

ДМИТРИЙ РУСОВ

Последствия выбора

не зависело

уволнили

завод закрылся

зависело

курил с шестнадцатью

«завтра начну»

промолчал

«все они такие»

терпел ещё год

не пошёл к врачу

налил ещё

обвинил всех

«так получилось»

Дмитрий Русов

Последствия выбора

<https://litres.ru/74570698>

SelfPub; 2026

Аннотация

Нет плохих людей. Есть решения и их последствия. Одна сигарета, одно «промолчал», одно «все они такие» — и через годы человек сидит в больничном коридоре, в пустой квартире или у пустого холодильника и говорит: «Так получилось». Эта книга — жёсткий разбор того, как мы сами строим свою жизнь, а вину перекладываем на мужей, жён, родителей и государство. Без утешений и оправданий. Только счёт, который всё равно придёт, и выбор, который всё ещё за тобой.

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗАКОН	4
Глава 1. Нет плохих людей — есть решения	4
Глава 2. Решение до встречи	11
Глава 3. Удобная ложь	19
Глава 4. Лицемерие в глобальных масштабах	27
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ПЛАТЯТ	35
Глава 5. Хор обиженных	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дмитрий Русов

Последствия выбора

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗАКОН

Глава 1. Нет плохих людей — есть решения

Я не верю в плохих людей. В хороших тоже не верю.

С детства нас учили делить мир пополам. Вот хорошие, вот плохие, вот герой, вот злодей. Так проще. Если есть плохие люди, всегда есть кого обвинить. Если есть хорошие, можно записать себя в их число и больше ни о чём не думать.

Но жизнь устроена иначе. В ней нет хороших и плохих людей. В ней есть решения, которые человек принимает, и последствия этих решений. Всё. Больше ничего.

Мужчина, который избил жену, не родился чудовищем. Сначала он решил выпить. Потом решил не останавливаться. Потом решил, что имеет право поднять руку. Три решения, три звена, одна сломанная семья.

Женщина, которая сидит одна и рассказывает подругам, что нормальных мужиков не осталось, не стала несчастной

по воле звёзд. Она годами выбирала, кого пускать в свою жизнь, кого слушать, во что верить и чего ждать. Она получила ровно то, что выбирала.

Мужчина, о которого вытирают ноги на работе и дома, не родился тряпкой. Он тысячу раз выбрал промолчать там, где нужно было сказать «нет». Каждый раз ему казалось, что это мелочь. Из мелочей сложилась жизнь.

Спросите любого из них, почему всё так вышло, и услышите одно и то же: «Так получилось».

Это самая распространённая ложь на земле.

Ничего не получается само

«Так получилось» — это фраза человека, который не хочет смотреть назад. Потому что стоит оглянуться, и видно, где он свернул. Видно развилку, где он выбрал удобное вместо правильного. Видно момент, когда он знал, чем всё кончится, и всё равно сделал.

Жизнь не случается с человеком. Человек её делает. Каждый день, каждый час, каждым «да» и каждым «нет». Что сказать жене. Промолчать или ответить. Встать утром или полежать ещё. Взять сигарету или нет. Позвонить матери или забыть. Выучиться или «и так сойдёт». Уйти от человека, который тебя уничтожает, или остаться, потому что страшно.

Ни одно из этих решений не выглядит судьбоносным. Именно поэтому они так опасны.

Закон зеркала

Называйте как хотите. Карма. Причинно-следственная

связь. Бумеранг. «Что посеешь, то и пожнёшь». Можно спорить, доказан ли этот закон. Можно не верить в него вовсе. Он работает независимо от вашей веры, как гравитация работала задолго до того, как яблоко упало на Ньютона.

Суть его проста: жизнь возвращает тебе то, что ты в неё отправил. Не всегда сразу. Не всегда через того же человека. Но возвращает.

Не бывает так, чтобы ты решил кого-то унижить, а в ответ тебя наградили. Не бывает так, чтобы ты годами ждал от людей подлости и получал от них верность. Не бывает так, чтобы ты врал себе и жил в правде. Не бывает так, чтобы ты растил ребёнка в ненависти, а вырос человек, способный любить.

Решения зеркальны. Ты смотришь в свою жизнь, а видишь собственный выбор. И если отражение тебе не нравится, бесполезно бить зеркало.

Цепочка

Самое опасное в выборе — то, что последствия растут не сложением, а цепью.

Одна сигарета ничего не решает. Решает то, что к ней цепляется. Одышка — и спорт становится мучением. Без движения растёт вес. Вес тянет сердце. Сердце тянет силы. Без сил человек перестаёт работать в полную меру, начинает раздражаться, срывается на близких. Меняется круг: рядом остаются те, кто тоже курит, пьёт и жалуется. И вот он сидит в больничном коридоре и искренне не понимает, за что ему

это.

А ни за что. Не за что-то. Из-за чего-то. Из-за решения, которое он когда-то принял и никогда не отменял.

Каждое звено этой цепи было выбором. Каждое можно было разорвать. Человек не разорвал ни одного — и потом называет результат судьбой.¹

Вдумайтесь в эту цифру. Почти половина вашей жизни идёт на автопилоте. Но привычка — это не судьба. Привычка — это решение, принятое так давно, что ты перестал его замечать. Ты выбрал его однажды и с тех пор выбираешь каждый день, просто молча.

