

Елена Старченко



# РАЗНАЯ Я И МОИ ДЕПУТАТКИ

Елена Старченко

**Разная Я и мои депутатки**

«Автор»

2026

**Старченко Е.**

Разная Я и мои депутатки / Е. Старченко — «Автор», 2026

Почему взрослая женщина, которая умеет зарабатывать и принимать серьёзные решения, иногда всё равно спрашивает себя: «А что, так тоже можно?» Иногда речь идёт о простых вещах: отказаться, когда нет желания; признать, что хочется большего; позволить себе отдых без необходимости сначала его заслужить; передумать — и не писать объяснительную записку. Но стоит принять решение — и внутри начинается заседание. Хорошая девочка напоминает, кого вы можете расстроить. Аналитик предлагает всё проверить. Перфекционист просит доработать. Ждун советует подождать. «Разная Я и мои депутатки» — книга о внутреннем парламенте из 36 «депутаток» и восьми женских стратегиях, через которые одна и та же женщина по-разному чувствует, выбирает и действует. Депутаток не нужно заставлять замолчать, а из восьми героинь — выбирать одну «правильную». Важно услышать внутренние голоса, увидеть разные стороны себя и оставить окончательное решение за собой. Пусть парламент спорит. Председатель всё-таки вы.

© Старченко Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ                              | 5  |
| ПРОЛОГ. В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ СЕГОДНЯ ЗАСЕДАНИЕ | 9  |
| ГЛАВА 1. ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА ВЫРОСЛА         | 19 |
| ГЛАВА 2. А ЭТИ ЕЩЁ КТО?                  | 29 |
| ГЛАВА 3. ВОСЕМЬ ЖЕНЩИН ВНУТРИ МЕНЯ       | 38 |
| ГЛАВА 4. СОВЕТ — ЗАКОН — ДИКТАТУРА       | 47 |
| ГЛАВА 5. КОАЛИЦИОННОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО      | 52 |
| ГЛАВА 6. ЦЕНЗОР РАБОТАЕТ УДАЛЁННО        | 57 |
| ГЛАВА 7. ВСЕМ УДОБНО, А ТЕБЕ?            | 63 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 68 |

# Елена Старченко

## Разная Я и мои депутатки

### ПРЕДИСЛОВИЕ

#### ОТКУДА ВНУТРИ СТОЛЬКО НАРОДУ

Сразу хочу предупредить читателя: народу в этой книге будет много, причём в основном женщины. Восемь образов, тридцать шесть депутаток, ещё Внутренний цензор и, собственно, вы. Состав, прямо скажем, приличный. На первый взгляд даже непонятно, зачем одному человеку внутри себя держать такое учреждение. Это же помещение нужно, стулья, протоколы, а если заседание затянется, кто-нибудь непременно потребует буфет.

Но так получилось не специально. Сначала никаких депутаток вообще не было. Когда я создавала свою авторскую игру «Мне можно», передо мной встал вроде бы простой вопрос: почему взрослая женщина иногда прекрасно знает, чего хочет, имеет паспорт, образование, деньги, право самостоятельно передвигаться по стране, и всё равно спрашивает: «А так можно?» Причём спрашивает неизвестно у кого. Мама уже давно ничего не запрещает, учительница Марьиванна вообще неизвестно где, бывший муж, допустим, тоже больше не уполномочен, а женщина всё равно стоит перед собственной жизнью и как будто ждёт, когда кто-нибудь поставит печать: «РАЗРЕШЕНО». Потому что без печати как-то боязно.

Я стала разбираться, откуда берётся это внутреннее «нельзя», и довольно скоро обнаружила, что спросить женщину прямо: «Почему ты не делаешь то, чего хочешь?» — не всегда хорошая идея. Потому что женщина не первый день живёт и сейчас всё вам очень убедительно объяснит: просто сейчас не время. Потому что дети, родители, ипотека, возраст не тот, сначала надо закончить проект, а потом уже после Нового года... И вы через пятнадцать минут сами будете сидеть и думать: действительно, куда ей. Совершенно невозможно.

Тогда я решила построить игру иначе: не спрашивать женщину о ней самой напрямую, а дать ей возможность сначала посмотреть на себя через знакомые женские образы. Так вокруг моего игрового стола постепенно начали собираться женщины, которые в реальной жизни встретиться никак не могли.

Моя любимица — Золушка. С ней оказалось проще всего. Спросишь: «Почему она сидит и ждёт?» — и дама сразу отвечает: «Ну понятно, почему. Привыкла терпеть и думает, что если будет хорошей, всё сделает правильно и ещё немножко подождёт, то когда-нибудь жизнь изменится к лучшему».

— Интересно, — спрашиваю я. — А у тебя такого не бывает?

И тут возникает небольшая пауза. Очень полезная пауза, после которой дама восклицает: «Так и я так сижу!» и делает записи в свой блокнот. А потом с загоревшимися глазами говорит: «Но больше так не хочу. Мне же можно?!»

Есть ещё красавица Клеопатра.

— Что бы она сделала на твоём месте? — спрашивала я своих игроков, когда им доставался этот аватар.

— Она бы такие условия вообще не приняла, — отвечало подавляющее большинство участниц.

— Почему? — уточняла я.

— Потому что знает себе цену, — слышалось в ответ.

— А ты? — продолжала задавать вопросы я.

И опять пауза.

В моей игре восемь женских образов: Золушка, Клеопатра, Анна Каренина, Екатерина Великая, Афина, Красная Шапочка, Наташа Ростова и Василиса Премудрая<sup>1</sup>.

И тут я должна предупредить об одной опасности. Как только человеку показывают восемь образов, ему немедленно хочется выяснить, кто из них он. Желательно пройти тест, получить результат и дальше спокойно жить с официальной справкой: «Золушка, 72 процента. Клеопатра в пределах нормы». Так не получится.

Вы — все восемь. В разные дни даже до обеда можно успеть побыть несколькими. Утром вы Василиса Премудрая и объясняете семье, где у кого носки, ключи и смысл жизни. На работе вы Афина: у вас стратегия, таблица и просьба не приходить с проблемой без двух вариантов решения. Вечером появляется мужчина, и тут уже как повезёт: может выйти Анна Каренина, может Клеопатра, а иногда Красная Шапочка. Особенно если мужчина говорит: «Я просто очень переживаю, поэтому хочу всегда знать, где ты и с кем». Красная Шапочка может даже растрогаться, а Афина в это время где-то внутри уже тихо достаёт копьё.

Поэтому восемь образов — не восемь типов женщин и уж тем более не восемь диагнозов. Это разные способы, которыми одна и та же женщина может чувствовать, хотеть, любить, доверять, ждать, управлять, защищаться, рисковать и выбирать. В одной ситуации вперёд выходит одна, в другой — другая, а иногда они появляются сразу втроём и начинают давать совершенно противоположные советы. Что, впрочем, довольно точно соответствует жизни.

Мне особенно понравилось, что через этих женщин о себе действительно становилось легче говорить. Пока мы обсуждаем Золушку, можно совершенно спокойно рассуждать о том, как вредно годами терпеть и ждать чуда, а потом вдруг заметить, что сама уже пятый год говоришь: «Вот закончу этот проект, и тогда начну жить». Пока возмущаешься поступками Анны Карениной, можно неожиданно узнать кое-что о собственных отношениях. А через Клеопатру иногда гораздо легче впервые произнести вслух: «Вообще-то я хочу больше».

Это оказалось очень удобным человеческим свойством: иногда о себе гораздо легче сказать правду, если сначала сделать вид, будто разговор вообще не о тебе.

Казалось бы, восемь женщин уже собрались. Можно начинать. Но тут из соседней комнаты начали приходить другие действующие лица.

Допустим, Клеопатра говорит:

— Я хочу больше денег.

И вроде всё. Человек захотел денег, уголовного состава нет. Но тут появляется Хорошая девочка:

— А тебе мало?

Следом Достигатор:

— А что ты для этого сделала?

Потом Самозванец интересуется:

— А с чего ты вообще решила, что твоя работа столько стоит?

Ученица уже снимает пальто:

— Я думаю, сначала надо ещё поучиться.

Аналитик приносит ноутбук:

— Я сделала анализ рынка.

Ждун устраивается у двери:

— Я бы пока не торопилась.

И через десять минут Клеопатра, которая всего лишь хотела больше денег, уже сама не очень понимает, зачем они ей понадобились, имеет ли она моральное право их хотеть и не лучше ли для начала получить ещё одно образование.

---

<sup>1</sup> В первоначальной версии игры «МНЕ МОЖНО» место Василисы Премудрой как восьмого архетипа занимала другая героиня.

Вот тогда и стало ясно: **у нас внутри настоящий действующий парламент.**

Так в игре появились депутатки — внутренние голоса, которые высказываются практически по любому сколько-нибудь важному вопросу. Аналитик, Контролёр, Критик, Спасатель, Хорошая девочка, Трудоголик, Перфекционист, Самозванец, Ждун, Бунтарь и ещё много уважаемых лиц. Всего тридцать шесть. Некоторые заседают практически постоянно. Другие появляются только по специальным вопросам. А отдельные могут годами не подавать признаков жизни, пока не возникнет подходящая ситуация. Например, вы спокойно работаете, получаете зарплату, коллеги считают вас специалистом, начальство тоже особых претензий не имеет, и Самозванец где-то молчит. Но стоит вам решить открыть своё дело или выйти на сцену в качестве эксперта, как эта депутатка немедленно рвётся к микрофону:

— А надо ли тебе это? Тебя ведь могут разоблачить.

— Кто? — не сразу ясно, на что намекает депутатка, особенно если с ней давно не приходилось сталкиваться.

— Все, — хитро улыбается Самозванец.

— В чём? — хочется всё-таки уточнить.

— Что вы не настоящий специалист, — поясняет депутатка.

После чего садится и, судя по всему, уходит не собирается. Самое обидное — депутатки эти совсем не глупые. Если бы они несли полную ерунду, мы бы давно их распустили. Но каждая представляет что-то вполне разумное: Аналитик умеет думать и собирать информацию, Контролёр замечает риски, Хорошая девочка напоминает, что кроме нас существуют другие люди, Спасатель способна увидеть чужую беду, Трудоголик умеет собраться и работать, Перфекционист заботится о качестве, Бунтарь прекрасно чувствует момент, когда на нас начинают давить. Даже Ждун иногда бывает полезной, потому что существуют ситуации, в которых действительно лучше немного просто посидеть, подождать и не дёргаться. То есть никто из депутатов не пришёл специально портить нам жизнь. У каждой есть своя должностная инструкция, свой опыт и своё представление о том, как нас уберечь, провести через неприятности или помочь добиться нужного результата.

Неприятности начинаются несколько позже. Например, Аналитик говорит: «Давай сначала подумаем». Отличная мысль. Но однажды оказывается, что действовать нельзя, пока не стало понятно вообще всё. Хорошая девочка предлагает: «Давай учтём чувства другого человека». Тоже прекрасно. А потом почему-то выясняется, что, если другой человек недоволен нашим решением, значит, решение было неправильным. То есть в какой-то момент полезный совет начинает звучать уже не как мнение, а как правило.

А потом появляется короткое слово: «Нельзя!» Нельзя ошибаться. Нельзя разочаровывать, просить, расслабляться, быть слабой, хотеть слишком много. Нельзя сделать просто хорошо, если можно ещё три дня доводить до идеала. Иногда нельзя даже понять, чего ты сама хочешь, потому что заседание началось раньше, чем ты успела об этом подумать. Парадокс в том, что многие из этих правил никто официально не принимал, протокола нет, подписи нет, дата заседания неизвестна, а исполняются они строго. Вот где государственная машина действительно работает без перебоев. А чтобы уже принятые законы случайно не забывались, у нас имеется ещё одна фигура — Внутренний цензор.

Он не депутатка, у него другая должность. Депутатки обсуждают, убеждают, предлагают правила, а Цензор следит, чтобы гражданка особенно не расслаблялась. Допустим, когда-то внутри закрепилось: «Нельзя разочаровывать людей». Прошло двадцать лет. Никто уже не помнит, при каких обстоятельствах это правило появилось и было ли оно вообще разумным. А Цензор помнит.

Вы собираетесь сказать:

— Нет, мне это не подходит.

Он немедленно появляется:

- Неудобно.
- Почему? — сразу не понимаете вы.
- Некрасиво, — поясняет Цензор.
- Что некрасиво? — уточняете вы.
- Люди расстроятся, — уже с долей раздражения говорит Цензор.

После ещё нескольких минут внутреннего диалога с Цензором уже чувствуешь себя человеком сомнительных моральных качеств. Удобно устроено. Причём самому Цензору даже на заседания ходить не обязательно — он давно работает удалённо.

Но прежде чем вы решите, что сейчас мы будем весь этот парламент распускать, Хорошую девочку выселять, Цензора увольнять, а Контролёру выдавать запрет на приближение, скажу сразу: нет. Эта книга вообще не про борьбу с собой. Вопрос будет другим: «Кто здесь принимает решение?» Потому что одно дело, когда, к примеру, Хорошая девочка говорит: «Мне важно, чтобы близкие люди не страдали из-за моих поступков». И совсем другое — когда её мнение превращается в: «Если мой выбор кому-то не нравится, мне нельзя его делать». Если Аналитик предлагает подумать, это разумно и порой действительно нужно. А вот когда без полной уверенности нельзя сделать и шага — это уже серьёзное ограничение в жизни. Вот с этим мы и будем разбираться.

Мы не станем выгонять депутаток из зала и не будем доказывать им, что они неправы. У нас нет задачи превратить Золушку в Клеопатру, Хорошую девочку — в Бунтаря, а себя — в какую-то совершенно новую, безупречно свободную женщину, которая всегда выбирает себя, легко говорит «нет», правильно отдыхает, любит своё тело, смело проявляется, много зарабатывает и выходит из зоны комфорта желательно до четверга. Такой женщины в этой книге не будет. Потому что если такая женщина появится, очень быстро окажется, что теперь **надо** выбирать себя, **надо** уметь говорить «нет», **надо** отдыхать, **надо** проявляться, **надо** хотеть большего. И получится та же Хорошая девочка только после курсов. Нет уж! «Мне можно» не значит «теперь мне всё надо». Мне можно быть сильной, и можно попросить помощи. Можно много работать над делом, которое меня захватило, и можно в три часа дня решить, что на сегодня хватит. Можно заботиться о другом, и можно не спасать. Можно сказать «да», а можно сказать «нет». Можно передумать, а можно пока вообще не знать ответа. И когда какая-нибудь депутатка в очередной раз поднимется со своего места и скажет:

- Я категорически против.

Мы не станем затыкать ей рот. Пусть говорит. В конце концов, у неё есть право голоса. Просто право голоса — это ещё не право решать.

Восемь образов в этой книге — ваши. Все тридцать шесть депутаток тоже ваши. Внутренний цензор тоже числится по вашему ведомству. Парламент ваш, внутренняя территория ваша и председательское кресло, между прочим, всё это время тоже было вашим. Вопрос лишь в том, кто на нём сейчас сидит? Давайте это и посмотрим!

## ПРОЛОГ. В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ СЕГОДНЯ ЗАСЕДАНИЕ

В понедельник, ровно в 11:43, с одной барышней произошло в общем-то приятное событие: ей предложили работу. Причём не какую-нибудь работу, куда человек отправляется исключительно потому, что квартплата обладает удивительной привычкой приходить каждый месяц, а именно ту, которую она давно хотела. Зарплата там была процентов на тридцать выше, чем на нынешнем месте, задачи интереснее, свободы заметно больше, а главное — не нужно было тратить по два часа в день на дорогу до офиса и обратно. Да и сама должность была из тех, на которые ещё год назад она поглядывала примерно так, как смотрят на красивое пальто в дорогой витрине: вещь, конечно, прекрасная, но денег у тебя сейчас, если по-честному, разве что на носки.

Барышня перечитала письмо два раза, потом для верности начала читать третий, хотя уже после второго всё было совершенно понятно. Улыбнулась, почувствовала в груди то приятное тепло, которое бывает, когда жизнь вдруг не требует от тебя немедленно решать очередную проблему, а наоборот, приносит что-нибудь хорошее. Дама даже успела на несколько секунд представить, как сообщит новость близким, как красиво и достойно уволится со старой работы, как купит себе что-нибудь в честь такого случая и однажды утром проснётся без необходимости ехать через полгорода. Счастье продолжалось приблизительно четыре секунды. На пятой секунде внутри неё открылось заседание.

Надо сказать, никакого предварительного уведомления о заседании не было, повестка тоже никому заранее не рассылалась, однако кворум собрался мгновенно. Наташа Ростова вскочила первой и немедленно объявила, что она за. У Наташи вообще была дурная привычка голосовать до того, как выяснялось, по какому именно вопросу идёт голосование. Если ей говорили: «Есть одно предложение», она уже на слове «предложение» начинала искать туфли, потому что внутренне куда-то соглашалась.

— Да! Конечно, да! — объявила она, сияя так, будто контракт уже подписан, вещи собраны и в холодильнике охлаждается шампанское. — Всё же очевидно. Когда начинаем?

Афина, сидевшая напротив, посмотрела на неё с тем терпением, которое обычно появляется у человека после долгого общения с людьми, принимающими решения исключительно сердцем и желательно до обеда:

— Что именно очевидно?

— Что надо соглашаться, — пояснила Наташа.

— Мы ещё не знаем условий, — не согласилась Афина.

Наташа вскинула руки и посмотрела на остальных, явно рассчитывая найти поддержку:

— Господи, ну там же всё написано.

— Там написана зарплата и название должности, — спокойно ответила Афина. — Я хотела бы увидеть договор, обязанности, испытательный срок, график и ещё несколько мелочей, которые обычно почему-то становятся интересны людям уже после того, как они подписали бумаги.

Клеопатра, до этого молча разглядывавшая письмо, чуть приподняла бровь:

— Там на тридцать процентов больше денег.

Она произнесла «тридцать процентов» так выразительно, словно дальнейшее обсуждение после этой цифры следовало считать проявлением личной неблагодарности судьбе.

— Деньги являются частью условий, — заметила Афина.

— Очень существенной частью, — подчеркнула Клеопатра.

— Но не единственной, — с твёрдостью в голосе добавила Афина.

— Я этого и не утверждаю. Просто считаю странным, что люди любят говорить о зарплате таким тоном, будто деньги — какая-то неловкая физиологическая подробность, которую приличные женщины стараются не упоминать за столом, — с дерзкой ухмылкой добавила Клеопатра.

Наташа одобрительно фыркнула, а Екатерина Великая, которая всё это время внимательно читала предложение, наконец решила включиться в дискуссию. Екатерина относилась к документам серьёзно и даже электронное сообщение читала так, будто перед ней лежал международный договор, от которого зависит судьба государства.

— Должность соответствует, — сказала она.

Золушка, сидевшая немного поодаль, осторожно спросила:

— Чему?

Екатерина посмотрела на неё с лёгким удивлением, словно вопрос сам по себе был странный, и с раздражением произнесла:

— Нам.

— Вот именно! — радостно подхватила Наташа.

— Абсолютно, — добавила Клеопатра.

Золушка ничего не ответила, но заметно напряглась. Слово «нам» показалось ей чересчур уверенным. Она немного помолчала, поправила рукав и наконец спросила:

— А нынешняя работа?

Вопрос прозвучал так, что остальные сразу поняли: сейчас откроется отдельное заседание по нравственности.

— А при чем тут нынешняя работа? — уточнила Екатерина.

— Ну... там же на меня рассчитывают, — скромно заметила Золушка.

Афина чуть прищурилась и с нотками язвительности спросила:

— Кто именно?

Золушка задумалась, потому что конкретизация в таких вопросах всегда несколько портит впечатление. Пока ты говоришь «все», за твоей спиной стоят будто бы сотни людей, связанных с тобой незримыми нитями долга и ответственности. Но стоит начать перечислять поимённо, и выясняется, что один человек прекрасно справлялся до твоего появления, второй вообще в отпуске, а третий последний раз писал тебе в феврале.

— Ну... все, — повторила Золушка.

Это «все» прозвучало настолько весомо, что на мгновение можно было вообразить целую организацию, которая в понедельник утром остановит работу, если она вдруг не придёт на планёрку.

— Прямо все? — переспросила Афина. — Руководитель, коллеги, бухгалтерия, курьер, арендодатель здания?

— При чём тут курьер? — удивилась Золушка.

— Я пытаюсь определить масштаб катастрофы, — ироничным тоном ответила Афина.

Золушка насупилась:

— Не надо издеваться. Я просто говорю, что людям будет неудобно.

— Это возможно, — согласилась Афина. — Но неудобство коллег при увольнении сотрудника обычно называется рабочим процессом, а не предательством.

Золушка после этого замолчала, однако по её лицу было видно, что она уже мысленно осталась на прежней работе ещё минимум года на три — из уважения к рабочему процессу.

Василиса Премудрая, которая до сих пор наблюдала за спором с некоторым профессиональным неодобрением, наконец вмешалась и предложила перестать обсуждать работу в общем виде и составить список того, что нужно сделать до ответа: получить окончательный договор, выяснить дату выхода, понять, когда предупреждать нынешнюю работу, какие документы понадобятся и к какому дню вообще требуется дать ответ.

— Василиса, — простонала Наташа, — можно хотя бы пять минут просто порадоваться? Василиса посмотрела на неё довольно доброжелательно.

— Конечно, можно. Пять минут у нас как раз есть.

Наташа демонстративно откинулась на стуле и скрестила руки, всем видом показывая, что некоторые люди способны испортить даже совершенно законное человеческое счастье перечнем юридических вопросов.

Анна Каренина всё это время дремала и в разговор не включалась. Деньги её не интересовали, график работы тем более. Иногда казалось, что сегодня и не проснётся. Но это только казалось. Неожиданно Анна открыла глаза и сказала:

— А отношения?

В комнате на секунду стало тише.

— Какие отношения? — спросила Афина.

— Её отношения, — пояснила Анна, потирая глаза, чтобы окончательно проснуться и с новыми силами включиться в разговор.

Клеопатра удивлённо посмотрела на Анну:

— Новая работа находится в том же городе.

— Дело не в расстоянии, — ответила Анна с таким выражением, словно уже знала, что все присутствующие слишком поверхностны, чтобы понять истинный смысл происходящего.

Золушка заинтересованно повернулась к ней:

— А в чём тогда?

Анна помолчала, после чего произнесла:

— Работа меняет женщину.

Василиса Премудрая тихо вздохнула и с высокой долей недовольства в голосе заметила:

— Началось.

Анна повернулась к ней, но отвечать не стала. Она явно предпочитала говорить с теми, кто способен воспринимать трагедию с должным уважением.

— Сегодня она согласится на новую должность, — продолжила Каренина, — завтра станет увереннее, начнёт больше работать, позже приходить домой, у неё появятся новые коллеги, новые интересы. Сначала она скажет мужу: «У меня просто сложная неделя», потом: «Ты не понимаешь, насколько для меня это важно», а потом однажды обнаружится, что два человека давно живут рядом, но уже ничего друг о друге не знают.

Клеопатра несколько секунд смотрела на неё, затем повернулась к Афине:

— Запиши, пожалуйста: повышение зарплаты на тридцать процентов потенциально ведёт к эмоциональному отчуждению.

— Я этого записывать не буду, — категорично ответила Афина.

— Почему? Мы же собираем риски, — искренне удивилась отказу Каренина.

— Мы собираем реальные риски, — пояснила Афина, всем своим видом демонстрируя, что это и так само собой разумеющееся.

Анна оскорблённо отвернулась к стене, давая понять, что реальность ещё не раз докажет Афине её ограниченность.

Красная Шапочка тем временем осторожно подняла руку:

— А мне они понравились.

— Кто? — сразу спросила Афина.

— Люди оттуда. Ну, с собеседования. Они какие-то... хорошие, — тонким ангельским голосочком пояснила привыкшая доверять даже волкам Красная Шапочка.

