтверждённая способность справляться с трудностями не убеждает критика надолго: он находит новую формулировку сомнения, новую область, где якобы обнаруживается недостаточность, и цикл повторяется

заново, будто прошлые доказательства никогда не существовали.

У некоторых людей внутренний критик существует не единым слитным голосом, а сразу несколькими, порой противоречащими друг другу требованиями. Один внутренний голос настаивает на безупречной работе и не прощает ни единой неточности. Другой одновременно требует лёгкости, спонтанности, отсутствия излишнего напряжения и осуждает за чрезмерную серьёзность и зажатость. Третий добавляет упрёк за то, что слишком много внимания вообще уделяется подобным внутренним переживаниям, вместо того чтобы просто действовать. Оказавшись между несколькими взаимоисключающими требованиями, человек обнаруживает, что угодить всем внутренним судьям одновременно попросту невозможно, а значит, повод для самоосуждения находится практически всегда, вне зависимости от того, как именно он поступит.

Один из факторов, придающих критику такую власть, — слияние его голоса с собственным ощущением идентичности. Пока человек не научился отличать голос критика от собственного рассуждения, любое критическое высказывание воспринимается не как отдельная мысль, которую можно рассмотреть, оспорить или отложить, а как прямое отражение истины о собственной сущности. Стоит критику заявить о бесполезности, лени или неполноценности, и это утверждение мгновенно воспринимается не как одна из возмож-

ных интерпретаций происходящего, а как окончательный, неоспоримый факт биографии. Именно эта слитность, а не сама по себе строгость суждений, делает критика особенно болезненным: обычную мысль легко поставить под сомнение, но с фактом о себе спорить гораздо труднее.

Не менее важно понять, почему эта структура сохраняется во взрослом возрасте, когда буквальная зависимость от одобрения окружающих давно перестала быть вопросом выживания. Психологические механизмы формируются не мгновенно и не исчезают мгновенно вместе с изменением обстоятельств. Внутренний критик закладывается в те годы, когда одобрение значимых взрослых действительно определяло очень многое — от эмоционального благополучия до базового чувства безопасности, — и записанная тогда программа продолжает работать по старым правилам, даже если сегодняшняя жизнь устроена совершенно иначе. Психика не пересматривает автоматически однажды усвоенные правила только оттого, что обстоятельства изменились; для этого требуется осознанная, целенаправленная работа.

Полезно также развеять распространённое заблуждение, будто присутствие громкого внутреннего критика указывает на какую-то личную слабость или изъян характера. В той или иной степени эта структура присутствует почти у каждого человека, поскольку сама способность усваивать внешние правила и ожидания — базовое, естественное свойство социальной психики, без которого невозможно было бы осво-

ить язык, нормы поведения, элементарные навыки сосуществования с другими людьми. Различия проявляются не в наличии или отсутствии критика как такового, а в степени его влияния: у кого-то это тихий, почти незаметный фон, а у кого-то почти непрерывный, изнуряющий поток замечаний, определяющий буквально каждое решение.

Степень влияния критика во многом определяется тем, насколько рано он сформировался, насколько последовательно подкреплялся в течение долгих лет и насколько мало у человека было опыта, способного уравновесить его послания, — тёплого принятия, искренней поддержки, права на ошибку без тяжёлых последствий. Там, где такой уравнивающий опыт был скуден, критик, как правило, занимает больше пространства во внутренней жизни и говорит громче. Там, где рядом оказывались люди, способные принимать несовершенство без отвержения, критик обычно остаётся более сдержанным голосом среди прочих внутренних процессов, а не главным их распорядителем.

Важно заметить и то, что интенсивность критика не остаётся неизменной величиной, а колеблется в зависимости от состояния человека. Усталость, недостаток сна, длительное напряжение, ощущение изоляции почти всегда делают этот голос громче и настойчивее. В такие периоды даже незначительные поводы способны вызвать целую волну самоосуждения, тогда как в состоянии покоя, поддержки и достаточного отдыха тот же самый человек способен воспринимать

собственные промахи гораздо спокойнее. Это наблюдение имеет практическое значение: сила критика подсказывает не только о складе характера, но и о текущем внутреннем ресурсе, о том, насколько истощены силы в данный момент.

Постоянное присутствие критика заметно меняет и то, как человек принимает решения. Вместо того чтобы опираться на собственные желания, ценности и реальную оценку обстоятельств, решение всё чаще принимается через вопрос, одобрит ли его воображаемый строгий наблюдатель. Такой способ выбора кажется осторожным и взвешенным, но на деле сужает круг рассматриваемых вариантов до тех немногих, что заведомо не вызовут критики, оставляя в стороне решения, которые могли бы принести больше пользы, радости или смысла, но сопряжены с риском ошибиться или показаться недостаточно убедительным в чужих глазах.

Отдельно стоит сказать о том, как критик влияет на восприятие будущего. Помимо оценки прошлого и настоящего, он охотно вмешивается и в планирование, заранее рисуя провальные исходы ещё не начатых дел. Прежде чем человек успевает всерьёз приступить к задуманному, критик уже успевает перечислить причины, по которым затея обречена, найти прошлые примеры неудач и подать их как неопровержимое доказательство будущего провала. Подобное вмешательство нередко останавливает начинания на самом старте, задолго до того, как реальность вообще успела дать какой-либо ответ. Так критик, стремясь якобы уберечь от разо-

чарования, лишает человека самой возможности проверить свои силы на практике.

Нередко человек продолжает слышать голос строгого критика ещё долгое время после того, как реальные люди, чьи интонации он когда-то перенял, перестали быть частью его жизни или даже сменили собственное отношение к нему. Руководитель, когда-то скупой на похвалу, может со временем измениться, начать выражать гордость и поддержку иначе, чем в детстве, а записанный внутри голос по-прежнему звучит на старый лад, будто время для него остановилось в определённой точке. Это несовпадение между действительным отношением окружающих сегодня и внутренним ощущением постоянной недостаточности — ещё одно свидетельство того, что критик представляет собой самостоятельную психическую структуру, а не точное зеркало актуальной реальности.

У одних людей критик работает почти непрерывно, тихим, монотонным фоном, который сопровождает буквально каждое действие в течение дня. У других он молчит подолгу и включается внезапно, резко, в ответ на определённый круг ситуаций — публичное выступление, оценку со стороны руководителя, сравнение с успехами сверстников, — а в остальное время почти не заявляет о себе. Обе формы способны причинять немалые страдания, но требуют разного внимания: постоянный фоновый гул легче не заметить и списать на особенность характера, тогда как резкие эпизодиче-

ские вспышки обычно воспринимаются острее и быстрее наводят на мысль, что происходит нечто, заслуживающее более пристального рассмотрения.

Заметить присутствие критика проще всего в моменты, когда реакция на событие оказывается явно непропорциональной его реальному масштабу: небольшая опечатка в важном письме вызывает не лёгкую досаду, а настоящую волну стыда; случайная забывчивость превращается в доказательство общей ненадёжности; обычный вопрос коллеги или знакомого прочитывается как скрытое обвинение. Подобная несоразмерность — надёжный сигнал того, что говорит не трезвая оценка ситуации, а давно записанная программа, вступившая в действие задолго до появления повода. Научиться замечать эту несоразмерность — не значит сразу избавиться от критика, но значит увидеть его отдельно от себя, а это уже существенная перемена в отношениях человека с собственным внутренним миром.

Понимание природы внутреннего критика само по себе уже меняет отношения с ним, хотя и не отменяет его присутствия мгновенно. Пока этот голос воспринимается как объективная, беспристрастная правда о собственной личности, спорить с ним почти невозможно — как спорить с фактом. Но стоит увидеть в нём не факт, а определённый психический механизм со своей историей, своей логикой, своей вполне объяснимой, пусть и устаревшей целью, как появляется пространство для выбора. Голос продолжает звучать,

однако он постепенно перестаёт автоматически восприниматься как последняя инстанция, которой непременно нужно подчиняться. Именно с этого различия — между собой как личностью и одной из внутренних систем, сформированных давним опытом, — начинается любая осмысленная перемена в отношениях человека с самим собой.

3.2 Как отличить конструктивную самокритику от разрушительной

Почти каждый человек время от времени оценивает собственные поступки, сравнивает результат с тем, что хотелось получить, ищет, что можно было сделать иначе. Со стороны такая внутренняя работа выглядит одинаково у всех, но на деле она может идти по двум совершенно разным путям, дающим противоположные результаты. Один путь заостряет понимание, помогает увидеть конкретную ошибку и найти способ её исправить. Другой оставляет после себя лишь тяжесть, стыд и ощущение собственной непригодности, никак не приближая к решению. Оба пути принято называть одним и тем же словом — самокритика, — и именно поэтому их так легко перепутать. Научиться различать их — одна из самых полезных способностей для человека, уставшего зависеть от чужих оценок, ведь бессмысленно избавляться от внешнего судьи, если внутри продолжает работать точно такой же, только ещё менее справедливый и куда более жестокий.

Конструктивная самокритика обращена к конкретному действию, решению или результату. Она задаёт простой вопрос: что именно здесь можно улучшить и каким образом. Она опирается на проверяемые факты — на то, что действительно было сказано, сделано или не сделано, — а не на догадки и домыслы. Она признаёт ошибку, но не превращает

её в приговор всей личности, и почти всегда заканчивается конкретным следующим шагом, пусть даже небольшим. После такой оценки остаётся ясность и способность действовать дальше, иногда лёгкая досада, но не разрушительное чувство собственной никчёмности.

Разрушительная самокритика устроена иначе. Она берёт одну ошибку, одно неудачное слово или один неверный шаг и превращает его в универсальное доказательство глубинной несостоятельности. Формулировки при этом обычно звучат обобщённо и категорично: всегда получается плохо, никогда не выходит как надо, вообще ни на что не годен. Такая оценка не опирается на факты в строгом смысле слова — она опирается на эмоцию, которая ищет себе подтверждение задним числом. После неё не остаётся ни ясности, ни направления для действия — только тяжесть, желание спрятаться и убеждённость, что пытаться дальше бессмысленно.

Разницу между этими двумя внутренними голосами хорошо иллюстрирует история Джулиана, архитектора, несколько лет проработавшего над частными жилыми проектами. Однажды он закончил черновой план дома для новых заказчиков и передал его на просмотр старшему коллеге, чьё мнение всегда уважал. Ответ пришёл вечером — короткий список замечаний: расположение окон в северной части дома неудачно относительно естественного освещения, кухня чуть тесновата для заявленного количества техники, а один из коридоров получился длиннее, чем того требует логика

перемещения по дому. Три конкретных пункта, каждый из которых можно было обсудить и поправить.

Первая реакция Джулиана не имела почти ничего общего с этими тремя пунктами. Внутри мгновенно зазвучал совсем другой голос: он опять всё испортил, у него никогда не получается продумать план по-настоящему хорошо, коллеги наверняка давно считают его недостаточно способным для серьёзных проектов, а этот заказ, скорее всего, станет очередным подтверждением того, что архитектура вообще не его призвание. Он просидел весь вечер, перечитывая короткое письмо снова и снова, но воспринимал уже не сами замечания, а собственный внутренний вердикт о полной профессиональной непригодности.

В тот вечер он несколько раз открывал переписку с коллегой, чтобы написать в ответ длинное, путаное сообщение с объяснениями и извинениями, куда больше похожее на оправдание провинившегося ученика, чем на рабочий ответ архитектора. Каждый раз он останавливался, толком не понимая, зачем ему это нужно, ведь коллега ни словом не просил ни объяснений, ни извинений — только исправленный план. Само это желание оправдаться перед человеком, который вовсе не требовал оправданий, было ещё одним признаком того, что внутри говорит не трезвая оценка ситуации, а куда более тревожный и куда менее справедливый голос.

К этому добавилась и другая мысль, промелькнувшая тем же вечером: как не стыдно так убиваться из-за трёх мел-

ких замечаний, взрослый человек не должен настолько остро реагировать на обычную рабочую переписку. Так к одному внутреннему обвинению добавилось второе, теперь уже по поводу самой реакции на первое, и распутать это двойное переплетение оказалось заметно труднее, чем разобраться с исходным поводом для беспокойства.

Если приглядеться к этой реакции внимательнее, в ней видны почти все характерные признаки разрушительной самокритики. Одна конкретная ситуация — три технических замечания к плану — мгновенно превратилась в обобщённое заявление о неспособности вообще. Появилось слово «никогда», хотя за плечами Джулиана было немало завершённых и вполне удачных проектов. Возникло предположение о мыслях коллег, которое никак не подтверждалось их реальными словами или поведением. И, что особенно важно, вся эта внутренняя буря не приближала его ни на шаг к исправлению плана — напротив, чем дольше он вглядывался в собственный приговор, тем меньше сил оставалось на то, чтобы вернуться к чертежу и просто переставить пару линий.

Первый и, пожалуй, самый надёжный признак, по которому можно различить два вида самокритики, — то, на что именно она направлена. Конструктивная оценка обращена к поступку: расположение окон в этом плане получилось неудачным. Разрушительная обращена к личности целиком: я не умею проектировать дома. Первое утверждение конкретно и вполне разрешимо — достаточно изменить распо-

ложение окон. Второе утверждение вообще ничего не предлагает исправить, поскольку описывает не действие, а якобы неизменное свойство характера, с которым, если верить этому голосу, ничего нельзя поделать.

Второй признак — тон и подбор слов. Конструктивная самокритика говорит почти тем же языком, каким человек описал бы похожую ошибку у коллеги или знакомого: сдержанно, по существу, без оскорбительных обобщений. Разрушительная самокритика позволяет себе то, что ни один воспитанный человек никогда бы не сказал вслух другому в подобной ситуации: обвинения в никчёмности, насмешку, презрительный тон. Стоит на минуту представить, что те же самые слова, которые звучат внутри, произносятся вслух в адрес другого человека, столкнувшегося с точно такой же ошибкой, — и разрушительный характер подобных высказываний становится очевиден почти сразу.

Третий признак связан со временем, к которому обращена оценка. Конструктивная самокритика смотрит вперёд: что теперь можно сделать, какой следующий шаг имеет смысл предпринять. Разрушительная застревает в прошлом, прокручивая один и тот же эпизод снова и снова, не двигаясь при этом ни на сантиметр в сторону решения. Джулиан мог бы за несколько минут набросать исправленный вариант плана и отправить его коллеге на следующий день. Вместо этого он потратил вечер на бесплодное пережёвывание одной и той же мысли о собственной неполноценности, которая никуда

не вела и ничего не меняла в реальном положении дел.

Есть ещё одно существенное различие, менее заметное на первый взгляд, но не менее показательное, — скорость появления оценки. Разрушительная самокритика обычно вспыхивает почти мгновенно, ещё до того, как человек успевает толком вникнуть в суть произошедшего, — реакция опережает анализ, а не следует за ним. Конструктивная оценка, напротив, требует хотя бы небольшой паузы: сначала нужно разобраться, что именно случилось и почему, и лишь затем делать вывод. Мгновенность внутреннего приговора сама по себе — тревожный сигнал, поскольку по-настоящему точная оценка ситуации редко успевает сформироваться за долю секунды.

Четвёртый признак — то состояние, в котором человек оказывается после оценки. Конструктивная самокритика обычно оставляет после себя ясность, иногда лёгкое сожаление, но вместе с этим и ощущение, что ситуация вполне поправима. Разрушительная оставляет стыд, опустошение, желание избегать всего, что связано с неудачным эпизодом, вплоть до избегания самой профессии или занятия. Разница в самочувствии — едва ли не самый простой и быстрый способ распознать, какой из двух голосов только что прозвучал: если после внутренней оценки появляется желание действовать, скорее всего, это была здравая самокритика; если появляется желание спрятаться, скорее всего, это была её разрушительная имитация.

Пятый признак — отношение к фактам. Конструктивная самокритика держится максимально близко к тому, что действительно произошло: к конкретным словам, к конкретным цифрам, к конкретным результатам. Разрушительная почти всегда добавляет то, чего на самом деле не было: домыслы о мнении других людей, преувеличение масштаба последствий, уверенность в собственной судьбе на много лет вперёд из-за одного эпизода. Коллега Джулиана в своём письме ни разу не усомнился в его профессионализме и даже отметил, что общая планировка дома выглядит продуманной. Всё остальное — про неспособность, про недостаточную одарённость, про сомнения коллег — Джулиан придумал сам, внутри собственной головы, без единого реального подтверждения извне.