Не решать — тоже решение

Есть люди, которые думают, что спаслись от ответственности, потому что ничего не выбирают. Не уходят, не меняют, не рискуют. Сидят и ждут, когда всё само наладится.

Не наладится.

Отказ от решения — это решение. Самое трусливое из всех. Женщина, которая пятнадцать лет «не решается» уйти от мужа, который её унижает, каждый день решает остаться. Мужчина, который годами «не решается» сменить работу, где его не уважают, каждый день решает терпеть. Родители, которые годами «не решаются» поговорить с сыном о том, что с ним происходит, уже решили: он будет разбираться сам

¹ Уэнди Вуд и коллеги (2002) — около 43% повседневных действий человек совершает по привычке, почти не осознавая их.

— во дворе, в интернете, с кем попало.²

Бездействие не освобождает от последствий. Оно лишь позволяет делать вид, что ты к ним непричастен.

Почему это больно слышать

Эту главу многие захотят закрыть. Потому что она отнимает самое удобное — право быть жертвой.

Жертве легко. Жертве все сочувствуют. Жертве ничего не нужно менять, ведь виноват кто-то другой: муж, жена, мать, начальник, государство, время, страна. Жертва может годами рассказывать свою историю и каждый раз получать порцию жалости.

А человек, который признал, что его жизнь — сумма его решений, лишается этой роскоши. Ему больше не на кого показать пальцем. Остаётся только одно — работать.

В книге «Детские обиды взрослых людей» я говорил о фундаменте, который закладывают в нас родители. Ребёнок его не выбирает. Он не выбирает мать, не выбирает отца, не выбирает, в какой семье расти и что слышать за стенкой по ночам. Здесь его вины нет.

Но ребёнок вырастает. Он становится взрослым, осознанным человеком. Он спотыкается один раз, потом второй, потом третий — об одно и то же. И с этого момента продолжать жить по чужому шаблону — уже его выбор. Он не животное,

² Уильям Сэмюэлсон и Ричард Цекхаузер (1988), «эффект статус-кво» — люди систематически выбирают оставить всё как есть, даже когда это им явно невыгодно.

которым движут инстинкты. У него есть разум, есть право решать. Он просто не хочет. Потому что менять себя больно, а жаловаться — привычно.

Хорошие и плохие решения

Если нет плохих людей, значит ли это, что всё равно, как поступать? Нет.

Решения можно разделить на хорошие и плохие. Не по морали, не по чужому мнению, а по одному признаку: к чему они приводят.

Проверка простая. Посмотри на свою жизнь. Если результат тебя не устраивает, если тебе в ней тесно, больно, бедно, одиноко, — значит, где-то ты принимал плохие решения. Не жизнь плохая. Не люди вокруг плохие. Твои решения были плохими.

Это не приговор. Это диагноз. А диагноз — первый шаг к лечению. Пока человек убеждён, что виноваты другие, он не может исправить ничего, потому что других он изменить не в силах. Как только он признаёт, что причина — в его собственном выборе, у него в руках оказывается единственный рычаг, который вообще работает, — его следующее решение.

Счёт

Каждое решение — это покупка, за которую платят позже. Иногда через день. Иногда через двадцать лет. Иногда платишь не ты, а твои дети.

Можно сколько угодно игнорировать счёт, отрицать его

существование, но он придёт.

Эта книга — о счетах. О тех, что мы уже получили, и тех, что ещё придут. О том, почему люди упорно отказываются их оплачивать и перекладывают на других. И о тех немногих, кто научился смотреть на свою жизнь прямо, признавать ошибки и принимать решения, за которые не стыдно платить.

Нет плохих людей. Есть решения и их последствия.

Дальше — только о них.

Глава 2. Решение до встречи

Большинство отношений заканчиваются раньше, чем начинаются.

Не в тот день, когда хлопнула дверь. Не в зале суда при разводе. Не после измены и не после последнего скандала. Они заканчиваются в голове, задолго до первого свидания. Там уже лежит готовый сценарий: кто этот человек, как он поступит, когда предаст и чем всё кончится. Осталось найти актёра на главную роль.

И он всегда находится.

Где пишется сценарий

Маленькая девочка сидит на кухне и рисует. Мать разговаривает по телефону с подругой и не замечает, что дочь слушает. «Да все они сволочи, Люба. Все до одного. Мой вон опять пришёл никакой. Твой такой же. Нормальных нет, запомни».

Мать говорит это подруге. А запоминает дочь.

Она ещё не знает ни одного мужчины, кроме отца. Но уже знает, какие они. Этот голос с кухни станет её фундаментом. Через много лет она будет уверена, что пришла к этому выводу сама, своим умом, своим опытом. Она даже не вспомнит, откуда он взялся.

В книге «Детские обиды взрослых людей» я подробно разбирал, как закладывается такой фундамент. Здесь важно

другое. Когда девочка вырастет, она сделает этот голос своим решением. И с этого момента он будет работать уже не как обида матери, а как её собственный выбор, который она будет подтверждать всю жизнь.