Афина медленно повернулась к ней:

— Ты видела их сорок минут по видеосвязи.

Красная Шапочка поджала губы, но сдаваться так сразу не планировала:

— Но они улыбались. И вообще разговаривали очень по-человечески.

— Люди иногда улыбаются, — сухо заметила Афина. — Это ещё не корпоративная гарантия безопасности.

— Ты всегда подозреваешь худшее, — с обиженными интонациями в голосе сказала Красная Шапочка.

— А ты всегда предполагаешь лучшее, — парировала Афина.

— Может быть, потому что людям надо доверять? — продолжила гнуть свою линию Красная Шапочка.

Афина закрыла глаза на пару секунд, потом открыла их снова и посмотрела на Красную Шапочку почти с нежностью:

— Милая моя, вот поэтому у тебя вся жизнь с волками, которых ты принимаешь за симпатичных зайчиков.

Красная Шапочка вспыхнула:

— Опять ты про волка! Вообще-то он был один.

— В сказке — один. А сколько потом было людей, про которых ты говорила: «Мне кажется, он просто устал», «у него сложный период», «на самом деле он хороший, просто боится близости»?

Клеопатра не удержалась и рассмеялась, а Красная Шапочка посмотрела на неё с таким укором, что та даже на секунду попыталась сделать серьёзное лицо.

Возможно, всё ещё закончилось бы относительно благополучно. Женщины поспорили бы, Афина запросила договор, Василиса составила список вопросов работодателю, Клеопатра ещё несколько раз напомнила бы о тридцати процентах, Наташа окончательно решила бы, в каком платье следует отмечать новую работу, а Золушка тихо продолжала бы переживать за старых коллег. К вечеру, вероятно, удалось бы принять какое-нибудь решение. Однако в этот момент дверь открылась, и в помещение вошла женщина с папкой.

Она не спросила разрешения, не стала выяснять, где можно сесть, и вообще держалась так, словно была не опоздавшей участницей, а представителем проверяющей вышестоящей организации. Женщина выбрала место напротив хозяйки заседания, положила папку на стол и внимательно посмотрела на неё. Взгляд был не злой, скорее даже заботливый, однако под этим взглядом почему-то сразу хотелось признаться во всех сомнительных поступках начиная с третьего класса.

— Простите за опоздание, — сказала женщина. — Я хотела бы обратить внимание собрания на один вопрос. С чего вы вообще решили, что она справится?

После этой фразы наступила неприятная тишина. Наташа перестала улыбаться, Золушка опустила глаза, а Клеопатра медленно выпрямилась и спросила:

— Простите, а вы кто?

— Самозванец, — с интонациями чиновника с многолетним стажем ответила женщина, пришедшая без приглашения и не спросившая разрешения присоединиться к дискуссии.

— Очень приятно, — сказала Василиса Премудрая тем особенным тоном, после которого обычно совершенно ясно, что ничего приятного не произошло.

Самозванец открыла папку и сообщила, что располагает некоторыми фактами. Во-первых, опыта на такой позиции у барышни нет. Екатерина Великая немедленно возразила, что это естественно, поскольку на такой позиции она ещё никогда не работала.

— Вот именно, — кивнула Самозванец, явно решив, что получила поддержку.

— Нет, не «вот именно». Если человека не брать на должность, потому что он прежде не занимал эту должность, то возникает определённая техническая сложность: непонятно, откуда вообще должен появиться первый опыт, — парировала Екатерина.

Самозванец некоторое время молчала. Логика была неприятной вещью, потому что мешала тревожиться.

— Хорошо, — сказала наконец Самозванец. — Но на собеседовании она отвечала далеко не идеально.

Из-за двери тут же показалась голова:

— Вот! Я как раз хотела об этом сказать.

Золушка вздрогнула:

— А вы кто?

— Критик, — ехидно ответила голова.

— Кто бы сомневался, что вы придёте, — заметила Василиса.

Критик вошла в комнату с видом человека, который никогда не получал официального поручения проверять чужую жизнь, но тем не менее уже много лет исполнял эту обязанность очень добросовестно.

— Я, между прочим, записала несколько её ответов, — сообщила она. — Вот здесь, например, она сказала: «Мне кажется, в такой ситуации я бы...»

Наташа нахмурилась:

— И что здесь не так?

— Слабая позиция. Надо было сказать: «Я убеждена».

— Но она не была убеждена, — воскликнула с негодованием Наташа.

Критик тяжело вздохнула:

— Вот над уверенностью ей тоже надо работать.

Следом в комнату вошла Ученица с блокнотом и села поближе к краю стола. Она выслушала последние реплики и робко заметила, что, возможно, перед выходом на новую должность стоило бы пройти какое-нибудь обучение.

— Какое именно? — спросила Афина.

Ученица растерялась:

— Пока не знаю. Надо посмотреть.

— Чему ты хочешь научиться? — решила уточнить Афина.

— Ну... тому, что понадобится, — неуверенно ответила Ученица.

— А что понадобится? — Афина включила в себе коуча и очень хотела, чтобы Ученица сама себе всё объяснила.

Ученица задумалась ещё сильнее:

— Вот это тоже надо выяснить.

Критик тут же сделала пометку в своих бумагах, а Клеопатра тихо пробормотала, что таким способом можно подготовиться разве что к пенсии.

Не успели они закончить, как появилась Аналитик с ноутбуком. Она поздоровалась рассеянно, сразу открыла компьютер и сказала, что уже начала собирать информацию. Выяснилось, что за последние пятнадцать минут она успела найти отзывы бывших сотрудников, финансовую отчётность компании, судебные дела, публикации генерального директора, средний срок работы персонала, динамику вакансий за последние три года и какой-то форум, на котором человек с ником «Шулер1988» в 2021 году написал, что «контора мутная».

— Зачем тебе всё это? — с некоторым ужасом спросила Наташа.

Аналитик даже не поняла вопроса:

— Чтобы принять взвешенное решение.

— И когда мы его примем? — с раздражением в голосе уточнила Наташа, которая, казалось бы, вообще не умела раздражаться.

— Сейчас рано говорить. Данных недостаточно, — жёстко отреагировала Критик.

После неё пришла Ждун. В отличие от остальных, у неё не было ни папки, ни блокнота, ни компьютера; она вообще не выглядела человеком, который пришёл работать. Ждун выбрала самое удобное кресло, устроилась в нём и предложила не торопиться.

— Будем сидеть и ждать? — спросила Наташа, которая всегда спешила, а категорически не понимала, зачем люди часами заполняют таблицы, деля аргументы на «за» и «против».

— А куда торопиться? — мирно и размеренно ответила Ждун.

— На новую работу, — пояснила Наташа, которая уже представляла, как будет танцевать с симпатичным коллегой на ближайшем корпоративе.

— Работа никуда не убежит, — нараспев произнесла Ждун.

Афина приподняла бровь:

— Откуда тебе это известно?

Ждун пожала плечами:

— Если они действительно заинтересованы, подождут.

— Сколько? — Афине были нужны конкретика и цифры.

— Сколько нужно, — ответила Ждун, не собираясь ничего конкретизировать.

— А сколько нужно? — не сдавалась Афина, коуча она в себе выключать явно не собиралась.

Ждун посмотрела на неё с лёгким раздражением:

— Вот обязательно всё сразу определить. Иногда надо просто дать ситуации время, а там и проблемы сами решатся.

После этого Наташа впервые за всё заседание открыла рот и не нашла, что ответить. Событие было настолько необычным, что присутствующие даже посмотрели на неё с некоторой тревогой.

Золушка между тем почти перестала слушать спор. Она снова думала о старой работе и представляла коллег, которые почему-то в её воображении уже стояли в дверях офиса с выражением тихого разочарования. Там был начальник, две коллеги, бухгалтер, с которой она разговаривала от силы раз пять, и даже человек из соседнего отдела, фамилию которого она всё время забывала. Все они смотрели на неё так, будто без её ежедневного присутствия организация рисковала потерять не только эффективность, но и нравственные ориентиры.

— Они правда на меня рассчитывают, — сказала она почти шёпотом.

И именно в этот момент вошла Хорошая девочка. Её не требовалось представлять: таких женщин узнают сразу. Она появилась тихо, аккуратно закрыла за собой дверь, всем улыбнулась и села рядом с Золушкой. Улыбка у неё была мягкая, понимающая и одновременно какая-то опасная: после такой улыбки человеку внезапно вспоминается, что он недостаточно часто звонит родителям, давно не писал подруге и вообще мог бы быть чуточку внимательнее к окружающим.

Хорошая девочка положила ладонь Золушке на руку.

— Конечно, рассчитывают. Ты столько лет там работаешь, тебя знают, тебе доверяют. Начальник привык, что на тебя можно положиться, коллеги уверены, что ты всегда выручишь. И теперь просто взять и уйти...

Она не закончила фразу. Да и заканчивать не требовалось, потому что Золушка уже сама прекрасно достроила все возможные варианты: «просто взять и бросить людей», «просто взять и уйти, когда на тебя надеются», «просто взять и выбрать себя». Последний вариант почему-то звучал особенно подозрительно.

Золушка виновато опустила глаза.

Клеопатра наблюдала за этим некоторое время, после чего всё-таки не выдержала:

— Простите, я хочу уточнить: мы обсуждаем увольнение с работы или отказ от опеки над недееспособными дальними родственниками, живущими в условиях Крайнего Севера?

Хорошая девочка слегка нахмурилась:

— Не всё измеряется деньгами.

— Слава богу, конечно. Но зарплата пока ещё измеряется именно ими, — смело ответила Клеопатра.

Наташа рассмеялась, Василиса Премудрая спрятала улыбку, а Хорошая девочка посмотрела на Клеопатру с неодобрением:

— Есть ещё отношения между людьми, благодарность, ответственность, верность.

— Всё это важные вещи, — согласилась Клеопатра. — Я только никак не пойму, почему особенно часто о верности сотрудника начинают говорить в тех местах, где ему мало платят.

— Ты всё упрощаешь, — попыталась поспорить Хорошая девочка.

— Возможно. Но мне нравится иногда упрощать то, что кто-то из всех сил пытается сделать морально неразрешимым, — ответила Клеопатра.

Афина постучала пальцами по столу и потребовала вернуться к фактам. Аналитик тут же развернула ноутбук и сообщила, что полностью поддерживает такой подход, поскольку уже собрала триста семьдесят два факта.

— Нет, — сказала Афина. — Не к твоим трёмстам семидесяти двум. К существенным.

Аналитик нахмурилась:

— Кто определяет существенность?

— Я сейчас определю, — гордо сказала Афина.

— На основании каких критериев? — решила уточнить Аналитик.

Афина посмотрела на неё долгим взглядом. Впервые за всё заседание ей встретился человек, способный утомить даже её:

— На основании здравого смысла.

— Субъективный критерий, — не согласилась Аналитик и всем своим видом выразила негодование.

— Конечно, субъективный. Мы вообще сейчас внутри головы одного человека. И мы с девочками — разные проявления ЕЁ самой, а вы — всего лишь депутатки, рвущиеся к микрофону, — напомнила всем присутствующим Афина.

Аналитик подумала и нехотя кивнула, хотя было видно, что аргумент она считает методологически слабым.

Заседание продолжалось. Постепенно происходило то, что обычно и происходит после слишком долгого обсуждения очевидных вещей: предложение о работе, которое час назад казалось радостной новостью, начало приобретать совершенно иной вид. Через двадцать минут оно уже выглядело подозрительным, через сорок — рискованным, а ещё немного спустя почти безответственным. Выяснилось, что нормальный взрослый человек вообще не должен менять работу, пока не исследует все возможные последствия, не получит дополнительное образование, не убедится, что никто из старых коллег не расстроится, не проверит будущего руководителя минимум по семи источникам и желательно не дожждётся какого-нибудь знака судьбы.

Парадокс в том, что никто из депутаток не хотел барышни плохого. Самозванец пыталась уберечь её от позора, Критик — от ошибки, Ученица — от ситуации, к которой она окажется не готова, Аналитик — от необдуманного решения, Ждун — от поспешности, а Хорошая девочка — от чужого разочарования. Каждая когда-то усвоила свой способ защищать хозяйку и теперь добросовестно продолжала выполнять эту работу, даже когда обстоятельства давно изменились. А за столом тем временем спорили не только депутатки: вместе с их доводами в самой женщине по очереди оживали разные её части. Золушка готова была потерпеть и ещё немного подождать, Афина требовала здравого расчёта и хотела видеть риски, Василиса уже думала, как всё это устроить, Красная Шапочка хотела довериться людям, Анна слышала прежде всего то, что могло случиться с отношениями, Клеопатра не собиралась стыдиться собственного желания, а Наташа Ростова уже рвалась жить, пока остальные составляли протокол. И в этом, пожалуй, была главная сложность заседания: **депутатки предлагали старые правила, а разные части самой женщины по-разному на эти правила отзывались.**

По отдельности каждая из этих женщин была не только понятной, но иногда очень полезной. Однако, когда все они собирались за одним столом и каждая получала право решаю-

щего голоса, возникала любопытная ситуация: человек мог отказаться уже не только от новой работы, но и от поездки, знакомства, отдыха, повышения цены, просьбы о помощи и даже от десерта в ресторане. Потому что сахар, расходы, поздно, официант подумает, дома есть яблоко, а удовольствие вообще лучше отложить до какого-нибудь более подходящего случая.

Клеопатра долго слушала остальных и наконец спросила:

— Можно я задам один вопрос?

Афина насторожилась, ожидая очередного выступления о деньгах, однако Клеопатра повернулась не к ней и даже не к собранию. Она посмотрела прямо на хозяйку всего этого внутреннего учреждения:

— Ты сама чего хочешь?

В комнате стало непривычно тихо. Наташа перестала ёрзать, Аналитик оторвалась от экрана, Самозванец закрыла папку, Золушка посмотрела на свои руки, а Хорошая девочка чуть выпрямилась. Даже Ждун, до сих пор успешно избегавшая любых окончательных решений, поняла, что в данном случае отсрочить ответ будет непросто.

Барышня открыла рот и неожиданно обнаружила довольно странную вещь: ещё час назад ответ был совершенно очевиден. В 11:43 она знала, что хочет эту работу. Без таблиц, без дополнительных курсов, без гарантии собственной идеальности и без письменного подтверждения от каждого коллеги, что её увольнение не нанесёт ему душевной травмы. Она просто хотела согласиться. Теперь же ей пришлось почти заново искать это желание под грудой совершенно разумных аргументов.

\*\*\*

Возможно, у вас внутри всё устроено несколько иначе. Ваша Афина, вероятно, не носит доспехи, Клеопатра не закатывает глаза при словах «деньги не главное», а Наташа Ростова не вскакивает со стула всякий раз, когда жизни приходит в голову предложить что-нибудь интересное. Быть может, Хорошая девочка у вас вообще отдыхает на Мальдивах, хотя лично мне это представляется сомнительным: Хорошая девочка и на Мальдивах обычно лежит на пляже и думает, не слишком ли долго она ничего полезного не делает.

Но имена здесь не так важны. Важно, что почти каждый хотя бы раз переживал нечто похожее: сначала совершенно ясно хотел одного, а через двадцать минут уже убедительно объяснял себе, почему этого делать не следует. Хотел отказаться — и соглашался. Собирался попросить о помощи — и решал справиться самостоятельно. Планировал отдохнуть — а вечером каким-то непостижимым образом обнаруживал себя моющим холодильник. Хотел назвать клиенту одну цену, но произносил другую; хотел сказать: «Мне неудобно», а говорил: «Да всё нормально»; собирался спросить: «А что нужно мне?», но вместо этого уточнял, всем ли вокруг будет удобно.

Причём никто обычно не стоит рядом и не заставляет нас так поступать. Никто не угрожает, что отдых запрещён, просьба о помощи наказуема, а чужое разочарование следует предотвращать любой ценой. Эти правила находятся внутри и часто звучат настолько привычно, что мы даже перестаём замечать, что воспринимаем их именно как правила. Нельзя разочаровывать людей. Нельзя ошибаться. Неловко быть слабым. Опасно доверять. Отдых сначала надо заслужить. Деньги тоже желательно заслужить, причём каждый раз заново. Перед решением нужно хорошенько подумать, затем подумать ещё раз, а если решение всё ещё нравится, имеет смысл насторожиться.

Главный принцип этой системы звучит примерно так: сначала надо всё сделать правильно, а потом уже можно жить. У него имеется лишь один небольшой недостаток — это «потом» обладает удивительной способностью всё время отодвигаться. Вот закончится проект, дети подрастут, появится больше денег, я похудею, научусь, перестану бояться, стану увереннее, все вокруг успокоятся — и тогда наконец можно будет заняться собственной жиз-

нию. Только к этому моменту появляется новый проект, новое обязательство, новый страх или новый человек, которого тоже никак нельзя разочаровать.

Эта книга не о том, как выгнать всех внутренних участниц заседания и навсегда запретить им выступать. Мне вообще кажется подозрительной идея массовых увольнений в собственной голове, тем более что многие из этих голосов когда-то действительно нам помогали. Хорошая девочка училась сохранять отношения с людьми, Аналитик — думать прежде, чем действовать, Контролёр — замечать риски, Спасатель — видеть чужую боль, Перфекционист — заботиться о качестве, Бунтарь — защищать свободу, Трудоголик — работать, когда трудно, а Мечтательница — замечать возможности там, где пока ещё ничего нет.

Даже Самозванец иногда бывает полезен. Если человек вчера впервые взял в руки скрипку, а сегодня собирается выступить с сольным концертом в Большом театре, несколько уточняющих вопросов действительно могут оказаться кстати. Проблема начинается не тогда, когда внутри звучит осторожный голос, а в тот момент, когда совет незаметно превращается в закон. «Иногда полезно всё проверить» становится «нельзя действовать, пока не проверено всё». «Стоит учитывать интересы других людей» превращается в «нужно всегда выбирать то, что удобно другим». «Ошибки могут дорого стоить» постепенно становится правилом «ты не имеешь права ошибиться».

Именно эту дорогу мы и будем замечать:

### **ПОЛЕЗНЫЙ ГОЛОС → ОГРАНИЧИВАЮЩИЙ ЗАКОН → ДИКТАТУРА → МОЙ ВЫБОР**

Хорошую девочку увольнять не будем. Пусть остаётся: когда-то её осторожность и внимание к чужим чувствам не раз помогали сохранить отношения. Но право единолично подписывать решения у неё всё-таки отберём. Ноутбук у Аналитика тоже конфисковывать не станем — во-первых, жестоко, а во-вторых, он немедленно подготовит таблицу возможных последствий конфискации. Контролёр пусть продолжает замечать опасность, Ждун — предлагать паузу, Критик — видеть слабые места, Самозванец — напоминать, где нам страшно оказаться не на своём месте. У всех останется право слова. Просто ни у одной больше не будет собственного кабинета с печатью «Окончательное решение».

А с другой стороны стола никуда не денутся и те, кем мы сами бываем. В одной ситуации вперёд выйдет Афина и захочет сначала всё обдумать, в другой — Наташа Ростова уже будет тянуться к двери, потому что жизнь, по её мнению, не обязана ждать окончания совещания. Клеопатра напомнит, что желание само по себе не является преступлением, Екатерина расправит плечи и возьмёт на себя ответственность, Золушка устанет ждать, но всё ещё будет надеяться, Красная Шапочка снова рискнёт довериться, Анна услышит прежде всего сердце, а Василиса начнёт наводить порядок там, где всем остальным уже стало слишком шумно. Не нужно выбирать одну из них навсегда. Важно, чтобы ни одна не оставалась единственной, кому разрешено выходить на сцену.

Поэтому тишины мы здесь не добиваемся. Пусть парламент спорит, предупреждает, требует слова и заявляет особое мнение. Пусть внутри нас одна часть хочет одного, а другая — совсем другого. Задача не в том, чтобы прекратить этот шум, а в том, чтобы между «мне сказали» и «я сделала» оставалось хоть немного места. Иногда всего несколько секунд. Но именно в эти несколько секунд появляется та, ради которой всё заседание вообще имеет смысл, — хозяйка.

Например, Контролёр может вполне справедливо заметить риск, а Хорошая девочка — напомнить о человеке, которого действительно стоит учесть. Афина внутри уже выстроит все возможные последствия по степени вероятности, и в этот момент Наташа Ростова может вдруг поднять голову и сказать:

— Я всё понимаю. Правда. Я вижу, что может не получиться, что потом придётся разгребать последствия и что идеального варианта здесь нет. Но я всё равно хочу попробовать.

Афина, конечно, сразу не сдастся. Она ещё раз проверит, точно ли Наташа услышала про риски, потом некоторое время помолчит и, наконец, уберёт меч:

— Хорошо. Тогда давай не будем ещё час доказывать друг другу, можно это или нельзя. Лучше подумаем, как сделать так, чтобы ты пошла туда, куда хочешь, и по дороге не сломала себе шею.

Наташа улыбнётся:

— Вот. Это уже разговор.

Наверное, именно ради этого «как» свобода нам и нужна. Не для того, чтобы жить всем назло, игнорировать здравый смысл или однажды превратиться в человека, которому совершенно безразличны чувства других, последствия собственных решений и объективная реальность. Свобода нужна для куда менее эффективной вещи: чтобы между чужим или внутренним «ты должна» и собственным действием оставалось место, в котором можно спросить себя: «А что я выбираю?»

Поэтому, когда на следующих страницах очередная депутатка вскочит с места и объявит: «Тебе нельзя», не спешите вызывать внутреннюю охрану и выставлять её за дверь. Лучше сначала спросите, что полезного она пытается для вас сделать. Иногда ответ окажется вполне разумным. Потом можно задать ещё один вопрос: что станет для меня невозможным, если я всегда буду ей подчиняться? А уже после этого стоит обратиться не к депутатке, а к себе и спросить: «Что я хочу выбрать сейчас?»

Депутатка может возражать, требовать повторного голосования, приносить дополнительные документы, ссылаться на прошлый опыт и заявлять особое мнение. Критик наверняка найдёт несколько недостатков, Аналитик откроет ещё одну таблицу, Хорошая девочка немного расстроится, а Ждун предложит вернуться к вопросу через три месяца. В этом нет ничего страшного. Пусть говорят, их мнение можно даже занести в протокол. Решение всё равно придётся принимать председателю.

Добро пожаловать на заседание. Похоже, председатель наконец пришёл.

## ГЛАВА 1. ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА ВЫРОСЛА

В пятницу вечером Оле написала подруга.

— Оля, выручишь завтра? Мне надо на пару часов уехать. Посидишь с детьми?

Оля прочитала сообщение и некоторое время просто смотрела на экран. Просьба была совершенно нормальная. Ничего чрезвычайного в ней не содержалось, никто не требовал продать квартиру, отдать почку или среди ночи приехать на другой конец города с канистрой бензина. Нужно было всего лишь провести несколько часов с двумя шестилетними близнецами, которых Оля хорошо знала и в целом даже любила. Дети были смешные, воспитанные настолько, насколько вообще могут быть воспитанными два шестилетних человека, объединённых общей целью проверить взрослый мир на прочность. Лена тоже была прекрасная подруга, много раз Олю выручала, и сейчас ей действительно понадобилась помощь.

Вся проблема заключалась в завтрашней субботе.

Это была первая суббота примерно за месяц, на которую у Оли не было никаких планов. Не надо было выходить на дежурство в клинику, везти сына на соревнования, ехать к родителям, встречать курьера в загадочном промежутке «с девяти до восемнадцати» или заниматься уборкой. Уборки, к счастью, тоже не было: накануне приходила помощница и оставила после себя квартиру в таком состоянии, что Оля второй день ходила по ней осторожно, стараясь ничего не трогать.