Стоит обращать внимание и на конкретные слова, которыми пользуется внутренний голос в момент оценки. Разрушительная самокритика почти всегда прибегает к абсолютным формулировкам — всегда, никогда, во всём, совершенно, полностью, — которые редко бывают буквально точными применительно к реальной жизни человека. Конструктивная оценка, напротив, обычно способна указать точные границы: в этом конкретном случае, в этой части работы, на этот раз. Замена абсолютных формулировок на конкретные и ограниченные — не просто вопрос стиля речи, а способ вернуть оценке связь с реальными фактами, а не с эмоциональным обобщением.

Шестой признак — то, как каждая из этих форм самокритики влияет на дальнейшее поведение. Конструктивная оценка, как правило, повышает вероятность того, что человек попробует снова, скорректировав подход. Разрушительная чаще приводит к обратному результату — к откладыванию, избеганию, желанию браться только за самые простые задачи, лишь бы не столкнуться с риском повторной ошибки. Довольно часто разрушительная самокритика маскируется под добросовестность и высокую требовательность к себе, хотя фактически она снижает работоспособность и лишает уверенности, необходимой для того, чтобы вообще что-то делать хорошо.

Ещё один способ проверить природу внутреннего голоса — спросить, к чему он на самом деле стремится: к тому, чтобы ситуация улучшилась, или к тому, чтобы кто-то, в данном случае сам человек, понёс наказание. Конструктивная самокритика заинтересована в результате: она готова оставить тему в покое, как только появляется рабочее решение. Разрушительная самокритика продолжает звучать даже после того, как решение найдено и проблема устранена, потому что её истинная цель не в улучшении дел, а в самом процессе наказания. Если внутренний голос не успокаивается даже после того, как ошибка исправлена, это почти всегда означает, что дело давно не в конкретной ошибке.

Стоит отдельно сказать и о том, как оба голоса обращаются с повторяющимися ошибками. Если один и тот же промах

действительно случается снова и снова, конструктивная самокритика воспринимает это как полезный сигнал: значит, стоит присмотреться внимательнее, найти общую причину и изменить подход именно к этой части работы. Разрушительная самокритика использует ту же самую повторяемость иначе — не как повод разобраться, а как окончательное доказательство того, что дело безнадежно и пытаться дальше не имеет смысла. Один и тот же факт — повторившаяся ошибка — превращается либо в ценную подсказку, либо в приговор, в зависимости от того, какой из двух голосов её интерпретирует.

Похожим образом различается и то, как каждый из этих внутренних голосов обращается со сравнением с другими людьми. Конструктивное сравнение способно принести реальную пользу: увидев, что коллега решил похожую задачу иначе и получил лучший результат, разумно спросить себя, что конкретно в этом подходе сработало и можно ли перенять этот приём. Разрушительное сравнение пропускает этот вопрос полностью и сразу переходит к выводу о собственной неполноценности, даже не пытаясь разобраться, в чём именно заключалось различие в подходах. Первое сравнение обогащает опыт, второе лишь усиливает чувство отставания, ничего не давая взамен.

Особенно наглядно разница проявляется и в том, как оба голоса реагируют на удачный результат. Здравая внутренняя оценка не станет искать повод для недовольства там, где

объективно всё получилось хорошо. Разрушительный голос способен придраться даже к успеху: заявить, что дело было в удаче, а не в мастерстве, что настоящие профессионалы справились бы ещё быстрее, что радоваться рано, поскольку впереди наверняка ждёт провал. Способность находить изъян буквально в любом результате, вне зависимости от того, насколько он в действительности хорош, — один из самых явных признаков того, что говорит не трезвая оценка, а укorenившаяся привычка к самобичеванию.

Стоит также помнить, что громкость и уверенность внутреннего голоса ничего не говорят о его точности. Разрушительная самокритика нередко звучит настойчивее и убедительнее трезвой оценки именно из-за того, что подкреплена сильной эмоцией, а вовсе не из-за того, что она вернее отражает реальное положение дел. Спокойное, взвешенное суждение обычно вообще не нуждается в крике: ему достаточно один раз назвать вещи своими именами и предложить понятный следующий шаг. Там, где внутренний голос переходит на повышенный тон и начинает повторять один и тот же упрёк снова и снова, куда вероятнее иметь дело именно с разрушительной, а не с конструктивной формой самооценки.

Важно понимать, что описанные признаки работают одинаково вне зависимости от масштаба события. Разница между конструктивной и разрушительной оценкой проявляется точно так же и в связи с крупным жизненным решением, и

в связи с опечаткой в коротком письме, и в связи с забытой мелкой договорённостью. Меняется лишь сила эмоций, но не сама логика различения: направлена ли оценка на конкретный поступок или на личность целиком, опирается ли она на факты или на домыслы, оставляет ли она после себя способность действовать или одно только желание спрятаться.

На следующее утро, немного успокоившись, Джулиан заново открыл письмо коллеги и перечитал его уже без вчерашнего накала. Оказалось, что все три замечания были предельно конкретными и вполне решаемыми: сдвинуть пару окон, немного перепланировать кухню, сократить длину коридора. На это ушло около часа работы. Ни одно из этих исправлений никак не было связано с тем внутренним приговором, который он вынес себе накануне вечером. Разрыв между реальным откликом коллеги и тем, во что этот отклик превратился внутри головы Джулиана, оказался почти пугающе большим — и именно этот разрыв лучше всего показывает, откуда на самом деле берётся боль в подобных ситуациях: не из самого замечания, а из того, как внутренний голос успевает раздуть его до размеров катастрофы.

Важно понимать, что оба голоса нередко звучат один за другим в ответ на одно и то же событие, и сама эта последовательность не говорит ни о слабости характера, ни о какой-либо неисправности психики. У Джулиана разрушительная реакция пришла первой, конструктивная — лишь на следую-

щее утро, после того как первая волна эмоций схлынула. Подобный порядок встречается очень часто: резкая внутренняя вспышка сменяется более трезвым взглядом уже после того, как утихает первое потрясение. Задача не в том, чтобы полностью исключить первую, более острую реакцию, а в том, чтобы не принимать поспешных решений и выводов именно в этот момент, дав себе время дождаться более взвешенного голоса.

Разрушительная самокритика часто прикрывается благородными словами вроде честности перед собой или высоких стандартов, и именно поэтому её бывает так трудно распознать и тем более оспорить. Отказаться от подобной жёсткости начинает казаться равносильным тому, чтобы начать оправдывать себя, закрывать глаза на реальные промахи, потерять требовательность к качеству своей работы. На деле жестокость и требовательность — вещи совершенно разные. Требовательность способна замечать недочёты и настаивать на их исправлении, оставаясь при этом уважительной к тому, кто эти недочёты допустил. Жестокость использует недочёт лишь как повод для нападения на личность в целом, и никакого отношения к реальному качеству будущей работы это нападение не имеет.

У многих людей склонность путать суровость с добросовестностью закладывается очень рано, из убеждения, что мягкость по отношению к себе равносильна попустительству, а только беспощадный внутренний голос способен

удержать от лени и посредственности. Опыт, однако, показывает обратное: люди, умеющие разбирать свои ошибки спокойно и по существу, обычно справляются с задачами не хуже, а часто и лучше тех, кто постоянно казнит себя за каждую мелочь, поскольку последние тратят значительную часть сил не на саму работу, а на переживание собственной несостоятельности.

Есть простой внутренний вопрос, способный быстро прояснить, с каким именно голосом человек имеет дело в конкретный момент: сказал бы он то же самое человеку, которого уважает, окажись тот в точно такой же ситуации. Если ответ — нет, ни в коем случае, я бы никогда не стал так резко говорить с другим человеком из-за подобной мелочи, — это верный признак того, что звучащий сейчас голос обращается с самим собой по двойному стандарту, куда более суровому, чем тот, что применяется к окружающим. Именно это несоответствие, а не сама по себе строгость суждения, обычно и выдаёт разрушительный характер внутренней оценки.

Умение отличать эти два голоса друг от друга напрямую связано с темой всей этой книги. Человек, который пока не научился доверять собственной трезвой оценке и отличать её от внутренней разрушительной реакции, вынужден постоянно искать подтверждение извне — спрашивать других, всё ли в порядке, добиваться прямых заверений, что ошибка не критична, ждать чужого одобрения, чтобы хоть на время заглушить внутренний шум. Стоит научиться самостоятельно

распознавать, когда внутри звучит здоровый голос, а когда его разрушительная имитация, и потребность в постоянном внешнем подтверждении заметно ослабевает, поскольку человек обретает собственный, куда более надёжный источник ясности.

Джулиан внёс исправления в план, отправил обновлённый вариант коллеге и получил короткое одобрительное сообщение в ответ. Проект продолжился своим чередом, ничем не отличаясь от десятков других проектов, доведённых им до конца за годы работы. Бессонный вечер, потраченный на внутренние обвинения в профессиональной непригодности, не добавил к этому результату ровным счётом ничего полезного — он лишь отнял силы и подпортил настроение, никак не улучшив ни одну деталь итогового плана дома.

Различение этих двух голосов не даётся сразу и не превращается в надёжный навык после одной-единственной подмеченной ситуации. Первое время легко спутать один голос с другим, особенно в моменты сильного напряжения, когда любая внутренняя реакция кажется абсолютно оправданной и правдивой. Со временем, однако, разница становится всё более заметной, а сама способность на мгновение остановиться и спросить себя, с каким именно голосом сейчас приходится иметь дело, всё меньше требует сознательного усилия и всё больше превращается в привычную часть внутренней жизни.

Умение различать конструктивную и разрушительную са-

мокритику не означает, что нужно вовсе перестать оценивать себя и свои поступки. Здоровая требовательность к собственной работе остаётся важной частью зрелого подхода к любому делу. Речь о другом: не каждое суровое суждение, прозвучавшее внутри, автоматически заслуживает доверия просто потому, что оно прозвучало громко и уверенно. Стоит научиться на мгновение останавливаться и проверять, к чему обращена эта оценка — к конкретному поступку или ко всей личности целиком, — какими словами она пользуется, куда она смотрит, вперёд или назад, и что она оставляет после себя: ясность и способность действовать или стыд и желание спрятаться. Такая проверка, повторённая много раз, постепенно меняет саму привычку внутреннего разговора с собой, делая его требовательным без жестокости и честным без самобичевания.

3.3 Перфекционизм как маска страха быть осуждённым

Перфекционизм принято считать почти достоинством. На собеседованиях люди нередко называют его в качестве своего главного недостатка с плохо скрытой гордостью, будто признаются не в слабости, а в редкой добросовестности. Друзья и коллеги удивляются, откуда столько сил на бесконечные доработки, и в этом удивлении часто звучит скрытое уважение. За внешним фасадом высокой требовательности к результату, однако, нередко скрывается нечто совсем иное, куда менее благородное по своей природе: не любовь к качеству, а страх перед тем, что случится, если кто-то заметит несовершенство.

Расхожее представление о перфекционизме рисует человека, который просто заботится о деле больше остальных, готов вложить дополнительное время и силы ради лучшего результата. Психологическая реальность часто выглядит иначе. Многими людьми, которых принято называть перфекционистами, движет не забота о качестве как таковом, а непрерывная, изматывающая попытка не оставить ни единой зацепки, за которую можно было бы уцепиться критике. Речь идёт не о стремлении сделать хорошо, а о стремлении сделать так, чтобы стало невозможно упрекнуть.

Логика этого механизма проста и вместе с тем безжалост-

на. Если в работе нет изъяна, её не в чем упрекнуть. Если её не в чем упрекнуть, исключается сам риск осуждения, отвержения, насмешки. Перфекционизм в этом смысле — стратегия заблаговременной обороны, попытка укрепить позиции ещё до того, как появится хотя бы малейший повод для нападения. Этой стратегией руководит не восхищение перед совершенством, а тревога перед возможным приговором со стороны других людей, будь то реальных наблюдателей или лишь воображаемых.

Полезно с самого начала отличать подлинную увлечённость качеством от перфекционизма, построенного на тревоге, поскольку со стороны они способны выглядеть почти одинаково. Человек, искренне увлечённый своим делом, вкладывает силы в доработку из любопытства и удовольствия от самого процесса совершенствования — эта работа заряжает энергией, а не отнимает её. Человек, чей перфекционизм вырос из страха осуждения, испытывает во время той же самой доработки не удовольствие, а напряжение, и по завершении ощущает не радость, а лишь облегчение оттого, что опасность вроде бы миновала. Внешне оба варианта могут выглядеть как тщательность, но эмоциональная подкладка у них совершенно разная.

Одна из самых узнаваемых черт перфекционизма, движимого страхом, — мышление по принципу всё или ничего. Между безупречным результатом и полным провалом для такого мышления попросту не существует промежуточных

состояний. Небольшая шероховатость, едва заметная постороннему глазу, воспринимается не как естественная часть любой живой работы, а как полноценное поражение, обесценивающее всё остальное. Подобная логика делает саму цель — полное отсутствие изъянов — по определению недостижимой, поскольку абсолютно безупречных результатов, поддерживающих любой возможный взгляд со стороны, в реальном мире просто не существует.

Именно из-за этой всё-или-ничего логики перфекционизм так часто мешает завершать начатое. Закончить работу означает показать её кому-то — заказчику, коллеге, читателю, зрителю, — а значит, впустить в свою жизнь риск осуждения, от которого вся конструкция и была призвана защищать. Гораздо безопаснее продолжать дорабатывать бесконечно, откладывать публикацию, переписывать текст в двадцатый раз, чем поставить точку и предъявить результат чужому взгляду. То, что со стороны выглядит как лень или недисциплинированность, зачастую оказывается прямо противоположным по своей природе: не нежеланием действовать, а параличом перед необходимостью показать себя.

Показательно и то, что перфекционизм, вызванный страхом осуждения, почти никогда не бывает равномерным. Человек способен часами шлифовать презентацию, которую увидят коллеги, и при этом совершенно спокойно относиться к беспорядку в ящике собственного стола, которого никто, кроме него самого, никогда не увидит. Внешность, ви-

димая окружающим, доводится до идеала, тогда как внутренние, скрытые от чужих глаз области жизни остаются без всякого внимания. Эта избирательность — сильный сигнал того, что движущей силой служит не абстрактная любовь к порядку и качеству, а вполне конкретная забота о том, как результат будет воспринят чужим взглядом.

Страх осуждения нередко удерживает человека и от того, чтобы вообще браться за незнакомое дело. Любое новое начинание неизбежно сопровождается неуклюжими первыми попытками, черновыми набросками, вопросами, которые могут показаться наивными постороннему наблюдателю. Перфекционист, опасющийся чужого суждения, предпочитает вовсе избегать подобных ситуаций, лишь бы не позволить кому-либо застать себя в момент несовершенства. Такая стратегия действительно снижает риск немедленного осуждения, но одновременно отрезает человека от самого механизма, благодаря которому люди обычно чему-либо учатся, — от возможности показать сырую, неготовую работу и получить полезный отклик со стороны.

В этом заключается один из главных парадоксов подобного перфекционизма: стратегия, задуманная как защита от осуждения, нередко приводит именно к тому исходу, которого пыталась избежать. Бесконечно откладываемые проекты, невыполненные вовремя обещания, отсутствие результата там, где его давно ждут, вызывают куда более серьёзное недовольство окружающих, чем вызвал бы вовремя предъ-

явленный, пусть и не идеальный результат. Опасаясь мелкой критики за несовершенство, человек нередко навлекает на себя куда более весомые упреки за молчание, задержку и вообще отсутствующий результат.

За таким перфекционизмом почти всегда стоит представление о собственной ценности как о чём-то строго условном. Право оставаться принятым, уважаемым, любимым будто бы существует лишь до тех пор, пока не допущена ни одна заметная ошибка. В этой внутренней сделке нет места обычному, несовершенному человеку, которому свойственно ошибаться и при этом сохранять право на уважительное отношение. Любая обнаруженная оплошность воспринимается не как рядовая часть человеческого опыта, а как повод для того, чтобы условия сделки были признаны нарушенными.

Даже успешно завершённая работа редко приносит перфекционисту, движимому страхом, настоящую гордость. Куда чаще завершение сопровождается лишь облегчением — на этот раз обошлось, никто не заметил изъянов, опасность временно миновала. Радость от самого достижения, от того, что удалось создать нечто ценное, оказывается почти полностью вытеснена тревожным ожиданием следующей возможной проверки. Эмоциональная плата за подобный подход оказывается непропорционально высокой по сравнению с тем удовлетворением, которое результат в принципе способен принести.

Именно из-за столь высокой внутренней ставки любая,

даже самая незначительная критика способна вызвать несо-
размерно острую реакцию. Если вся конструкция строится
вокруг того, чтобы не дать никому повода для замечаний,
то само появление замечания — пусть доброжелательного,
пусть высказанного из лучших побуждений — воспринимает-
ся как крах всей защитной системы, а не как обычная, ра-
бочая обратная связь. Отсюда нередко рождается защитная
реакция, явно превышающая масштаб самого повода: раз-
дражение, обида, желание оправдываться там, где было бы
вполне достаточно короткого «спасибо, учту».