Свидание, которое стало допросом

Она сидит в кафе. Напротив мужчина, которого она видит впервые. Он рассказывает о работе, шутит, немного волнуется. Со стороны это похоже на знакомство. Но это не знакомство. Это следствие.

Он опоздал на семь минут. «Вот, уже несерьёзный». Он взглянул на телефон. «Проверяет, кто написал. Наверняка не одна я». Он предложил заплатить. «Хочет, чтобы я была должна». Если бы не предложил: «Жмот». Он рассказал про бывшую. «Всё ещё думает о ней». Если бы не рассказал: «Скрывает».

Он не может победить. Любой его поступок уже имеет готовое толкование, и все толкования ведут к одному выводу. Приговор вынесен до суда. Суд нужен только для протокола.

Он этого не знает. Он думает, что свидание прошло неплохо. Он позвонит ей завтра, и она ответит холодно, потому что «они всегда сначала хорошие, а потом показывают себя». Она будет ждать, когда он покажет. И он покажет — не потому, что был таким, а потому, что его к этому приведут.

Копилка доказательств

Человек не смотрит на мир. Он смотрит на свои ожидания

и ищет им подтверждение.³

За неделю муж сделал много хорошего: забрал ребёнка из сада, починил кран, привёз её маме лекарства, промолчал, когда она сорвалась на него без повода. И один раз забыл купить хлеб.

Что она расскажет подругам? Про хлеб.

Не про кран, не про лекарства. Про хлеб. Потому что хлеб подходит к картине, а всё остальное нет. Хорошее проходит мимо, как вода сквозь пальцы, а каждая ошибка ложится в копилку. Она собирает её годами, монета к монете, и никогда не открывает, чтобы пересчитать. Ей не нужно считать. Ей нужно, чтобы копилка становилась тяжелее.

Подруги ахнут, пожимают, скажут: «Все они такие». И в копилку упадёт ещё одна монета — теперь уже с чужим подтверждением.

Как делают другого человека

Если бы ожидания оставались в голове, это было бы полбеды. Но ожидание всегда выходит наружу. В тоне голоса. В тяжёлом взгляде, когда он входит в дом. В вопросах, похожих на допрос. В упрёках за то, чего он ещё не сделал. В молчании, которым наказывают за то, что он не догадался.

И человек рядом начинает меняться.⁴

³ Раймонд Никерсон (1998), обзор исследований «предвзятости подтверждения» — люди систематически замечают то, что согласуется с их убеждениями, и пропускают то, что им противоречит.

⁴ Марк Снайдер, Элизабет Танке и Эллен Берсхейд (1977) — мужчины разговаривали по телефону с незнакомыми женщинами, заранее считая их красивыми

Один разговор. Несколько минут. А теперь представьте брак, где один из двоих годами, каждый день, ждёт от другого подлости.

Вот как это происходит. Первый год он оправдывается. Объясняет, где был, показывает телефон, успокаивает. Второй год он устаёт оправдываться и начинает раздражаться. Третий год он понимает, что бесполезно, и замолкает. Четвёртый год он задерживается на работе, потому что дома его ждёт допрос. Пятый год он находит место, где с ним разговаривают по-человечески. Может, это бар. Может, гараж с друзьями. Может, другая женщина.

И тогда она говорит: «Я знала. Я с самого начала знала».

Нет. Она не знала. Она пять лет его к этому вела. Она сделала из нормального мужчины того, кого ждала, и теперь предъявляет его как доказательство своей правоты.

Страх, который исполняет сам себя

Есть особый вид этого механизма, самый разрушительный. Человек так боится, что его бросят, что сам делает всё, чтобы его бросили.⁵

Она проверяет его телефон, потому что боится измены.

или некрасивыми. Женщины, которых считали красивыми, в ответ действительно становились теплее, живее, общительнее. Они не знали, что о них думают. Ожидание собеседника изменило их за один разговор.

⁵ Джеральдина Дауни и Скотт Фельдман (1996) — люди с высокой «чувствительностью к отвержению» заранее ждут, что их отвергнут, видят отвержение там, где его нет, и своим поведением в ссорах действительно доводят партнёра до злости и разрыва.

Он злится. Она видит в его злости доказательство: «Раз злится, значит, есть что скрывать». Она проверяет ещё. Он закрывает телефон паролем, чтобы его оставили в покое. Пароль для неё — окончательное доказательство. Начинается скандал. Он уходит ночевать к другу. Она ночью пишет ему сорок сообщений. Утром он решает, что больше так не может.

Она потеряла его ровно тем способом, которым пыталась удержать. Тот, кто больше всего боится, что его бросят, чаще всего бросает себя сам — чужими руками.

Тревога, которую путают с любовью

У этого механизма есть вторая половина, и она страшнее первой. Человек с таким фундаментом не просто видит плохое в любом партнёре. Он ещё и выбирает тех, в ком плохое действительно есть.

Появляется надёжный, спокойный мужчина. Звонит, когда обещал. Приходит вовремя. Не играет, не исчезает, не заставляет гадать. И ей с ним скучно. «Не цепляет». «Нет химии». «Слишком правильный».