На субботу существовал великолепный план. Оля собиралась проснуться без будильника, полежать ещё столько, сколько захочется, сварить кофе, вернуться с ним в постель, включить сериал и некоторое время вообще не принимать решений. Особенно прекрасной частью этого плана было то, что после обеда никаких планов тоже не было. Можно было продолжить смотреть сериал, пойти гулять, читать, снова лечь спать или внезапно решить, что хочется куда-нибудь поехать. А можно было ничего из этого не делать. Само отсутствие обязательств казалось Оле почти роскошью. И вот теперь на эту роскошь могло посягнуть сообщение Лены.

Оля ещё раз его перечитала и обнаружила неприятное обстоятельство: сидеть с детьми ей совершенно не хотелось. Не потому, что дети плохие. И не потому, что Лена облаглела. И даже не потому, что просьба была некорректной. Наоборот, всё было настолько прилично, разумно и выполнимо, что отказаться было особенно трудно. Если бы Оля лежала под капельницей, вопрос решился бы моментально. Если бы завтра утром она улетала на медицинский симпозиум в Красноярск, вообще никаких нравственных затруднений не возникло бы. Стоматолог, рабочее дежурство, родительское собрание, высокая температура, важная встреча — всё это давало человеку прекрасное, официально признанное право сказать: «Не могу». На худой конец подошёл бы массаж. Даже маникюр выглядел бы убедительнее того, чем Оля действительно собиралась заниматься.

Потому что попробуйте объяснить другому взрослому человеку, что вы не можете два часа посидеть с его детьми по причине того, что приблизительно в это время намеревались лежать на диване. Просто лежать. Может быть, даже в пижаме.

Оля открыла окно ответа и написала:

— Ой, Лен, я завтра хотела просто отдохнуть...

Она прочитала фразу и сразу почувствовала, что слово «просто» совершенно лишнее. Оно каким-то удивительным образом превращало отдых в занятие второго сорта. Люди работают, лечат больных, воспитывают детей, строят дома, совершают открытия, а Оля, видите ли, **просто** отдыхает.

Она стёрла сообщение и написала другое:

— Лен, прости, завтра не смогу.

Вышло прекрасно. Коротко, вежливо, без ненужных объяснений. Обычный ответ одного взрослого человека другому взрослому человеку.

Оля смотрела на четыре слова секунд десять. За эти десять секунд четыре вполне безобидных слова успели приобрести довольно неприятный смысл. Получалось примерно следующее: «Лена, наша многолетняя дружба была ошибкой. В трудную минуту я тебя брошу. Человеческая взаимовыручка мне чужда. Желаю удачи с близнецами».

Оля стёрла и это сообщение. И вот тут внутри открылась дверь. Хорошая девочка вошла без стука, потому что, если человек живёт в вашей голове лет тридцать или сорок, необходимость соблюдать формальности постепенно отпадает. Она не принесла ни папки, ни ноутбука, ни списка претензий и вообще выглядела исключительно доброжелательно. Села рядом, чуть склонила голову к экрану телефона и сказала мягко, почти между прочим:

— Вообще-то Лена тебя много раз выручала.

Оля тяжело вздохнула. Только Хорошей девочки сейчас и не хватало. Она отложила телефон и ответила тем смиренным тоном, каким обычно отвечают человеку, который сообщает неприятную, но совершенно бесспорную правду:

— Я знаю.

Хорошая девочка слегка кивнула, довольная тем, что первый пункт возражений снят без прений, и продолжила всё так же спокойно:

— Помнишь, когда ты в прошлом году застряла в клинике, она забрала твою посылку?

— Помню, — сказала Оля уже чуть суше. Ей не нравился этот разговор, но спорить с фактом было бессмысленно.

Хорошая девочка на секунду задумалась, будто перелистывала внутренний архив, и тут же нашла следующий документ.

— А когда вы уезжали, цветы поливала Лена? — спросила она с той заботливой обстоятельностью, которая особенно раздражает человека, заранее понимающего, к чему всё идёт.

— Один раз, — уточнила Оля и сама услышала, как неубедительно это прозвучало. Хотелось хотя бы немного уменьшить вес доказательства, раз уж отменить его было невозможно.

Хорошая девочка посмотрела на неё с лёгким удивлением, словно Оля внезапно предложила учитывать количество добрых поступков поштучно.

— А количество раз что-то меняет? — спросила она без упрёка, и от этого вопрос оказался ещё неприятнее.

— Ничего не меняет, — быстро ответила Оля, уже начиная оправдываться, хотя её никто пока ни в чём не обвинял. — Я вообще не говорю, что Лена плохая.

Хорошая девочка чуть приподняла брови. В её лице появилось почти искреннее недоумение.

— А я разве говорю, что Лена плохая? — спросила она так невинно, что Оля на секунду растерялась.

Оля посмотрела на неё и поняла, что попалась. Хорошая девочка действительно ничего подобного не говорила. Она только раскладывала перед ней факты, а выводы Оля уже делала сама.

— Нет, — признала она нехотя.

Хорошая девочка удовлетворённо улыбнулась и чуть откинулась назад:

— Ну вот.

Именно это её «ну вот» Оля знала особенно хорошо. Формально разговор как будто закончился, но на самом деле после этих двух слов Оля уже почти согласилась.

В этом, собственно, и заключался талант Хорошей девочки. Она редко обвиняла напрямую и никогда не говорила: «Если ты откажешь, ты эгоистка». Она даже не произносила: «Хорошие люди так не делают». Ей вообще не требовались грубые методы. Она брала несколько совершенно достоверных фактов — Лена подруга, Лена помогала, Лене сейчас

нужна помощь, Оля технически может помочь — аккуратно раскладывала их на столе и отходила в сторону. Чувство вины собиралось из них самостоятельно, без дополнительного монтажа.

— Я просто не хочу, — сказала Оля.

Хорошая девочка помолчала. Потом тихо произнесла:

— Ну...

Оля прекрасно знала это «ну». Хорошая девочка умудрялась помещать в две буквы содержание довольно объёмной нравственной лекции. Там одновременно находились «ты же сама понимаешь», «люди тоже для тебя что-то делают», «дружба — это не только когда удобно», «нельзя всё время думать только о себе» и, разумеется, бессмертное «тебе же не сложно».

Последнее было самым неприятным, потому что Оле действительно было не сложно. Она могла завтра встать в девять, принять душ, доехать до Лены, провести несколько часов с детьми и вернуться домой. Ни одно жизненно важное мероприятие не пострадало бы. Оля не лишилась бы работы, здоровья, имущества и, с большой вероятностью, даже интересно провела бы время. Близнецы обычно сначала полчаса выясняли, кто из них сегодня дракон, а потом втягивали взрослого в такую сложную систему правил, что к концу игры любое совещание в клинике начинало казаться отдыхом.

— Вот видишь, — сказала Хорошая девочка.

— Что именно я вижу? — уточнила Оля.

— Ты и сама всё понимаешь, — в свойственной ей манере ответила Хорошая девочка.

И тут к разговору присоединилась Золушка, которая до этого молчала. У Золушки имелось особое чутьё на ситуации, когда одному человеку можно было облегчить жизнь за счёт другого.

— А что там вообще надо делать? — поинтересовалась она.

— Ничего особенного. Просто побыть с детьми пару часов, — пояснила Оля.

Золушка даже оживилась:

— Ну так тем более.

Оля повернулась к ней:

— Почему «тем более»?

— А что тебе, сложно? — с удивлением в голосе и даже некоторой ноткой осуждения уточнила Золушка.

Оля посмотрела на Хорошую девочку. Та очень деликатно отвела глаза. Ситуация складывалась прекрасно: теперь ей даже не требовалось самой произносить главные аргументы. Имелся целый внутренний отдел по работе с населением.

Через три минуты Оля написала Лене:

— Да, конечно. Во сколько приехать?

Лена почти сразу прислала сердечко и написала, что Оля её спасла. Оля ответила таким же сердечком. С внешней стороны всё закончилось превосходно: подруга получила помощь, её дети с удовольствием возьмут в оборот Олю, дружба не пострадала, нравственный порядок мира был восстановлен. Но Оля положила телефон на стол и почти сразу почувствовала раздражение. Причём раздражалась она, что особенно неприятно, на Лену.

Несколько минут назад Лена была прекрасной подругой с чудесными детьми. Теперь выяснилось, что ей непременно понадобилось уезжать именно завтра, именно в Олину свободную субботу и именно тогда, когда Оля впервые за месяц собиралась ничего не делать. Это ощущение было настолько несправедливым, что Оля сама его заметила.

Лена ведь ничего плохого не сделала. Она не давила, не манипулировала и не писала: «Если для тебя, конечно, наша дружба хоть что-нибудь значит». Лена даже не сообщала, что

больше обратиться не к кому и не добавляла многозначительного «ну ладно, что-нибудь придумаю». Она вообще заранее не знала, свободна ли Оля.

Лена просто спросила:

— Выручишь?

Всё остальное Оля сделала за неё. Сама провела переговоры от имени общественной морали и всех хороших людей мира. Сама доказала себе, что отказ будет выглядеть некрасиво, сама вынесла решение, и сама же его исполнила.

С Хорошей девочкой вообще случилась одна любопытная вещь: она выросла вместе с нами. Когда-то её обязанности были довольно понятными: поздоровайся, скажи спасибо, не перебивай, поделись, если толкнула другого ребёнка, извинись, не отнимай игрушку. Ещё было завуалированное: не бей мальчика совком по голове только потому, что он без спроса взял твою формочку, даже если с твоей точки зрения обстоятельства полностью оправдывают приращение совка.

Ребёнок постепенно обнаруживает довольно неприятную, но необходимую истину: кроме него на свете существуют другие люди. Они тоже чего-то хотят, им бывает больно, обидно и страшно, у них бывают свои планы, и мир совершенно не обязан каждый раз перестраиваться в соответствии с твоими желаниями. С другими приходится разговаривать, договариваться, иногда уступать, иногда ждать и учитывать последствия собственных поступков. И это, конечно, хорошо. Именно здесь появляется способность замечать другого человека, сочувствовать ему, помогать, благодарить, заботиться. Хорошая девочка вообще умеет огромное количество прекрасных вещей, поэтому мне всегда немного жаль её, когда в разговорах о личных границах именно её назначают главным внутренним злодеем. Получается почти карикатура: жила женщина неправильно, всем помогала, обо всех думала, а потом наконец прозрела и решила, что теперь главное — никому ничего не должна. Нет! Проблема несколько сложнее.

Хорошая девочка приходит к нам не с целью испортить жизнь. Наоборот, первоначально у неё очень разумная задача: научить маленького человека жить среди других маленьких, а впоследствии и довольно взрослых людей.

Но однажды ребёнок начинает замечать ещё кое-что. Когда ты удобная, взрослые почему-то чаще довольны. Поделилась — молодец. Помогла — умница. Не спорила — замечательная девочка. Съела то, что дали, хотя не хотелось, — какая воспитанная. Отдала игрушку младшему — вот видишь, какая ты взрослая. Потерпела, уступила, не стала злиться, вошла в положение — похвала приходит быстро и понятно. А когда ребёнок говорит «нет», злится, требует, не хочет делиться, отказывается целовать бабушку, атмосфера иногда меняется.

Редко кто, конечно, сообщает ребёнку напрямую: «Если ты сейчас не отдашь Маше куклу, я буду меньше тебя любить». Взрослые всё-таки обычно действуют тоньше. В их распоряжении имеется богатый набор средств: вздох, выражение лица, пауза, слегка изменившийся тон и несколько проверенных формулировок. Например: «Мы от тебя такого не ожидали». Или: «Ну и пожалуйста». Или настоящая классика семейной дипломатии: «Делай как хочешь!» Формально ребёнку только что вроде бы предоставили полную свободу выбора. Фактически даже пятилетний человек способен понять, что **как хочешь лучше не делать**.

Так совершенно разумное правило «учитывай интересы других людей» постепенно начинает меняться. Сначала возникает: «Хорошо, когда другие тобой довольны». Потом: «Старайся, чтобы другие тобой были довольны». Ещё немного, и появляется уже знакомое: «Не разочаровывай». А спустя несколько лет правило окончательно усваивается и начинает звучать примерно так: **«Если мой выбор кому-то не нравится, возможно, я выбираю неправильно»**.

А сама девочка тем временем растёт. Ей становится двадцать, потом тридцать пять, сорок два, пятьдесят семь. Она получает образование, зарабатывает деньги, руководит сотрудниками,

берёт ипотеку, покупает квартиру, рождает детей, разводится, снова выходит замуж или не выходит, открывает бизнес, сама выбирает врача и может заказать себе в ресторане всё что угодно, не спрашивая разрешения у родителей. Но иногда этой вполне взрослой женщине невероятно трудно написать другой взрослой женщине четыре слова:

— Нет, завтра я не хочу.

Потому что женщина выросла, а правило осталось. Более того, теперь взрослые, которые когда-то помогали этому правилу сформироваться, вообще не нужны. Мама может жить в другом городе, воспитательница детского сада давно на пенсии, а бабушки, которая умела одним взглядом объяснить ребёнку всю степень его неблагодарности, возможно, уже много лет нет рядом. Система тем не менее прекрасно работает автономно. Внутренний цензор давно перешёл на удалёнку.

Вернёмся к Оле. Если убрать всё лишнее и послушать Хорошую девочку внимательно, она ведь не сказала ничего возмутительного. Лена — близкая подруга. Ей действительно нужна помощь. Она не раз выручала Олю раньше, и если Оля согласится, Лене станет заметно легче. Всё это правда, причём такая удобная, аккуратная правда, с которой особенно трудно спорить. Хорошая девочка вообще умела подбирать аргументы так, чтобы они звучали почти безупречно. Она не выдумывала, не преувеличивала и даже не давила. Просто напоминала Оле о вещах, которые та и сама прекрасно знала. Именно поэтому её голос так легко становился убедительным: проблема была не в самих фактах, а в том, что из них очень быстро складывался вывод, которого никто вслух ещё не произнёс. Раз Лена подруга, раз ей трудно, раз она сама когда-то помогала — значит, Оля должна согласиться.

До этого места Хорошая девочка выполняет свою работу безупречно. Она напоминает Оле: кроме тебя существуют другие люди, некоторые из них тебе дороги, у этих людей тоже бывают трудности, и иногда ты действительно можешь сделать их жизнь легче.

Именно за это Хорошую девочку стоит оставить в нашем внутреннем парламенте. Благодаря ей я иногда встаю с дивана и еду помогать подруге. Не потому, что не умею выбирать себя, а потому, что в конкретную минуту **сама выбираю** дружбу, участие и помощь. Иногда другой человек действительно становится для меня важнее собственного комфорта, и в этом нет ни слабости, ни нарушения границ.

Проблема возникает буквально на полшага позже. Хорошая девочка говорит:

— Лена твоя подруга.

— Да.

— Ей нужна помощь.

— Да.

— Ты можешь помочь.

— Могу.

И вот здесь должен появиться ещё один очень важный вопрос:

— **А ты хочешь помочь?**

Не обязательно хочется. Ответ вполне может быть: «Нет, я устала». Или: «Да, мне не очень хочется вставать, но Лена для меня сейчас важнее». Или даже: «Не знаю, дай мне пять минут подумать». Однако Хорошая девочка иногда считает этот этап ненужной бюрократией и сразу переходит к следующему пункту:

— Значит, надо.

Вот в эту секунду совет превращается в закон. Слово «надо» вообще чрезвычайно удобное. Оно позволяет пропустить целый кусок размышления. Кто решил, что надо? Почему надо? Что произойдёт, если не сделать? Какие ещё существуют варианты? Ничего этого обсуждать уже не требуется. Надо — и всё.

Если бы внутренние правила формулировались честно и официально, жить с ними было бы значительно проще. Например, Олино правило можно было бы оформить следующим образом:

**ЗАКОН № 1**

**ГРАЖДАНКЕ ОЛЬГЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ РАСПОРЯЖАТЬСЯ СОБСТВЕННОЙ СУББОТОЙ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ, ЕСЛИ ЕЁ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНО С БОЛЬШЕЙ ПОЛЬЗОЙ ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.**

Вероятно, Оля прочитала бы такой документ и спросила:

— Это ещё с какой стати?

Но внутренние законы устроены хитрее. Они никогда не выглядят как законы. У них нет печати, номера и подписи ответственного должностного лица. Они приходят в совершенно человеческой упаковке:

«Тебе же не сложно».

«Она на тебя рассчитывает».

«Друзья должны помогать друг другу».

«Надо поддерживать близких».

«Нельзя думать только о себе».

Каждая из этих фраз содержит часть правды. Друзья действительно помогают друг другу, близких действительно важно поддерживать, чужие чувства действительно стоит учитывать. Если бы внутренний закон состоял из абсолютной чепухи, мы бы довольно быстро его обнаружили и отменили. Но хороший внутренний закон действует иначе: он берёт разумную мысль и тихо убирает из неё право выбора.

«Мне важны чувства другого человека» превращается в «я не должна его расстраивать».

«Я могу помочь» становится «я обязана помочь».

«Мне дороги эти отношения» — «ради отношений я должна уступить».

«Мне неприятно, что на меня сердятся» — «я должна сделать так, чтобы на меня перестали сердиться».

Разница кажется небольшой. Иногда всего одно слово. Но именно в этом слове и помещается свобода.

Узнать момент, когда внутреннее «надо» уже начало распоряжаться вашей жизнью, иногда можно по довольно простому признаку: вы говорите человеку «да» и почти сразу начинаете на него злиться. Согласились помочь — и теперь раздражает сам факт, что вас попросили. Позвали гостей, хотя вы устали, — и половину вечера вы искренне стараетесь быть хорошей хозяйкой, а вторую половину поглядываете на часы и думаете, почему эти люди вообще не чувствуют, что пора домой. Купили подарок дороже, чем собирались, — и потом невольно замечаете, сколько потратили на вас. Взяли чужую задачу — и злитесь, что никто не оценил самоотверженность. Согласились куда-то поехать — и всю дорогу объясняете себе, сколько всего могли бы сделать вместо этого. Человек, на которого мы сердимся, часто даже не подозревает, какое преступление совершил. Он всего лишь попросил.

Но внутри происходит любопытная бухгалтерия: я не разрешила себе отказать, следовательно, теперь кто-нибудь должен компенсировать мне это согласие. Желательно благодарностью, признанием, ответной услугой или хотя бы правильным количеством восхищения. А если благодарности оказывается недостаточно, появляется знаменитое:

— Ну я же сама согласилась.

Да, сама. Формально Оля совершенно самостоятельно взяла телефон, напечатала «да, конечно» и отправила сообщение. Лена не стояла у неё за спиной с кнутом. Но здесь возникает другой вопрос: **если один из возможных ответов заранее объявлен внутри плохим, эгоистичным и морально сомнительным, насколько свободным был выбор между**

**двумя ответами?** Если я технически могу сказать «нет», но внутренне считаю, что не имею на это права, существует ли у меня настоящее «нет»? К этому вопросу мы в книге ещё не раз вернёмся.

Теперь представим немного другую субботу. Оля всё-таки собирается с духом и пишет:  
— Лен, завтра не смогу.

Она отправляет сообщение и уже чувствует лёгкое напряжение, но держится. Через несколько минут телефон показывает ответ:

— Жаль. Я на тебя рассчитывала.

Всего пять слов. Никаких обвинений и угроз. Лена даже вполне может написать их без всякого скрытого смысла: ей действительно жаль, и она действительно рассчитывала. Но Хорошая девочка уже стоит посреди комнаты с таким видом, словно получила срочное сообщение о чрезвычайном происшествии:

— Я же говорила.

Оля старается не смотреть в её сторону:

— Что ты говорила?

— Она расстроилась, — отвечает Хорошая девочка, делая акцент на чувствах подруги и мысленно выражая ей своё участие.

— Я вижу, — холодно замечает Оля.

— И? — не унимается Хорошая девочка.

— Что «и»? — теперь уже с раздражением спрашивает Оля.

Хорошая девочка даже несколько теряется от необходимости объяснять настолько очевидные вещи:

— Надо что-нибудь сделать.

— Что именно? — интересуется Оля с надеждой, что делать всё-таки ничего не придётся.

— Ну... исправить, — отвечает Хорошая девочка.

— Что исправить? — как будто не понимая, говорит Оля.

Хорошая девочка смотрит на Олю уже почти с испугом:

— Она же расстроилась!

Вот здесь мы подходим к следующей стадии. Пока Хорошая девочка говорит: «Мне неприятно, что близкий человек огорчился из-за моего отказа», — всё в порядке. Это обычная человеческая эмпатия. Можно ещё раз подумать, пересмотреть решение, позвонить, объяснить или ничего не менять. Но иногда внутри звучит уже другое правило: **«Если человек недоволен моим решением, я должна сделать так, чтобы он снова был доволен».**

И вот это уже не совет. Это право вето. При такой системе любое наше решение можно отменить чужим разочарованием. Я могу отказаться — до тех пор, пока человек не расстроился. Могу назвать свою цену — пока клиент не сказал, что дорого. Могу установить границу — пока другой не сообщил, что раньше со мной было проще. Могу не приехать на семейный праздник — пока мама не вздохнула. Могу выбрать профессию, партнёра, город, платье, способ воспитывать ребёнка и вообще собственную жизнь — но только при условии, что никто из важных людей не выразит неодобрения.

Границы внутреннего закона постепенно расширяются. Сначала нельзя отказать подруге в субботу. Потом оказывается неудобно повышать цену клиенту. Нельзя сказать сотруднику неприятную правду. Неловко попросить мужа взять на себя больше домашних дел. Страшно сообщить родителям о решении, которое им не понравится. А через некоторое время можно обнаружить ещё более странную вещь: собственное желание даже не успевает толком сформироваться. Оно только появляется где-то на горизонте, а Хорошая девочка уже перехватывает его на входе:

— Подожди. А никто не расстроится?

Но во внутреннем парламенте помимо Хорошей девочки есть и другие депутатки. И обычно, когда Хорошая девочка становится очень навязчивой, просыпается Бунтарь. До этого она сидела в первом ряду, слушала разговор с растущим раздражением, а теперь вскакивает и начинает аплодировать:

— Вот! — кричит она. — Именно! Хватит быть удобной! Теперь вообще никому ничего! Пусть сами разбираются!

Пожалуйста, не выдавайте Бунтарю мандат! Мы всё-таки затеяли эту книгу не ради государственного переворота внутри одной головы. Если Хорошая девочка слишком долго управляла государством единолично, это ещё не означает, что надо срочно передать всю власть Плохой девочке. Нам вообще не нужна Плохая девочка. Нам нужна взрослая женщина, у которой Хорошая девочка наконец занимает своё законное место — не президента, не судьи и не верховного главнокомандующего, а советницы.

Пусть она говорит:

— Лена твоя подруга.

— Да.

— Ей нужна помощь.

— Да.

— Ты можешь помочь.

— Могу.

— Она тебе раньше тоже помогала.

— Правда.

— Ну и?

И вот после этого «ну и?» впервые возникает небольшая пауза. Не автоматическое «конечно», не демонстративное «нет, потому что с сегодняшнего дня я выбираю только себя». А несколько секунд, в которых можно спросить: «Чего хочу я и что я выбираю?» Оля может посмотреть на свою свободную субботу и решить: «Да, я ужасно хотела провести этот день дома. Я устала. Мне действительно нужен отдых. Но Лене сейчас очень нужна помощь, она мне близка, и сегодня для меня важнее поддержать её. Я поеду». И это будет Олин выбор.

Она может посмотреть на ту же самую субботу и решить иначе: «Нет. Последний месяц я работала почти без выходных, и мне очень нужен этот день. Лена мне дорога, но сегодня я останусь дома». И это тоже будет её выбор.

Внешне в первом случае ничего не изменится. Оля всё равно встанет утром, поедет к Лене, будет строить с близнецами крепость из диванных подушек и дважды объяснять, почему шоколад не является полноценным обедом. Но внутри изменится одна маленькая вещь. Она знала, что могла отказаться, и всё равно сказала «да». Именно в этом месте, как мне кажется, и начинается внутренняя свобода. Не тогда, когда человек начинает всегда выбирать себя **вместо** других. Такая формула вообще довольно быстро превращается в новый закон. Свобода появляется тогда, когда среди людей, чьи интересы мы привыкли учитывать, наконец возникает ещё один человек. Я сама.