Похожая логика распространяется и на работу других лю-
дей, если результат их усилий каким-то образом связан с са-
мым перфекционистом. Довериться коллеге, подчинённому
или партнёру означает допустить, что итоговый результат бу-
дет частично зависеть от чужих решений, а значит, и чужо-
го возможного несовершенства, которое способно бросить
тень и на самого перфекциониста. Отсюда нередко возника-
ет чрезмерный контроль, нежелание делегировать даже про-
стые задачи, стремление лично перепроверять всё до послед-
ней мелочи — не из недоверия к чужим способностям как
таковым, а из страха оказаться причастным к чему-то, что
вызовет чужое неодобрение.

Есть довольно точный способ отличить подлинную заботу
о качестве от перфекционизма, замешанного на страхе чужо-
го мнения. Стоит задать себе простой вопрос: сохранилась
бы та же самая тщательность, если бы результат никто и ни-

когда не увидел. Если ответ честный и он отрицательный — если усилия резко теряют смысл в отсутствие чужого взгляда, — это ясно указывает на то, что истинным двигателем служит именно ожидание оценки со стороны, а не забота о самой работе. Там, где интерес к качеству сохраняется независимо от того, увидит ли результат хоть кто-то посторонний, куда вероятнее иметь дело с подлинной увлечённостью делом, а не с защитной стратегией.

Подобная модель поведения редко возникает на пустом месте. Чаще всего она закладывается там, где одобрение и тепло со стороны значимых людей выдавались лишь за безупречно выполненную работу, а любая заметная ошибка встречала несоразмерно резкую реакцию — насмешку, разочарование, холодность. Из подобного опыта вырастает устойчивое убеждение, что безопасность и принятие напрямую зависят от того, удастся ли не допустить ни единого видимого изъяна, и это убеждение продолжает управлять поведением уже во взрослой жизни, задолго после того, как обстоятельства детства остались позади.

Перфекционизм можно рассматривать как более раннюю, более трудозатратную линию обороны по сравнению с обычной внутренней самокритикой. Там, где привычная самокритика вступает в дело уже после того, как ошибка совершена, наказывая за неё задним числом, перфекционизм пытается действовать на опережение, не допуская самой возможности того, чтобы ошибка вообще стала видимой. Это

делает его особенно изматывающим: усилия тратятся не только на исправление уже случившегося, но и на постоянное предотвращение всего, что теоретически могло бы случиться.

Важно подчеркнуть: увидеть за перфекционизмом страх осуждения — не значит объявить бессмысленной саму заботу о качестве работы. Оба стремления вполне способны существовать одновременно в одном и том же человеке. Настоящий интерес к своему делу, желание сделать его хорошо, гордость за результат — всё это остаётся подлинным и ценным. Речь о другом: полезно отделить эту здоровую, живую заинтересованность от тревожной, изматывающей необходимости оставаться неуязвимым для любой возможной критики, поскольку именно вторая часть отравляет удовольствие от первой и делает саму работу источником постоянного напряжения, а не удовлетворения.

Цена подобного перфекционизма измеряется не только внутренним напряжением, но и вполне ощутимыми потерями во времени и в отношениях с окружающими. Последние штрихи, добавляемые ради полного устранения любого риска критики, обычно приносят результату всё меньше и меньше реальной пользы, тогда как затраченное на них время продолжает расти почти без ограничений. Раздражительность, негибкость, чрезмерная требовательность к чужой работе способны портить отношения с теми, кто оказывается рядом, — ведь их вполне разумное, обычное несовершенство

ство начинает восприниматься как угроза точно так же, как и собственное.

Полезно помнить и о том, что абсолютно неуязвимого для любой критики результата не существует в принципе. Какой бы тщательной ни была работа, всегда найдётся точка зрения, с которой можно указать на недостаток, найти повод для несогласия, предложить иной вариант. Погоня за результатом, исключаящим саму возможность любого замечания, — это погоня за тем, чего попросту не бывает, а значит, и стратегия, построенная на этой погоне, обречена оставаться бесконечной, сколько бы сил в неё ни вкладывалось.

Похожая динамика проявляется и на другом конце процесса — не в невозможности закончить, а в невозможности начать. Прежде чем взяться за дело, перфекционист, движимый страхом, нередко считает нужным сперва подготовиться настолько основательно, чтобы первая же попытка получилась почти безупречной. Изучается избыточное количество материала, откладывается старт под предлогом недостаточной готовности, собираются дополнительные сведения, хотя их давно достаточно для начала работы. За этим стоит та же логика, что и за бесконечными доработками: первая, неизбежно неуклюжая попытка кажется слишком опасной, чтобы показать её кому бы то ни было, даже если показывать её пока никто не просит.

Отдельную роль в поддержании подобного страха играет привычка сравнивать собственную работу в процессе с чу-

жим уже завершённым и отшлифованным результатом. Черновик, полный сомнений и незавершённых фрагментов, сопоставляется не с чужим черновиком на той же стадии, а с готовым, отредактированным трудом другого человека, прошедшим через множество правок и чужих подсказок. Подобное сравнение заведомо нечестно по отношению к себе, но именно оно чаще всего и укрепляет убеждение, что собственный уровень недостаточен, а значит, показывать результат раньше, чем он достигнет абсолютного совершенства, попросту небезопасно.

Перфекционизм, вызванный страхом осуждения, редко ограничивается одной сферой жизни, хотя проявляется в разных областях с разной силой. Он способен захватывать не только профессиональные задачи, но и то, как человек принимает гостей, как воспитывает детей, как выглядит на людях, как проводит свободное время, если это время предполагает хоть какого-то стороннего наблюдателя, реального или воображаемого. Даже занятие для себя, без всякой видимой аудитории, способно попасть под ту же тревожную требовательность, если человек мысленно сравнивает свой скромный результат с чужими образцами, увиденными где-либо со стороны.

Есть и ещё одно скрытое, но крайне утомительное следствие подобного склада ума — постоянная внутренняя настороженность, будто в любой момент нужно быть готовым заметить собственный изъян раньше, чем это сделает кто-

то другой. Эта готовность редко ощущается как осознанный выбор — куда чаще она превращается в фоновое, почти неотступное состояние, в котором внимание постоянно направлено на поиск того, что можно было бы упрекнуть в себе самом. Подобная бдительность отнимает силы даже тогда, когда никакой реальной оценки со стороны в данный момент не происходит и не предвидится.

Стоит заметить и то, насколько удобным прикрытием способен служить сам язык перфекционизма. Фразы вроде «ещё не готово», «нужно чуть больше времени», «хочу довести до идеала» звучат вполне уважительно и трудно поддаются возражению, тогда как за ними нередко скрывается обычное избегание, вызванное тревогой. Подобные формулировки помогают откладывать столкновение с чужой оценкой, оставаясь при этом социально одобряемыми, — куда сложнее упрекнуть человека в излишней добросовестности, чем в банальном страхе показать незавершённую работу.

Нередко перфекционизм подпитывается и убеждением, что однажды допущенная ошибка способна задним числом обесценить все прошлые достижения. Многолетний опыт, десятки успешно выполненных задач, признание со стороны коллег или клиентов — всё это будто бы теряет силу перед лицом одного нового промаха, как если бы репутация нуждалась в постоянном подтверждении заново, а не накапливалась со временем. Именно из-за этого ощущения хрупкости прошлых заслуг человек не может позволить себе рассла-

биться даже после долгой череды удачных результатов: следующая задача снова воспринимается как решающая проверка, будто предыдущих просто не было.

Разросшийся перфекционизм способен затрагивать и отношения с близкими людьми, а не только рабочие задачи. Партнёр или друг, оказавшийся рядом с человеком, постоянно ищущим в себе изъяны, нередко начинает ощущать, что и его собственные действия негласно оцениваются по столь же завышенной шкале. Обычная человеческая неаккуратность — забытая мелочь, неидеально сказанное слово, спонтанное решение — начинает восприниматься как повод для напряжения там, где прежде было место лёгкости и доверию. Тревога, изначально направленная на себя, постепенно распространяется и на пространство вокруг.

Настоящая опора для человека почти никогда не строится на безупречном послужном списке без единой ошибки — она строится на честном, устойчивом присутствии рядом с другими людьми, включающем и вполне обычные, простигательные промахи. Люди, к которым тянутся окружающие, редко оказываются теми, кто ни разу не ошибся на глазах у других, — куда чаще ими становятся те, кто способен признать ошибку спокойно, без разрушительного стыда, и продолжить двигаться дальше. Безопасность в отношениях с другими людьми определяется не отсутствием изъянов, а способностью оставаться живым, настоящим человеком, даже когда изъян уже замечен.

Ещё один узнаваемый признак — привычка заранее занижать чужие ожидания перед тем, как показать результат. Работа сопровождается извинениями и оговорками ещё до того, как кто-либо успел высказать хоть одно замечание: тут не успел доделать, здесь не хватило времени, в целом получилось не так хорошо, как хотелось. Подобные слова редко отражают истинное положение дел — чаще они служат своего рода щитом, снижающим силу возможного удара, если критика всё же прозвучит, и одновременно облегчающим бремя ожидания, если результат неожиданно понравится.

Даже успешное прохождение подобной проверки редко приносит долгосрочное облегчение. Каждый удачно завершённый проект воспринимается не как доказательство общей компетентности, а как заслуга исключительно тщательного, изматывающего контроля, без которого, как кажется, результат непременно оказался бы плохим. Из этого убеждения рождается замкнутый круг: чем чаще подобная бдительность будто бы спасает положение, тем крепче убеждение, что без неё никак нельзя, и тем меньше шансов когда-либо позволить себе расслабиться, опираясь на давно доказанную собственную способность справляться с делом.

Стоит также заметить, что подобный перфекционизм редко воспринимается самим человеком как проявление страха. Изнутри он чаще ощущается как обычная, оправданная добросовестность, как забота о деле, как нежелание халтурить. Именно поэтому распознать истинную природу этой

привычки бывает непросто: внешне она выглядит достойно, вызывает уважение у окружающих и не воспринимается ни самим человеком, ни его близкими как что-то, требующее пересмотра. Лишь пристальный взгляд на реальную эмоциональную цену — постоянное напряжение, невозможность порадоваться сделанному, страх перед любым, даже самым мягким замечанием — позволяет увидеть за фасадом усердия куда менее благородную причину.

Разговор о перфекционизме как о маске страха не означает, что любая высокая планка качества в принципе подозрительна. Существуют области, где точность и внимание к деталям продиктованы вполне реальными последствиями, а не тревогой перед чужим мнением, — там, где ошибка способна причинить настоящий вред, а не только задеть самолюбие. Разница снова сводится к тому же вопросу: определяется ли уровень тщательности объективной важностью последствий или же исключительно тем, кто и как может это увидеть и оценить. Там, где даже самая мелкая, никак не влияющая на результат деталь требует такого же напряжённого внимания, как и по-настоящему важные решения, куда вероятнее иметь дело со страхом, а не с трезвым расчётом реальных рисков.

Признать, что за многолетней привычкой к безупречности стоит не столько любовь к качеству, сколько застарелый страх быть застигнутым несовершенным, само по себе уже меняет отношение к этой привычке. Это признание не уменьшает реальных усилий и подлинной заботы, вложенных в ра-

боту за долгие годы, — оно лишь честно называет то, что действительно стояло за этими усилиями всё это время. И именно с этой честности, куда более простой и куда более трудной одновременно, чем очередная бессонная ночь над очередной правкой, начинается путь к тому, чтобы хорошая работа снова стала источником удовлетворения, а не полем непрекращающейся обороны.

3.4 Практики укрощения внутреннего критика

Понимание природы внутреннего критика и умение отличать здравую оценку от разрушительной само по себе ещё не гасит этот голос в разгар рабочего дня, накануне важного разговора или сразу после допущенной ошибки. Знание устроено иначе, чем навык: можно прекрасно понимать механизм тревоги и всё равно почувствовать её в полную силу, стоит только оказаться в подходящих обстоятельствах. Поэтому имеет смысл перейти от понимания к конкретным, повторяемым действиям — небольшим практикам, которые постепенно меняют саму привычку внутреннего разговора с собой, даже если ни одна из них не исключает критика раз и навсегда.

Первая такая практика — дать голосу критика отдельное имя, хотя бы условное, и обращаться к нему именно как к отдельному явлению, а не как к самому себе. Достаточно мысленной фразы вроде «а вот и критик снова заговорил» вместо привычного слияния, при котором любое суровое суждение автоматически воспринимается как окончательная правда о собственной личности. Эта простая словесная привычка создаёт небольшую, но ощутимую дистанцию: услышанное всё ещё звучит внутри, но уже не отождествляется полностью с тем, кто это слышит.

Эту практику хорошо иллюстрирует история Александры, много лет проработавшей координатором в небольшой компании и однажды получившей просьбу провести обучающее занятие для новых сотрудников. Едва согласившись, она заметила знакомое напряжение в груди и почти мгновенно возникшую внутреннюю реплику: она наверняка не справится, слушатели быстро заметят пробелы в её знаниях, лучше было сразу отказаться, пока не поздно. Раньше подобная мысль тут же принималась как достоверный прогноз будущего. На этот раз Александра мысленно отметила: снова этот голос, — и хотя тревога никуда не делась, само это короткое замечание чуть ослабило хватку мысли.

Вторая практика — пауза перед любым решением, принятым под влиянием резкой внутренней реплики. Критик почти всегда требует немедленного отклика: сдаться, отказаться, оправдаться, всё бросить прямо сейчас. Простое правило не совершать никаких значимых шагов, пока не пройдёт хотя бы несколько минут, а лучше — ночь, лишает эту реплику части её власти. За это время эмоциональный накал обычно спадает, и появляется возможность увидеть ситуацию яснее, чем в момент первой вспышки.

Третья практика — письменная проверка утверждения на прочность. Достаточно взять лист бумаги, записать прозвучавшее суждение почти дословно, а затем честно перечислить рядом всё, что подтверждает его и что ему противоречит. Простой перенос мысли из головы на бумагу уже сам

по себе меняет отношение к ней: то, что внутри звучало как неоспоримый факт, на бумаге нередко превращается в одно из нескольких возможных мнений, причём далеко не самое обоснованное.

В тот же вечер Александра выполнила похожее упражнение. Она записала мысль о собственной неспособности провести занятие, а рядом честно перечислила то, что знала о себе наверняка: пять лет работы в компании, десятки успешно завершённых проектов, две прошлые презентации для руководства, после которых коллеги благодарили её за ясность изложения. Список получился заметно длиннее и весомее исходного обвинения, и, перечитав оба столбика, Александра впервые за вечер почувствовала не тревогу, а лёгкое раздражение на саму себя за то, что чуть было не поверила столь одностороннему суждению.

Четвёртая практика — перевод обобщённого приговора в узкую, конкретную и решаемую формулировку. Вместо «я не справлюсь» стоит спросить себя, что именно вызывает наибольшее сомнение, и сформулировать это как рабочую задачу: например, ещё раз просмотреть последний, недавно добавленный раздел материала, в котором уверенности пока меньше всего. Подобная формулировка не отрицает существования беспокойства, но превращает расплывчатую катастрофу в понятный, выполнимый пункт, с которым можно что-то сделать уже сегодня.

С этой же практикой хорошо сочетается и другая привыч-

ка — заранее, ещё до начала дела, определить для себя, что именно будет считаться вполне достаточным результатом, вместо того чтобы оставлять этот вопрос на волю расплывчатого ощущения полного совершенства. Александра решила для себя, что удачным занятием станет то, после которого новые сотрудники разберутся в основных рабочих процессах и не постесняются задать вопросы, если что-то останется непонятным. Подобный заранее очерченный, вполне достижимый ориентир оставляет куда меньше пространства для того всё-или-ничего мышления, которое обычно и превращает любую мелкую неровность в ощущение полного провала.

Пятая практика — выделение отдельного, ограниченного по времени промежутка специально для беспокойства, вместо того чтобы позволять критику вклиниваться в течение всего дня без предупреждения. Пятнадцать минут вечером, посвящённые исключительно тревожным мыслям о предстоящем деле, дают этим мыслям законное место и время, после которого можно сознательно закрыть тему до следующего такого промежутка. Со временем подобная привычка приучает критика к тому, что у него есть своё время, а не безграничный доступ к вниманию в любой момент дня.

Шестая практика — ведение простого, постоянно пополняемого списка фактических подтверждений собственной состоятельности: завершённых задач, полученной положительной обратной связи, успешно преодоленных трудностей.