А потом появляется другой. Пропадает на три дня и возвращается с цветами. Говорит, что любит, и не берёт трубку. Ревнует, срывается, потом плачет и просит прощения. И вот тут внутри всё загорается. Это чувство она узнаёт. Именно так было дома: тревога, ожидание, качели от страха к облегчению. С детства она путает это состояние с любовью.

Она не выбирает плохого мужчину сознательно. Она вы-

бирает знакомое. А знакомым для неё было именно это.

Потом она скажет, что ей не везёт с мужчинами. Везение здесь ни при чём. Это одно и то же решение, повторённое столько раз, что стало законом её жизни.

Мужчины делают то же самое

Было бы нечестно говорить, что так поступают только женщины. Механизм не знает пола.

Мужчина, решивший, что все женщины меркантильные, видит расчёт в каждой улыбке. Она пожелала спокойной ночи — ей что-то нужно. Попросила помочь — использует. Он прячет деньги, пересчитывает чеки, держит дистанцию и называет это осторожностью. Нормальная женщина долго такое не выдерживает и уходит. Рядом остаётся только та, которой от него действительно нужны лишь деньги. И он говорит друзьям: «Я же говорил, все они одинаковые».

Мужчина, решивший, что все изменяют, превращает дом в тюрьму. Кто звонил, кому пишешь, почему задержалась, зачем накрутилась. Однажды жена уходит — не к другому, а от него. Он записывает это в доказательства.

Разные лица, один сценарий. Решение принято до встречи, а жизнь только подтверждает то, что было заказано.

Кто платит по этому счёту

Если бы всё это касалось только двоих, можно было бы сказать: сами выбрали, сами и расхлёбывайте. Но почти всегда в этой истории есть третий. Ребёнок.

Он растёт в доме, где мать каждый вечер ищет в отце дока-

зательства его вины. Где отец молчит, приходит всё позже и однажды не приходит совсем. Ребёнок не понимает механизма. Он видит только результат: папа плохой, мама несчастная, мужчинам нельзя верить.

А потом этот ребёнок сидит на кухне и рисует, пока мать говорит по телефону: «Все они сволочи, запомни».

Круг замыкается не в одной жизни, а в поколениях.

Где разрывается круг

Посмотрите на весь механизм целиком. Решение: все они такие. Выбор: тот, кто похож на знакомое. Поведение: подозрение, допрос, холод. Результат: человек рядом становится хуже. Внимание: замечается только плохое. Финал: разрыв. Вывод: я же знала. И следующие отношения начинаются с того же решения, только крепче прежнего.

Меняются лица, имена, города. История остаётся той же — одна пьеса с разными актёрами. И человек ни разу не спрашивает себя: может, дело не в актёрах? Может, дело в режиссёре?

Искать «правильного» человека бесполезно. Самый достойный мужчина, самая верная женщина рано или поздно сломаются, если годами жить рядом с тем, кто ждёт от них предательства. Круг рвётся только в самом начале — в решении, которое ты принёс с собой на встречу.

Значит, отменять надо не человека. Надо отменить приговор.

Прийти, не зная ответа заранее. Дать человеку показать

себя, а не проверять, насколько он соответствует роли, написанной на кухне твоего детства. Заметить кран, лекарства и молчание, а не только забытый хлеб. И каждый раз, когда на язык просится «все они такие», задать себе один вопрос: я это вижу или я это решил?

Это больно. Это значит признать, что многие прошлые катастрофы ты устроил сам. Что человек, которого ты годами обвинял, возможно, был нормальным, пока ты его не переделал. Что голос с кухни, который ты принимал за мудрость, был просто чужой болью, переданной тебе по наследству.

Но другого пути нет.

Жизнь не подбрасывает тебе плохих людей. Ты их заказываешь. А тех, кто пришёл не по заказу, ты сам переделываешь, пока они не станут такими, каких ты ждал.

Глава 3. Удобная ложь

Правда стоит дорого. Ложь стоит дороже, но платить по ней приходится позже. Поэтому люди почти всегда выбирают ложь.

Не ту ложь, которую говорят другим. Ту, которую говорят себе. Она не требует усилий, не причиняет боли, не заставляет ничего менять. Она просто позволяет жить дальше так, как живёшь. А счёт приходит потом, когда отказаться от неё уже почти невозможно.

Что рушится вместе с признанием

Женщина полжизни прожила по правилам, которые ей оставила мать. Мужчинам не верь. Терпи, но держи их в кулаке. Никому не показывай слабость. Сама всё сделаешь лучше. Она прожила по этим правилам два брака, вырастила детей, похоронила мать и до сих пор повторяет её слова как молитву.

И вот однажды кто-то говорит ей: может, дело в правилах? Может, мама ошибалась?

Посмотрите, что стоит за этим вопросом. Если мама ошибалась, значит, мама прожила жизнь неправильно. Значит, бабушка, от которой мама всё это получила, тоже ошибалась. Значит, всё, во что она верила, что защищала, за что воевала с мужьями и с миром, было неправдой. Значит, два брака развалились не потому, что мужчины плохие, а потому,

что она сама их развалила. Значит, дети выросли такими не случайно.

Одно признание — и рушится всё. Не одна ошибка, а целое здание, три поколения, вся картина мира.