Поэтому новое правило Хорошей девочки не звучит: «Мне всё равно, что думают окружающие». Оно скорее звучит так: «Мне можно помогать другим, потому что я хочу им помочь. Это мой выбор!» И одновременно: «Мне можно отказаться, даже если мой отказ кого-то разочарует». Хорошая девочка с этим, вероятно, будет спорить. Ничего страшного. У неё всего лишь совещательный голос.

### **ПРАКТИКА «ПОЙМАЙ СВОЁ “КОНЕЧНО”»**

*На этой неделе предлагаю обойтись без революции. Не надо увольняться, разводиться, срочно пересматривать все отношения или собирать семью за воскресным обедом, чтобы торжественно сообщить, что отныне вы выбираете себя, поэтому тарелку пусть моет*

тот, кому больше мешает грязная посуда. Для начала достаточно заметить одно автоматическое «да».

В течение недели обращайтесь внимание на моменты, когда кто-то спрашивает: «Заедешь?», «Посмотришь?», «Сделаешь?», «Позвонишь?», «Подождишь?», «Возьмёшь это на себя?», а у вас «конечно» или «да» появляется раньше, чем вы успели понять, хочется ли соглашаться. Попробуйте в этот момент сделать небольшую паузу. Не для того, чтобы непременно отказать. Нам вообще не нужно увеличивать количество «нет» ради статистики. Задача гораздо проще: дать решению несколько секунд, чтобы оно успело стать вашим.

Спросите себя:

Я действительно хочу сказать «да»?

Что неприятного, по моему внутреннему прогнозу, произойдёт, если я скажу «нет»?

Что, как мне кажется, человек подумает обо мне после отказа?

И что выберу я, если заранее разрешу себе оба варианта — и «да», и «нет»?

После этого можно соглашаться. Можно отказывать. Можно сказать: «Мне нужно подумать» или «Я отвечу чуть позже». Это тоже, между прочим, полноценный ответ, хотя внутренний парламент иногда относится к нему с подозрением.

Задача этой недели — замечать ситуации, в которых «да» появилось раньше, чем вы успели понять, чего хотите на самом деле. Особенно обратите внимание на то, что происходило после: не возникало ли раздражения, усталости, обиды, желания отменить договорённость или мысли «зачем я вообще согласилась?». Если вспомнится такая ситуация, не нужно ругать себя за принятое решение.

Попробуйте мысленно вернуться на несколько секунд назад — в тот момент, когда ответ ещё не прозвучал, — и представить, что у вас действительно были разные варианты. Что бы вы выбрали, если бы не нужно было немедленно быть удобной, благодарной или хорошей? А затем закончите фразу: «Теперь мне можно...»

Под конец разговора Хорошая девочка уже стояла у двери. Вид у неё был несколько оскорблённый. За всю главу ей, как ей самой казалось, предъявили множество совершенно необоснованных претензий, хотя она всю жизнь старалась исключительно ради общего блага. Перед тем как выйти, она всё-таки обернулась:

— Я хочу заметить, что людям вообще-то надо помогать.

Оля кивнула:

— Согласна.

Хорошая девочка замерла. Она явно готовилась к сопротивлению и потому не сразу поняла, что делать с согласием:

— То есть ты считаешь, что друзьям надо помогать?

— Да! — твёрдо ответила Оля.

— И что иногда нужно делать что-то для другого человека, даже когда тебе самой не особенно хочется? — Хорошая девочка решила продолжить диалог.

— Конечно, — опять согласилась с ней Оля.

Хорошая девочка подозрительно посмотрела на Олю:

— Тогда я вообще не понимаю, о чём мы спорили всю главу.

— О слове «надо», — с улыбкой сказала Оля.

— Но ты только что сама сказала, что иногда действительно надо, — продолжила Хорошая девочка, всё ещё пытаясь протолкнуть свою идею.

— Иногда — да, — ответила Оля.

Хорошая девочка нахмурилась ещё сильнее:

— И иногда правильнее помочь другому, чем лежать на диване.

Оля опять согласилась и одобрительно кивнула.

— И иногда стоит потерпеть неудобство ради близкого человека, — продолжила Хорошая девочка, всё ещё не понимая, в чём подвох, почему Оля с ней так легко соглашается.

— Конечно, — поддержала Оля.

Теперь Хорошая девочка окончательно растерялась. Обычно люди либо соглашались с ней целиком, либо, наоборот, начинали доказывать, что никому ничего не должны. К такому формату разговора она привыкла. А здесь её вроде бы слушали, со многим соглашались и при этом почему-то не собирались автоматически выполнять всё сказанное.

— Подожди, — сказала она. — Ты сейчас опять пытаешься со мной согласиться?

Оля улыбнулась:

— Нет. Я тебя слушаю.

— И в чём разница? — захотела разобраться Хорошая девочка.

Оля немного подумала, потому что вопрос был хороший:

— Раньше после тебя сразу шло действие. Ты говорила «надо», и я делала. А теперь между тобой и тем, что я сделаю, буду ещё я.

Хорошая девочка молчала довольно долго. Потом недовольно поправила юбку:

— Мне это не очень нравится.

— Знаю, — смеясь ответила ей Оля.

— Я вообще против, — с недоумением и на повышенных тонах произнесла Хорошая девочка.

Оля посмотрела на неё и улыбнулась:

— А я за.

Хорошая девочка хотела что-то ответить, но в этот момент откуда-то из коридора раздался голос Афины:

— Возражение занесём в протокол.

На этом заседание можно было считать законченным.

## ГЛАВА 2. А ЭТИ ЕЩЁ КТО?

В воскресенье утром Ирина собиралась сделать одну совершенно не героическую вещь — отправить письмо. Само письмо было готово ещё в пятницу: в нём было примерно две тысячи знаков, нормальное приветствие, внятная подпись и предложение провести мастер-класс на одной профессиональной конференции. Организаторы сами написали Ирине неделю назад и предложили прислать тему, поэтому никаких попыток прорваться на чужую сцену без приглашения здесь не было. Её позвали, она придумала тему, составила программу, несколько раз всё перечитала и теперь должна была выполнить последнее действие — нажать кнопку «Отправить».

Ирина ещё раз пробежала письмо глазами и решила немного поправить второй абзац. Через двадцать минут второй абзац стал заметно хуже первоначальной версии, зато рядом появились ещё три варианта, каждый из которых обладал своими достоинствами и каким-нибудь небольшим недостатком. Ирина вернула первый вариант, заменила в нём два слова и уже потянулась к кнопке, когда напротив неё совершенно естественным образом появилась женщина с ноутбуком.

Ирина посмотрела на женщину, потом на ноутбук и тяжело вздохнула:

— Только не ты.

— Я вообще ничего ещё не сказала, — заметила депутатка с говорящим именем Аналитик.

— Ты открыла ноутбук. Я знаю, чем это заканчивается, — обреченно сказала Ирина.

Женщина слегка поджала губы. Ей не нравилось, когда серьёзную интеллектуальную работу заранее представляли как помеху нормальной жизни:

— Я всего лишь хотела уточнить, кто у них выступал в прошлом году.

— Зачем? — теперь уже с раздражением в голосе спросила Ирина.

— Чтобы понять контекст. Ты собираешься предложить людям мастер-класс на конференции, о которой почти ничего не знаешь, — с заботой пояснила депутатка.

— Я знаю, что это за конференция, — с ещё большим раздражением парировала Ирина.

— В общих чертах. А аудитория? Там руководители, специалисты, начинающие? Сколько человек обычно приходит на секцию? Какие темы уже были? Есть ли записи прошлогодних выступлений? Как долго длится мастер-класс? — вопросов у Аналитика возникало всё больше и больше... Ирина медленно убрала руку от кнопки.

Надо признать, Аналитик начала вполне разумно. Узнать, кто будет сидеть в зале, действительно полезно. Посмотреть программу прошлых лет тоже не преступление. Если человек собирается выступать перед профессиональной аудиторией, информация о формате может помочь сделать выступление лучше. Сложность общения с Аналитиком вообще состояла в том, что она редко начинала с чепухи.

Ирина открыла сайт конференции, потом архив программы, потом страницу с видеозаписями, а примерно через сорок минут уже знала темы двадцати семи прошлогодних выступлений, фамилии основных спикеров, стоимость участия, количество партнёров и то, что в 2023 году какой-то человек пожаловался в комментариях на холодный кофе во время второго перерыва.

Письмо всё ещё лежало в черновиках.

— Ну что? Теперь можно отправлять? — спросила Ирина депутатку.

Аналитик немного подумала:

— В целом картина стала понятнее, хотя я бы ещё уточнила, какую именно цель ты ставишь.

— Отправить письмо, — с нескрываемой злостью огрызнулась Ирина.

— Это действие, а не цель, — справедливо заметила Аналитик.

— Сейчас это очень даже цель, — ответила Ирина.

— Я имею в виду цель выступления. Новые клиенты? Профессиональная известность? Нетворкинг? Проверить методику? Продвинуть проект? — менторским тоном пояснила Аналитик.

Ирина некоторое время смотрела на неё, после чего призналась, что пока хотела всего лишь сначала попасть на конференцию. Аналитик заметно расстроилась уровнем стратегического планирования, но спорить не стала.

Ирина снова потянулась к кнопке, однако в этот момент рядом появилась ещё одна женщина. Она молча прочитала письмо через Ириного плечо, задержалась взглядом на втором абзаце и тихо вздохнула.

— Что? — спросила Ирина.

— Ничего, — ответила вторая депутатка.

— Когда человек вздыхает над моим текстом, это уже не «ничего», — подчеркнула Ирина.

Перфекционист посмотрела на неё спокойно и сухо сказала:

— Я просто считаю, что письмо ещё не готово.

Внешний вид Перфекциониста был настолько аккуратным, что Ирина сразу испытала раздражение. Казалось, даже складки на её одежде существовали исключительно в тех местах, где им полагалось находиться.

— Что именно не готово? — поинтересовалась Ирина.

— Переход между вторым и третьим абзацем довольно слабый. И заголовок можно сделать сильнее, — дала свой комментарий Перфекционист.

Аналитик заглянула в письмо и с одобрением кивнула:

— Заголовок действительно не цепляет.

Ирина посмотрела на них обеих:

— Прекрасно. Вы уже нашли друг друга.

— Мы обсуждаем совершенно разные вещи, — возразила Перфекционист. — Я отвечаю за качество.

— А я за обоснованность, — уточнила Аналитик.

Они обменялись такими взглядами, что стало понятно: официальной коалиции пока нет, но переговоры идут успешно.

Через полчаса у Ирины было одиннадцать вариантов названия. Три казались скучными, два — слишком рекламными, один напоминал название корпоративного тренинга начала двухтысячных, а самый удачный, по мнению Аналитика, уже использовала какая-то женщина из Екатеринбурга.

Перфекционист удовлетворённо заметила:

— Вот видишь, хорошо, что не отправили.

Ирина насторожилась. Слово «отправили» ей не понравилось. Ещё утром это было её письмо, а теперь вокруг него уже существовал небольшой трудовой коллектив. Она закрыла ноутбук и пошла делать кофе, решив, что десятиминутный перерыв поможет вернуть ощущение реальности. Иногда человеку действительно полезно отойти от текста, чтобы перестать относиться к каждому союзу «и» как к решению, от которого зависит дальнейшая судьба.

У кофемашины её уже ждала следующая депутатка. Эта была без ноутбука, папок и прочих следов профессиональной деятельности, сидела спокойно и по сравнению с предыдущими участницами выглядела почти безобидно.

— Я бы сегодня ничего не отправляла, — сказала она.

— Почему? — удивилась Ирина.

— Воскресенье, — как будто специально замедляя темп речи, ответила депутатка.

— И что? — продолжила диалог Ирина.

Ждун пожала плечами:

— Просто зачем спешить? Завтра понедельник, спокойно перечитаешь свежим взглядом.

— Я уже сегодня перечитала свежим взглядом, — язвительно и на повышенных тонах заметила Ирина.

— Сегодняшним взглядом. Завтра будет другой. Он может быть интереснее, — не унималась Ждун.

Ирина некоторое время молчала, а потом вспомнила:

— Они ждут ответ до понедельника.

— До понедельника включительно? — не сдавалась Ждун.

— Не знаю, — ответила Ирина.

— Вот. Сначала надо выяснить, — посоветовала депутатка.

— Зачем? — не поняла Ирина.

— Чтобы понимать, сколько времени у тебя есть, — пояснила Ждун, вальяжно развалившись в кресле напротив кофемашины.

Разговор начинал приобретать неприятно знакомые очертания. Ирина уже могла представить дальнейшее: в понедельник утром выяснится, что письмо можно прислать до вечера, вечером ей покажется, что деловую переписку лучше вести утром, во вторник после двух дней молчания захочется ещё раз проверить формулировки, а к среде можно будет решить, что момент, пожалуй, упущен и теперь писать как-то неловко.

— Я собираюсь отправить письмо сегодня, — сказала Ирина.

Ждун не стала возражать и только заметила, что, конечно, хозяйке виднее, но торопиться совершенно некуда. В этом и состоял её особый талант: Ждун почти никогда ничего не запрещала, она просто сдвигала действие немного вправо по календарю. Совсем чуть-чуть. До завтра, до понедельника, до более подходящего периода, до тех пор, пока человек наконец не почувствует себя готовым.

Ирина вернулась к столу, открыла ноутбук и решила, что сейчас уже точно отправит письмо. Аналитик продолжала что-то изучать, Перфекционист поправляла заголовок, Ждун устроилась рядом и выглядела человеком, которому одинаково комфортно ждать до вечера, следующей недели или лучших времён.

В этот момент Ирине написала коллега: «Ир, прости, что в выходной. Можешь быстро посмотреть презентацию? У меня завтра защита, а я что-то совсем не уверена».

Ирина открыла файл, пролистала первые два слайда и сказала себе вслух:

— Нет. Сначала письмо.

Она закрыла презентацию, и почти сразу рядом появилась ещё одна депутатка. Эта вошла быстро, уже с выражением тревоги на лице, будто где-то произошло небольшое чрезвычайное происшествие.

— У неё завтра защита, — сказала Спасатель.

— Я вижу, — ответила Ирина.

— Она волнуется, — добавила Спасатель.

— Тоже вижу, — нервно заметила Ирина.

— И просит тебя посмотреть, — продолжала Спасатель.

Ирина кивнула. После Аналитика, Перфекциониста и Ждуна она уже перестала удивляться тому, насколько точно здесь распределены должности. Но ответила Ирина именно Спасателю:

— Моя коллега — взрослая женщина. У неё была неделя на презентацию, она знала все дедайкины.

Спасатель посмотрела на Ирину почти с недоумением:

— И что? У неё могли быть дела поважнее.

— Ничего. Просто у меня сейчас своё дело, — с раздражением ответила Ирина.

— Ты посмотришь за двадцать минут, — уговаривала Спасатель, пытаясь усыпить бдительность Ирины.

— Я прекрасно знаю эти двадцать минут, — не сдавалась Ирина.

— Ей действительно нужна помощь, и ты можешь ей помочь, — настаивала Спасатель.

Спасатель чувствовала себя особенно уверенно. Если другому человеку плохо, а у тебя есть возможность сделать так, чтобы ему стало лучше, необходимость дальнейшего обсуждения казалась ей несколько искусственной.

— Проблема в том, что я сейчас занимаюсь своим письмом, — попыталась закончить дискуссию Ирина.

— Письмо никуда не денется, — ответила Спасатель.

С кресла немедленно отозвалась Ждун:

— Вот именно.

Спасатель тем временем уже открыла презентацию и сообщила, что третий слайд действительно слабый. Перфекционист заинтересовалась и подошла посмотреть. Аналитик попросила показать исходные данные к графику. Через пару минут все трое увлечённо обсуждали чужую презентацию, а Ирина с некоторым изумлением наблюдала, как её собственное письмо, ради которого всё это собрание первоначально и открылось, снова перестало быть главным событием дня.

В этот момент в комнату заглянула Наташа Ростова. Она оглядела компанию, потом посмотрела на Ирину и спросила:

— Вы вообще нормальные? Она же письмо хотела отправить.

— Мы помним, — спокойно сказала Аналитик.

— Не похоже, — не согласилась Наташа Ростова.

— Никто ей не мешает, — воскликнула Аналитик.

Наташа посмотрела на Аналитика, Перфекциониста, Спасателя и Ждуна, расположившихся вокруг Иринино компьютера:

— Ну да. Абсолютно свободный человек.

Ирина неожиданно рассмеялась. После этого она закрыла презентацию коллеги и отправила ей смс: «Посмотрю вечером, если успею, но не обещаю». Спасатель неодобрительно нахмурилась, однако промолчала.

Ирина снова открыла письмо, и тут из соседней комнаты муж крикнул:

— Ир, ты всё ещё с этим письмом? Да отправь уже и не мучайся!

После этой совершенно безобидной фразы случилось нечто странное. Ирина, которая весь предыдущий час именно этого и пыталась добиться, неожиданно почувствовала сильное желание письмо не отправлять.

В помещение почти торжественно вошла ещё одна депутатка.

— Вот ещё, — сказала она.

Ирина посмотрела на неё.

— Что «вот ещё»? — не поняла Ирина и решила уточнить.

— «Отправь уже». Очень удобно, — ехидно ответила Бунтарь.

— Он просто хочет меня поддержать, — попыталась оправдать мужа Ирина.

— Я слышала тон, — категорически не согласилась вечно протестующая депутатка.

— Нормальный у него был тон, — с долей раздражения сказала Ирина.

— Сегодня «отправь», завтра «не отправляй», а потом что? Мы теперь каждое решение будем принимать по указанию из соседней комнаты? — не унималась Бунтарь.

Ирина внимательно посмотрела на новую депутатку. Бунтарь уселась на край стола и сообщила, что теперь лично она принципиально не стала бы ничего отправлять. На вопрос «почему» ответ оказался предельно логичным: потому что ей только что велели отправить.

— Но я сама собиралась это сделать, — пояснила Ирина.

— Это было до того, как тебе сказали, — заметила Бунтарь.

— И что изменилось? — спросила Ирина.

Бунтарь посмотрела на неё так, будто ответ был очевиден:

— Всё изменилось. Теперь это уже не совсем твоё решение.

Ирина глубоко вздохнула. Состав внутреннего учреждения начинал производить впечатление. Одна депутатка требовала всё больше информации, другая улучшала уже вполне нормальный текст, третья предлагала немного подождать, четвёртая немедленно находила кого-нибудь, кому нужна помощь, а пятая была готова отказаться от собственного желания только потому, что другой человек случайно посоветовал сделать ровно то же самое.

— Простите, — спросила Ирина, оглядывая собравшихся. — А вас вообще сколько?

Аналитик посмотрела в ноутбук, Перфекционист поправила лежащий перед ней лист, Ждун пожала плечами, а Бунтарь усмехнулась и ответила:

— Достаточно.

И именно в этот момент человек, который впервые начинает замечать собственный внутренний парламент, обычно испытывает вполне понятное желание устроить там кадровую реформу.

После первой главы можно было решить, что основной источник неприятностей найден: вот Хорошая девочка, вот её правила, сейчас мы научимся с ней разговаривать и дальше заживём значительно свободнее. Однако оказывается, что Хорошая девочка была только одной представительницей довольно крупной организации. Двери открываются шире, и оттуда начинают выходить новые лица: Аналитик, Перфекционист, Ждун, Спасатель, Бунтарь. Дальше их станет ещё больше. Первая естественная реакция обычно проста: кого из них надо убрать?

Особенно быстро хочется уволить ту фигуру, которую вы только что узнали в себе. Человек читает про Аналитика и думает: «Вот почему я ничего не могу решить». Узнаёт Перфекциониста — и сообщает себе, что теперь главное научиться делать кое-как. Замечает Спасателя — и решает, что отныне пора перестать помогать всем вокруг. Бунтарь вообще радостно поддерживает любую подобную кадровую реформу. Но я предлагаю пока никого не увольнять. Вместо вопроса «Как от неё избавиться?» попробуем задать другой: «Что полезного эта депутатка пытается для меня сделать?»

Этот вопрос иногда раздражает гораздо сильнее, чем советы про принятие себя. Потому что очень хочется наконец найти виноватого, а вместо этого приходится обнаруживать, что у предполагаемого вредителя вообще-то имеется вполне разумная должностная инструкция.

Возьмём Аналитика. Её работа заключается не в том, чтобы Ирина никогда не отправила письмо. Эта депутатка хочет помочь Ирине не действовать вслепую. Благодаря Аналитiku мы читаем договоры, сравниваем условия, задаём врачу дополнительные вопросы, проверяем маршрут перед поездкой, смотрим финансовые документы и не покупаем первую попавшуюся квартиру только потому, что в ней красивое окно на кухне. Информация действительно снижает часть рисков, поэтому совет «давай сначала разберёмся» сам по себе вполне полезен.

Проблема начинается чуть позже. Сначала звучит: «Хорошо бы узнать побольше». Потом появляется: «Нужно собрать достаточно информации». После этого слово «достаточно» постепенно начинает означать «всё», а окончательный закон выглядит так: «Пока остаётся хоть какая-то неопределённость, действовать нельзя». На этом месте Аналитик уже не помогает принимать решения. Она пытается добиться невозможного — получить гарантию будущего до того, как будущее наступило.

С Перфекционистом происходит примерно то же самое. Её задача тоже совершенно приличная: помочь нам хорошо сделать то, что для нас важно. Иногда качество действительно имеет значение, и довольно серьёзное. Было бы странно требовать от хирурга, инженера или человека, рассчитывающего дозировку лекарства, относиться к несовершенству творчески.

Даже в обычной жизни полезно проверить цифры перед отправкой отчёта и убедиться, что к письму действительно приложен файл, о котором вы трижды упоминаете в тексте. Поэтому Перфекционист сначала говорит вполне разумно: «Проверь». Затем совет незаметно становится правилом: «Делать надо хорошо». А через некоторое время правило превращается в закон: «Показывать можно только то, что невозможно улучшить». Вот здесь возникает техническая проблема: улучшить можно почти всё. Эту главу тоже можно переписать. Потом ещё раз. Найти другое сравнение, убрать лишнее слово, добавить пример, изменить заголовок. Работа при этом действительно будет становиться лучше, только готовой не станет никогда.

Ждун устроена ещё хитрее, потому что она практически ничего не запрещает. Наоборот, она всегда за ваше прекрасное будущее. Конечно, надо начать проект. Конечно, можно сменить работу. Конечно, стоит поговорить. Конечно, хорошо бы куда-нибудь поехать. Единственное её предложение — не стоит делать это прямо сейчас. В этом тоже есть полезная функция. Иногда пауза между импульсом и действием действительно спасает нас от решений, которые через сутки выглядят безумными. Не каждое сообщение, написанное в ярости, необходимо немедленно отправлять, и не после каждого конфликта стоит увольняться. Ждун умеет давать человеку время. Однако затем «дай себе время» превращается в «подожди более подходящего момента», после этого возникает «начинай, когда будешь готова», а потом обнаруживается, что готовность не имеет конкретной даты. Тогда проект откладывается до осени, поездка — до внушительной суммы на банковском счету, а новая жизнь — до момента, когда вырастут дети. Никакого прямого запрета вроде бы нет. Жизнь просто постепенно перемещается в комнату ожидания.