Такой список нужен не для того, чтобы хвастаться перед кем-либо, а для того, чтобы в нужный момент иметь под рукой конкретный, весомый противовес любому обобщённому обвинению критика. Память в момент тревоги избирательна и охотно припоминает промахи, но неохотно — достижения, поэтому заранее собранный письменный список оказывается куда надёжнее, чем попытка вспомнить всё нужное на ходу.

Наибольшую пользу подобный список приносит не тогда, когда составляется один раз в порыве вдохновения, а тогда, когда пополняется понемногу, но регулярно, — скажем, одной короткой записью в конце недели о том, что удалось сделать хорошо. Собранный таким образом за несколько месяцев список превращается в куда более весомый и куда более честный документ, чем любая попытка наспех вспомнить свои сильные стороны уже в разгар тревожного вечера накануне важного дела.

Седьмая практика — сознательно сформулировать, что сказал бы в этой же ситуации не критик, а по-настоящему доброжелательный, уважаемый человек. Не для того, чтобы обмануть себя пустой похвалой, а для того, чтобы вспомнить, что существует и другой, не менее обоснованный взгляд на происходящее — взгляд человека, который замечает трудности, но при этом не превращает их в приговор.

Накануне занятия Александра вспомнила бывшего руководителя, всегда говорившего спокойно и по существу, без единой насмешки даже в самых сложных ситуациях. Она

мысленно представила, что сказал бы этот человек, узнав о её сомнениях, и вместо обвинений услышала внутри почти его собственные слова: материал ты знаешь хорошо, а то, чего пока не знаешь, вполне можно уточнить заранее, и это нормальная часть подготовки, а не признак несостоятельности. Заимствованный тон оказался куда спокойнее и куда честнее того, что предлагал привычный внутренний голос.

Полезно также время от времени останавливаться и спрашивать себя, чем на самом деле продиктовано прозвучавшее требование: заботой о качестве дела или же страхом перед чужим неодобрением. Ответ не всегда очевиден сразу, но сама привычка задавать этот вопрос со временем помогает отделить оправданную заботу о результате от тревожного стремления любой ценой избежать чужой критики.

Восьмая практика — внимание к телесным сигналам как раннему предупреждению о том, что критик уже включился в полную силу. Напряжение в плечах, сжатая челюсть, поверхностное дыхание нередко появляются раньше, чем оформляется само осуждающее суждение. Замеченное вовремя телесное напряжение можно использовать как сигнал для паузы, вместо того чтобы позволить внутренней волне набрать полную силу незамеченной.

К этой практике стоит добавить и конкретный способ работы с уже замеченным напряжением. Несколько медленных, удлинённых выдохов — заметно длиннее вдоха — способны за минуту-другую снизить остроту физической тре-

воги, поскольку именно продолжительный выдох посылает нервной системе сигнал о снижении угрозы. Это не устраняет саму причину беспокойства, но снижает его физическую интенсивность достаточно, чтобы дальше можно было спокойно применить любую из уже описанных практик, а не действовать под давлением одной лишь острой телесной реакции.

Девятая практика — отслеживание условий, при которых критик обычно становится громче. Короткие записи о том, в какое время суток, при каком уровне усталости, после какого количества сна или без него голос звучит особенно резко, со временем помогают увидеть закономерность: чаще всего дело не столько в конкретном поводе, сколько в общем состоянии истощения. Такое наблюдение подсказывает, что порой самая эффективная практика — не спор с содержанием критики, а элементарный отдых, сон или пауза в работе.

Полезно время от времени просматривать уже накопленные записи не только ради конкретных фактов, но и в поисках общей закономерности в самих темах, которые чаще всего становятся мишенью критика. У одних людей он почти всегда сосредоточен вокруг публичных выступлений, у других — вокруг внешнего вида, у третьих — вокруг умения быстро принимать решения. Подобная закономерность подсказывает, в какой именно области старая тревога особенно сильна, а значит, именно там стоит уделять описанным практикам чуть больше внимания и терпения, чем в остальных,

менее уязвимых сферах жизни.

Десятая практика — сознательное, заранее спланированное предъявление незавершённой или несовершенной работы кому-то одному, кому есть основания доверять. За два дня до занятия Александра показала черновой план коллеге, которому доверяла, и заранее предупредила, что материал ещё сырой. Реакция оказалась спокойной и по существу: пара уточняющих вопросов, одно небольшое предложение по порядку тем — ничего похожего на тот разгромный приговор, который заранее рисовал внутренний критик. Подобная маленькая, контролируемая проверка на практике постепенно ослабляет убеждение, что любое несовершенство неизбежно повлечёт за собой резкое осуждение.

Полезно также время от времени проверять реальностью то предположение, из которого обычно исходит критик, — будто окружающие внимательно следят за каждой мелкой оговоркой и готовы немедленно вынести суровый приговор. На практике большинство людей в зрительном зале или на встрече куда больше заняты собственными мыслями, собственной подготовкой, собственными заботами, чем чужой мелкой заминкой, которая для них самих чаще всего проходит почти незамеченной уже через минуту. Александра вспомнила, что и сама, слушая чужие выступления, крайне редко запоминала подобные мелочи надолго, — и это простое наблюдение оказалось не менее убедительным, чем любой составленный список фактов.

В день занятия, за час до начала, знакомое напряжение вернулось снова, несмотря на всю проделанную накануне подготовку. Александра заметила привычную скованность в плечах, мысленно отметила присутствие критика, коротко перечитала записанный накануне список подтверждений и, не дожидаясь полного исчезновения тревоги, всё же вышла к слушателям. Полное отсутствие волнения не было целью — целью было не позволить этому волнению принимать решения вместо неё.

Одиннадцатая практика касается того, как обращаться с неизбежными мелкими сбоями непосредственно во время самого действия. Любая живая, неотрепетированная до автоматизма деятельность рано или поздно включает в себя заминку, оговорку, потерянную на мгновение мысль. Вместо того чтобы воспринимать подобный эпизод как подтверждение худших опасений, полезно заранее решить для себя, что короткая заминка — это просто заминка, рядовая часть любого живого выступления, а не сигнал общей катастрофы.

В середине занятия Александра действительно на мгновение сбилась, перепутав порядок двух слайдов. Несколько лет назад подобная оговорка наверняка выбила бы её из колеи на весь оставшийся час. На этот раз она коротко улыбнулась, спокойно сказала, что немного забежала вперёд, вернулась к нужному месту и продолжила занятие, даже не заметив, что кто-то из слушателей придал этой мелочи хоть какое-то значение.

Двенадцатая практика — осознанное завершение внутреннего разбора после того, как дело сделано. Вечером того же дня стоит однажды и вполне сознательно подвести итог: что получилось хорошо, что стоит учесть в следующий раз, — а затем намеренно закрыть тему, не позволяя себе прокручивать одни и те же мысли снова и снова без всякой новой пользы. Подобное завершение особенно важно именно потому, что разрушительная самокритика питается как раз отсутствием подобной точки, бесконечно продлевая разбор одного и того же случая без какого-либо продвижения вперёд.

Вечером Александра коротко записала в тот же блокнот два момента, которые стоило улучшить в следующий раз, отметила, что справилась со сбитым слайдом на удивление спокойно, и закрыла блокнот со словами, обращёнными уже не к критику, а к самой себе: на сегодня достаточно, дело сделано. Она не стала переслушивать в памяти каждую минуту занятия в поисках новых поводов для беспокойства, хотя ещё год назад непременно занялась бы именно этим.

Ещё одна практика, редко приходящая на ум сама собой, — сознательно отмечать не только итоговый результат, но и сам факт того, что дело вообще было начато и доведено до конца, вопреки внутреннему сопротивлению. Критик почти никогда не засчитывает подобное усилие само по себе, интересуясь исключительно конечной оценкой. Между тем именно готовность действовать, несмотря на сомнения, за-

служивает отдельного, честного признания — не в качестве утешительного приза, а как вполне реальное достижение, которое многие люди, избегающие подобных ситуаций вообще, себе не позволяют.

Все перечисленные практики работают не только перед по-настоящему крупными событиями вроде публичного занятия или важного разговора с руководством. Тот же самый набор действий — короткое называние голоса, пауза, письменная проверка, поиск конкретной, решаемой формулировки — прекрасно подходит и для куда более скромных поводов, например, для того момента, когда только что отправленное сообщение или письмо вдруг начинает казаться неудачным, слишком резким или недостаточно убедительным. Вместо того чтобы вновь и вновь перечитывать уже отправленный текст в поисках скрытых изъянов, полезно применить ту же самую последовательность действий и, если реальный повод для беспокойства действительно найдётся, просто написать короткое уточнение, вместо того чтобы бесконечно прокручивать ситуацию в голове.

Если ни одна из перечисленных практик не была применена вовремя и волна тревоги успела развернуться в полную силу, это не повод добавлять к прежнему беспокойству ещё и упрёк в собственной неспособности справиться с внутренним критиком по всем правилам. Вспомнить о существовании подходящей практики можно и посреди самой бури, и даже после того, как худшая часть уже прошла, — начать

её применение никогда не поздно, а сам факт, что мысль об этом вообще появилась, уже говорит о том, что привычка постепенно закрепляется, пусть пока и не с первого раза.

Осваивать эти практики разумнее всего на не самых значимых поводах, а не откладывать первую попытку до по-настоящему высокой ставки. Небольшая неловкость в разговоре с малознакомым человеком, мелкая ошибка в повседневной задаче — куда более подходящий полигон для того, чтобы впервые попробовать назвать голос критика, сделать паузу или записать суждение на бумаге, чем канун важного события, когда и без того хватает напряжения. К моменту, когда действительно понадобится применить эти практики в условиях высокой ставки, они успевают стать чуть более привычными, а не совершенно новыми и от того особенно неловкими.

Когда телесное напряжение оказывается особенно сильным, одних только выдохов порой недостаточно. Короткая смена обстановки — несколько минут на свежем воздухе, обычная прогулка по коридору, любое движение, переключающее внимание с самой мысли на тело, — способна заметно снизить накал переживания. Это не бегство от проблемы и не способ её игнорировать, а лишь способ вернуть себе достаточно ясности, чтобы затем спокойно применить более вдумчивые из описанных практик.

Отдельного внимания заслуживает и то, в какой момент дня удобнее всего заниматься подобной внутренней работой.

Короткая вечерняя запись — итог дня, список подтверждений, закрытие темы — хорошо ложится в привычный ритуал перед сном, тогда как более спокойная, взвешенная проверка утверждений на прочность удаётся куда лучше утром, после отдыха, чем поздним вечером, когда усталость сама по себе делает любую мысль мрачнее и убедительнее, чем она есть на самом деле.

Признаком того, что перечисленные практики действительно начинают работать, служит вовсе не полное исчезновение критических мыслей, а сокращение времени, которое требуется, чтобы от первой резкой реплики перейти к более спокойному и взвешенному взгляду на ситуацию. Там, где раньше подобное восстановление занимало целый вечер или даже несколько дней, спустя месяцы регулярной практики на это может уходить не более получаса. Именно эта разница в скорости восстановления, а не абсолютная тишина внутри, и есть наиболее честный показатель настоящего прогресса.

Стоит честно предупредить: ни одна из перечисленных практик не исключает внутреннего критика раз и навсегда после первого же применения. Голос, формировавшийся десятилетиями, не исчезает за один вечер работы с блокнотом и списком фактов. Первые попытки нередко ощущаются неуклюжими, недостаточными, будто бы вовсе не помогающими, и это не повод считать сам подход ошибочным — это обычная часть освоения любого нового навыка, требующего повторения куда больше одного или двух раз.

Начинать вовсе не обязательно со всего перечисленного списка сразу. Достаточно выбрать одну или две практики, показавшиеся наиболее близкими и понятными, и попробовать применять именно их в течение нескольких недель, прежде чем добавлять что-либо ещё. Попытка внедрить сразу дюжину новых привычек за один вечер обычно заканчивается тем, что ни одна из них толком не приживается, тогда как последовательное, неспешное освоение одной-двух практик куда быстрее превращается в устойчивый навык.

Ни одна из перечисленных практик не рассчитана на то, чтобы применяться в одиночку и раз и навсегда решить вопрос с внутренним критиком. Одни лучше подходят для подготовки заранее, другие — для момента непосредственно перед началом дела, третьи — для работы с ситуацией уже после того, как всё закончилось. Со временем становится яснее, какое именно сочетание практик подходит конкретному человеку и конкретной ситуации лучше всего, и это сочетание вполне может меняться от случая к случаю.

Со временем, однако, регулярное применение этих практик заметно меняет саму динамику внутреннего разговора. Критик продолжает время от времени подавать голос, особенно в моменты усталости или высокой ставки, но постепенно перестаёт автоматически определять решения и поступки. Задача этих практик никогда не сводилась к полному молчанию внутреннего критика — куда важнее выстроить с этим голосом рабочие отношения, в которых последнее

слово остаётся не за ним, а за самим человеком.

3.5 От самокритики к самоподдержке: новый внутренний диалог

Научиться распознавать внутреннего критика, отличать здоровую оценку от разрушительной, видеть за перфекционизмом застарелый страх осуждения и применять конкретные практики для работы с этим голосом — большой путь, проделанный на предыдущих страницах этой главы. Однако само по себе снижение громкости критика оставляет внутри пустоту, которую мало кто замечает заранее. Если убрать привычный, пусть и мучительный голос, всегда готовый оценить и осудить, на его месте не появляется автоматически ничего нового. Пустое место склонно снова заполняться тем же самым содержимым, если не позаботиться заранее о том, чем именно его заполнить.

Именно поэтому недостаточно просто заставить критика говорить тише. Нужен не только более тихий внутренний голос, но и другой голос — тот, который способен поддержать, а не только воздержаться от нападения. Разница между отсутствием критики и присутствием поддержки гораздо существеннее, чем может показаться на первый взгляд. Молчание — это ещё не забота. Человек, привыкший к постоянному внутреннему надзору, при первой же тишине внутри

нередко ощущает не облегчение, а растерянность: непонятно, что делать с пространством, которое раньше целиком занимал знакомый, пусть и жестокий голос.

Самоподдержка — не то же самое, что отсутствие требовательности к себе или бесконечное потакание любому желанию. Это отдельный, самостоятельный внутренний голос, который видит трудности честно, не закрывая на них глаза, но обращается с замеченным по-доброму, а не карающе. Такой голос способен сказать: это было по-настоящему трудно, и ты справился не идеально, — и произнести обе части этой фразы с одинаковой искренностью, не превращая признание трудности в повод для самобичевания и не превращая замеченное несовершенство в повод для отрицания реальных усилий.

В основе подобного голоса лежит представление о собственной ценности, не зависящей полностью от последнего результата. Ценность человека не сводится к оценке за конкретную работу, к успеху последнего проекта, к тому, насколько гладко прошёл последний разговор. Результаты меняются день ото дня, тогда как право на уважительное отношение к себе не должно колебаться вместе с ними так же резко, как колеблется сама удача. Именно на этом устойчивом основании и строится способность признавать неудачу честно, не разрушаясь при этом полностью, — ведь под конкретным поражением остаётся нечто, что этим поражением не затронуто.

Многие опасаются подобной перемены, полагая, что мягкость по отношению к себе равносильна потере всякой требовательности, а значит, неминуемо ведёт к лени, посредственности, потере контроля над собственной жизнью. Опыт людей, всерьёз занимавшихся подобной внутренней работой, чаще всего показывает обратное. Человек, который после неудачи получает от себя самого поддержку, а не публичную казнь, восстанавливается быстрее, пробует снова охотнее и в конечном счёте добивается большего, чем тот, кто после каждой ошибки выносит себе суровый приговор. Жестокость к себе редко становится настоящим источником дисциплины — куда чаще она становится источником страха перед новой попыткой.

Полезно осознать простой факт: внутренний диалог никогда не прекращается полностью, чем бы человек ни занимался. Работа, отдых, разговор с другими людьми, одинокая прогулка — всё это неизменно сопровождается тем или иным внутренним комментарием, замечаящим, оценивающим, направляющим. Вопрос заключается не в том, вести ли внутренний диалог вообще, — он ведётся так или иначе, — а в том, какой именно голос в этом диалоге получает право голоса чаще всего: обвиняющий или поддерживающий.

Поддерживающий внутренний голос складывается из нескольких узнаваемых черт. Он честно называет то, что оказалось трудным, вместо того чтобы делать вид, будто ничего не произошло. Он замечает приложенные усилия, а не

только итоговый результат. Он предлагает перспективу, напоминая, что одна неудача не определяет всю дальнейшую жизнь и не перечёркивает прежние достижения. И, что особенно важно, он способен позволить отдых и передышку без чувства вины, воспринимая усталость как естественную часть любой настоящей работы, а не как повод для дополнительного упрёка.