Поэтому она не признает. Никогда. Она скорее проживёт ещё двадцать лет в одиночестве и злобе, чем скажет одну фразу: «Мама была не права. И я была не права».

Это то, о чём я говорил в книге «Детские обиды взрослых людей». Фундамент, заложенный в детстве, человек защищает до последнего. Даже если стоит на нём по колено в воде. Даже если стены уже трещат. Потому что снести фундамент страшнее, чем жить в доме, который разваливается.

Когда пророчество не сбылось

В 1954 году в американском городе небольшая группа людей ждала конца света. Их руководительница утверждала, что получила послание: в ночь на 21 декабря мир уйдёт под воду, а верных заберёт летающая тарелка. Люди бросали работу, продавали дома, раздавали имущество, расставались с семьями. В назначенную ночь они собрались и стали ждать.

Полночь прошла. Тарелка не прилетела. Потоп не начался.

Что сделали эти люди? Признали, что их обманули? Нет. Под утро руководительница объявила новое послание: мир спасён благодаря их вере. И люди, которые ещё вчера избегали журналистов, бросились звонить в газеты и рассказы-

вать всем о своей правоте.⁶

Чем больше человек вложил в заблуждение, тем яростнее он его защищает. Эти люди отдали вере всё — дома, работу, семьи. Признать ошибку значило признать, что всё это было отдано зря. Это было невыносимо. И разум нашёл выход: ошибки не было, мы были правы, мы даже спасли мир.

Так работает не только секта. Так работает каждый, кто вложил в неправильное решение слишком много, чтобы от него отказаться.

Внутренний адвокат

В голове каждого человека сидит адвокат. Его работа — защищать клиента любой ценой. Клиент всегда прав. Клиент никогда не виноват. Если что-то пошло не так, виноваты обстоятельства, другие люди, время, судьба.⁷

Этот адвокат очень хорош. Он переписывает прошлое. Он подбирает доказательства. Он убедителен, потому что говорит голосом самого человека.

Мужчина ушёл от жены к другой, и адвокат шепчет: «Она сама виновата. Она перестала за собой следить. Она меня не

⁶ Леон Фестингер, Генри Рикен и Стэнли Шехтер, «Когда пророчество не сбывается» (1956). Фестингер внедрил в группу своих наблюдателей и описал, как опровержение веры не ослабило, а укрепило её. Из этой работы выросла теория когнитивного диссонанса.

⁷ Кэрл Тэврис и Эллиот Аронсон, «Ошибки были сделаны (но не мной)» (2007) — обзор исследований о самооправдании: человек склонен перестраивать память и толкование событий так, чтобы сохранить образ себя как умного и порядочного.

понимала». Женщина пилила мужа двадцать лет, и адвокат шепчет: «Если бы я не пилила, он бы вообще ничего не делал». Отец бил сына, и адвокат шепчет: «Меня тоже били, и я вырос человеком».

Вырос ли? Сын, которого сейчас бьют, тоже вырастет и скажет то же самое своему сыну. Адвокат передаётся по наследству вместе с ремнём.

Этот адвокат не лжёт в привычном смысле. Он искренне верит в то, что говорит. В этом и опасность. Человек, который врёт другим, хотя бы знает правду. Человек, которого обманул собственный адвокат, правды уже не знает.

«Я столько вложила»

Самая частая форма удобной лжи звучит так: «Я столько лет на это положила».

Пятнадцать лет брака, в котором давно нет ни любви, ни уважения. Муж пьёт, жена кричит, дети прячутся по комнатам. Каждый год одно и то же. Но уйти нельзя. «Я ему лучшие годы отдала. Я столько вытерпела. Что же, всё это было зря?»⁸

Она думает, что остаётся, чтобы не потерять вложенное. На самом деле она теряет больше с каждым годом. Пятнадцать лет уже не вернуть — это правда. Но оставаясь, она отдаёт шестнадцатый, семнадцатый, двадцатый. Она не спа-

⁸ Хэл Аркс и Кэтрин Блюмер (1985), «ошибка невозвратных затрат» — люди продолжают вкладываться в заведомо проигрышное дело только потому, что уже в него вложились.

сает вложенное. Она доплачивает за ошибку.

То же с работой, где человека не ценят. То же с бизнесом, который тонет. То же с дружбой, которая давно стала одной стороной. «Я столько вложил» — это не причина оставаться. Это причина уходить скорее, пока не вложил ещё больше.

Ловушка, которая сжимается

У удобной лжи есть свойство, которое делает её смертельной. Чем дольше ты в ней живёшь, тем дороже стоит правда.

В первый год признать ошибку легко. «Я поторопилась, это не мой человек». Через пять лет тяжелее: уже есть общая квартира, общие друзья, общий ребёнок. Через пятнадцать лет почти невозможно: признать ошибку значит признать, что пятнадцать лет жизни прожиты неправильно. А через тридцать признание уже равно приговору всей жизни.⁹

Поэтому ложь не ослабевает со временем. Она укрепляется. Каждый прожитый в ней год делает правду тяжелее, а значит, делает ложь выгоднее. Человек сам строит вокруг себя стены, и с каждым годом они выше.

Со стороны это выглядит как упрямство. Изнутри — как выживание.

Мать, которая не может остановиться

Самая страшная удобная ложь — родительская.