У Спасателя тоже имеется важная работа. Она замечает чужую боль. Благодаря ей мы иногда приезжаем ночью к подруге, поддерживаем коллегу после выговора от руководства, забираем к себе заболевшего родственника, берём на себя часть нагрузки близкого человека. Способность заметить, что рядом кому-то трудно, вообще одна из прекрасных человеческих способностей. Полезный голос Спасателя звучит примерно так: «Другому человеку сейчас нужна помощь, а ты, возможно, можешь помочь». Но следующим шагом очень легко появляется правило: «Если можешь помочь — помоги». Потом слово «помоги» перестаёт быть предложением и превращается в обязанность, а окончательный вариант выглядит так: «Пока кому-то рядом плохо, собственную жизнь надо поставить на паузу». Тогда сама тяжесть чужой ситуации автоматически становится основанием отложить свою. Неважно, просил ли человек помощи, отвечает ли он сам за происходящее, есть ли у вас силы, действительно ли ваша помощь полезна. У Спасателя всегда остаётся очень убедительный аргумент: «Но ему же плохо». И самое ужасное — это правда.

Бунтаря вообще легко принять за олицетворение свободы. Если человек много лет жил по чужим ожиданиям, голос, который однажды говорит: «А почему я вообще должна?», может оказаться невероятно полезным. Бунтарь первой замечает давление, спорит с правилами, которые все считают естественными, интересуется, кто именно решил, что «у нас так принято», и иногда буквально освобождает Золушку из очередной обязанности, которую та уже поспешила взять на себя. Но если дать ей слишком много власти, возникает занятный парадокс. Человек начинает действовать не так, как хочет сам, а наоборот тому, чего хотят другие. Сказали остаться — уедет. Посоветовали подумать — решит немедленно. Сказали «не надо» — теперь обязательно надо. Даже платье, которое нравилось пять минут назад, может внезапно потерять привлекательность, если мама слишком восторженно сказала, что оно прекрасно сидит. Формально это выглядит как независимость. Фактически пульт управления всё ещё находится у другого человека. Просто вместо команды «делай так, как тебе сказали» включилась команда «делай наоборот тому, что тебе сказали».

Поэтому я бы предложила ещё одно правило нашей книги: депутатка — это не диагноз. Не нужно заканчивать эту главу словами «теперь понятно, я Аналитик» или «всю жизнь была

Спасателем». Возможно, сегодня при выборе работы у микрофона в вашем внутреннем парламенте действительно оказалась Аналитик, но завтра вы за семь минут купите билет в незнакомый город и даже не посмотрите прогноз погоды. Перфекционист способна месяцами мучить вас при работе над проектом и спокойно жить рядом с картиной, которая три года стоит на полу, потому что руки не дошли её повесить. Спасатель может появляться только рядом с родителями, а Бунтарь — исключительно в разговорах с одним конкретным человеком. Состав нашего внутреннего парламента меняется в зависимости от ситуации, поэтому гораздо полезнее говорить не «я Перфекционист», а «похоже, сейчас у микрофона Перфекционист». В первом случае временный способ реагирования незаметно превращается в характеристику личности. Во втором остаётся возможность услышать и других.

Ирина тем временем снова посмотрела на письмо. За столом было уже довольно тесно. Аналитик сообщила, что общий контекст теперь понятен, хотя несколько вопросов всё ещё требуют уточнения. Перфекционист признала заголовок приемлемым, но не выдающимся. Ждун не видела никакой трагедии в том, чтобы отправить всё завтра. Спасатель время от времени поглядывала на презентацию коллеги, а Бунтарь продолжала считать реплику мужа недопустимым вмешательством во внутренние дела.

Вместо того чтобы снова начинать спор, Ирина решила провести небольшую переключку:

— Аналитик, чего ты хочешь для меня?

Та ответила сразу:

— Чтобы ты не входила в ситуацию вслепую и не пожалела потом, что не собрала очевидную информацию.

— Хорошо. Перфекционист? — обратилась ещё к одной депутатке Ирина.

Перфекционист удивилась вопросу и с пафосом сказала:

— Чтобы ты не отправляла работу, за которую потом будет стыдно, хотя могла потратить ещё немного времени и сделать лучше.

— Ждун? — Ирина хотела узнать мнение и этой депутатки.

Ждун задумалась, будто сам вопрос показался ей несколько поспешным:

— Чтобы ты не принимала решение под давлением собственного нетерпения. Иногда завтра действительно виднее.

— Спасатель? — Ирина хотела услышать мнение ещё одной депутатки, которая часто выходила к микрофону.

— Чтобы ты не прошла мимо человека, которому нужна помощь, если помощь тебе по силам, — с этими словами Спасатель обняла Ирину и даже чмокнула её в щечку.

Бунтарь даже не стала ждать очереди:

— А я хочу, чтобы другие не управляли твоей жизнью только потому, что достаточно уверенно выражают своё мнение.

Ирина посмотрела на них и поняла: никто из присутствующих не хотел испортить ей жизнь. Никто не пришёл с тайной целью оставить письмо в черновиках навечно, разрушить карьеру или лишить выходного дня. У каждой депутатки имелась должностная инструкция, которую она пыталась выполнять настолько хорошо, насколько умела.

Проблема была лишь в том, что если предоставить каждой из этих фигур право последнего слова, письмо действительно никогда не уйдёт. Аналитик всегда сможет найти ещё один недостающий факт, Перфекционист — ещё один способ сделать лучше, Ждун — более подходящий момент, Спасатель — человека, которому сейчас нужнее, а Бунтарь — чужое мнение, против которого необходимо восстать.

Ирина некоторое время молчала, после чего сказала:

— Хорошо. Теперь я. Аналитик, информации мне достаточно, чтобы отправить предложение. Перфекционист, письмо не идеально, но оно решает задачу. Спасатель, презентацию коллеги посмотрю вечером, если останутся силы, а если нет — она справится без меня. Ждун,

ждать до завтра я не хочу. Бунтарь, муж может советовать мне всё, что ему угодно, и мой выбор не становится автоматически чужим только потому, что он случайно совпал с его советом.

Перфекционист ещё раз посмотрела на письмо и заметила, что в третьем абзаце всё-таки можно убрать одно слово. Ирина перечитала предложение и согласилась: слово действительно было лишним. Аналитик предложила добавить организаторам один вопрос про аудиторию, и этот вопрос тоже оказался разумным.

Вот здесь произошло нечто важное. Ирина не решила, что раз она теперь председатель, то обязана демонстративно отвергать все предложения парламента. Она убрала лишнее слово. Добавила хороший вопрос. Отказалась от дальнейшего исследования сайта. Не стала ждать до понедельника и не бросилась спасать коллегу раньше себя. То есть сделала именно то, ради чего вся эта система вообще могла бы существовать: услышала советы и сама решила, какими воспользоваться.

Через несколько минут Ирина нажала «Отправить». Мир не изменился. Потолок не обрушился, ноутбук не задымился, а организаторы не прислали ответного письма с вопросом, кто вообще позволил ей писать подобные вещи. Просто одно сообщение ушло из папки «Черновики». Но внутри, кажется, немного изменилась раскладка.

### **ПРАКТИКА «А ВЫ, СОБСТВЕННО, КТО?»**

*На этой неделе я предлагаю не устраивать перепись всего внутреннего парламента. Не нужно открывать блокнот и пытаться за один вечер обнаружить в себе Аналитика, Ждуну, Спасателя, Перфекциониста, Бунтаря и всех остальных депутаток.*

*Для начала достаточно заметить одну ситуацию, в которой вы собирались что-то сделать быстро и легко, а потом внутри внезапно началось совещание. Возможно, вы хотели отправить письмо, назвать цену, купить билет, опубликовать текст, отказаться, согласиться, попросить о чём-то или принять решение, но через десять минут уже обнаружили себя за изучением двадцатого отзыва, шестой правкой текста или рассуждением о том, что сейчас, пожалуй, не самое подходящее время. Не пытайтесь сразу заставить внутренний голос замолчать. Лучшие попробуйте его опознать.*

*Спросите: «Кто сейчас говорит?» Если имя не приходит — ничего страшного. Можно назвать его своими словами: «та часть, которая хочет ещё всё проверить», «та, которая боится сделать плохо», «та, которая хочет всех спасти», «та, которая предлагает подождать». Нам сейчас не нужна идеальная классификация.*

*После этого задайте второй вопрос: «Что полезного ты пытаешься для меня сделать?» Попробуйте ответить на него без иронии. Даже если голос уже ужасно надоел.*

*Возможно:*

*Аналитик хочет уменьшить риск.*

*Перфекционист хочет защитить качество.*

*Ждун хочет уберечь от поспешности.*

*Спасатель хочет, чтобы я не прошла мимо чужой беды.*

*Бунтарь хочет защитить моё право решать самой.*

*А затем появляется самый важный вопрос: «В какой момент полезный совет превращается в закон?»*

*«Давай ещё немного узнаем» — полезный совет, а вот «Без полной ясности действовать нельзя» — уже закон.*

*«Проверь, достаточно ли хорошо» — совет, но «Если можно улучшить, значит, показывать рано» — закон.*

*«Не спеши» — совет, зато «Начинать можно только тогда, когда ты полностью готова» — закон.*

*«Человеку сейчас трудно» — полезная информация, а вот «Если ему трудно, я обязана помочь» — закон.*

*«Не позволяй другим решать за тебя» — совет, но «Чтобы доказать свою независимость, делай наоборот» — новый закон.*

*Не обязательно после этого поступать вопреки депутатке. Иногда Аналитик окажется права и действительно стоит собрать ещё данные. Иногда Перфекционист заметит настоящую ошибку. Иногда Ждун спасёт от импульсивного решения, а Спасатель напомним о человеке, которому вы действительно хотите помочь. Задача не в том, чтобы сделать наоборот.*

*Задача — заметить момент, когда рекомендация превращается в обязательное правило, и спросить себя: «Я хочу воспользоваться этим советом или автоматически подчиняюсь закону?» А после этого закончите фразу: «Сегодня мне можно услышать свой внутренний голос и...»*

Поздно вечером Ирине пришёл ответ от организаторов. Тема им понравилась, и они предложили созвониться во вторник, чтобы обсудить формат мастер-класса.

Наташа Ростова немедленно вскочила со своего места и с таким видом, будто победа принадлежала исключительно ей, заявила, что с самого начала говорила: надо было отправлять. Аналитик тут же открыла календарь и предложила составить список вопросов к созвону. Перфекционист начала обдумывать, как улучшить программу. Спасатель вспомнила о презентации коллеги. Ждун заметила, что отвечать организаторам вечером совершенно не обязательно, потому что до утра ничего не случится.

Бунтарь внимательно перечитала сообщение и нахмурилась:

— А почему обязательно во вторник? У нас что, других дней недели нет?

Ирина посмотрела на них и неожиданно почувствовала что-то вроде нежности. Шумные, противоречивые, иногда совершенно невыносимые, но в большинстве случаев действительно пытающиеся сделать для неё что-нибудь полезное.

— Спасибо, — сказала она. — Всех услышала.

Аналитик подняла глаза от календаря:

— И что решаем?

— Завтра решим, — ответила Ирина, взглянув на часы.

Довольная Ждун откинулась на спинку кресла и расплылась в улыбке до ушей.

### ГЛАВА 3. ВОСЕМЬ ЖЕНЩИН ВНУТРИ МЕНЯ

За три недели до своего сорокапятилетия Лиза совершила поступок, который сначала не показался ей особенно опасным: она решила наконец выяснить, как хочет отметить день рождения. До этого вопрос существовал сам по себе и никому особенно не мешал. Муж время от времени спрашивал: «Ну что, будем что-нибудь делать?», мама хотела знать, освобождать ли выходной, а две подруги заранее предупредили, что если Лиза опять предложит «просто тихо посидеть», то они придут и тихо сидеть принципиально не станут. На все эти обращения Лиза отвечала: «Я пока думаю». Ответ был удобный, взрослый и даже производил впечатление некоторой внутренней работы, хотя никакой особенной работы там не происходило. Лиза жила своей жизнью, окружающие считали, что решение созревает, и обе стороны в целом были довольны.

Но в воскресенье Лиза проснулась раньше мужа, сварила кофе и обнаружила, что до дня рождения осталось уже не «почти месяц», а всего три недели. Казалось бы, арифметически разница небольшая, однако психологически три недели звучат гораздо тревожнее. «Почти месяц» — это простор, можно ещё жить. «Три недели» — это уже почти календарь, звонки, бронь и выражение администратора ресторана «к сожалению, на эту дату уже занято».

Лиза села у окна и спросила себя: «А как я вообще хочу?» Вопрос был поставлен, как выяснилось, без должной подготовки, потому что через несколько минут стало ясно: хочет она вовсе не того скромного ужина на шесть человек, который до сих пор считала разумным, приличным и соответствующим возрасту женщины, давно не нуждающейся в аниматоре и бумажной короне.

Лиза хотела праздника. Красивого места, музыки, цветов, человек двадцать гостей, а если люди хорошие, то можно и двадцать пять. Хотела платье, которое покупается не потому, что «потом его можно носить на работу под жакет», а по совершенно безответственной причине — оно красивое. И ещё ей вдруг ужасно не захотелось в собственный день рождения стоять на кухне, выносить горячее, искать кому-нибудь вилку и на вопрос «тебе помочь?» отвечать: «Нет-нет, что ты, сиди», — а потом самой же сердиться, что все действительно сидят.

Картина получилась настолько привлекательной, что первой в Лизе немедленно ожила Наташа Ростова. Наташа вообще считала, что если от одной мысли человеку уже стало хорошо, не следует сразу портить дело бухгалтерией. Поэтому Лиза открыла телефон и стала смотреть рестораны. Один нашёлся особенно подходящий: веранда, гирлянды, много зелени, красивые столы, а на фотографиях гости выглядели так счастливо, будто никакого счёта в конце вечера не предусмотрено вовсе и заведение существует исключительно из любви к людям.

— Вот так хочу, — сказала Лиза вслух, поскольку муж ещё спал и возражений пока не поступало.

Через несколько минут к ресторану прибавилась музыка. Потом цветы. Потом Лиза увидела на фотографии женщину в красном платье и решила, что платье ей тоже нужно красное, хотя ещё вчера красный цвет не входил ни в какие жизненные планы. Наташа уже мысленно приглашала гостей и, если бы ей не мешали, пригласила бы, пожалуй, человек сорок, включая бывшую коллегу, с которой Лиза последний раз нормально разговаривала в 2019 году. Но женщина была весёлая и когда-то великолепно танцевала на корпоративе, а Наташа считала подобные заслуги вполне достаточными для восстановления дипломатических отношений.

Примерно в этот момент в Лизе появилась Афина.

Она посмотрела на тот же ресторан и увидела совершенно другие вещи. Там, где Наташа замечала гирлянды, Афина увидела вместимость. Где Наташа уже представляла музыку, Афина заинтересовалась, до которого часа эта музыка разрешена. Веранда её тоже заинтере-

совала, но не красотой, а вопросом, что происходит с верандой, если в октябре идёт дождь и температура внезапно решает напомнить, что всё-таки осень.

Лиза открыла условия бронирования, потом меню, потом калькулятор. Выяснилось, что у ресторана есть депозит, обслуживание и ещё какие-то суммы, которые сначала выглядят небольшими, но при сложении приобретают характер. Выражение «живая музыка» тоже оказалось не метафорой и не доброй волей знакомого гитариста, а отдельной статьёй расходов.

Праздник постепенно становился похож на проект.

Наташа внутри ворчала, что такими темпами день рождения превратится в заседание министерства финансов, но Афина была совершенно спокойна. Её никто не просил отменять удовольствие. Она всего лишь пыталась сделать так, чтобы удовольствие не закончилось необходимостью до конца месяца питаться макаронами из стратегического запаса.

Через полчаса выяснилось, что двадцать гостей — прекрасно, двадцать пять — терпимо, а сорок с лишним человек превращают праздник в мероприятие, где именинница три часа здороваются, кому-то машет через зал и собственного мужа видит в основном на фотографиях.

Лиза стала сокращать список. Двух бывших коллег убрала безболезненно. Третью оставила, потому что стало неудобно, хотя сама женщина ещё не знала ни о приглашении, ни о возникшем вокруг неё нравственном конфликте. Потом Лиза всё-таки убрала и её, справедливо решив, что нельзя приглашать человека только потому, что неудобно мысленно его не приглашать. Афина, таким образом, праздник не отменила. Наоборот, придала ему форму, в которой он хотя бы мог состояться.

После этого Лиза снова открыла красное платье, и в ней появилась Клеопатра.

С Клеопатрой всё было проще в одном и сложнее в другом. Она вообще не понимала, зачем каждое желание должно проходить процедуру обоснования. Если платье нравится, и цена не требует продажи машины, то, с точки зрения Клеопатры, дело почти решено. Лиза, напротив, стала искать серьёзные аргументы. Платье было слишком ярким, не особенно практичным, на работу его не наденешь, а на утренники в детском саду или представления для родителей в школе Лиза уже не ходила, потому что сын был взрослый и учился в университете, так что даже этот традиционный способ оправдать покупку отпадал.

Но платье Лизе очень нравилось. Вот просто нравилось. Для взрослого человека подобное объяснение часто звучит подозрительно. Взрослым вообще удобнее покупать вещи с полезной легендой: хорошие ботинки прослужат долго, пальто универсальное, сумка вместительная. Сказать: «Я отдала столько денег, потому что вещь меня радует», — почему-то психологически сложнее, хотя уголовный кодекс, насколько известно, этого пока не запрещает.

Клеопатра состава преступления тоже не обнаружила. Правда, через некоторое время она слегка увлеклась: Лиза уже воображала, как входит в ресторан, все оборачиваются, и кто-нибудь непременно произносит что-нибудь вроде: «Боже, как ты выглядишь». Тут желание надеть красивое платье начало понемногу смешиваться с желанием получить официальное подтверждение собственной эффектности.

Лиза закрыла страницу, выпила кофе, через десять минут снова открыла. Платье не стало хуже и нравилось даже без воображаемой публики. Значит, можно было предположить, что желание всё же принадлежит ей, а не зрительному залу.

В это время проснулся муж и пришёл на кухню. Там он увидел жену, калькулятор, ресторанное меню и женщину в красном платье на экране телефона.

— Что у нас происходит? — спросил он.

— День рождения, — пояснила Лиза.

— Уже? — ехидно заметил муж.

— Что значит «уже»? Через три недели, — недовольно прокомментировала слова супруга Лиза.

Муж хотел, вероятно, напомнить, что ещё вчера Лиза вообще ничего не решила, но взглянул на калькулятор и понял, что вопрос продвинулся значительно дальше, чем он предполагал.

Тут в Лизе проснулась Екатерина Великая. Она вообще плохо переносила продолжительное состояние «я пока думаю», если уже и ресторан найден, и количество гостей примерно известно, и даже платье существует хотя бы на экране. Екатерина умела закончить обсуждение в том месте, где остальные ещё охотно провели бы дополнительное совещание.

Лиза сказала, что хочет ресторан, человек двадцать, максимум двадцать пять, музыку и чтобы в этот вечер ей самой не пришлось обслуживать происходящее. Муж ответил, что замечательно, тогда всё можно заказать на месте, а организационные мелочи поручить сотрудникам ресторана или отдельному человеку.

Лиза уже открыла рот, чтобы сказать привычное: «Да зачем платить, я сама всё могу», — но Екатерина очень вовремя расправила внутри плечи.

Конечно, Лиза могла сама. К сорока пяти годам человек вообще умеет поразительное количество вещей, особенно если большую часть жизни женщина состоит в браке, работает 24/7 и параллельно рождает детей. Лиза могла приготовить ужин на пятнадцать человек, разобратся со страховкой, найти пропавший чемодан, вызвать сантехника, договориться с врачом и объяснить родственнику, почему антибиотики не пьют «на всякий случай». Но из того, что человек способен что-то сделать, совершенно не следует, что он обязан делать это на собственном дне рождения.

— Да, — сказала Лиза. — Закажем всё там.

Фраза ей понравилась. В ней не было ни «если не очень дорого», ни «ну только если действительно надо», ни списка обстоятельств, доказывающих, что в этом году она особенно заслужила не бегать с тарелками.

Екатерина осталась довольна. У неё вообще был хороший талант занимать место и не спрашивать каждую минуту, не мешает ли она кому-нибудь своим существованием. Зато если Екатерина находилась у власти слишком долго, у Лизы быстро появлялось ощущение, что любое «я не могу» — почти государственный кризис, а просьба о помощи свидетельствует о слабости руководства. Но в этот раз её вмешательство оказалось кстати: кто-то должен был поставить точку там, где уже начали размножаться многоточия.

Минут через десять написала мама: «Вы решили про день рождения? Если дома, я могу приехать пораньше, помогу с салатами». И тут произошла внутренняя смена власти. В Лизе очень тихо появилась Золушка. Ресторан вдруг показался дороговатым, музыка необязательной, а красное платье — почти вызывающим. В самом деле, зачем устраивать целое мероприятие? Можно ведь дома. Мама поможет, муж что-нибудь купит, Лиза сама сделает два салата, горячее можно заказать. Все посидят, поговорят, получится мило и по-семейному. Правда, выражение «мило и по-семейному» в данном случае подразумевало, что Лиза накануне проведёт часов шесть на кухне, но Золушку подобные мелочи никогда особенно не беспокоили. Золушка вообще умела терпеть. Это была её огромная сила. Когда невозможно получить желаемое немедленно, когда нужно пережить сложный период, дожидаться результата, не бросить всё после первой неприятности — она была незаменима. Без неё некоторые люди увольнялись бы после каждой плохой планёрки, а отношения заканчивали бы после каждого разговора о том, кто опять не закрыл тюбик зубной пасты. Проблема была лишь в том, что Золушка иногда продолжала ждать и тогда, когда ждать уже было совершенно необязательно.

В прошлом году Лиза хотела куда-нибудь уехать на день рождения. Она сказала мужу: «Хорошо бы отправиться в путешествие». Муж ответил: «Давай». И после этого оба очень добросовестно начали ждать. Лиза ждала, что муж предложит место. Муж ждал, что Лиза скажет, куда хочет. Спустя две недели билеты подорожали, хорошие гостиницы закончились, и Лиза всем сообщила, что вообще-то никуда особо не собиралась. Это было неправдой, но такой, знаете, бытовой, без злого умысла.

В этот раз Лиза посмотрела на мамино сообщение и написала: «Мам, спасибо, но дома не хочу. Решили снять ресторан. Как всё подтвердим, расскажу». После отправки смс Лиза несколько секунд смотрела на телефон, слегка ожидая последствий. Последствий не случилось. Мама ответила: «Хорошо, потом скажешь, что подарить».

К вечеру Лиза добралась до списка гостей, и вот тут без Анны Карениной обойтись уже было невозможно. Потому что список гостей только в начале состоит из имён и количества стульев. Через некоторое время в нём непременно начинаются отношения.

Лиза дошла до имени Оксаны. С Оксаной они дружили почти пятнадцать лет, а потом однажды поссорились из-за какого-то пустяка, который благодаря совместным усилиям довольно быстро приобрёл серьёзный масштаб. Сначала одна что-то сказала не тем тоном, другая запомнила, потом были извлечены события предыдущих семи лет, и примерно через час спор шёл уже не о конкретной фразе, а о том, «ты никогда меня не понимала». Почти год они толком не общались. Пару раз поздравили друг друга с праздниками, один раз случайно встретились в кафе и просто вежливо поздоровались. Лиза смотрела на имя Оксаны. Пригласить было странно, не пригласить почему-то ещё неприятнее. Муж выслушал историю и предложил вполне разумное:

— Если тебе будет больно, если она откажется, может, не звать?

Совет был хороший и надёжный. Если избегать ситуаций, в которых может стать больно, вероятность боли действительно снижается. Правда, вместе с ней иногда снижается и вероятность некоторых других вещей, которые человеку вообще-то дороги. Анна внутри Лизы очень хорошо это понимала. Лиза вдруг ясно почувствовала, что хочет видеть Оксану. Не потому, что «надо мириться», не потому, что сорок пять — возраст подведения итогов, и уж точно не потому, что праздник — это удобный инструмент психотерапии. Просто она хотела, чтобы Оксана пришла. Лиза написала сообщение: «Я через три недели отмечаю день рождения. Хочу тебя позвать. Понимаю, что после всего между нами это может звучать неожиданно, но мне правда хочется тебя видеть». Отправила и немедленно пожалела.