Самоподдержка распространяется и на самые обыкновенные, физические стороны жизни, редко воспринимаемые как часть внутреннего диалога. Решение лечь спать вовремя, поесть в течение долгого рабочего дня, сделать паузу вместо того чтобы продолжать через силу, — тоже форма разговора с собой, пусть и без единого произнесённого слова. Тело, о котором заботятся, посылает меньше сигналов тревоги, а меньше тревоги в теле означает и меньше поводов для того, чтобы обвиняющий голос нашёл, к чему придраться.

Стоит отдельно предостеречь от подмены настоящей поддержки пустыми утешительными фразами, отрицающими саму суть произошедшего. Голос, повторяющий «всё прекрасно» там, где что-то действительно пошло не так, приносит не больше пользы, чем разрушительный критик, — просто вред здесь другого рода. Такая слепая, ничем не подкреплённая бодрость лишает человека возможности извлечь из ситуации реальный урок и незаметно подрывает доверие к самому этому внутреннему голосу: рано или поздно замечается разрыв между сказанным и действительным положением.

ем дел, и голос перестаёт восприниматься всерьёз.

Настоящая поддержка устроена иначе. Она не отрицает, что расположение окон в плане получилось неудачным, что выступление прошло не так гладко, как хотелось, что сроки были сорваны. Она называет случившееся своими именами, но делает следующий шаг иначе, чем критик: вместо того чтобы превратить факт в приговор о личности, она помогает удержать в поле зрения и сам факт, и более широкую картину — прошлый опыт, приложенные усилия, реальные возможности исправить положение. Именно эта способность видеть трудность и человека одновременно, не жертвуя ни тем ни другим, и отличает поддержку от отрицания реальности.

Особенно ясно разница между поддержкой и отрицанием видна в моменты по-настоящему серьёзного разочарования, а не только повседневных мелочей. Крупная неудача — упущенная возможность, всерьёз подведённый человек, обманутое доверие — заслуживает не преуменьшения, а честного признания понесённой цены. Поддерживающий голос не станет уверять, что ничего страшного не случилось, если случилось действительно многое. Вместо этого он остаётся рядом с человеком в самом трудном месте, не отворачиваясь от тяжести произошедшего, но и не добавляя к этой тяжести ещё и осуждение за сам факт переживания.

Полезно помнить и о том, что трудности, ошибки, минуты слабости — не личная особенность, выделяющая человека среди остальных в худшую сторону, а самая обыч-

ная часть того, что означает быть живым человеком среди других живых людей. Практически каждый, с кем доводится сравнивать себя в минуту сомнения, в действительности переживал похожие провалы, похожий стыд, похожую растерянность, просто эта сторона его жизни редко становится заметной со стороны. Ощущение собственной уникальной, особенно позорной несостоятельности почти всегда оказывается иллюзией, порождённой сравнением своей закулисной, полной изъянов реальности с чужим отредактированным, выставленным напоказ фасадом.

Поддерживающий внутренний голос проявляет себя не только в трудные минуты, но и в моменты настоящей удачи. Там, где критик привычно искал повод для недовольства даже в успехе, поддержка позволяет искренне порадоваться сделанному, не торопясь сразу искать скрытый изъян или обесценивать достигнутое сравнением с кем-то более успешным. Умение просто порадоваться хорошему результату, не омрачая его немедленным поиском следующего повода для тревоги, — не менее важная часть нового внутреннего диалога, чем умение поддержать себя после неудачи.

То, какими именно словами человек описывает себе произошедшее, определяет очень многое в том, как это переживается. Одна и та же ситуация — сорванный срок, неудачный разговор, упущенная возможность — может быть описана языком приговора: непростительно, катастрофа, полный провал, — а может быть описана языком наблюдения: не

получилось в этот раз, стоит учесть на будущее, есть над чем поработать. Смысловое содержание фактов при этом остаётся неизменным, но эмоциональный вес, который они несут, оказывается совершенно разным в зависимости от выбранных слов.

Строить новый внутренний голос проще не с нуля, а опираясь на реальный опыт того, как выглядит настоящая поддержка со стороны. У большинства людей в жизни находилась хотя бы один человек — учитель, старший коллега, друг, родственник, — который умел сказать о трудности честно и вместе с тем по-доброму, без насмешки и без отрицания реальных проблем. Достаточно вспомнить конкретные слова и интонацию такого человека и сознательно, намеренно заимствовать этот тон для внутреннего разговора с собой, вместо того чтобы пытаться придумать поддерживающий голос абстрактно, из ничего.

Возвращаться к вопросу о том, что сказал бы в этой ситуации близкий, любящий человек, полезно не только в разгар острого переживания, но и в качестве постоянной, повседневной привычки. Стоит время от времени представлять, что обращаешься не к себе, а к дорогому человеку, оказавшемуся в такой же ситуации, и произносить мысленно именно те слова, которые нашлись бы для него. Регулярное повторение этого упражнения постепенно стирает границу между тем, как человек обращается с другими, и тем, как он обращается с собой, — а для большинства людей первое даётся

куда естественнее второго.

Есть люди, которым трудно вспомнить подобный пример из собственного прошлого, поскольку в их окружении в решающие годы преобладали именно требовательные, скупые на тепло голоса. Это не закрывает путь к построению поддерживающего внутреннего диалога, но делает саму задачу заметно сложнее и требует больше сознательных усилий, поскольку опереться приходится не на живое воспоминание, а на образ, собранный по крупицам — из книг, из наблюдения за чужими отношениями, из собственного, пусть и небольшого, опыта заботы о ком-то другом. Труднее не значит невозможно: способность обращаться с собой по-доброму формируется во взрослом возрасте ничуть не реже, чем усваивается в детстве, просто требует больше осознанной, направленной практики.

Именно построение подобного внутреннего голоса напрямую связано с центральной темой этой книги. Человек, чей внутренний мир состоит преимущественно из обвинений, вынужден искать облегчения снаружи — в чужом одобрении, в похвале, в подтверждении, что он всё же не так плох, как утверждает голос внутри. Внешнее признание в этом случае становится не приятным дополнением к жизни, а способом временно заглушить постоянную внутреннюю тревогу. Человек, у которого есть устойчивый, надёжный источник поддержки внутри, воспринимает чужое мнение иначе: оно остаётся важным и приятным, но перестаёт быть

единственным способом почувствовать себя достаточно хорошим.

Поддерживающий внутренний голос не заменяет собой чужую обратную связь и не исключает интереса к постороннему мнению. Разница в другом: человек с устойчивой внутренней опорой продолжает охотно выслушивать замечания и советы, поскольку это помогает расти, а не оттого, что без чужого подтверждения невозможно почувствовать себя в порядке. Открытость к чужому взгляду сохраняется, а вот отчаянная, судорожная зависимость от него как раз то, что постепенно отступает.

Некоторые опасаются, что подобная внутренняя опора сделает человека равнодушным к чужому мнению вовсе, лишит стимула развиваться, приведёт к самодовольству. На практике происходит обратное. Люди, поддерживающие себя честно и по-доброму, куда охотнее берутся за сложные, рискованные задачи, поскольку возможная неудача больше не грозит внутренней катастрофой. Страх перед собственным осуждением после провала часто удерживает людей от попыток куда сильнее, чем страх перед чужим мнением, — и именно этот внутренний страх ослабевает в первую очередь, стоит внутреннему голосу измениться.

Мотивация, построенная на страхе перед самим собой, способна какое-то время подстёгивать к действию, но редко выдерживает испытание временем. Она требует постоянного нагнетания напряжения, чтобы сохранять силу, и рано или

поздно оборачивается истощением, при котором даже простые задачи начинают казаться непосильными. Мотивация, построенная на заботе о себе и искреннем интересе к делу, устроена иначе: она не требует постоянного нагнетания тревоги, чтобы оставаться действенной, и способна поддерживать усилия долгие годы, а не только до первого серьёзного упадка сил.

Решения, принятые из внутренней поддержки, заметно отличаются от решений, принятых из желания избежать очередного внутреннего наказания. Там, где обвиняющий голос заставляет выбирать самый безопасный, наименее рискованный вариант, лишь бы не создать повод для будущего самобичевания, поддерживающий голос способен спросить о другом: чего на самом деле хочется, что действительно важно, какой шаг соответствует собственным ценностям, а не только соображениям осторожности. Подобные решения нередко оказываются смелее прежних, поскольку принимаются не вопреки страху перед собой, а в согласии с собственными желаниями.

Освоение нового внутреннего диалога напоминает изучение нового языка. Первое время фразы поддержки звучат внутри неестественно, будто взятые напрокат, произнесённые без подлинного чувства. Это нормальная, ожидаемая часть процесса, а не признак того, что подход не работает. Прежний, обвиняющий язык оттачивался десятилетиями ежедневного использования, тогда как новый только начина-

ет складываться, — и было бы странно ожидать от него сразу той же беглости и естественности, какой обладает давно привычная речь.

Со временем, однако, при регулярном повторении новый язык действительно становится роднее прежнего. Фраза, поначалу произносимая почти через силу, — я старался, и этого достаточно на сегодня, — постепенно перестаёт требовать сознательного усилия и начинает возникать сама собой, без предварительного напоминания. Именно эта постепенность, а не мгновенное превращение, и есть реалистичный путь к новому внутреннему диалогу: маленькие, повторяющиеся день за днём слова оказываются весомее одной вдохновляющей, но разовой мысли.

Будут дни, когда новый голос не появится вовремя, а привычная суровость снова возьмёт верх, — и это не повод считать всю проделанную работу напрасной. Полезно относиться и к подобным срывам с той же поддержкой, которую этот голос призван приносить: заметить, что на этот раз не получилось, без дополнительного осуждения за сам факт неудачи в попытке быть добрее к себе. Ирония в том, что именно умение простить себе несовершенное освоение самоподдержки и есть, по сути, первое настоящее применение этой самой самоподдержки на практике.

Важно понимать и то, что построение поддерживающего внутреннего голоса не отменяет полностью прежнего критика и не обязано отменять. Задача не в том, чтобы стереть

способность замечать собственные ошибки и недочёты, — эта способность по-прежнему нужна для роста и развития. Задача в том, чтобы рядом с этой способностью появился ещё один голос — тот, что удерживает уважение к человеку даже в момент, когда указывает на его промах, — и чтобы именно этот второй голос со временем стал определять итоговый тон внутреннего разговора, а не оставаться редким исключением на фоне привычной суровости.

Ценность подобного внутреннего голоса определяется не отдельными яркими моментами поддержки после крупной неудачи, а его постоянством в самые обычные, ничем не примечательные дни. Куда важнее спокойный, ровный тон по отношению к себе в рядовой рабочий вторник, чем один трогательный акт самопрощения после редкой катастрофы. Именно повседневная, малозаметная ровность превращает поддержку из разового жеста в устойчивую часть характера, тогда как редкие вспышки доброты к себе среди постоянной суровости мало что меняют в общей картине.

Тон, установившийся во внутреннем разговоре с собой, редко остаётся исключительно внутренним делом. Человек, привыкший к постоянному внутреннему обвинению, нередко переносит ту же требовательность и на близких людей, ожидая от них столь же безупречного соответствия высоким и не всегда справедливым меркам. Человек, научившийся обращаться с собой честно и по-доброму, куда чаще способен на то же самое и в отношениях с другими — не как на

специальное усилие, а как на естественное продолжение уже усвоенной внутренней привычки.

Внутренний диалог, сложившийся за многие годы, не меняется за одну прочитанную главу и не меняется полностью даже за несколько месяцев сознательной практики. Но каждое отдельное решение — назвать себя добрее в момент неудачи, признать усилие наравне с результатом, позволить себе отдых без чувства вины — понемногу меняет общий баланс внутри. Годы, наполненные подобными небольшими решениями, складываются в совершенно иной внутренний климат, чем годы, наполненные привычными обвинениями, даже если ни один отдельный день не ощущается переломным.

Стоит в самом конце ещё раз подчеркнуть: ни перфекционизм, ни постоянная тревога перед чужим мнением, ни суровый внутренний критик не возникли за один день и не рассчитаны на то, чтобы исчезнуть за один. Терпение, необходимое для построения нового внутреннего диалога, — само по себе часть той самой поддержки, о которой шла речь на этих страницах: способность двигаться постепенно, без требования немедленного и полного результата, и есть первое практическое применение нового, более доброго отношения к себе.

К этому моменту складывается более полная картина, собранная из нескольких частей: понимание истинной природы внутреннего голоса, оценивающего каждый шаг, умение

отличить его здравые суждения от разрушительных, способность увидеть за иным перфекционизмом не любовь к качеству, а застарелый страх чужого суждения, конкретные способы работать с этим голосом в моменте — и, наконец, построение отдельного, поддерживающего голоса рядом с ним. Ни одна из этих частей не работает в полной мере в одиночку. Вместе они складываются в куда более устойчивое, куда менее зависимое от чужого одобрения отношение к самому себе, чем было доступно прежде, при одном только обвиняющем внутреннем голосе, привыкшем говорить громче всех остальных.

Способность говорить с собой честно и вместе с тем по-доброму — едва ли не самая конкретная, осязаемая форма той свободы от чужого мнения, ради которой и написана эта книга. Пока внутренний голос остаётся источником постоянного осуждения, человек так или иначе продолжает зависеть от внешнего одобрения, ищущего восполнить то, чего не хватает внутри. Стоит этому внутреннему голосу измениться, и сама потребность в непрерывном подтверждении со стороны заметно ослабевает, освобождая место для куда более спокойного, устойчивого и по-настоящему собственного отношения к себе.

Глава 4. Соцсети и цифровое сравнение себя с другими

4.1 Психология одобрения в цифровом пространстве

В живом, непосредственном общении одобрение почти никогда не бывает точным и измеримым. Оно складывается из множества едва уловимых знаков: тёплой интонации, внимательного взгляда, лёгкой улыбки, паузы, в которой чувствуется участие. Такое одобрение невозможно подсчитать, и именно поэтому оно воспринимается как нечто естественное, растворённое в самом общении, а не выставленное напоказ отдельно от него. Цифровое пространство устроено совершенно иначе. Каждое высказывание, каждая фотография, каждая короткая запись получает в ответ не расплывчатое, трудноуловимое впечатление, а конкретное, видимое число: количество просмотров, количество откликов, количество комментариев. Одобрение, прежде существовавшее как непрерывный и почти неосязаемый поток, превратилось в отдельный, измеримый показатель, который можно увидеть, сравнить и запомнить.

Такое превращение затрагивает очень древний и мощ-

ный механизм психики. На протяжении почти всей истории человека принадлежность к группе была условием выживания: тот, кого группа отвергала, лишался защиты, пищи, поддержки в трудную минуту. Поэтому способность улавливать малейшие признаки одобрения или неодобрения со стороны окружающих закрепились как одна из базовых, почти инстинктивных функций психики. Современный человек, читающий количество откликов под собственной публикацией, использует ровно тот же самый механизм, что и его далёкий предок, вглядывающийся в лица соплеменников у костра в поисках знаков принятия или отторжения. Разница лишь в том, что сегодня этот древний механизм откликается не на живых людей рядом, а на цифру на экране, которая при этом воспринимается психикой почти так же серьёзно, как настоящий, осязаемый сигнал о собственном положении среди других.

Особую силу этому механизму придаёт то, что отклик на публикацию невозможно предсказать заранее. Одна запись может неожиданно получить много внимания, другая, казавшаяся не менее удачной, остаётся почти незамеченной, и заранее понять, как отреагируют окружающие, обычно невозможно. Именно эта непредсказуемость заставляет проверять результат снова и снова: психика, однажды получившая неожиданно щедрый отклик, начинает ожидать повторения этого переживания и заставляет возвращаться к экрану чаще, чем это было бы нужно при равномерном, предска-

зуюмом одобрении. Если бы отклик был всегда одинаковым и заранее известным, желание проверять его пропало бы гораздо быстрее. Именно переменчивость, а не сама возможность получить одобрение, удерживает внимание так цепко.

Ощущение удовлетворения от отклика также подвержено постепенному смещению внутреннего ориентира. Уровень внимания, который ещё недавно воспринимался как отличный результат, со временем начинает казаться обычным, а порой и недостаточным, если человек уже успел получить более широкий отклик на одну из прежних публикаций. Внутренняя планка незаметно поднимается вслед за лучшим из пережитых результатов, и то, что раньше вызывало искреннюю радость, постепенно превращается в нейтральный, ничем не примечательный фон, требующий нового, более заметного отклика, чтобы вызвать похожее чувство.