Мать вырастила старшего сына криком, запретами и хо-

⁹ Барри Стоу (1976), «эскалация обязательств» — люди, лично ответственные за неудачное решение, вкладывают в него дополнительные ресурсы охотнее, чем те, кто за него не отвечал.

лодом. Сын вырос, уехал, не звонит. Потом родилась младшая дочь, и мать воспитывает её так же. Хотя видела, чем это кончилось. Хотя сын сказал ей однажды всё, что думает.

Почему она не меняется? Потому что изменить подход к дочери значит признать, что со старшим она была не права. Что сын не звонит не потому, что он неблагодарный, а потому, что она его таким сделала. Что его одиночество, его неудачи, его сломанная семья — отчасти её работа.

Это невыносимо. Проще продолжать. Проще объявить сына эгоистом, а дочь воспитывать по той же методике, чтобы доказать себе, что методика правильная. И дочь получит то же, что получил сын, только потому, что матери слишком больно признать одну ошибку.

Вот цена удобной лжи. Её платит не только тот, кто врёт себе. Её платят дети. Иногда — внуки.

Мужчины врут себе иначе

Женщина чаще защищает фундамент, который ей оставили. Мужчина чаще защищает образ себя.

Мужчина, который пьёт, никогда не скажет «я алкоголик». Он скажет: «Я могу остановиться в любой момент». «Все пьют». «Работа такая». «Жена довела». Признать зависимость для него значит признать слабость, а слабость для многих мужчин страшнее цирроза.

Мужчина, которого уволили в третий раз за пять лет, не скажет: «Со мной что-то не так». Он скажет: «Начальники идиоты». В третий раз. Про трёх разных начальников.

Мужчина, от которого ушла вторая жена, не спросит себя, что общего было в обоих браках. Он найдёт это общее в женщинах. Хотя общим в обоих браках был он.

Пол другой, адвокат тот же.

Признание — это не поражение

Людям кажется, что признать ошибку — значит проиграть. Потерять лицо. Стать слабым. Всё наоборот.

Сказать «я ошибся» может только сильный человек. Слабый не может себе этого позволить: его картина мира держится на том, что он всегда прав, и одна трещина её обрушит. Сильный человек может ошибиться, признать это и остаться собой, потому что его опора — не в безошибочности, а в способности исправлять.

Признание — это не самобичевание. Не нужно рвать на себе волосы, каяться на площади и ненавидеть себя за прошлое. Нужно сделать одно: перестать защищать ошибку и начать её исправлять. Вина смотрит назад и плачет. Ответственность смотрит вперёд и работает.

И ещё одно. Признать, что мать ошибалась, не значит перестать её любить. Можно любить человека и видеть, что он был не прав. Можно благодарить мать за жизнь и не повторять её жизнь. Фундамент не нужно взрывать вместе с домом. Его можно разобрать камень за камнем: этот оставить, этот убрать, этот заменить. Это долго и тяжело. Но это единственная работа, после которой в доме можно жить.

Счёт с процентами

Каждая удобная ложь — это кредит. Ты берёшь спокойствие сегодня, а платишь завтра. Проценты растут каждый год. Сначала ты платишь временем. Потом здоровьем. Потом отношениями. Потом детьми.

Можно жить в долг долго. Некоторые живут так всю жизнь и умирают, так и не узнав, сколько были должны. Но их дети узнают. Они получают этот долг в наследство вместе с квартирой, фотографиями и материнскими словами о том, что все мужчины сволочи.

Правда рушит фундамент за один день. Ложь рушит его медленно — всю твою жизнь и потом ещё жизнь твоих детей.

Выбирай, что тебе дешевле.

Глава 4. Лицемерие в глобальных масштабах

Послушайте любой разговор на любой кухне этой страны. На любой скамейке у подъезда. В любой курилке, в любой очереди, в любом комментарии под любой новостью. Вы услышите одно и то же.

Виновато государство. Виновата налоговая. Виноваты врачи. Виноваты учителя. Виноват начальник. Виноваты цены. Виноваты мужчины. Виноваты женщины. Виновата молодёжь. Виноваты старики. Виновато время, в которое мы живём.

Виноватых назовут сотни. Но ни один из говорящих не назовёт себя.

Кухонные министры

Вечер. Кухня. Двое мужчин, бутылка на столе. Они знают, как управлять страной. Знают, какие законы нужно принять, кого снять, кого посадить, куда направить деньги. Они разбираются в экономике, в медицине, в политике, в войне. Дай им власть — и, по их словам, через неделю в стране был бы порядок.

У одного из них третий год не закрыт долг за квартиру. Сын другого ушёл из дома и с тех пор не берёт трубку, когда звонит отец. Ни один за последние десять лет не выучил ничего нового, не сменил работу, которую ненавидит, не бро-

сил пить, хотя обещал жене.

Они не могут навести порядок в собственной жизни. Но точно знают, кто виноват в беспорядке страны.

Это и есть лицемерие. Не когда человек врёт. А когда он требует от других того, чего сам не делает. Требует от государства ответственности и не несёт своей. Требует от врачей чуда и не выполняет их назначений. Требует от жены понимания и не понимает её. Требует от мира справедливости и сам поступает несправедливо.