Через две минуты ей показалось, что это было унижительно. Через пять — что Оксана специально не отвечает. Через семь стало почти очевидно, что дружба все пятнадцать лет была нужна в основном Лизе. Анна обладала удивительным талантом прожить полноценную драму в тот промежуток времени, пока другой человек просто моет голову. На десятой минуте пришёл ответ: «Я приду. И спасибо, что написала. Я тоже скучала». Лиза расплакалась. Муж, проходивший мимо, остановился и спросил, что произошло. Она сказала, что всё хорошо. Он уточнил, почему тогда она плачет, и Лиза, немного подумав, ответила, что, видимо, именно потому, что хорошо. Муж рассудил, что дальнейшие вопросы могут ухудшить ситуацию, и пошёл ставить чайник.

На следующий день Лиза поехала смотреть ресторан. Администратор Кирилл оказался приветливым молодым человеком и говорил о своём заведении с такой уверенностью, будто лично построил веранду, вырастил цветы и при необходимости имел возможность договориться с погодой. Он сказал, что всё будет прекрасно. Веранда закрывается, музыка никому не мешает, кухня работает отлично, а если гостей внезапно станет больше, они «что-нибудь придумают».

Красной Шапочке Кирилл сразу понравился. В этом была одна из удивительных черт Красной Шапочки: даже после нескольких не самых удачных жизненных встреч она сохраняла способность верить, что новый человек вовсе не обязан отвечать за старого. Раньше этого ощущения ей, пожалуй, было достаточно. Понравился человек — значит, хороший. Но опыт всё-таки не прошёл бесследно. Лиза улыбнулась Кириллу и сказала, что хочет ознакомиться с договором. Прочитала условия отмены, уточнила про гостей, музыку и время, потом попросила показать, как именно закрывается веранда. Кирилл показал всё без раздражения, ответил на вопросы, и Красная Шапочка постепенно успокоилась. Получилось довольно интересно:

ей не пришлось выбирать между полной доверчивостью и убеждением, что кругом исключительно мошенники. Можно было доверять, но проверять тоже было можно. Человек нравится — прекрасно. А потом ещё посмотреть, совпадают ли его слова с действиями. Это, конечно, звучит не так романтично, как «я чувствую людей», зато не приходится регулярно обращаться за помощью к дровосекам.

После подписания договора пришло время Василисы Премудрой. До этого Василиса ещё держалась, поскольку мероприятие существовало в области фантазии, но теперь появился договор, а значит, с её точки зрения, настала пора навести порядок. У Василисы была своя разновидность мудрости: она не решала, нужен ли Лизе этот праздник. Она знала, что надо сделать, чтобы уже принятое решение действительно состоялось. Через час у Лизы была таблица. В ней было много важных колонок: гости, телефоны, подтверждения, меню, аллергии, дети, транспорт, торт и фотограф. Без Василисы Премудрой всё это могло развалиться довольно быстро. Именно Василиса помнила, что у одной подруги аллергия на орехи, маме вечером понадобится такси, детей лучше не сажать рядом с колонками, а торт, как ни удивительно, не материализуется в ресторане исключительно от сильного желания именинницы. Василиса Премудрая вообще прекрасно знала, что забота чаще всего выглядит совсем не как в кино. Это не обязательно откровенный разговор под дождём. Иногда любовь — это заказать бабушке машину и проверить, есть ли у ребёнка вода. Правда, вместе с водой Василиса иногда приносила подробную инструкцию, как именно её следует пить.

Через пару дней Лиза поймала себя на том, что уже несколько минут выбирает оттенок салфеток. Администратор прислал две фотографии. Одна салфетка была кремовая. Вторая, если присмотреться, тоже была кремовая, но, вероятно, в профессиональной среде имела другое название и более сложную судьбу. Лиза увеличивала фотографии, сравнивала их, и тут Наташа Ростова, которую несколько дней держали вдали от управления, наконец возмутилась: — Мы сейчас серьёзно этим занимаемся?

Лиза снова посмотрела на салфетки и вынуждена была признать, что нет, не серьёзно. Она написала администратору: «Любые подойдут».

Василиса Премудрая внутри выразила неудовольствие, потому что слово «любые» редко входило в её деловую лексику. Но пришлось признать очевидное: не всякая мелочь, которую можно организовать, действительно нуждается в организации.

За день до праздника Лиза забрала красное платье и встала перед зеркалом. Клеопатра считала решение прекрасным, Наташа была в восторге, Афина мысленно проверяла оставшиеся организационные риски, Екатерина полагала, что всё необходимое давно сделано и дальнейшая суeta уже оскорбляет качество управления, Анна думала об Оксане, Красная Шапочка немного тревожилась, не подведёт ли Кирилл, Василиса всё ещё хотела проверить торт, а Золушка была страшно уставшей и считала, что до дня рождения полезно хотя бы выспаться.

Лиза смотрела на себя в зеркало и пыталась понять, какая из всех этих женщин настоящая. Вопрос был вполне естественный. Человеку вообще приятно однажды окончательно выяснить, кто он, и желательно в процентах. Например: шестьдесят семь процентов Афины, двадцать один — Клеопатры, остальное распределяется между Золушкой и обстоятельствами. Такой результат можно сохранить в телефоне, показать подруге и больше не мучиться сложностью собственной натуры. Но с Лизой арифметика почему-то не складывалась. Красное платье она действительно хотела, и праздник хотела. И чтобы музыка была — это не Наташа её совратила. Расходы она тоже действительно хотела посчитать. Потому что праздник — прекрасное событие, но банк после него почему-то не принимает к оплате приятные воспоминания. Оксану она хотела увидеть, хотя боялась получить отказ. Кириллу хотела поверить, но договор всё-таки прочитала. Ей было важно, чтобы мама была довольна, и одновременно совершенно не хотелось провести собственный юбилей между духовкой и салатницей. И всё это была Лиза.

Тогда Лиза попробовала поставить вопрос иначе. Не «Кто из них я?», а «Что каждая из них сейчас видит?» Афина прекрасно видела риски, последствия и стоимость банкета. Благодаря ей Лиза не пригласила сорок человек только потому, что одна бывшая коллега хорошо танцевала в 2019 году. Но если оставить Афины одну, через некоторое время даже выбор торта потребует сравнительной таблицы, трёх коммерческих предложений и, возможно, независимого аудита. Золушка замечала, что не всё можно получить немедленно и некоторые обстоятельства действительно приходится выдерживать. Полезное качество. Без него люди увольнялись бы после первой плохой планёрки, разводились после каждого незакрытого тюбика зубной пасты и меняли страну проживания при первом дожде. Но Золушка иногда продолжала терпеть и тогда, когда обстоятельства уже давно перестали этого требовать. Клеопатра слышала желание. Екатерина замечала, что можно решить самой. Анна не позволяла сделать вид, будто чувства — это досадная техническая неисправность. Красная Шапочка напоминала, что новый человек не обязан отвечать за старого. Василиса Премудрая знала, где торт, кому вызвать такси и почему нельзя сажать ребёнка рядом с колонкой. А Наташа помнила простую вещь, которую остальные временами забывали: жизнь, несмотря на серьёзность обсуждаемых вопросов, всё-таки уже идёт. Каждая видела что-то важное. Просто ни одна не видела всё это одновременно. И тогда становилось понятно, зачем Лизе все восемь. Не для того, чтобы выбрать из них самую правильную и назначить её пожизненно руководить внутренней территорией. Подобные назначения вообще редко заканчиваются хорошо. Даже очень разумный человек, получив неограниченные полномочия, через некоторое время начинает выпускать распоряжения по вопросу оттенка салфеток. Нужен не главный персонаж, важно понимать репертуар.

Если первой появлялась Золушка и говорила: «Давай ещё потерпим», можно было не выгонять её за отсталые взгляды, а просто пригласить Екатерину:

— А здесь точно нечего решать самой?

Если Афина уже третий месяц изучала вопрос и добавляла в таблицу новую колонку, Наташа могла ненадолго заглянуть в кабинет:

— Простите, а мы вообще этого хотим?

Если Екатерина снова собиралась справляться одна, Анна имела право заметить:

— Между прочим, мне тяжело.

Когда Василиса Премудрая третий час организовывала счастье семьи, Клеопатре разрешилось ознакомиться с программой мероприятия:

— А счастье организатора здесь предусмотрено?

Ну а если Наташа уже купила билеты, решила переехать в Португалию и приблизительно представляла, что будет заниматься там чем-нибудь прекрасным возле океана, следовало всё-таки пригласить Афины.

— Паспорт до какого числа?

Не потому, что Афина умнее Наташи, Екатерина взрослее Золушки, а Клеопатра прошла какой-то особенно удачный курс личностного роста. Просто из другого окна действительно виден другой ракурс, а иногда ещё и мусорные баки, которые совершенно не были заметны.

Оставался последний вопрос. Если одна видит желание, другая — риск, третья — чувства, четвёртая — обязанности, пятая уже купила билеты, кто всё-таки принимает решение? Вот здесь наконец обнаруживалась Лиза. Не девятая женщина. Не самая мудрая из восьми. И не специальная улучшенная версия себя, которая теперь обязана в любой жизненной ситуации принимать исключительно зрелые решения. Лиза была той, чью жизнь они обсуждали, и окончательное слово оставалось за ней. На следующий вечер это выяснилось практически.

Первые минут пятнадцать в ресторане очень пригодилась Василиса Премудрая. Лиза проверила торт, убедилась, что маме удобно, проверила воду на столах и только после этого перестала следить за официантами с выражением заведующей учреждением.

Когда начали вручать подарки, появилась Екатерина. Обычно на что-нибудь хорошее и дорогое Лиза немедленно отвечала:

— Ой, ну зачем вы столько потратили!

Как будто вместе с подарком ей вручали финансовую отчётность дарителя и требовали срочно выразить обеспокоенность.

На этот раз она просто сказала:

— Спасибо.

Люди потратили деньги, потому что сами решили их потратить.

Клеопатра получила несколько комплиментов красному платью. Тут у Лизы тоже существовала привычная процедура: немедленно объяснить, что платье случайно попало, вообще-то она такое не носит, была скидка, а если сверху надеть жакет, вещь становится практически хозяйственной.

Но сегодня Лиза снова сказала:

— Спасибо.

И замолчала. Первые секунды было немного непривычно. Комплимент остался без объяснения происхождения платья, но каким-то образом пережил это.

Красная Шапочка тем временем убедилась, что Кирилл действительно сделал всё, что обещал. Анна увидела Оксану, подошла к ней и почти сразу расплакалась. Оксана тоже заплакала, а оказавшийся рядом официант разумно отошёл в сторону. Опыт работы с банкетам научил его отличать ситуацию, где нужна вода, от ситуации, куда человеку с подносом лучше вообще не соваться.

А потом заиграла музыка. Наташа Ростова, которую весь вечер использовали явно ниже её квалификации и которая уже начинала считать это нарушением гражданских прав, наконец получила возможность действовать. Лиза сняла туфли и пошла танцевать.

Минут через сорок появилась Афина:

— Завтра в одиннадцать завтрак с родителями.

— Помню, — ответила Лиза.

— Если продолжить в таком темпе, утром будет тяжело, — заметила Афина.

Лиза посмотрела на часы. Афина была права. Завтрак действительно она сама запланировала. И сорок пять лет позволяли предположить некоторую связь между ночными танцами и состоянием человека следующим утром. Но музыка была хорошая, праздник был её, и уходить прямо сейчас ей не хотелось. Раньше в этом месте пришлось бы срочно выяснять, кто прав: разумная Афина или безответственная Наташа. После чего выбрать одну, а утром, в зависимости от самочувствия, либо похвалить себя за зрелость, либо привлечь к ответственности. Но теперь Лиза увидела другое. Афина была права. И Наташа тоже.

— Ещё одну песню, — решила Лиза.

Наташа одобрила. Афина не стала вызывать чрезвычайную комиссию. Через одну песню Лиза действительно ушла. И вот это, пожалуй, было самым новым за весь вечер. Не красное платье, не ресторан, не возможность принять комплимент без объяснительной записки. Лизе впервые не понадобилось выяснять, какая из женщин внутри неё настоящая. Настоящей была она сама. Все остальные могли смотреть на её жизнь из разных окон, предлагать, предупреждать, чувствовать, хотеть, сомневаться и временами очень вовремя вмешиваться. Но ни одна из них не получала право решать только потому, что первой озвучила своё мнение.

### **ПРАКТИКА «ЕЩЁ ОДНО ОКНО»**

*На этой неделе не надо выяснять, какая из восьми женщин вы «на самом деле». Если очень хочется установить, что вы чистая Афина с небольшой примесью Клеопатры или хроническая Золушка в стадии ремиссии, отложите исследование. Нам сейчас интереснее порядок принятия решений.*

Возьмите одну обычную ситуацию, которая занимает вашу голову. Для первого опыта не выбирайте развод, эмиграцию или продажу квартиры. Вопросы такого масштаба оставим на потом. Подойдёт приглашение, рабочее предложение, покупка очередной помады, просьба подруги, разговор с соседом, поездка на выходные или просто решение, как провести свободный день.

Сначала поймите свою **первую реакцию** и не пытайтесь её исправить. Например, «Лучше пока ничего не менять» или «Так, кто что будет делать?». Спросите себя: «Что важного я вижу с этого ракурса?»

Если первой появилась Афина, возможно, она действительно заметила риск. Если Золушка — то, что сейчас не стоит торопиться. Если Клеопатра — ваше собственное желание, которое все остальные благополучно пропустили.

А теперь задайте вопрос, ради которого мы всё это и затеяли: «А что отсюда не видно?»

Афина могла прекрасно посчитать последствия, но ни разу не спросить, хочется ли вам этого. Василиса Премудрая могла составить прекрасный план для мужа, детей, мамы, гостей и человека, который привезёт торт, но случайно не оставить в этом плане места одной женщине — вам. Золушка могла очень убедительно объяснить, почему сейчас надо потерпеть, не проверив, кто именно этого требует. Клеопатра могла ясно услышать желание, пока Афина ещё не успела сообщить его стоимость. Наташа могла уже стоять в дверях с чемоданом, хотя срок действия паспорта всё-таки не является буржуазным предрассудком.

Теперь позовите ещё одну дамочку. Не обязательно противоположную. Не ту, которая должна исправить первую. А ту, из чьего окна может быть видно то, чего вам сейчас не хватает. И не устраивайте общее заседание всех восьми. Если для решения, идти ли в субботу в гости, вам понадобились Афина, Екатерина Великая, Анна Каренина, Клеопатра, Красная Шапочка и два списка Василисы Премудрой, есть риск, что в субботу вы останетесь дома. Достаточно всего двух окон.

Запишите:

Из первого окна я вижу \_\_\_\_\_.

Из другого окна я вижу \_\_\_\_\_.

А теперь самое важное. Не спрашивайте себя о том, кто из них прав. Спросите: «Теперь, когда я вижу и то и другое, что выбираю я?»

Возможно, после этого вы выберете ровно то, что предложила первая. И это совершенно нормально. Мы не тренируемся делать наоборот. Иначе получится новая внутренняя инструкция: если Афина сказала «нет», надо обязательно послушать Наташу; если Золушка предлагает подождать, следует немедленно совершить государственный переворот. Нет. Свобода начинается не там, где вы всегда выбираете другой вариант, а там, где вариантов снова становится больше одного. А окончательное решение остаётся вашим.

В конце можно записать ещё две строки:

Сегодня я увидела, что ещё можно \_\_\_\_\_.

А я выбираю \_\_\_\_\_.

Этот выбор не навсегда. И не потому, что теперь это правильный ответ. Именно на этот раз — так.

Утром после праздника Лиза проснулась довольно поздно, но на запланированный завтрак успевала. Красное платье лежало на кресле, телефон был полон фотографий, а цветы стояли в трёх вазах и одной кастрюле. После хорошего юбилея всегда внезапно выясняется, что количество ваз в доме совершенно не соответствует масштабу человеческой любви.

Василиса Премудрая проснулась практически одновременно с Лизой:

— Платье надо повесить.

Лиза не открыла глаз.

— Потом разобрать подарки. И цветы нормально поставить. Они в кастрюле, — продолжила составлять список дел Василиса.

Наташа тоже не открыла глаз:

— Предлагаю ещё час ничего не делать.

Лиза лежала и слушала. Василиса была права. Платье действительно надо было повесить, а подарки — разобрать. Цветы из кастрюли желательно переставить, потому что кастрюля всё-таки имела в хозяйстве другое назначение. Наташа вообще выдвинула предложение, которое в данный момент нравилось Лизе больше остальных.

— Ещё час, — сказала она.

Внутреннее совещание на этом не закончилось. Просто впервые выяснилось, что выслушать мнение и выполнить распоряжение — не одно и то же. Василиса Премудрая была с этим категорически не согласна. А Лиза улыбнулась и уснула.

## ГЛАВА 4. СОВЕТ — ЗАКОН — ДИКТАТУРА

В среду вечером у Тани сломалась посудомоечная машина. Событие было неприятное, но не историческое: никто не пострадал, квартира осталась на месте, брак тоже сохранял признаки жизнеспособности. Просто машина перестала сливать воду, мигнула всеми лампочками и прекратила работу. На дне стояла мутная вода, в которой с некоторым достоинством плавал кусочек укропа.

Мужу неисправность была продемонстрирована. Вдаваться в подробности поломки он не стал, лишь совершенно спокойно констатировал:

— Завтра вызовем мастера, а сейчас пошли спать.

— Угу, — кивнула Таня.

На этом вопрос можно было считать закрытым. Но в машине находилась грязная посуда, а в раковине стояли ещё две тарелки, кастрюля и чашка. Таня решила всё это вымыть руками. Решение было разумное: человечество несколько тысяч лет мыло посуду без специальной техники и всё-таки сумело построить железные дороги, открыть пенициллин и долететь до Луны.

Таня вымыла посуду и заметила, что раковина грязная. Раз уж всё равно стоишь у раковины, нелепо оставлять её в таком виде. Она взяла губку и почистила раковину. После раковины особенно заметны стали капли на столешнице, поэтому Таня протёрла столешницу, потом плиту. На плите обнаружилась ручка, возле которой неизвестным образом скопилось нечто липкое. Нечто было удалено.

Муж снова появился на кухне:

— Ты чего не ложишься?

— Ничего. Сейчас закончу и лягу, — даже не обернувшись ответила Таня, продолжая натирать плиту.

— Так оставь, — предложил муж.

Оставить было, конечно, можно. Но тогда всё это останется до завтра, а завтра четверг. Утром младшего надо собрать в школу, старшую разбудить два раза, потому что первое пробуждение у неё считается ознакомительным, найти спортивную форму и к девяти быть на работе. Поэтому Таня продолжила.

Чувствуете, какая депутатка активизировалась во внутреннем парламенте Тани? Точно, Контролёр. Она не ворвалась, не потребовала чрезвычайных полномочий и вообще вела себя прилично:

— Раз уж начала, лучше закончить.

Таня согласилась.

— Завтра сама себе спасибо скажешь. Когда всё сделано, спокойнее, — подбодрила Таню Контролёр.

С этим спорить было особенно трудно, потому что Таня действительно любила порядок. Ей нравилось утром заходить на чистую кухню, нравилось знать, где лежат документы, нравилось не обнаруживать за пять минут до выхода, что нужная вещь находится неизвестно где и, судя по всему, давно начала самостоятельную жизнь. Контролёр предлагала не страдания, а вполне удобный порядок вещей, поэтому Таня протёрла дверцы шкафов, вынесла мусор, вспомнила, что надо заказать фильтры для воды, а пока заказывала фильтры, вспомнила про корм коту.

В 23:49 Таня пошла в ванную и увидела корзину с бельём.

— Можно машинку поставить, — заметила Контролёр.

Таня посмотрела на корзину:

— Нет.

— Там полотенца, — не сдавалась Контролёр.

— Я вижу. Но у нас есть другие, — спокойно ответила ей Таня.

Контролёр некоторое время молчала. К аргументу о существовании других полотенец она не была подготовлена. Таня пошла спать.

Утром не произошло ничего неожиданного: грязные полотенца остались в корзине, чистые нашлись в шкафу, кухня функционировала, семья позавтракала, государственный строй сохранился.

Давайте задумаемся! Контролёр ведь ничего плохого Тане не предлагала. В этом, собственно, и заключалась трудность. «Раз уж начала, лучше закончить» — вполне разумный совет. Если бы она сразу потребовала не отдыхать до исчезновения всех домашних дел, Таня, возможно, насторожилась бы. Но внутренние законы редко начинают карьеру с диктатуры. Сначала они работают полезными рекомендациями.

Аналитик говорит: «Давай сначала подумаем». Спасатель замечает: «Человеку плохо». Перфекционист предлагает: «Здесь можно сделать лучше». Всё это хорошие рабочие реплики. Опасность зарождается в тот момент, когда «давай подумаем» превращается в «нельзя действовать, пока понятно не всё», «человеку плохо» — в «нельзя выбирать себя, пока кому-то тяжело», а «здесь можно сделать лучше» — в «неидеальное нельзя показывать». Никто при этом не встаёт и не объявляет: «Уважаемые коллеги! Предлагается лишить гражданку права действовать в условиях неполной информации». Голосования нет, трёх чтений нет, кофе тоже не предусмотрен. Просто однажды полезный совет получает силу закона.

#### **Как совет становится законом?**

В четверг вечером Таня пришла домой поздно. День был длинный: на работе случилось совещание, которое должно было закончиться в пять, но проявило редкую волю к жизни и продержалось до половины седьмого. Потом были пробки. Потом младший сообщил, что завтра нужен ватман. Почему о необходимости ватмана ребёнок узнаёт исключительно после закрытия ближайшего канцелярского магазина, науке пока неизвестно.

Почти в девять Таня наконец зашла домой. Муж был на кухне, дети занимались своими делами, в квартире царило обычное рабочее состояние: ничего страшного, но, если присмотреться, заняться было чем. Контролёр присмотрелась:

— На столе кружки.

Таня увидела кружки.

— В прихожей пакет стоит. И форму лучше сейчас найти. Утром опять будем искать и нервничать, что опаздываем, — продолжила давать ценные указания Контролёр.

Последний аргумент был особенно сильным. Спортивную форму в этой семье действительно регулярно искали утром, причём каждый раз с искренним удивлением, будто накануне никто не мог предположить наступления следующего дня.

Таня встала, убрала кружки, разобрала пакет, нашла форму и поставила чайник. И вдруг поняла, что опять не дала себе возможности сесть на любимый диван, поджать под себя ноги, укутаться в плед и посмотреть сериал. Вчера она с головой ушла в уборку кухни, сегодня опять занялась бытовой рутинной. Завтра обязательно найдётся что-нибудь ещё. В доме с детьми-подростками, двумя попугаями, черепахой и котом закончить всё вообще довольно трудно: стоит закончить одно, пора начинать уже другое.

— Зато всё будет сделано, — сказала Контролёр.

Вот тут Таня впервые услышала не совет, указание: «Сначала надо закончить дела. Потом можно отдыхать». Фраза была знакомая и приличная. Многие люди живут с ней годами и даже воспитывают ею детей. Сложность заключалась только в слове «закончить». Что именно считать законченным: вымытую посуду, постиранное бельё, звонок вежливости маме? Оформление заказа на корм для зверей, разборка шкафа, которая с прошлого ноября живёт под юридически безупречным названием «потом»? Если отдых разрешён только после того, как дела

закончились, требуется сначала добиться состояния, которое в нормальном домашнем хозяйстве практически не встречается.

Таня посмотрела на чайник. Полезное «когда можешь, лучше закончить начатое» незаметно превратилось в «отдыхать можно только после того, как дела сделаны». А ещё немного глубже обнаруживалось настоящее положение: «Если я отдыхаю, когда ещё есть что сделать, я ленивая». Вот это уже был закон.