Раньше ожидание какого-либо отклика на собственные слова или поступки имело естественные границы. Письмо доходило до адресата, ответ приходил через дни или недели, и в промежутке человек попросту не имел возможности бесконечно проверять его судьбу. Современное цифровое пространство устроено иначе: окно ожидания остаётся открытым постоянно, в любой момент можно поднять телефон и заглянуть, не изменилось ли что-то. Из-за этого проверка отклика перестаёт быть отдельным, редким действием и превращается в фоновую, почти непрерывную готовность: часть внимания оказывается занята этим ожиданием даже тогда,

когда человек занят совершенно другими делами.

После публикации почти любой человек хотя бы ненадолго оказывается в состоянии ожидания. Первые минуты и часы после того, как фотография или запись становится доступна другим, сопровождаются неосознанным желанием заглянуть на страницу ещё раз, посмотреть, изменилось ли число откликов, кто именно откликнулся, что написали в комментариях. Это ожидание редко переживается как нечто тягостное — чаще оно похоже на лёгкое, приятное волнение, похожее на предвкушение. Но именно в этой лёгкости и заключается ловушка: небольшое, вроде бы безобидное удовольствие от проверки экрана незаметно превращается в частую, почти автоматическую привычку, которая начинает занимать внимание значительно чаще, чем человек готов себе в этом признать.

Особенно заметно это фоновое ожидание проявляется в начале и в конце дня. Многие обнаруживают, что первым действием после пробуждения становится не спокойное включение в новый день, а проверка того, что произошло за ночь: сколько было откликов, кто написал, что изменилось. Точно так же вечером, перед тем как лечь спать, экран нередко оказывается последним, на что обращено внимание, и вместо спокойного перехода ко сну мысли остаются заняты ожиданием или обдумыванием чужой реакции. Начало и завершение дня — время, которое прежде принадлежало тишине и собственным размышлениям, — постепенно зани-

мает всё то же самое ожидание внешнего подтверждения.

Когда отклик оказывается меньше ожидаемого, реакция бывает удивительно острой для, казалось бы, незначительного события. Небольшое число просмотров или откликов способно вызвать чувство лёгкого разочарования, а иногда и более серьёзное сомнение: может быть, запись получилась неудачной, может быть, выбранная тема оказалась никому не интересна, может быть, дело вовсе не в записи, а в самом человеке, который её опубликовал. Мысль довольно быстро соскальзывает с оценки конкретного содержания на оценку собственной значимости в целом, хотя между количеством откликов на одну публикацию и подлинной ценностью человека нет никакой прямой связи. Именно эта незаметная подмена — восприятие числа как приговора собственной ценности — делает цифровое одобрение особенно уязвимым местом.

Особое, самостоятельное переживание вызывает полное отсутствие отклика — не просто меньшее, чем ожидалось, внимание, а почти полная тишина вокруг публикации. Такая тишина воспринимается острее, чем скромный, но всё же заметный отклик, поскольку рядом не с чем сравнить собственное переживание: нет ни одного знака, за который можно было бы зацепиться, чтобы почувствовать хоть какое-то подтверждение. Полное молчание легко истолковывается как окончательный, безусловный приговор, хотя в действительности оно чаще всего объясняется теми же случай-

ными обстоятельствами показа, что и любой другой уровень отклика, и вовсе не свидетельствует о чём-то большем, чем простое стечение обстоятельств.

Ещё одна особенность цифрового одобрения связана с тем, что отрицательный отклик запоминается значительно дольше и весит куда тяжелее положительного. Десятки доброжелательных откликов способны почти без следа стереться из памяти уже через день, тогда как один-единственный резкий или неодобрительный комментарий нередко вспоминается спустя недели и даже месяцы, вызывая то же самое неприятное чувство, что и при первом прочтении. Такая особенность свойственна психике не только в цифровом пространстве, но именно здесь она проявляется особенно ярко, поскольку количество возможных откликов огромно, а значит, растёт и вероятность встретить среди множества доброжелательных слов хотя бы одно недоброе, которое затем способно перевесить всё остальное.

Дополнительную остроту переживанию добавляет то, что итоговое число видно не только самому автору, но и всем, кто заходит на его страницу. Слабый отклик становится не просто личным, внутренним разочарованием, а своего рода публичным, заметным всем свидетельством, что публикация не вызвала большого интереса. Эта открытость превращает обычное колебание внимания, естественное для любой публикации, в нечто похожее на выставленную напоказ неудачу, хотя в действительности низкий отклик чаще всего объ-

ясняется случайными обстоятельствами показа, а вовсе не качеством самой публикации или тем более достоинствами её автора.

Постоянное ожидание отклика неизбежно влияет на то, чем человек вообще решает поделиться. Прежде чем опубликовать что-либо, многие уже заранее прикидывают, насколько хорошо это будет воспринято: понравится ли выбранный снимок, вызовет ли текст интерес, соберёт ли публикация достаточно откликов, чтобы оправдать саму попытку поделиться. Постепенно выбор того, что показать миру, начинает определяться не собственным искренним интересом к моменту, а предположением о будущей реакции окружающих. То, что нравится самому человеку, но вряд ли вызовет заметный отклик, откладывается или вовсе не публикуется, а то, что, по расчётам, соберёт больше внимания, получает предпочтение, даже если по-настоящему не так уж важно для самого автора.

Ожидание будущего отклика начинает влиять на поведение ещё до самой публикации, в момент, когда переживается сам момент жизни. Человек, снимающий закат или готовящийся сделать снимок праздничного стола, иногда проводит больше времени за поиском наиболее удачного ракурса и настройкой кадра, чем за тем, чтобы просто побыть внутри этого момента вместе с другими. Часть внимания, которая могла бы принадлежать непосредственному переживанию, заранее уходит на то, чтобы подготовить будущий мате-

риал для чужой оценки. Так рождается странный парадокс: стремление сохранить и показать красивый момент нередко отнимает у самого момента часть той подлинности, ради которой его вообще стоило бы сохранить.

Стоит отдельно остановиться на разнице между откликом множества случайных или малознакомых людей и вниманием немногих близких. Десятки коротких откликов от людей, с которыми нет настоящей близости, психологически ощущаются как весомое, наглядное подтверждение собственной ценности просто потому, что их много и они видны сразу. При этом внимательные, искренние слова одного по-настоящему близкого человека, сказанные без всякой публичности, часто воспринимаются как нечто само собой разумеющееся и остаются почти незамеченными на общем фоне. Получается странная и не вполне справедливая иерархия: количество откликов от посторонних людей начинает цениться выше, чем качество внимания от тех, кто действительно хорошо знает человека и заботится о нём, хотя по сути именно второе несёт куда больше подлинной, устойчивой поддержки.

Большое количество откликов может создавать обманчивое ощущение принадлежности к обширному, тёплому сообществу, хотя в действительности за каждым отдельным знаком внимания часто стоит человек, случайно пролиставший ленту и потративший на реакцию едва ли секунду. Такое мимолётное действие требует от него ничтожно мало и вряд

ли сопровождается сколько-нибудь устойчивым интересом к жизни автора публикации. Восприятие подобной суммы беглых, ничего не стоящих действий как знака настоящей общности — ещё одна форма подмены, при которой количество принимается за глубину, хотя между этими двумя величинами нет прямой связи.

Стоит учитывать и явное несоответствие между усилиями, вложенными в публикацию, и усилиями, требуемыми для отклика на неё. Автор может потратить немало времени на выбор снимка, формулировку подписи, момент публикации, тогда как оставить знак одобрения способен любой проходящий мимо человек за долю секунды, зачастую даже не вчитываясь в содержание. Из-за этого несоответствия отклик закономерно оказывается более поверхностным, чем хотелось бы автору, вложившему в публикацию куда больше внимания и труда, и ожидание равноценного, вдумчивого отклика на быстрое, почти автоматическое действие другого человека нередко приводит к разочарованию, не имеющему под собой реальных оснований.

Со временем каждая новая публикация начинает восприниматься не просто как способ поделиться моментом, а как своего рода негласное голосование по поводу собственной привлекательности, успешности или значимости. Такое отношение превращает обычное, некогда лёгкое действие — показать другим кусочек своей жизни — в скрытое испытание, исход которого воспринимается слишком серьёзно. Че-

ловек, поставивший себя в положение постоянно проверяемого, невольно начинает жить в режиме ожидания вердикта, хотя изначально ничего подобного не предполагалось: простое желание поделиться радостью или впечатлением постепенно обрastaет грузом ожиданий, который не имеет отношения к первоначальному, вполне невинному порыву.

Там, где число откликов видно не только автору публикации, но и всем остальным, к личному переживанию добавляется ещё один слой — негласное сравнение с другими. Не так важно, признаётся ли человек себе в этом прямо, но заметная разница между собственным откликом и откликом на похожую публикацию у знакомого редко остаётся незамеченной. Складывается своеобразная, никем открыто не обсуждаемая иерархия видимого внимания, в которой каждый новый снимок или запись словно бы участвует в состязании с чужими публикациями. Прежде подобное сравнение положения среди знакомых было куда менее явным и опиралось на множество размытых признаков, а теперь оно сведено к одной наглядной цифре, которую видят все.

Показателен пример человека по имени Себастьян, который на протяжении нескольких лет привык оценивать удачность любого своего дня по тому, как принимают его публикации в сети. Хороший отклик на утреннюю запись задавал бодрое, приподнятое настроение на весь день, а слабый отклик, напротив, оставлял смутное ощущение неудачи, даже если в остальном день складывался вполне благополуч-

но: получалось справиться с рабочими задачами, удавалось хорошо провести время с близкими. Себастьян не сразу заметил, насколько тесно его собственное самочувствие оказалось привязано к числу, которое появлялось под последней публикацией. Лишь спустя время, оглянувшись на привычный ход своих дней, он обратил внимание, что проверяет отклик на записи чаще, чем смотрит на часы, и что настроение меняется от этого числа быстрее и заметнее, чем от почти любого реального события собственной жизни.

Ту же особенность Себастьян замечал и в том, как менялось его отношение к уже опубликованному. Запись, которая поначалу казалась удачной, могла быть удалена спустя несколько часов только потому, что отклик оказался слабее ожидаемого, хотя содержание записи за это время никак не изменилось — изменилось лишь число под ней. Он ловил себя на мысли, что готов переписать подпись, заменить снимок, выбрать другое время публикации, лишь бы увеличить шансы на более заметный отклик, хотя изначальный смысл поделиться моментом давно потерялся за этими постоянными поправками. Осознание этой закономерности стало для него первым шагом к тому, чтобы иначе выстроить собственное отношение к цифровому одобрению.

Продолжительные периоды слабого отклика переживаются заметно тяжелее одного случайного неудачного результата. Если несколько публикаций подряд не вызывают ожидаемого внимания, появляется более общее и тревожное чув-

ство — будто человек стал менее заметен, менее интересен окружающим, будто его присутствие в общем пространстве постепенно тускнеет. Это чувство нередко подталкивает публиковать ещё чаще, в надежде вернуть прежний уровень внимания, хотя более частые публикации сами по себе редко решают проблему, а иногда лишь усиливают тревожное ожидание, превращая обычную жизнь в почти непрерывную попытку напомнить о себе.

Привычка соотносить свои действия с предполагаемым откликом постепенно выходит за пределы самой публикации и начинает влиять на решения, которые, казалось бы, не имеют прямого отношения к цифровому пространству. Выбор места для отдыха, покупка вещи, оформление жилья иногда подсознательно оцениваются не только по тому, насколько они подходят самому человеку, но и по тому, насколько удачно будут смотреться, если о них станет известно другим. Такая двойная оценка незаметно подменяет собой прямой, честный вопрос о собственных желаниях вопросом о вероятной реакции стороннего наблюдателя, даже если опубликовать что-либо в итоге и не планируется.

Ещё одно следствие подобной привычки — постепенная утрата способности радоваться чему-либо без необходимости немедленно поделиться этим с другими. Красивый вид, приятный момент, личное достижение начинают восприниматься как не вполне состоявшиеся, пока о них не узнал кто-то ещё и не выразил своего одобрения. Само переживание

словно бы нуждается в подтверждении со стороны, чтобы считаться настоящим и завершённым. Между тем способность полноценно проживать момент без свидетелей и без последующего подтверждения — одно из самых надёжных оснований устойчивого, не зависящего от внешних обстоятельств благополучия, и именно эта способность в первую очередь страдает от привычки постоянно ориентироваться на цифровой отклик.

Полезно научиться различать два по виду похожих, но по сути разных действия: искреннее желание выразить и разделить что-то важное и стремление произвести определённое впечатление ради предсказуемого отклика. Первое рождается изнутри, из подлинного интереса или переживания, и остаётся ценным независимо от того, как его воспримут другие. Второе рождается из расчёта на чужую реакцию и во многом определяется именно этим расчётом, а не собственным содержанием. Оба действия могут выглядеть внешне почти одинаково — тот же снимок, та же короткая запись, — но внутреннее происхождение у них разное, и со временем именно от этого различия зависит, приносит ли публичная жизнь ощущение подлинности или постепенно превращается в бесконечную попытку понравиться.

Стремление узнать реакцию на недавнюю публикацию нередко пробирается даже в моменты, которые, казалось бы, должны быть полностью посвящены живому общению. Человек, сидящий за одним столом с друзьями или близкими,

может незаметно для себя то и дело поглядывать на телефон, проверяя, не появился ли новый отклик, хотя рядом в этот самый момент происходит настоящее, ничем не заменимое общение. Внимание раздваивается между тем, что происходит здесь и сейчас, и ожиданием подтверждения где-то там, в цифровом пространстве, и от этого раздвоения в конечном счёте страдает именно живой момент, ради которого, по сути, и стоило бы отложить телефон в сторону.

Важно различать одобрение и подлинную связь между людьми, хотя цифровое пространство нередко заставляет путать одно с другим. Одобрение можно получить быстро, мимоходом, почти не задумываясь — короткий знак внимания требует от того, кто его оставляет, минимальных усилий и минимальной вовлечённости. Настоящая же связь складывается медленно, требует времени, внимания, готовности услышать не только приятное, но и трудное. Среда, где преобладает быстрое, лёгкое одобрение, невольно приучает ценить именно его, поскольку оно доступно в изобилии и почти без усилий, тогда как медленная, глубокая связь с немногими людьми требует куда больше терпения и потому легко отодвигается на второй план, хотя именно она способна дать то устойчивое чувство собственной ценности, которого не может дать никакое количество беглых откликов.

Первый шаг к более здоровому отношению с цифровым одобрением состоит в том, чтобы ясно увидеть механическую, во многом искусственную природу самого процесса.

Число откликов формируется случайным стечением обстоятельств: временем публикации, настроением тех, кто в этот момент оказался в сети, особенностями показа записей разным людям, и очень многим другим, что не имеет никакого отношения к подлинной ценности содержания или тем более к ценности самого человека. Осознание этой случайности не отменяет приятного чувства от заметного отклика, но заметно ослабляет его власть: становится проще воспринимать число как один из множества случайных исходов, а не как объективное измерение собственной значимости.

Полезной практикой оказывается привычка иногда сознательно оставлять что-то только для себя, не выставляя это на всеобщее обозрение. Снимок, сделанный ради собственного удовольствия и не выложенный никуда, короткая запись о прожитом дне, оставленная в личных заметках, а не опубликованная, помогают восстановить способность ценить момент сам по себе, без ожидания чужого подтверждения. Поначалу подобные действия могут казаться незавершёнными, будто чего-то не хватает, но именно это ощущение и стоит внимательно рассмотреть: если момент кажется неполным без чужого одобрения, значит, привычка полагаться на внешний отклик успела укорениться глубже, чем хотелось бы, и стоит уделить этому осознанное внимание.

Помогает и простое наблюдение за собственным желанием проверить отклик на недавнюю публикацию. Стоит замечать сам момент, когда рука тянется к телефону не по кон-

кретной необходимости, а из смутного, привычного побуждения посмотреть, не появилось ли что-то новое под последней записью. Небольшая пауза перед этим действием, короткий вопрос себе о том, что именно ожидается увидеть и зачем это так важно прямо сейчас, постепенно ослабляет автоматизм привычки и возвращает человеку больше осознанного выбора: проверять отклик по-настоящему из интереса или просто потому, что рука привычно потянулась к экрану.

Некоторую пользу приносит и попытка на время отделить сам процесс создания и публикации от последующего просмотра отклика. Если опубликовать что-либо и сознательно отложить проверку результата на более позднее время, например до конца дня, острота автоматического, почти рефлекторного ожидания заметно снижается. Это не устраняет интерес к тому, как приняли публикацию, но переносит его из разряда навязчивого, постоянно возвращающегося побуждения в разряд обычного, спокойного любопытства, с которым гораздо проще совладать.