Чужой выбор — характер, мой — обстоятельства

У лицемерия есть точный механизм, и его давно описали.¹⁰

Когда опаздывает другой, он несобранный. Когда опаздываю я, были пробки. Когда другой кричит, он неуравновешенный. Когда кричу я, меня довели. Когда другой бросает семью, он подлец. Когда бросаю я, у меня не было выбора.

Одна женщина рассказывает, почему развелась: «Он меня довёл, я больше не могла». И в том же разговоре рассказывает про бывшего мужа подруги: «Бросил её с ребёнком, скотина». Два одинаковых поступка. Для себя — обстоятельства. Для другого — приговор.

Один мужчина объясняет, почему не платит алименты: «Она всё равно их на себя тратит, да и денег нет, сам еле жи-

¹⁰ Эдвард Джонс и Ричард Нисбетт (1971), «асимметрия актёра и наблюдателя» — свои поступки человек объясняет обстоятельствами, а чужие такие же поступки — характером другого.

ву». А про соседа, который тоже не платит, говорит: «Нормальный мужик так не поступает».

Это не глупость. Это система, по которой работает почти каждая голова. Свои ошибки мы видим изнутри, со всеми причинами и оправданиями. Чужие видим снаружи, голыми. И пользуемся этим, чтобы всегда оставаться чистыми.

Успех мой, провал чужой

Вторая половина механизма ещё проще.¹¹

Когда у человека всё получается, это его заслуга. Он умный, он трудился, он заслужил. Когда не получается — виноваты другие. Начальник не оценил. Экономика рухнула. Жена не поддержала. Родители не дали старта.

Ребёнок получил пятёрку — «я выучил». Получил двойку — «учительница придирается». Взрослые делают то же самое, только слова у них длиннее.

Посмотрите, что из этого следует. Если всё хорошее — моё, а всё плохое — чужое, мне нечему учиться. Я всегда прав, я всегда молодец, а неудачи — это просто мир так устроен. И я иду дальше тем же путём, чтобы снова споткнуться о тот же камень и снова обвинить камень.

Где заканчивается твоё

Я не утверждаю, что государство всегда право. Что налоги всегда справедливы. Что врачи всегда внимательны, а начальники всегда честны. Мир не идеален. Условия, в кото-

¹¹ Дейл Миллер и Майкл Росс (1975), «самоутверждающая атрибуция» — успешные люди приписывают себе, а неудачи — внешним причинам.

рых живут люди, бывают тяжёлыми, иногда жестокими.

Но вопрос не в том, хороши ли условия. Вопрос в том, что ты сделал в тех условиях, которые у тебя есть.

Рядом с тобой в той же стране, при тех же налогах, с той же медициной и тем же государством живут люди, которые выстраивают жизнь. Они не родились в другом мире. Они выбирали иначе. Учились, когда ты отдыхал. Меняли работу, когда ты терпел. Уезжали, когда ты жаловался. Отказывались от бутылки, когда ты наливал.

Государство не заставляет тебя курить. Налоговая не выбирает за тебя жену. Врач не запрещает тебе вставать с дивана. Начальник не мешает тебе вечером учиться тому, за что платят больше.

Обстоятельства задают поле. А как на нём играть — решаешь ты.

Два типа людей

Психологи давно заметили, что люди делятся на два лагеря по одному признаку: где, по их мнению, находится управление их жизнью.¹²

Одни считают, что их жизнь зависит от них. Другие — что от всего остального. И эта разница — не просто взгляд на мир. Она меняет саму жизнь.¹³

¹² Джулиан Роттер (1966), «локус контроля» — одни люди считают, что их жизнь зависит в первую очередь от собственных действий (внутренний локус), другие — что от внешних сил, случая и других людей (внешний локус).

¹³ Кэтрин Гейл и коллеги (2008), британское когортное исследование более семи тысяч человек — дети, которые в десять лет считали, что их жизнь зависит от

Вдумайтесь. Не деньги родителей, не место рождения, а одно убеждение ребёнка — «от меня зависит» — через двадцать лет отражается в его теле. Потому что человек, который верит, что от него зависит, делает. А человек, который верит, что от него ничего не зависит, ждёт. И получает соответственно.

Выученная беспомощность

Есть люди, которые уже не жалуются. Они просто сдались. «Всё равно ничего не изменится». «Такая жизнь». «Нам не выбраться».¹⁴

Вот что по-настоящему важно в этом пересмотре. Беспомощность не приходит откуда-то. Она есть изначально. А умение управлять своей жизнью приобретается — через опыт, через попытки, через маленькие победы. Никто не рождается хозяином своей судьбы. Им становятся. Или не становятся.

Человек, который вырос в семье, где всё решали за него, а потом всё валили на других, никогда этому не учился. Он не трус и не лентяй. Он просто никогда не видел, как это делается. Но он взрослый. И он может начать учиться сейчас

них самих, во взрослом возрасте реже страдали ожирением, реже имели высокое давление и лучше оценивали своё здоровье.