Внутренний закон почти никогда не формулируется так:

#### **ЗАКОН № 2**

#### **ГРАЖДАНКЕ ТАТЬЯНЕ ЗАПРЕЩАЕТСЯ СИДЕТЬ НА ДИВАНЕ ПРИ НАЛИЧИИ В КВАРТИРЕ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ НЕВЫМЫТОЙ КРУЖКИ.**

Если бы он выглядел именно так, Таня, возможно, потребовала бы юридическую экспертизу. Но этот внутренний закон звучит гораздо приличнее: «Дела надо доводить до конца», «Близким надо помогать», «Перед важным решением надо всё хорошо обдумать», «Работу надо делать качественно». У каждой такой фразы имеется здравый предок. К примеру, у Спасателя «Человеку плохо» постепенно становится «Если можешь помочь, надо помочь», а потом — «Мне нельзя заниматься собой, пока рядом кому-то нужна моя помощь».

Между первой и последней фразой нет очевидного безумия. Каждая следующая выглядит просто чуть более ответственной версией предыдущей, превращаясь в какой-то момент во внутренний закон.

Внутри человека диктатура выглядит, на первый взгляд, довольно скромно. Никто не запрещал Тане сесть на диван и отдохнуть. Она просто не могла сидеть, пока оставались дела. Никто не заставлял её мыть кухню до одиннадцати. Она сама решила. Никто не стоял над корзиной с бельём. Таня вообще в тот момент была одна.

Казалось бы, ты свободный человек и можешь делать то, что хочешь. Только если ляжешь отдыхать при наличии несделанного, немедленно явится Цензор (тот самый внутренний цензор, о котором я предупреждала ещё в Предисловии) и начнёт упрекать в безответственности и распушенности. Вот здесь правило и становится диктатурой: не тогда, когда оно разумное, не тогда, когда мы часто ему следуем и даже не тогда, когда оно действительно нам помогает, а тогда, когда второй вариант перестаёт быть допустимым.

Таня технически могла оставить кружки. Но могла ли она оставить их и не считать себя человеком, который «совсем распустился»? Могла не найти вечером спортивную форму? Могла увидеть полную корзину белья и пойти в направлении дивана, чтобы посмотреть сериал? Если ответ звучит как «могу, конечно, но...», интересно послушать, что идёт после «но». Иногда там находятся вполне реальные последствия. Потому что, к примеру, если самолёт вылетает в семь утра, фраза «мне можно не ставить будильник» несколько переоценивает возможности личной свободы.

Но иногда после «но» обнаруживается только внутренний приговор: «Так нельзя», «Нормальный человек так не делает», «Хорошая мать должна», «Ответственный специалист обязан», «Я не могу себе позволить». В таком случае есть основания предположить, что депутатка несколько расширила свои полномочия, а Цензор трудится 24/7.

Самый простой способ проверить, отменили мы закон или просто приняли противоположный, — посмотреть, остались ли у нас варианты для выбора. Если раньше было «отдыхать нельзя, пока всё не сделано», а теперь стало «заниматься делами в свободное время нельзя, потому что надо выбирать себя», парламент действительно сменил большинство, но гражданке от этого не легче.

Мой выбор начинается там, где снова допустимы хотя бы два ответа.

Таня могла закончить кухню, потому что ей нравилось утром видеть её чистой. И могла оставить кружки до завтра, потому что сегодня устала. Вопрос теперь был не в том, какой вариант правильный вообще, а в том, что она выбирает сегодня.

Контролёр посмотрела на кружки:

— Убрать бы.

— Да, — кивнула Таня.

— Ну? — Контролёр ждала действий: вот зажурчит вода, на губке начнёт пениться средство для мытья посуды, а Таня будет натирать кружки этой губкой.

— Сегодня нет, — уверенно разрушила планы Контролёра Таня.

— Завтра всё равно придётся, — не хотела сдаваться Контролёр.

— Возможно, — спорить Таня не стала, но и мыть кружки тоже.

### **ПРАКТИКА «А ВТОРОЙ ВАРИАНТ ЕСТЬ?»**

*Для первого опыта не нужен главный внутренний запрет вашей жизни. Возьмите какое-нибудь обычное «надо»: ответить сразу, всё проверить, закончить уборку, помочь, не опаздывать, приготовить ужин самой без службы доставки еды. Для первого заседания вполне подойдут даже непомытые кружки.*

*Что в этом «НАДО» действительно полезно? Пока депутатка по имени Контролёр ничего не запрещает, что она вам предлагает?*

*В какой момент полезное превращается в «я должна», «мне нельзя», «иначе неправильно»?*

*Когда Контролёр лишает вас выбора и второй вариант развития ситуации становится недопустимым? Не невозможным практически, а именно неправильным. Кем вы себя считаете, если поступаете иначе?*

**Мой выбор** — *в ерните себе хотя бы два варианта:*

**Мне можно** \_\_\_\_\_.

**И мне можно** \_\_\_\_\_.

*А теперь выберите один из них. Не навсегда и не для всех подобных ситуаций. Только сегодня.*

На следующее утро Таня помыла две кружки, оставленные с вечера, вытерла со стола крошки и поставила сахарницу на место. Контролёр была довольна. Внутренняя политика вообще шла значительно спокойнее, когда Таня делала именно то, что Контролёр считала разумным.

Уже в прихожей Таня вспомнила про полотенца. Они третий день лежали в корзине.

— Можно быстро поставить машинку, — сказала Контролёр. — Ты ещё успеешь.

Таня посмотрела на часы:

— Можно.

Контролёр восприняла это как согласие:

— Ну вот.

Таня надела пальто.

— А полотенца? — удивилась Контролёр и уже почти начала стягивать с Тани пальто.

— Вечером, — твёрдо ответила Таня.

— Но ты же сказала, что можно, — продолжила настаивать депутатка.

— Можно, — с улыбкой согласилась Таня.

— Так поставь, — скомандовала Контролёр.

— Не хочу, — с невероятной лёгкостью и уверенным голосом произнесла Таня.

С юридической точки зрения аргумент был слабый. Контролёр привыкла к основаниям посерьёзнее: нет времени, сломалась машина, отключили воду. Простое «не хочу» в качестве причины перенести стирку в её нормативной базе, по всей видимости, отсутствовало.

— Вечером всё равно придётся стирать, — заметила Контролёр.

— Возможно, — не стала спорить Таня.

— И смысл тогда откладывать? — пыталась продолжить манипуляцию депутатка.

Таня подумала. Вопрос был хороший. Раньше хорошего вопроса ей вполне хватало, чтобы немедленно начать что-нибудь делать.

— Никакого, — сказала Таня. — Просто вечером.

И вышла.

Вечером Таня поставила полотенца стираться. Контролёр была удовлетворена результатом, хотя порядок его достижения вызывал у неё некоторые вопросы. Таня решила вопросы не обсуждать.

## ГЛАВА 5. КОАЛИЦИОННОЕ ПРАВИТЕЛЬСТВО

В субботу утром Марина купила домен. Стоил он девятьсот девяносто рублей в год, поэтому назвать произошедшее серьёзной инвестицией было трудно. Тем не менее после оплаты Марина несколько минут смотрела на письмо регистратора с таким чувством, будто приобрела нефтяное месторождение и теперь придётся объясняться с налоговой.

Домен назывался так же, как проект, который она собиралась запустить уже почти два года. Идея была не особенно революционная. Марина пятнадцать лет работала с образовательными программами, умела собирать группы, находить преподавателей, считать бюджеты, договариваться с площадками и превращать фразу «хорошо бы что-нибудь сделать для руководителей» в программу на шесть недель, где имелись расписание, договоры, участники и даже кофе.

Последние четыре года Марина делала это в большой компании. Компания была хорошая. Зарплата приходила вовремя. Коллеги знали, где у Марины лежат таблицы, а Марина знала, кому из коллег на вопрос «есть минутка?» нельзя отвечать «конечно», потому что минутка немедленно превращалась в сорок семь.

Уходить Марина пока не собиралась. Она хотела начать своё дело параллельно: небольшие программы для команд, которые были слишком малы для крупных консультантов и слишком заняты, чтобы самостоятельно разбираться, чему именно им надо учиться. Первые клиенты у неё даже имелись. Точнее, имелся один потенциальный клиент — знакомая владелица архитектурного бюро, которая месяц назад сказала:

— Если ты когда-нибудь начнёшь делать это сама, позвони мне. Нам надо.

Марина ответила:

— Обязательно.

После чего три недели не звонила. В субботу она решила, что время пришло. Купила домен, открыла новый документ и написала сверху название проекта.

Наташа Ростова немедленно предложила позвонить знакомой.

— Прямо сейчас? — удивилась Марина.

— А чего ждать? — ответила вопросом на вопрос Наташа.

Вопрос был разумный, но именно в этот момент началось заседание. Первой пришла Самозванец. Она посмотрела на название проекта, потом на Марину и заинтересовалась:

— А мы точно имеем право это продавать?

— Почему нет? — воскликнула Марина с нотками сомнения в голосе.

— Ну, одно дело проводить такие мероприятия внутри образовательной компании. Совсем другое — брать за это деньги самостоятельно, — пояснила депутатка.

Разница действительно существовала. Хотя пока Марина не могла точно сформулировать, какая.

— Может, сначала посмотреть, как это делают другие? — предложила Аналитик, появление которой никто не заметил, а она уже что-то записывала в свой талмуд.

Марина открыла браузер. Через сорок минут у неё было одиннадцать вкладок. Выяснилось, что рынок корпоративного обучения довольно большой, конкурентов много, цены у половины не указаны, а слово «трансформация» используется в количествах, после которых человеку хочется оставить всё как есть.

— Надо понять, чем наш продукт будет выгодно отличаться от остальных, — сказала Аналитик.

Это тоже было справедливо. Марина завела таблицу. Самозванец тем временем изучила сайты конкурентов и заметно приободрилась:

— Вот. Смотри. У этой женщины MBA.

— У меня двадцать лет опыта, — гордо заявила Марина в ответ.

— Пятнадцать, — уточнила Самозванец.

— Пятнадцать, — согласилась Марина, хотя не очень понимала, почему пять лет стажа, о котором нет записи в трудовой книжке, нельзя учитывать.

— А у неё МВА, — повторила Самозванец.

На третьем сайте обнаружился кандидат наук. На пятом — автор книги. На седьмом — фотография мужчины в пиджаке на сцене перед экраном высотой примерно с жилой дом.

— Видишь? — сказала Самозванец.

— Что? — Марина не очень поняла, что она должна увидеть.

— Люди серьёзно занимаются, — с акцентом на слово «серьёзно» важно заметила Самозванец.

Марина закрыла седьмую вкладку. Тут появилась Ученица:

— Вообще, есть хороший курс по методологии образовательных продуктов.

— Я умею делать образовательные продукты, — с раздражением ответила Марина.

— Конечно. Но там современная методология, — настаивала Ученица.

Марина снова открыла браузер. Курс длился четыре месяца.

— Зато потом будет уверенность, — сказала Ученица.

Самозванец посмотрела на неё с уважением. Они раньше не особенно дружили, но здесь обнаружили общность интересов. К обеду проект, который утром состоял из названия и телефонного звонка потенциальному клиенту, обзавёлся анализом конкурентов, необходимостью разработать систему позиционирования и перспективой четырёхмесячного обучения. Позвонить знакомой Марина пока не успела.

После обеда Марина вернулась к документу. Решила написать предложение на одну страницу: что она делает, для кого и сколько это примерно стоит. Перфекционист прочитала первый абзац:

— «Помогаем небольшим командам выстраивать обучение под реальные задачи бизнеса»... Это общие слова, — сказала Перфекционист. — Информация ни о чём.

Марина стёрла. Написала ещё раз. Перфекционист предложила сначала определиться с тоном или хотя бы голосом бренда.

— У нас уже есть бренд? — не поняла совет Марина.

— Домен есть, — ответила Перфекционист.

Аргумент был принят. Через двадцать минут Марина выбирала между «практично и по-человечески» и «системно без лишней сложности». Потом решила, что оба варианта звучат так, будто их придумали люди, которые профессионально составляют надписи на бумажных стаканчиках.

— Может, сначала просто позвоним? — спросила Наташа.

— С чем? — удивилась Перфекционист. — Мы даже не можем нормально объяснить, что предлагаем.

И опять была права. Потом пришла Хорошая девочка. Она вообще долго не вмешивалась и потому сначала показалась почти союзником:

— А на работе это нормально воспримут?

Марина перестала печатать. В трудовом договоре запрета не было. Конкурировать со своей компанией она не собиралась, клиентов уводить тоже. Проект был в другой нише и в свободное время.

— Всё равно как-то некрасиво, — сказала Хорошая девочка. — Они в тебя столько вложили.

Компания действительно оплачивала Марине обучение, повышала зарплату и два года назад отправила её на конференцию в Стамбул. Правда, взамен Марина пятнадцать лет работала и приносила компании пользу, но Хорошая девочка относилась к бухгалтерии благодар-

ности своеобразно: поступления учитывала исправно, встречные обязательства — по возможности.

— И дома надо обсудить, — добавила она. — Это же время.

Дома действительно надо было обсудить. Марина собиралась заниматься проектом по вечерам и иногда по выходным, а в семье имелись муж, дочь и общее представление о том, что суббота существует совсем не для развития малого предпринимательства.

— Вот видишь, — сказала Хорошая девочка. — Сначала поговори со всеми.

К четырём часам Марина не позвонила клиентке, зато составила список вопросов для разговора с мужем. В пять пришла Ждун. Ждун вообще не была против проекта. Ждун редко бывала против чего-нибудь. Она предпочитала более цивилизованный подход.

— Давай после отпуска, — предложила Ждун.

Отпуск был через семь недель.

— Почему? — спросила Марина, хотя сама уже подумала, что идея очень даже хорошая. Приступить к проекту отдохнувшей и с новыми силами вполне грамотно.

— Сейчас на работе конец квартала. Потом у дочери экзамены. Ты сама говорила, что устала. Начинать новое надо в ресурсе, — продолжала Ждун.

Последняя фраза прозвучала особенно убедительно. Марина закрыла ноутбук.

К шести вечера у неё был куплен домен, открыто одиннадцать сайтов конкурентов, найден курс, начат анализ рынка, сформулированы вопросы мужу и принято предварительное решение ничего не делать до отпуска. Наташа, которая с утра предлагала один телефонный звонок, сидела в углу и выглядела человеком, случайно попавшим на совещание крупной государственной корпорации.

Никто из депутаток не отговаривал Марину от реализации проекта. Самозванец не сказала: «Не начинай». Она предложила убедиться, что Марина достаточно компетентна. Аналитик не сказала: «Не начинай». Она предложила проанализировать рыно. Ученица хотела добавить знаний. Перфекционист — сделать коммерческое предложение потенциальному клиенту профессиональным. Хорошая девочка — не испортить отношения с работодателем и семьёй. Ждун — выбрать подходящий момент. Если вызвать каждую отдельно, посадить напротив и спросить, что именно она пытается сделать, ответы будут вполне приличные. Ни одна не признается в намерении похоронить проект. Более того, если убрать любую одну, заседание продолжится.

Марина могла не идти на курс — оставалось позиционирование. Могла не бояться конкурентов — оставался разговор на работе. Могла поговорить с мужем — оставалась необходимость всё продумать. Могла решить начать до отпуска — Перфекционист немедленно интересовалась, что именно она собирается показывать клиенту. Каждая депутатка внесла небольшую разумную поправку. В результате законопроект выглядел примерно так: «Начинать можно, когда я достаточно компетентна, хорошо изучила рынок, чётко сформулировала предложение, уверена в качестве продукта, никого не подвожу, всё согласовала и выбрала подходящий момент». Формально слово «нельзя» в нём отсутствовало. Практически выход на рынок Марине был негласно закрыт.

В обычной жизни мы часто ищем один главный запрет. Нам хочется обнаружить внутри конкретного виновника: вот мой Самозванец, вот мой Перфекционист, вот Хорошая девочка — сейчас разберусь с ней, и станет легче. Иногда так и бывает. Но внутренний парламент умеет формировать коалиции. Коалиция возникает, когда несколько голосов с разными задачами временно объединяются вокруг одного результата. Причём договариваться между собой им необязательно. Самозванец боится разоблачения. Перфекционист — плохого результата. Хорошая девочка — чужого недовольства. Аналитик — ошибки из-за недостатка информации. Ждун вообще считает, что через некоторое время ситуация наверняка станет более подходящей. Мотивы разные, но результат один: сегодня не начинаем. Именно поэтому некоторые

внутренние запреты так трудно заметить. Нет одной фразы, против которой хочется возразить. Есть шесть фраз, с каждой из которых понемногу соглашаешься. «Надо подготовиться?» Конечно! «Нужно понимание рынка?» Разумеется! «Надо учитывать семью?» Естественно! «Лучше выбрать момент поспокойнее!» Безусловно!

В воскресенье утром Марина снова открыла ноутбук. Домен по-прежнему принадлежал ей. Это было приятно, хотя коммерческая эффективность данного актива пока оставалась спорной. Она посмотрела на вчерашний список: анализ рынка, курс, позиционирование, сайт, презентация, разговор с мужем, встреча с руководителем, цены, рыба договора, налоги. Каждый пункт имел смысл. Марина открыла новый документ и написала: «Что из этого действительно нужно ДО первого разговора с клиентом?»

Аналитик немедленно попросила уточнить, что имеется в виду под «нужно».

— То, без чего я физически не могу позвонить потенциальному клиенту, — пояснила Марина.

Список резко сократился. Телефон у Марины был. Номер тоже.

— Хорошо, — сказала Перфекционист. — А если она спросит, сколько стоит?

Марина написала примерную цену.

— А если спросит программу? — опять влезла с вопросом Перфекционист.

Марина набросала пять пунктов.

— А если скажет «да»? — продолжила дискуссию Перфекционист.

Этот вопрос вызвал некоторое оживление. До сих пор парламент в основном готовился к тому, что Марина окажется недостаточно хороша. Возможность, что клиент согласится, создавала новые организационные трудности.

— Тогда договоримся о следующей встрече, — сказала Марина.

Самозванец напомнила про МВА.

— Спасибо, — не задумываясь ответила Марина, но будто пропустила информацию мимо ушей.

Ученица тоже не стала молчать:

— Посмотри курс обучения!

— Позже, — сухо произнесла Марина.

Ждун сообщила, что после отпуска всё равно было бы спокойнее. Марина согласилась. После отпуска действительно могло быть спокойнее. А мог заболеть ребёнок, начаться новый проект на работе, сломаться машина, да мало ли что ещё могло произойти... Марина взяла телефон.

Коалицию удобнее замечать не по именам депутаток, а по общему результату их предложений. Когда перед важным для вас действием возникает сразу несколько очень разумных причин сначала что-нибудь ещё сделать, полезно не спорить с каждой причиной отдельно. Иначе заседание легко продлится до следующего созыва. Лучше посмотреть на итог. Чего все эти разные голоса добиваются вместе? Если Аналитик просит ещё информации, Перфекционист — ещё качества, Самозванец — ещё подтверждений компетентности, Хорошая девочка — ещё согласований, а Ждун — ещё времени, их общий закон может звучать гораздо проще, чем все выступления: «Пока не начинай».

Это не означает, что всё предложенное ими надо выбросить. Марине действительно пригодится анализ рынка. Возможно, она пойдёт на дополнительный курс обучения. Ей понадобится нормальное коммерческое предложение, разговор с семьёй и ещё множество вещей, о существовании которых она пока даже не подозревает. Вопрос только в одном: что из этого необходимо до следующего шага, а что можно делать уже после него? Потому что подготовка бывает частью движения. А бывает его очень прилично одетой заменой.

## ***ПРАКТИКА «ВОЗРАЖЕНИЙ НЕТ. НАЧИНАТЬ РАНО»***

*Возьмите дело, которое вы давно собираетесь начать (продолжить), но постоянно его откладываете. Запишите все причины, почему так происходит. Не спорьте с ними и не пытайтесь доказать, что они глупые. Наоборот, сформулируйте каждую как можно убедительнее: надо ещё разобраться, подготовиться, посоветоваться, подучиться, всё проверить, дождаться подходящего момента.*

*Теперь посмотрите, кто из депутаток мог бы стоять за каждой причиной. Аналитик? Перфекционист? Самозванец? Хорошая девочка? Ждун? Кто-то ещё? А теперь на минуту забудьте их имена и посмотрите не на аргументы, а на результат:*

***Что произойдёт, если я послушаю их всех?***

*Запишите ответ: \_\_\_\_\_.*

*Если ответ — «я снова ничего не сделаю», попробуйте сформулировать закон вашей коалиции одной фразой:*

***Мне можно начать только тогда, когда \_\_\_\_\_.***

*А теперь проверьте этот закон: «Что мне действительно необходимо сделать ДО следующего шага, а что можно сделать ПОСЛЕ него?»*

*Не до запуска проекта и не до полной готовности, а только до следующего шага.*

*И назовите его:*

***Мой следующий шаг — \_\_\_\_\_.***

Марина посмотрела на имя знакомой в телефоне и нажала вызов.

— Привет, — сказала она, когда та ответила. — Ты несколько недель назад говорила про обучение для вашей команды. Это ещё актуально?

— Очень, — сказала знакомая. — Я как раз хотела тебе написать. Ты всё-таки решила попробовать свободное плавание?

Марина посмотрела на ноутбук. На экране оставались открыты таблица конкурентов, страница четырёхмесячного курса и документ, в котором предложение пока состояло из пяти пунктов:

— Решила попробовать.

Они проговорили двадцать минут и договорились встретиться во вторник. Когда Марина положила телефон, Самозванец первой сообщила, что ко вторнику необходимо подготовиться. Перфекционист предложила сделать презентацию. Аналитик хотела уточнить несколько вопросов по компании. Ученица вспомнила статью, которую стоило прочитать. Хорошая девочка поинтересовалась, когда Марина собирается поговорить с мужем.

Ждун помолчала и спросила:

— А во вторник обязательно?

Марина посмотрела на календарь:

— Во вторник!

Коалиция распалась ненадолго. До следующего заседания.

## ГЛАВА 6. ЦЕНЗОР РАБОТАЕТ УДАЛЁННО

Вера купила билеты в Калининград и сразу почувствовала себя виноватой. С финансовой точки зрения ничего чрезвычайного не произошло. Билеты стоили ровно столько, сколько Вера могла себе позволить на них потратить — не дёшево, конечно, но и не так, чтобы после покупки следовало продавать машину, закладывать фамильные драгоценности или переходить до конца месяца исключительно на гречку. Отель Вера выбрала хороший, но без золотых крапов, личного дворецкого и прочих вещей, отсутствие которых она переносила довольно спокойно. Летела она на четыре дня вместе с подругой, отпуск на работе был согласован ещё в январе, а дети выросли настолько, что младший уже сам заказывал себе еду и даже освоил посудомоечную машину.

Объективных причин для тревоги не имелось. Тем не менее после оплаты Вера закрыла страницу банка и первым делом подумала, что надо позвонить маме. Вере было сорок шесть лет, маме — семьдесят два. Мама жила в другом городе, имела собственную квартиру, мужа, дачу, давление и довольно устойчивое мнение о том, как следует распоряжаться деньгами. Из всего перечисленного последнее отличалось наибольшей стабильностью.

Вера посмотрела на телефон, но звонить не стала. Ещё раз посмотрела, потом взяла телефон в руки, потом отложила и пошла выпить кофе. Через тридцать минут Вера вернулась к телефону и набрала давно выученный наизусть номер:

— Мам, привет. Как вы?

Мама рассказала, как они, что посадили на даче и почему соседка Людмила совершенно зря в этом году опять взяла рассаду у какой-то женщины на рынке. Из рассказа следовало, что Людмила совершает эту ошибку не первый год, предупреждения игнорирует и теперь должна самостоятельно отвечать за последствия. Вера выслушала про рассаду, спросила про отчима и уже собиралась попрощаться, когда мама сказала:

— А у тебя что нового?