Себастьян начал постепенно менять привычный порядок собственных действий. Он завёл правило открывать страницу с последней публикацией не раньше, чем через несколько часов после её появления, и первое время это давалось ему нелегко — рука по-прежнему тянулась к телефону в привычные моменты. Но со временем он заметил, что напряжённое, почти лихорадочное ожидание постепенно сменяется более ровным, спокойным интересом, а собственное настроение

перестаёт так резко скакать вслед за числом под последней записью. Ни одна из его публикаций не стала от этого менее ценной для него самого — изменилось лишь то, насколько сильно их судьба определяла его внутреннее состояние.

Полезно намеренно вспоминать случаи, когда какой-то момент оказался по-настоящему важным именно для самого человека, несмотря на то, что почти не вызвал внешнего отклика или вовсе остался незамеченным. Такие воспоминания служат своеобразным противовесом привычке измерять значимость пережитого исключительно количеством чужих реакций. Если вспомнить, что многое из по-настоящему ценного в собственной жизни прошло почти незамеченным для окружающих и от этого нисколько не потеряло своей ценности, становится проще спокойнее относиться и к тем моментам, которые получают явно меньше внимания, чем хотелось бы.

Не менее важно сознательно уделять больше внимания немногим людям, чьё мнение действительно имеет значение, и меньше — совокупному, безликому отклику широкого круга малознакомых людей. Разговор с близким человеком о том, что на самом деле радует или тревожит, приносит куда более устойчивое ощущение поддержки, чем любое количество коротких знаков внимания от посторонних. Со временем, если сознательно возвращать себе привычку искать одобрение именно там, где оно исходит от людей, действительно знающих и ценящих человека, зависимость от

безличного цифрового отклика постепенно ослабевает сама собой, поскольку у психики появляется более надёжный, более настоящий источник подтверждения собственной ценности.

Всё сказанное не означает, что делиться моментами собственной жизни само по себе вредно или что от этого стоит вовсе отказаться. Желание показать близким и знакомым что-то важное, порадоваться вместе с другими, получить тёплый отклик на приятное событие — естественная и во многом полезная часть человеческого общения. Речь идёт не о самом действии, а о том, какое место оно постепенно начинает занимать во внутренней системе оценки себя. Пока публикация остаётся способом поделиться, а не способом получить подтверждение собственной ценности, она сохраняет свою изначальную, живую природу. Как только эти роли меняются местами, начинается тот самый процесс, который стоит вовремя замечать и постепенно возвращать в более здоровое равновесие.

Одобрение, выраженное числом на экране, никогда не сможет заменить того, что даёт подлинное внимание и забота со стороны других людей, сколько бы ни было этих чисел и как бы часто они ни обновлялись. Оно способно создать мимолётное, приятное ощущение, но не способно дать той прочной опоры, которую даёт устойчивая связь с немногими людьми и, прежде всего, собственное спокойное отношение к себе, не зависящее от того, сколько откликов собрала оче-

редная публикация. Возвращение внимания от постоянного подсчёта чужих реакций к живому, настоящему переживанию собственной жизни — медленный, но вполне выполнимый процесс, который начинается с простого умения вовремя замечать, когда цифра на экране начинает значить больше, чем стоило бы. Чем чаще удаётся ловить этот момент и мягко возвращать внимание к собственному, внутреннему ощущению прожитого, тем меньше власти остаётся у случайного, переменчивого числа под последней публикацией и тем устойчивее становится опора на то, что этому числу вообще не подвластно.

4.2 Сравнение как ловушка: почему оно почти всегда работает против нас

Сравнение кажется одним из самых естественных способов понять собственное положение в жизни. Достаточно посмотреть на кого-то рядом, оценить, что у него получается лучше или хуже, и картина как будто становится яснее. Именно эта кажущаяся полезность и делает сравнение таким привычным, почти неосознаваемым действием, к которому человек прибегает по многу раз за день, даже не замечая этого. Но если внимательно проследить, к какому именно чувству приводит подавляющее большинство таких мысленных сопоставлений, окажется, что оно почти никогда не оставляет после себя спокойствия или ясности. Гораздо чаще после сравнения остаётся лёгкая неудовлетворённость, ощущение недостаточности, желание что-то немедленно исправить в себе или в своей жизни. Стоит разобраться, почему устройство самого сравнения делает подобный исход не случайным стечением обстоятельств, а почти неизбежным результатом.

Начать стоит с простого наблюдения, которое редко приходит в голову само собой. Для любого качества, которое можно измерить, — заработка, внешности, профессиональных успехов, семейного благополучия, — почти никогда не существует верхней границы, дальше которой уже точно никого нет. Сколько бы ни было достигнуто, всегда найдётся

человек, у которого результат ещё выше, если только круг для сравнения оказывается достаточно широким. Раньше этот круг ограничивался несколькими десятками знакомых людей, и шансы найти среди них кого-то, кто превосходит по всем направлениям сразу, были не так уж велики. Сегодня же круг возможных сравнений практически не имеет границ, а значит, по самой простой числовой логике вероятность встретить кого-то более успешного хотя бы в одном отдельном отношении становится почти стопроцентной. Расширение круга сравнения не улучшает шансы почувствовать себя на высоте — оно их неизбежно ухудшает.

Из этого вытекает и следующая особенность: у подобного сравнения попросту нет финиша. Можно долго стремиться к определённому уровню дохода, определённой должности, определённой форме тела, и в какой-то момент действительно достичь того, что раньше казалось пределом мечтаний. Но стоит осмотреться, и почти сразу обнаруживается кто-то, кто продвинулся ещё дальше. Достигнутый уровень, вместо того чтобы стать поводом для удовлетворения, превращается в новую стартовую точку для следующего сравнения, и так может продолжаться бесконечно, поскольку в достаточно большом окружении всегда находится следующая ступень. Игра, где выигрыш определяется исключительно положением относительно других, устроена так, что выиграть в ней окончательно попросту невозможно.

Стоит отдельно сказать о том, насколько сильно на часто-

ту подобных сопоставлений влияет привычный ритм современной жизни. Прежде сравнение возникало от случая к случаю, по мере того как человек действительно встречался с кем-то в течение дня: соседом, коллегой, знакомым. Сегодня же один-единственный просмотр ленты способен вместить десятки поводов для сравнения за считанные минуты, причём каждый следующий снимок или запись предлагает новый, отдельный повод оценить себя относительно очередного человека. Само количество подобных эпизодов за день выросло в разы, а значит, выросло и суммарное действие всех перечисленных искажений, даже если ни одно из них по отдельности не стало сильнее, чем было прежде.

Есть и ещё одна причина, по которой сравнение почти всегда склоняется не в пользу того, кто сравнивает. Внимание человека устроено так, что гораздо охотнее задерживается на тех, кто выглядит более успешным, чем на тех, кто по тем же признакам отстаёт. Это не случайная особенность характера, а давняя черта восприятия: во все времена было важнее вовремя заметить, что чьё-то положение в группе укрепляется и может потеснить собственное, чем убедиться в том, что кто-то рядом справляется хуже. Из-за этой особенности взгляд почти сам собой цепляется за примеры превосходства и почти пропускает мимо примеры обратного, хотя в реальности вокруг находится примерно поровну и тех, и других. В результате складывается искажённая, однобокая картина, в которой примеров чужого преимущества оказывается за-

метно больше, чем их на самом деле.

Заметно и то, что сравнение особенно охотно цепляется именно за те области, в которых человек и без того чувствует наименьшую уверенность в себе. Тот, кого беспокоит собственная внешность, почти автоматически замечает более привлекательных людей вокруг чаще, чем кто-либо, кого эта тема не тревожит. Тот, кто сомневается в своих профессиональных успехах, куда острее реагирует на чужие карьерные достижения, чем на любые другие темы. Получается замкнутый круг: существующая неуверенность направляет внимание именно туда, где она может получить очередное, как будто бы объективное подтверждение, и с каждым новым подобным подтверждением сама неуверенность лишь укрепляется, хотя объективно поводов для неё вокруг не больше, чем для любой другой темы.

Существенно искажает результат сравнения и то, что оно почти всегда опирается лишь на одну черту, но незаметно распространяет вывод на всего человека целиком. Заметив, что у кого-то выше доход или заметнее внешние успехи, легко сделать вывод, что у этого человека и вообще всё складывается лучше — отношения, здоровье, душевное равновесие, — хотя из одного-единственного признака подобное заключение никак не следует. Реальные люди почти никогда не бывают равномерно успешными во всех областях сразу: тот, кто выглядит убедительно в одном отношении, вполне может испытывать серьёзные трудности в другом, о ко-

торых сравнивающий просто не имеет никакого представления. Сравнение по одному признаку выдаётся за сравнение по всей жизни целиком, и именно эта подмена делает вывод особенно несправедливым.

Стоит отдельно заметить, что даже в тех случаях, когда сравнение опирается на вполне достоверный факт — кто-то действительно зарабатывает больше, действительно более уверенно держится на публике, действительно быстрее продвинулся в конкретном деле, — из этого факта вовсе не следует никакого вывода о собственной ценности. Между констатацией разницы и ощущением собственной неполноценности лежит незаметный, но вовсе не обязательный мысленный переход, который психика совершает как будто сама собой, хотя логически он ничем не оправдан. Разница в одном конкретном показателе — всего лишь разница в одном конкретном показателе, а не приговор всей личности, и удерживать эту границу, не позволяя одному незаметно превращаться в другое, — отдельный, вполне достижимый навык.

Иногда привычку к сравнению оправдывают стремлением к трезвости и честности с самим собой, будто без постоянного сопоставления с другими легко скатиться в самообман и переоценку собственных успехов. На деле трезвая оценка собственного положения строится вовсе не на том, что происходит у кого-то ещё, а на ясном, честном взгляде на собственные цели, усилия и результаты. Подмена одного другим — оценки себя через себя оценкой себя через чужую жизнь

— не делает взгляд более трезвым, а лишь добавляет к нему посторонний, искажающий фактор, не имеющий отношения к подлинной честности.

Ещё одна ловушка кроется в том, какие именно стороны собственной и чужой жизни оказываются предметом сопоставления. Человек прекрасно знает все свои слабые места, недоделанные попытки, сомнения и неудачи, потому что проживает их изнутри, во всех подробностях. О другом человеке чаще всего известно только то, что видно снаружи, и, как правило, это оказывается его наиболее сильная, наиболее выигрышная сторона. Получается, что сравниваются не равные по значению вещи, а собственная изнанка и чужой парадный вход, свои неудачные черновики и чужой готовый, доработанный результат. Подобное сопоставление изначально устроено нечестно, и было бы удивительно, если бы оно давало иной итог, кроме ощущения собственной недостаточности.

Особенно наглядно принцип неучтённых условий проявляется в сравнении разных этапов пути. Человек, который только начал заниматься каким-либо делом, нередко сопоставляет собственные первые, неуверенные результаты с результатами того, кто занимается этим же делом уже много лет. Подобное сравнение по своей сути некорректно: оно ставит рядом несколько месяцев усилий и несколько лет накопленного опыта, как будто разница во времени не имеет никакого значения. Если бы вместо этого сравнивались не са-

ми результаты, а скорость движения от собственной отправной точки, картина выглядела бы совершенно иначе, и, возможно, даже более благоприятно, чем кажется при прямом сопоставлении конечных цифр.

Не менее важна и роль случайных обстоятельств, о которых почти никогда не думают в момент сравнения: удачно подвернувшаяся возможность, знакомство в нужный момент, поддержка семьи на старте, простое везение с обстоятельствами, не зависящее ни от каких личных качеств. Все эти факторы вносят немалый вклад в конечный результат, но остаются полностью невидимыми при взгляде со стороны, ведь видна лишь итоговая картина, а не длинная цепочка случайностей, которая к ней привела. Приписывать себе полную ответственность за то, что кто-то другой достиг большего, значит закрывать глаза на огромную часть картины, которая никогда не была и не могла быть под чьим-либо полным контролем.

Столь же обманчиво сравнение и потому, что оно почти никогда не учитывает разные условия, из которых вырос конечный результат. За внешне похожим итогом — успешной карьерой, крепким достатком, ладными отношениями — могут стоять совершенно разные исходные обстоятельства: разное количество лет, вложенных в дело, разная поддержка со стороны близких, разное стечение случайностей, повлиявших на исход. Сравнивая только результат, без учёта пройденного пути, легко приходят к выводу о собственной

неполноценности там, где на самом деле присутствует лишь разница в условиях, а вовсе не в личных качествах или усилиях. Итог без учёта пути — крайне ненадёжное основание для каких-либо заключений о себе.

Отдельного внимания заслуживает и то, насколько подвижной оказывается сама точка отсчёта, с которой сравнивает себя человек. Стоит приблизиться к прежнему ориентиру, как он почти сразу перестаёт восприниматься как достижение и превращается в нечто само собой разумеющееся, а на его месте появляется новый, чуть более высокий рубеж. Ощущение достаточности, которое, казалось бы, должно было наступить после достижения желаемого, откладывается снова и снова, поскольку сама планка непрерывно ползёт вверх вслед за новыми примерами для сравнения. Прочной опоры на подобной подвижной почве найти невозможно в принципе, ведь земля под ногами меняется быстрее, чем успевает закрепиться ощущение уверенности.

С этим тесно связана и хрупкость самого круга, с которым человек себя сопоставляет. В отличие от собственного, устойчивого пути, круг для сравнения может расширяться, сужаться, меняться почти произвольно, часто вовсе без осознанного решения. Стоит завести новое знакомство, увидеть новый пример, оказаться в новой среде, и прежние ориентиры немедленно теряют значение, уступая место новым. Опираясь на положение относительно такой изменчивой, ничем не закреплённой группы — всё равно что строить дом на

постоянно смещающемся основании: даже самая прочная на вид конструкция рано или поздно даёт трещину просто потому, что земля под ней никогда не остаётся неизменной.

За всеми этими отдельными искажениями стоит более общая подмена: сравнение с другими незаметно вытесняет собой куда более полезный и куда более честный вопрос — насколько человек продвинулся относительно самого себя прежнего. Вопрос «лучше ли я, чем был раньше» опирается на понятные, доступные самому человеку сведения и приводит к выводам, которые действительно можно применить в жизни. Вопрос же «лучше ли я, чем кто-то другой» опирается на заведомо неполные, искажённые сведения о чужой жизни и почти никогда не подсказывает, что именно стоит сделать дальше. Первый вопрос помогает двигаться, второй чаще всего лишь порождает беспокойство, никак не приближая к переменам.

Нередко к сравнению обращаются сознательно, рассчитывая, что оно подстегнёт к действию: якобы вид чужого успеха должен пробудить желание добиваться большего. На короткое время подобный приём иногда действительно работает, но построенное на нём стремление оказывается довольно хрупким, поскольку питается не собственным интересом к делу, а тревогой не отстать от кого-то другого. Как только пример для сравнения исчезает из поля зрения или появляется кто-то ещё более успешный, побуждение слабеет или вовсе рассыпается. Куда более устойчивым оказывается же-

ление, выросшее из собственного интереса к результату и из понимания, зачем он вообще нужен, — такое желание не зависит от того, есть ли рядом кто-то, кого хотелось бы догнать.

Можно представить двух знакомых примерно одного возраста, которые время от времени встречаются и сравнивают друг друга по внешним признакам: должности, доходу, внешнему виду семейной жизни. Один смотрит на уверенную речь другого, на его должность и решает, что тому, судя по всему, живётся куда спокойнее и увереннее. Другой в это же самое время присматривается к более гибкому графику первого, к тому, как непринуждённо тот, кажется, распоряжается собственным временем, и заключает, что жизнь первого выглядит куда более свободной и лёгкой. При этом оба заняты одним и тем же обманом: оценивают чужую жизнь по внешним, наиболее заметным признакам, ничего не зная о внутренних сомнениях и трудностях друг друга, и оба приходят к сходному, одинаково неверному выводу о том, что у собеседника дела обстоят лучше.

Показателен случай, когда человек, которого долгое время считали примером почти беспроblemного успеха, в откровенном разговоре вдруг делится собственными многолетними сомнениями, страхом однажды всё потерять, ощущением, что достигнутое далось куда труднее, чем кажется со стороны. Подобные признания случаются нередко, стоит только дать человеку возможность рассказать о себе честно, а не через привычную, отшлифованную версию для посто-

ронных глаз. После такого разговора прежнее ощущение собственной несостоятельности рядом с этим человеком обычно заметно ослабевает: дело вовсе не в том, что сам человек стал хуже, а в том, что открылась более полная, более правдивая картина, которая с самого начала и должна была лежать в основе любого сравнения.