¹⁴ Мартин Селигман и Стивен Майер, серия экспериментов с 1967 года — животные, которые не могли избежать неприятных воздействий, со временем переставали пытаться, даже когда выход появлялся. Через пятьдесят лет, в 2016 году, авторы пересмотрели выводы: беспомощность — исходное состояние, а вот ощущению, что ты можешь влиять, приходится учиться.

— с одного маленького решения, доведённого до конца.

Или может остаться на кухне и продолжать объяснять, почему ничего нельзя сделать.

Мужчины против женщин, женщины против мужчин

Самая массовая форма перекладывания ответственности — война полов.

Женщины говорят: мужчины измельчали, не зарабатывают, не берут ответственность, не защищают, не любят. Мужчины говорят: женщины испортились, им только деньги нужны, они не умеют хранить семью, не уважают, не рожают.

Каждая сторона видит в другой причину своих несчастий. И каждая права в одном: такие люди действительно есть. Но женщина, которая жалуется на мужчин, сама выбирала тех, на кого жалуется. А мужчина, который жалуется на женщин, сам выбирал тех, кто ему не подошёл. Они сами с ними жили, сами строили с ними отношения, сами вносили в эти отношения свою долю.

Когда все мужчины плохие, а все женщины испорченные, очень удобно. Не нужно разбираться в своих выборах. Не нужно спрашивать себя, почему мне попадают именно такие. Можно вступить в армию своего пола и воевать с противником, которого сам себе нашёл.

Круговая порука

Теперь посмотрите на картину целиком.

Граждане винят государство. Государство — граждан.

Жёны — мужей. Мужья — жён. Дети — родителей. Родители — школу. Школа — родителей. Пациенты — врачей. Врачи — пациентов. Работники — начальников. Начальники — работников.

Каждый показывает пальцем на соседа. Сосед показывает на следующего. Круг замыкается, и в этом кругу нет ни одного виноватого. Все жертвы. Все пострадавшие. Все хорошие люди в плохом мире.

Это и есть лицемерие в глобальных масштабах. Миллионы людей, каждый из которых убеждён, что проблему создал кто-то другой. Миллионы людей, каждый из которых ждёт, что кто-то другой её решит.

А когда виноваты все, не виноват никто. А когда не виноват никто, ничего не меняется. Ни в семье, ни в стране, ни в жизни.

Выйти из круга

Выход из этого круга не требует, чтобы изменились другие. Он требует одного человека. Тебя.

Не нужно оправдывать государство, которое тебе не нравится. Не нужно хвалить начальника, который тебя не ценит. Не нужно делать вид, что бывший муж или бывшая жена были ангелами. Нужно просто перестать тратить жизнь на поиск виноватого и начать тратить её на поиск следующего шага.

Вместо «кто в этом виноват» спросить: «что в этом зависит от меня».

Всегда что-то зависит. Всегда. Даже в самых тяжёлых условиях. Выучиться. Переехать. Уйти. Бросить. Начать. Промолчать там, где раньше кричал. Сказать там, где раньше молчал. Каждое такое решение маленькое. Но из маленьких решений и состоит жизнь — как мы уже видели в первой главе.

Кухонные министры будут сидеть на своих кухнях и через десять лет. С тем же долгом, с тем же сыном, который не звонит, с той же бутылкой. И будут объяснять, кто им всё это устроил.

Им это устроил один человек. Каждый видит его по утрам в зеркале. И каждый делает вид, что не узнаёт.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. КАК ПЛАТЯТ

Глава 5. Хор обиженных

Раньше обиженная женщина оставалась со своей обидой почти одна. Она сидела на кухне, жаловалась матери, подружке, соседке. Иногда её жалели, иногда говорили: «Сама виновата». Иногда — «Поговори с ним нормально». Иногда просто пожимали плечами. Обиженный мужчина и того меньше: молчал, уходил в гараж, выпивал с другом, который тоже не знал, что сказать.

Теперь ни она, ни он никогда не бывают одни. У каждого в телефоне тысячи людей, которые скажут именно то, что хочется услышать. В любое время дня и ночи. Мгновенно. Хором.

«Девочки, он сказал...»

Полночь. Женщина после ссоры с мужем пишет в чат, где несколько тысяч участниц.

«Девочки, мне нужен совет. Муж сегодня сказал, что я слишком много трачу. При ребёнке. Я чуть не расплакалась. Это нормально вообще?»

Через пять минут у неё сорок ответов.

«Это финансовое насилие».

«Беги, пока не поздно».

«Он тебя контролирует, это только начало».

«Ты достойна мужчины, который не считает твои деньги».

«У меня был такой же. Потом начал руку поднимать».

Ни одна из сорока не спросила, сколько она потратила. Ни одна не спросила, какой у них доход, есть ли долги, сколько раз он говорил об этом спокойно, прежде чем сказал при ребёнке. Ни одна не спросила, что она ответила ему и каким тоном.

Им это неинтересно. Им интересна история, в которой есть злодей и жертва. Злодей уже назначен — это муж. Жертва тоже — это она. Каждая из сорока видит в этой истории свою и отвечает не ей, а себе.

Утром женщина встаёт другой. Вчера у неё был муж, с которым она поссорилась из-за денег. Сегодня у неё «абыюзер, который применяет финансовое насилие». Сорок человек подтвердили. Разве сорок человек могут ошибаться?

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.