Понимание всех этих механизмов не отменяет того, что само сравнение возникает почти мгновенно и по большей части произвольно. Заметив у другого человека признак, который в данный момент важен для самого наблюдателя, психика откликается сопоставлением ещё до того, как включается осознанная оценка происходящего. Полностью избавиться от подобной реакции едва ли возможно, да и не в этом состоит настоящая цель. Куда более достижимая и куда более полезная задача — научиться замечать сам момент, когда сравнение уже возникло, и решать, что делать с ним дальше, вместо того чтобы позволять ему беспрепятственно развернуться в привычную цепочку самоосуждения.

Иногда, столкнувшись с неприятным ощущением после сравнения не в свою пользу, человек пытается уравновесить его противоположным способом — сознательно вспоминает кого-то, кому, на его взгляд, приходится ещё труднее, и на короткое время действительно чувствует облегчение. Такой способ даёт лишь временное успокоение и держится на той же самой, изначально шаткой логике: собственная ценность по-прежнему определяется не своими качествами, а

положением относительно кого-то ещё, только теперь в другую сторону. Подобное облегчение нередко сопровождается и неловким чувством, будто радоваться чужим трудностям попросту неправильно, и потому этот способ едва ли можно считать настоящим решением — скорее, он лишь переворачивает ту же самую ловушку в обратную сторону, оставляя её устройство совершенно нетронутым.

Постоянная привычка к сравнению постепенно перестаёт ограничиваться той областью, где она возникла изначально, и начинает окрашивать общее настроение в целом. Человек, весь день собиравший поводы почувствовать себя менее успешным в одном конкретном отношении, нередко приходит к вечеру с общим, разлитым чувством неудовлетворённости, которое уже трудно связать с каким-то конкретным поводом. Это смутное недовольство собой распространяется и на области, вовсе не затронутые сравнением напрямую: портится настроение в разговоре с близкими, пропадает интерес к обычным, прежде приятным делам. Сравнение, начавшееся с одной узкой темы, оказывается способно незаметно отравить куда более широкий кусок дня.

У всего этого есть и вполне практическая цена помимо неприятных переживаний. Время и внимание, потраченные на разглядывание чужих достижений и последующее пережёвывание связанных с этим чувств, не тратятся на что-либо другое — на собственные дела, на отдых, на живое общение с близкими. Каждая минута, ушедшая на сравнение, ко-

торое всё равно не приносит ничего, кроме смутного беспокойства, — это минута, украденная у чего-то, что действительно могло бы приблизить к желаемым переменам. Учитывая это, отказ от бесплодного сравнения выглядит не как акт самоограничения, а как вполне разумное решение направить внимание туда, где оно способно принести реальную пользу.

Сравнение нередко притягивает ещё и потому, что создаёт иллюзию какого-то действия там, где на самом деле никакого движения не происходит. Разглядывать чужие успехи и мысленно сопоставлять их со своими кажется чем-то вроде работы над собой, требующей внимания и энергии, хотя по итогу подобное занятие не меняет решительно ничего в реальном положении дел. Настоящее продвижение вперёд требует куда менее эффектных, но куда более действенных шагов: разобраться, чего хочется добиться, и предпринять для этого что-то конкретное. Сравнение же способно создавать ощущение занятости и вовлечённости, оставаясь при этом полностью бесплодным с точки зрения любых реальных перемен.

Стоит заметить и то, что нередко предметом сравнения становится совершенно случайный человек, чьё мнение, чей образ жизни и чьи ценности сам сравнивающий вовсе не считает для себя значимыми. Психика откликается сопоставлением почти на любой замеченный пример, вне зависимости от того, действительно ли этот пример важен и интересен самому человеку. В итоге настроение может испортить-

ся из-за сравнения с кем-то, чьё мнение никогда бы не было спрошено и чей путь никогда бы не был выбран в качестве образца, если бы вопрос был задан напрямую и осознанно. Замечать подобную случайность выбранного примера — ещё один простой способ отнестись к возникшему сравнению спокойнее, не придавая ему того веса, которого оно, по сути, не заслуживает.

Единственное сравнение, которое действительно опирается на полные и честные сведения с обеих сторон, — это сравнение человека с самим собой в разные периоды времени. Здесь наблюдатель одинаково хорошо знает обе точки отсчёта: и то, каким он был прежде, со всеми тогдашними трудностями и ограничениями, и то, каким стал теперь. Здесь нет чужого парадного входа и собственной изнанки, нет скрытых условий и невидимых обстоятельств — есть только один и тот же человек в разные моменты собственного пути. Именно такое сопоставление способно дать по-настоящему полезный ответ: что изменилось, какое усилие принесло результат, куда двигаться дальше, — вместо того чтобы просто вызывать смутное чувство отставания без какого-либо практического выхода.

Практически это означает, что при возникновении привычной мысли о чужом превосходстве полезно на мгновение остановиться и спросить себя, что именно эта мысль пытается сообщить. Иногда за ней действительно стоит что-то важное: замеченное со стороны качество указывает на направ-

ление, в котором самому человеку хотелось бы вырасти, и тогда сравнение можно превратить в конкретный, понятный шаг вперёд. Но значительно чаще подобная мысль не несёт никакой полезной информации, а представляет собой лишь автоматический отклик психики на замеченное отличие, не имеющий отношения к реальным целям и ценностям самого человека. Умение отличать первое от второго избавляет от необходимости реагировать на каждое сравнение одинаково серьёзно.

Ослабление власти привычного сравнения редко происходит благодаря одному-единственному прозрению — куда чаще это происходит благодаря многократному, терпеливому повторению одного и того же небольшого действия: заметить возникшую мысль, на мгновение остановиться, вспомнить о неполноте доступных сведений, вернуть внимание к собственным критериям. Ни один отдельный такой момент не меняет привычку целиком, но по мере того как подобных моментов накапливается всё больше, автоматическая, почти рефлекторная реакция на чужой пример постепенно слабеет сама собой, уступая место более спокойному, менее болезненному восприятию окружающих успехов.

Полезно и намеренно возвращать внимание к собственным, ясно сформулированным критериям, когда чужой пример начинает казаться поводом для беспокойства. Если заранее представлять, что именно важно для себя самого в работе, в отношениях, в повседневной жизни, становится про-

ще заметить, что чужое достижение относится к совершенно другой системе координат и попросту не имеет отношения к собственному пути. Такой внутренний ориентир не устраняет сравнение полностью, но заметно снижает его способность сбивать с толку, ведь у мысли, возникшей из мимолётного впечатления, оказывается гораздо меньше веса рядом с ясным, заранее продуманным пониманием собственных приоритетов.

У каждого человека путь складывается из совершенно неповторимого сочетания стартовых условий, случайностей, решений и обстоятельств, и было бы странно ожидать, что этот путь должен в точности совпадать по срокам и результатам с чьим-то ещё. Настойчивое сравнение своей жизни с чужой незаметно навязывает мысль, будто существует единственно правильный темп и единственно верная последовательность достижений, которым непременно нужно соответствовать. На деле же ни одна жизнь не служит эталоном для другой: у одного раньше складывается семья, у другого раньше приходит профессиональное признание, у третьего вообще иной набор приоритетов, никак не сводимый к тем же самым показателям. Освобождение от привычки мерить себя чужой линейкой начинается с простого признания за собой права идти собственным, ни на что не похожим путём.

Полезно различать и то, к какому именно роду благ относится предмет сравнения. Одни вещи по самой своей природе доступны сразу всем, если каждый вкладывает необхо-

димые усилия, — мастерство в деле, глубина знаний, качество отношений с близкими, внутреннее спокойствие. Другие же по определению устроены так, что ими не могут одновременно обладать все: самое высокое положение, самое заметное место, первое место в каком-либо условном рейтинге — по самой своей сути редкость, которая достаётся лишь немногим просто потому, что для всех её попросту не хватит. Сравнение по второму типу благ обречено на постоянное разочарование почти для всех участников заранее, тогда как движение к первому типу благ не зависит от того, сколько других людей уже его достигли, и потому куда надёжнее служит опорой для устойчивого, не зависящего от внешних обстоятельств удовлетворения.

Отказ от привычки постоянно сверяться с чужим положением не означает равнодушия к окружающим людям или отказа замечать их успехи. Речь идёт лишь о том, чтобы перестать автоматически превращать каждое такое наблюдение в повод для вынесения приговора самому себе. Можно искренне порадоваться чужой удаче, оценить чей-то профессионализм, восхититься результатом чужого труда, и при этом ни на мгновение не усомниться в собственной ценности именно оттого, что эти два переживания вовсе не обязаны быть связаны между собой так тесно, как это подсказывает укоренившаяся привычка.

Сама структура сравнения такова, что подавляющее большинство подобных сопоставлений заранее обречены скла-

дываться не в пользу того, кто их совершает: слишком широкий круг возможных примеров для подражания, слишком неравны сведения о себе и о других, слишком подвижна сама точка отсчёта. Понимание этой структурной особенности само по себе уже ослабляет власть сравнения, поскольку становится ясно, что дело не в личных недостатках или недостаточных усилиях, а в самих правилах игры, изначально устроенной так, что выиграть в ней постоянно попросту невозможно. Как только эта закономерность становится очевидной, куда проще перестать искать причину неудовлетворённости в себе и начать замечать её истинный источник — саму привычку измерять собственную жизнь чужой меркой. Эта привычка складывалась постепенно, на протяжении долгого времени, и точно так же постепенно, шаг за шагом, она поддаётся ослаблению — без резких усилий, но при неизменном, терпеливом внимании к тому, что происходит внутри в момент очередного сравнения.

4.3 Осознанное использование соцсетей и видеохостингов без потери себя

Всё сказанное в этой главе легко может привести на мысль, что единственным разумным выходом остаётся полный отказ от соцсетей и видеохостингов. Для кого-то подобный шаг действительно окажется подходящим решением, но для большинства людей он ни необходим, ни реалистичен: через эти площадки поддерживается связь с близкими, приходят рабочие новости, находится полезный материал, случается и обычное, ничем не предосудительное развлечение. Более достижимая и, пожалуй, более важная задача состоит не в том, чтобы вовсе исключить эти площадки из своей жизни, а в том, чтобы изменить сам способ пребывания в них — перейти от почти автоматического, рефлекторного листания к такому использованию, при котором внимание остаётся под собственным управлением, а не подчиняется чужому замыслу.

Большая часть времени, проведённого в подобных приложениях, начинается вовсе не с осознанного решения. Рука тянется к телефону в силу привычки, от скуки, от лёгкого внутреннего беспокойства, которое хочется чем-то заглушить, и лишь после этого, уже глядя в экран, человек как

будто задним числом придумывает себе причину для этого действия. Простая пауза перед тем, как открыть приложение, — короткий вопрос себе, зачем именно сейчас понадобилось это сделать, — способна очень многое изменить. Часть подобных попыток открыть ленту после такого вопроса просто не находит для себя внятного повода и сама собой отпадает, а часть превращается в осознанное, конкретное действие вместо смутного, ничем не направленного блуждания по чужим страницам.

Стоит различать несколько разных поводов для того, чтобы зайти в подобное приложение. Один повод — конкретный: узнать, как дела у определённого человека, найти нужные сведения, посмотреть заранее выбранный материал, провести немного времени за развлечением, для которого заранее отведено какое-то время. Другой повод — расплывчатый: смутное беспокойство, внутренняя пустота, желание чем-то занять несколько свободных минут без какой-либо конкретной цели. Именно второй повод редко приводит к настоящему облегчению: открыв ленту из подобного смутного состояния, человек обычно закрывает её в том же самом или даже более тяжёлом настроении, при этом успев вдобавок насмотреться материала, который сам по себе способен вызывать сравнение не в свою пользу.

Существенную часть произвольных обращений к подобным приложениям вызывают вовсе не собственные внутренние побуждения, а внешние уведомления, поступающие

в течение дня без всякого расписания. Каждое такое уведомление — короткий сигнал, всплывающая надпись, звук — прерывает текущее занятие и почти неизбежно приводит к тому, что телефон оказывается в руке уже ради самого уведомления, а заодно и ради открытой заодно ленты. Пересмотр того, какие именно уведомления действительно нужны в течение дня, а какие можно спокойно отключить, заметно снижает число подобных незапланированных прерываний и оставляет открытие приложения по-настоящему собственным, а не спровоцированным извне решением.

Нередко подобная сцена повторяется день за днём: человек сосредоточенно работает над задачей, экран телефона на мгновение вспыхивает коротким сообщением о новой публикации у кого-то из подписок, работа прерывается, а вслед за коротким уведомлением взгляд задерживается в приложении ещё на десять, двадцать минут, хотя изначальный повод давно исчерпан. Возвращение к прерванной задаче после этого даётся не сразу — требуется заново восстановить нить размышления, которая была на середине в момент прерывания. Одно короткое, казалось бы, безобидное уведомление способно обойтись в итоге куда дороже, чем кажется в момент его появления.

Полезно помнить и о том, что содержимое, которое показывается при открытии приложения, вовсе не является чем-то заданным и неизменным, будто погода за окном. Оно складывается из множества прежних решений: на кого бы-

ла оформлена подписка, что задерживало внимание дольше обычного, какие материалы просматривались раньше. Иначе говоря, за видимым потоком стоит история собственных прежних действий, а значит, эту историю можно сознательно пересматривать. Периодически полезно честно спросить себя, какие именно источники в ленте почти всегда оставляют после просмотра ощущение сравнения не в свою пользу или лёгкой подавленности, и отказаться именно от них, даже если по отдельности каждый из них кажется вполне безобидным или даже интересным. На освободившееся место стоит сознательно добавлять источники, которые показывают жизнь без глянца, делятся полезными знаниями или просто вызывают искренний, спокойный интерес, а не смутное беспокойство.

Не менее важно заранее определить для себя несколько ясных целей, ради которых вообще стоит открывать подобные приложения: поддерживать связь с несколькими действительно близкими людьми, следить за узким кругом интересных тем, изредка отдыхать за лёгким развлечением в течение заранее понятного отрезка времени. Когда такие цели ясно осознаны, становится гораздо проще заметить момент, в который использование соскальзывает за их пределы — в бесцельное, ничем не ограниченное листание. Замечать подобное соскальзывание стоит без излишней строгости к себе, просто как полезный сигнал: раз внимание ушло далеко за пределы изначальной цели, значит, самое время остано-

виться и спросить себя, что происходит на самом деле.

Важно не впадать и в другую крайность, воспринимая любовью интерес к жизни других людей как нечто вредное, которого следует избегать. Искреннее любопытство к тому, как дела у конкретного близкого человека, живой интерес к чужому опыту, желание порадоваться чужому успеху — совершенно естественная, ничем не вредная часть человеческого общения. Речь идёт не о том, чтобы отказаться от подобного интереса вовсе, а о том, чтобы отличать его от безостановочного, ничем не разборчивого поглощения чужих страниц подряд, без разбора и без какого-либо участия собственного внимания в выборе того, что действительно стоит увидеть.

Полезно честно различать материалы, которые действительно нужны для дела или искренне интересны, и материалы, которые просто оказались перед глазами по пути к чему-то другому. Открыв приложение ради конкретной, определённой цели, легко на несколько минут задержаться на совершенно постороннем материале, который сам по себе не был целью и вряд ли был бы выбран заранее, если бы вопрос был задан прямо. Подобное незаметное расширение первоначальной, узкой цели в куда более широкое и менее осмысленное занятие — ещё один повод для той самой короткой внутренней проверки, о которой уже шла речь: соответствует ли то, чем сейчас занято внимание, тому, ради чего вообще открывалось приложение.

Полезно заранее определить для себя и несколько отрез-

ков дня, которые сознательно остаются свободными от подобных приложений, вне зависимости от того, насколько сильным окажется желание в них заглянуть. Первые минуты после пробуждения, время непосредственно перед сном, часы, отведённые для сосредоточенной работы или для общения с близкими, — естественные кандидаты на подобную защиту, поскольку именно в эти периоды случайное вмешательство чужих впечатлений обходится особенно дорого. Заранее решённая граница переносит выбор из момента, когда воля уже ослаблена усталостью или скукой, в более спокойный момент, когда решение принимается ясной головой и потому держится значительно надёжнее.

Видеохостинги заслуживают отдельного разговора, поскольку устроены особым образом. В отличие от статьи, у которой есть чёткое начало и конец, видеоряд на подобных площадках выстроен так, чтобы естественной точки для остановки почти не было: как только заканчивается один ролик, тут же начинается следующий, подобранный так, чтобы удержать внимание ещё немного дольше. Сама эта особенность устройства площадки означает, что решение о том, когда остановиться, необходимо принимать заранее, до начала просмотра, а не надеяться, что подходящий момент подскажет сам видеоряд, — ведь по самой своей конструкции он не заинтересован в том, чтобы подобный момент когда-либо наступил.

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.