Вот тут Вера могла сообщить про Калининград... Но в ответ на мамин вопрос прозвучало:

— Да ничего особенного.

Билеты лежали в электронной почте и, видимо, к категории особенного не относились.

После разговора Вера пошла на кухню и поставила чайник. Внутри было неприятное ощущение, очень похожее на то, которое возникало у неё лет в семнадцать, когда она возвращалась домой позже обещанного. Тогда следовало тихо открыть дверь, снять обувь, не уронить ключи и каким-то образом пройти мимо мамы, которая уже сидела на кухне и одним своим присутствием показывала, что уголовное дело возбуждено, следствие располагает материалами, а чистосердечное признание, возможно, будет учтено. Сейчас мама находилась за тысячу километров, и это существенно облегчало проход мимо кухни. Однако по остальным пунктам следствие, судя по всему, продолжалось.

В детстве у Веры не было особенно строгой семьи. Её не запирали дома, не запрещали дружить, не проверяли дневник каждый вечер. Мама вообще считала себя человеком достаточно либеральным и в доказательство иногда рассказывала, что разрешила дочери в десятом классе проколоть пупок. История эта в семье имела примерно тот же статус, что отмена крепостного права, и периодически приводилась как свидетельство широких взглядов старшего поколения.

Однако в семье существовала система разумности. Покупать хорошее пальто было разумно. Третью пару туфель уже следовало объяснить. Пойти на курсы английского разумно. Потратить деньги на мастер-класс по работе с глиной — вопрос. Поехать летом всей семьёй на море разумно. Уехать одной с подругой куда-нибудь просто потому, что захотелось, — здесь

требовались дополнительные сведения. Главный вопрос звучал не «я запрещаю». Мама спрашивала гораздо демократичнее:

— **А зачем тебе это надо?**

Мама произносила это без агрессии. Она действительно хотела понять. Проблема заключалась в том, что после этого Вере тоже становилось интересно, зачем ей это надо.

— Хочу, — отвечала она в юности.

— Ну хотеть можно много чего, — комментировала мама.

На этом желание переставало быть достаточным основанием и дело передавалось в экономический отдел.

В восемнадцать лет Вера хотела красные сапоги. Мама посмотрела на цену и предложила чёрные:

— Чёрные практичнее.

Это было правдой.

— Они ко всему подходят, — пояснила тогда мама.

И это было правдой.

— Красные ты два раза наденешь, потом будут стоять, — после некоторой паузы добавила мама.

Этого заранее никто не знал, но прогноз выглядел достаточно убедительно, чтобы не проводить дорогостоящий эксперимент. Вера тогда купила чёрные. Сапоги оказались очень хорошими, действительно подходили ко всему, прослужили пять лет и за всё это время ни разу не дали повода усомниться в разумности покупки. Сапоги Вера носила, но без какого-либо удовольствия. Надевая их, Вера всегда старалась не смотреть на ноги, а разглядывать какой-нибудь элемент прихожей. Даже застёгивая молнию, Вера делала это на ощупь, отводя в сторону глаза.

Потом Вера выросла, начала зарабатывать сама и получила юридическое право покупать сапоги любого цвета, фасона и степени непрактичности. Мама это право не оспаривала. Более того, последние лет пятнадцать она вообще не знала большую часть того, что покупала дочь.

Система, однако, продолжала работать. Подобные системы вообще обладают удивительной живучестью: организация может быть давно реорганизована, начальство смениться, архив переехать, а женщина всё ещё мысленно заполняет заявление в трёх экземплярах.

Вечером Вера встретила с Ларисой, с которой они и собирались ехать. Лариса открыла сайт отеля и сообщила, что там есть спа.

— Видела, — сказала Вера.

— Давай возьмём один день, — предложила Лариса.

Вера открыла прайс. Массаж стоил столько, сколько, по её внутренним ощущениям, массаж стоить не должен:

— Цены о-го-го.

— Ну да, дорого, — согласилась Лариса.

Вера продолжила листать прайс, а потом предложила:

— Может, ну его это спа?

— Почему? Я хочу, — ответила Лариса.

— Ты же сказала, дорого, — с нескрываемым удивлением отреагировала Вера.

— Я сказала, что дорого. Но не сказала, что не могу себе позволить, — пояснила Лариса.

Вера посмотрела на подругу. Такое различие показалось ей несколько вызывающим. Получалось, что вещь может быть дорогой, и человек всё равно может её купить. Если развивать эту мысль дальше, система семейной экономии начинала давать трещины.

— За эти деньги можно много чего купить, — размышляла вслух Вера.

— Можно, — согласилась Лариса.

— Например, новые шторы в гостиную, — рассуждала Вера и уже мысленно представляла, как будут смотреться окна с гардинами, которые она положила себе в корзину на маркетплейсе, но так и не оформила покупку.

— Можно, — с некоторым раздражением ответила Лариса.

— Или детям что-нибудь, — продолжала размышлять о более разумном применении денег Вера.

Лариса подняла глаза:

— Вера, твоему сыну двадцать один год, а дочь будет совершеннолетней через месяц.

— И что?

— Ничего. Просто если им срочно нужен массаж, пусть тоже запишутся.

Вера засмеялась, но спа не забронировала. По дороге домой она попыталась понять, что именно произошло. Деньги у неё были, долгов не было. Ни сын, ни дочь в массаже не нуждались. Муж на поездку смотрел спокойно и ещё утром спросил, не нужен ли Вере маленький чемодан. В доме имелись продукты, обувь по сезону и даже запас туалетной бумаги, что в отдельные исторические периоды вообще можно было считать признаком финансового благополучия. Мама о массаже не знала. И всё-таки внутри уже было принято решение, что тратить столько денег на себя ради двух часов удовольствия как-то неправильно. Вера даже знала формулировку: **неразумно**. Слово было мамино. Голос уже давно был её собственный.

С депутатками мы уже немного знакомы. Они обсуждают, предлагают, опасаются, требуют, убеждают и при благоприятном стечении обстоятельств способны заседать до тех пор, пока необходимость в первоначальном решении не отпадёт сама собой. Хорошая девочка заботится о чужом мнении. Контролёр проверяет, не развалится ли что-нибудь без нашего участия. Аналитик просит дополнительную информацию. Перфекционист интересуется качеством. Но даже самый строгий внутренний закон сам по себе ничего сделать не может. Можно принять постановление «на себя много не тратить», однако кто-то должен следить, чтобы гражданка действительно прошла мимо красных сапог, массажа, дорогого ресторана или иной угрозы семейному благосостоянию. Вот здесь появляется **Внутренний цензор**.

Новые законы он обычно не придумывает. Для этого у нас и без него достаточно квалифицированных сотрудников. Его задача значительно скромнее: обеспечить исполнение того, что когда-то уже было принято. Причём присутствие человека, при котором правило появилось, совершенно необязательно. Мама может жить в другом городе. Бывший муж — иметь новую семью. Учительница литературы, однажды сообщившая, что у девочки «слишком много амбиций», — давно выйти на пенсию и выращивать георгины. Начальник, при котором нельзя было уходить раньше него, — сменить три места работы. Бабушка, считавшая, что хорошая мать должна готовить первое, второе и компот, — вообще не застать эпоху, когда первое, второе и компот приезжают к хорошей матери в бумажном пакете через сорок минут.

И у старого закона не обязательно есть конкретный автор. Иногда никто никогда не говорил женщине «нельзя» прямо: она сама когда-то сделала такой вывод из чужих реакций, собственного опыта или нескольких неприятных последствий. Цензору происхождение инструкции не особенно интересно. Если она числится действующей, этого вполне достаточно.

Цензор давно работает удалённо, причём настолько успешно, что для его деятельности не требуются ни интернет, ни компьютер, ни даже сам человек, от имени которого он выступает. Он получает старую инструкцию и добросовестно применяет её к новым обстоятельствам.

Когда Вера смотрела на массаж за свои собственные деньги, никто не говорил ей: «Нельзя». Мама не знала. Муж был не против. Дети были заняты своими делами. Банк согласился бы провести платёж без нравственной экспертизы, хотя вообще-то банки редко упускают возможность что-нибудь проверить. Но старая инструкция уже сработала: «На себя без

необходимости много не тратят». А дальше пришло чувство, которое должно было обеспечить исполнение. В данном случае — вина.

Цензор вообще любит чувства с хорошей дисциплинарной репутацией. В его распоряжении имеются вина, стыд, тревога, неловкость, иногда страх и особое ощущение «что-то со мной не так», которое особенно удобно тем, что не требует уточнять, что именно. Человек ещё ничего не сделал, а взыскание уже можно начинать. Вера только посмотрела цену массажа и почувствовала необходимость оправдаться. Перед кем именно, в данном случае не имело принципиального значения. Так действует довольно много старых правил. Женщина отказывается выполнить просьбу коллеги — и чувствует вину, хотя человек просто услышал «нет» и пошёл дальше. Показывает свою работу — и заранее испытывает стыд, хотя её ещё никто не критиковал. Просит больше денег — и чувствует неловкость до того, как собеседник успел открыть рот.

Или, например, женщина отдыхает после рабочей недели. Она легла на диван. Квартира не горит. Дети накормлены. Кот, если он есть, тоже, хотя кот в любом случае будет утверждать обратное. Последний рабочий день на этой неделе закончился. Но внутри у вас уже идёт проверка: а всё ли сделано? Чувство при этом настоящее. Оно не выдуманное и не «неправильное». Если Вере стыдно или тревожно, бессмысленно говорить ей, что тревожиться не о чем. Организм уже получил сведения о нарушении внутреннего законодательства и приступил к предусмотренным за это санкциям.

На следующий день Вера всё-таки рассказала маме про поездку. Не потому, что решила провести терапевтический эксперимент. Мама снова позвонила и спросила, что Вера будет делать в октябре.

— Мы с Ларисой на четыре дня в Калининград летим.

Мама помолчала. Вера приготовилась и уже представила, что сейчас будет лекция о разумности, и даже в голове быстро прокрутила, что скажет на ней мама и какие приведёт аргументы.

— В октябре? — уточнила мама.

— Да, — ответила Вера.

— Холодно уже будет, — посетовала мама.

— Возможно, — прокомментировала мамин прогноз Вера.

— А море, не покупаться уже? — размышляла вслух мама.

— На море просто будем смотреть и наслаждаться шумом октябрьского прибоя, — сказала Вера.

Мама подумала ещё немного:

— Ну хорошо. Там красиво.

Вера ждала продолжения. Продолжение случилось, но совсем не в том ключе, в котором ждала Вера.

— Только куртку нормальную возьми, — порекомендовала мама.

— Возьму, — проворчала Вера. Она с детства не любила рекомендаций мамы. Не любила, но принимала и следовала им.

На этом разговор закончился. Вера ещё некоторое время держала телефон в руке. Ей почему-то хотелось вернуть маму в разговор и сообщить стоимость отеля, завтрака и, возможно, массажа, чтобы всё-таки получить предусмотренную реакцию. Иначе выходило странно: внутреннее судебное заседание шло второй день, обвиняемая уже мысленно дала показания, а потерпевшая сторона о процессе даже не подозревала.

Через час мама прислала ссылку на музей янтаря. Это несколько портило доказательную базу. Впрочем, дело было даже не в том, что мама изменилась. Возможно, если бы Вера рассказала про массаж, мама всё-таки спросила бы, зачем платить такие деньги, если массаж дома может сделать муж совершенно бесплатно. Старые привычки бывают устойчивы не только у

дочерей, и требовать от семидесятидвухлетнего человека внезапно одобрить дорогой массаж только ради завершения чужой психологической работы было бы тоже несколько самонадеянно.

Но Вера вдруг заметила другое. Даже если мама не одобрит массаж — что произойдёт? Мама не выдаёт ей деньги, не может запретить поездку, не распоряжается её отпуском, не отвечает за семейный бюджет Веры. Максимум она скажет: «Я бы столько не отдала». И это будет чистая правда. Она бы не отдала. Вера может себе позволить отдать. Два разных человека, две разные банковские карты, а внутреннее законодательство почему-то до сих пор было общее.

Старые правила не обязательно плохие. Некоторые вообще прекрасно работают и сегодня. «Не трать всё до копейки», «не садись в машину к пьяному водителю», «не подписывай договор, не прочитай» — отдельные семейные инструкции заслуживают благодарности, продления и, возможно, премии по итогам года. Проблема начинается не с возраста правила, а с автоматического продления. Когда-то «не трать деньги на ерунду» могло защищать семью, в которой денег действительно было мало. «Не спорь со взрослыми» помогало ребёнку существовать среди взрослых, от которых он зависел. «Не высовывайся» могло спасти от насмешек в классе. «Сначала думай о других» позволяло сохранять отношения в семье, где недовольство старших было событием довольно крупного масштаба.

Но обстоятельства меняются быстрее внутренних инструкций. Когда правило появилось, девочке было лет двенадцать. Теперь ей сорок шесть. Деньги выдавали родители — теперь она зарабатывает сама. Начальник требовал сидеть до девяти — теперь у неё другой начальник. Иногда запрет переживает даже человека, который его установил. Поэтому, когда старое «нельзя» снова срабатывает, полезно не сразу бороться с виной или убеждать себя, что «я взрослая и имею право». Цензор к таким заявлениям относится спокойно. Он вообще много чего слышал. Лучше задать себе другой вопрос: «Кто именно запрещает мне это сегодня?» Не кто когда-то был бы недоволен, не чей голос напоминает эта фраза, не кто сказал это много лет назад на кухне, пока по телевизору шли новости, а вы доедали сырник.

Кто **сегодня** обладает реальной властью сказать «нельзя» и обеспечить последствия? Иногда такой человек или институт действительно существует. Работодатель вправе требовать соблюдения условий договора. Банк имеет неприятную привычку интересоваться платежами по кредиту. Государство вообще располагает довольно убедительными способами сообщить гражданину, что некоторые вещи ему нельзя. Но иногда выясняется, что орган, от имени которого действует Внутренний цензор, давно расформирован, полномочия закончились, финансирование прекращено и даже вывеску сняли. Печать, однако, кто-то унёс домой.

### **ПРАКТИКА «А КТО, СОБСТВЕННО, ЗАПРЕЩАЕТ?»**

*Возьмите одно привычное бытовое «нельзя»: потратить деньги на себя, отказаться от встречи, не ответить сразу, заказать ужин вместо того, чтобы готовить, уйти с работы вовремя:*

*Мне нельзя \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.*

*А теперь спросите себя: кто или что именно запрещает мне это сегодня?*

*Конкретный человек, закон, договор, реальные обстоятельства — или только чувство, что так неправильно?*

**Что реально произойдёт, если я всё-таки это сделаю?**

*Не что вы почувствуете, а что случится снаружи: кто что скажет или сделает, что вы потеряете, что изменится?*

**И последний вопрос: когда появилось это правило и действуют ли до сих пор обстоятельства, в которых оно было нужно?**

*Возможно, вам когда-то прямо сказали «нельзя». А возможно, вы сами сделали такой вывод из чужих реакций или собственного опыта.*

*Если обстоятельства изменились, верните себе выбор:*

*Раньше мне было нельзя \_\_\_\_\_.*

Сегодня я могу сама решить, \_\_\_\_\_.

*Не нужно принимать противоположный закон. Задача не в том, чтобы теперь обязательно делать то, что раньше было нельзя. **Задача — позволить себе решать самой.***

Вечером Вера открыла переписку с Ларисой.

— Я посмотрела спа, — написала она. — Давай массаж.

Лариса ответила почти сразу:

— Ты уверена? Там же дорого.

Вера некоторое время смотрела на сообщение.

— Дорого, — написала она. — Записывай.

Через минуту пришло подтверждение бронирования. Вера почувствовала знакомый укол вины и машинально начала считать, сколько полезных вещей можно было купить на эти деньги. Получалось довольно много: новые кроссовки сыну, хотя старые у него имелись; что-нибудь дочери, хотя дочь ничего не просила; два комплекта постельного белья; приличную сковородку; часть зимней резины и некоторое количество продуктов, которые семья потом всё равно купила бы из других денег. Список выходил хозяйственный, убедительный и совершенно никому не нужный. Вера закрыла калькулятор. Мама в этот момент, скорее всего, занималась рассадой, муж смотрел футбол, дети вообще не знали о происходящем, и ни один человек из числа потенциально пострадавших не подавал заявления о нецелевом расходовании семейных средств.

Внутренний цензор заявление, разумеется, принял. Только подписать его было некому.

## ГЛАВА 7. ВСЕМ УДОБНО, А ТЕБЕ?

В субботу вечером Светлана получила сообщение от мамы о том, что в воскресенье они с папой, пожалуй, заедут. Слово «заедут» в семье Светланы имело довольно широкое значение и никакой юридической силы. Иногда родители действительно заезжали минут на двадцать, выпивали чай и отправлялись дальше. Иногда приезжали к обеду и уезжали после восьми, предварительно посмотрев телевизор, обсудив здоровье родственников и забрав с собой то, что осталось от обеда. Установить заранее, какой именно вид заезда планируется на этот раз, было невозможно, поскольку мама считала составление подробной программы семейного визита излишней бюрократией и вообще предпочитала решать вопросы по мере их поступления.

— Вы во сколько будете? — спросила Светлана по телефону и на всякий случай открыла холодильник.

— Да как получится, — ответила мама и добавила, что специально готовить ничего не надо.

Светлана посмотрела в холодильник. Специально готовить там действительно было не из чего.

— Может, тогда просто чай попьём? — предложила Светлана, хотя уже знала, что этим дело не кончится.

— Светочка, ну конечно, — обрадовалась мама и заверила дочь, что они вообще ненадолго.

После разговора Светлана достала из морозилки курицу. Не потому, что мама потребовала курицу. Мама как раз совершенно ясно сказала, что ничего не надо. Но люди, прожившие достаточно долго в семьях, знают, что между фразами «ничего не надо» и «мы придём голодные» нет никакого противоречия. Первая описывает нравственную позицию гостя, вторая — состояние его организма. Смешивать эти два вопроса не следует.

К курице требовался гарнир. Картошка была. Салат можно сделать быстро. Правда, папа не ел майонез, поэтому один салат следовало сделать без майонеза. Муж Светланы не любил свежий лук, и это тоже необходимо было учитывать, поскольку человек прожил с ней двадцать три года и было бы странно именно сейчас проверить его отношение к луку ещё раз. Дочь в последнее время не ела мясо, хотя степень серьёзности этого решения менялась в зависимости от наличия котлет. Для неё желательно было придумать что-нибудь отдельное.

Светлана достала телефон и начала составлять список продуктов. Через семь минут семейный визит двух человек, которым ничего не надо, включал одиннадцать позиций в заметках телефона. Хорошая девочка присутствовала при этом незримо, но деятельно. Ей нравилось, когда всем хорошо, и вообще в этом трудно увидеть серьёзный недостаток. Человек, которому нравится, когда всем плохо, доставляет семье значительно больше хлопот.

В воскресенье утром выяснилось, что родители приедут к двум. Это уже была довольно конкретная информация, и Светлана немедленно распорядилась ею по хозяйству. В половине одиннадцатого она была в магазине. Кроме продуктов к обеду Светлана купила папе минеральную воду, которую он любил, маме творог определённой жирности, потому что другой мама почему-то считала «пустым», дочери авокадо и мужу кофе. Кофе дома ещё был, но оставалось немного, а Светлана не любила, когда что-нибудь кончается при гостях.

Себе Светлана ничего не купила, но это не было жертвой. Ей просто ничего не было нужно. По крайней мере, вопрос её желаний и потребностей в магазине не рассматривался.

В двенадцать муж вошёл на кухню и обнаружил жену одновременно возле плиты, разделочной доски и посудомоечной машины. Некоторое время он наблюдал за происходящим, после чего решил вмешаться.

— Тебе помочь? — спросил он и заглянул в кастрюлю.

— Да нет, я уже почти всё, — ответила Светлана, хотя слово «почти» в этот момент включало курицу, картошку, два салата, овощи для дочери, сервировку стола и необходимость привести кухню в состояние, из которого нельзя было заключить, что здесь последние два часа готовили курицу, картошку, два салата и овощи для дочери.

— Точно? — переспросил муж и на всякий случай остался стоять в дверях.

— Точно, — подтвердила Светлана и попросила его только вынести мусор.

Муж мусор вынес. Светлана посмотрела ему вслед с лёгким раздражением. Раздражение было совершенно несправедливым, и Светлана это понимала. Человек предложил помощь. Ему сообщили, что помощь не требуется. После этого человек поверил полученной информации, что с его стороны было, конечно, несколько легкомысленно, но формально безупречно. Требовать, чтобы муж догадался, что слово «нет» в данном случае означало «да, но я не хочу тебя напрягать, поэтому прояви настойчивость и предложи помощь ещё раз», можно было только при наличии дополнительной инструкции. Инструкция мужу не выдавалась.

В половине второго позвонила мама.

— Мы выезжаем, — сообщила она и спросила, не купить ли чего-нибудь по дороге.

— Нет, всё есть, — ответила Светлана, вытирая стол.

— Ты там хоть не наготовила? — с подозрением спросила мама.

— Да нет, так, по мелочи, — успокоила её Светлана и посмотрела на кухню, где по мелочи было пять блюд.

Мама осталась довольна ответом. Светлана тоже ничего уточнять не стала, поскольку в семье иногда полезно не устанавливать истину по вопросам, не имеющим практического значения.

Родители приехали без десяти три. Отклонение от заявленного времени составило пятьдесят минут, что для семейного визита считалось практически пунктуальностью. Папа сразу похвалил курицу. Мама сказала, что Светлане совершенно не следовало столько готовить, после чего попросила положить ей ещё салата. Муж рассказывал тестю про машину. Дочь пришла на кухню, увидела отдельные овощи и обрадовалась.

— Мам, ты мне без мяса сделала? — спросила она, снимая крышку с тарелки.

— Ты же не ешь мясо, — напомнила Светлана.

— Я сегодня, наверное, курицу попробую, — сообщила дочь и положила себе курицу.

Светлана посмотрела на отдельно приготовленные овощи. Овощи держались достойно и ничем не выдавали бессмысленности своего существования. За столом всем было хорошо. Это было видно даже без специального исследования. Папа рассказывал историю про знакомого, который купил китайский автомобиль и теперь каждую неделю открывал в нём новую функцию, причём не все функции были ему нужны. Мама спорила с мужем Светланы о том, сколько сейчас должен стоять хороший сыр. Дочь ела курицу, хотя ещё утром числилась человеком, который мяса не ест. Муж открыл вино. Семейная встреча проходила в тёплой дружественной обстановке.

Светлана несколько раз вставала. Сначала за хлебом, потом за салфетками, затем мама попросила воды без газа, потому что минеральная оказалась слишком холодной. После этого выяснилось, что папе нужен другой нож. Никто не командовал Светланой. Никто не говорил ей: «Встань». Никто даже не считал, сколько раз она встала. В этом и заключалось некоторое неудобство ситуации. Если бы семья сидела за столом и по очереди отдавала распоряжения, всё было бы значительно проще. Светлана могла бы возмутиться, предъявить претензии и при особенно благоприятном развитии событий даже хлопнуть дверью. Но семья просто обедала. Для хлопанья дверью не хватало состава правонарушения.

Светлана сама замечала отсутствие хлеба, сама видела пустую салфетницу, сама слышала, что папа ищет нож, и сама вставала. Человек вообще способен организовать себе довольно тяжёлые условия без всякого внешнего давления, если достаточно хорошо знает

потребности окружающих и привык устранять их раньше, чем окружающие успеют обнаружить потребности самостоятельно.

— Свет, сядь уже, — сказал наконец муж, когда она пошла за чайными ложками.

— Я сижу, — ответила Светлана на ходу и открыла ящик со столовыми приборами.

Муж посмотрел на пустой стул жены, потом на жену возле ящика и решил не уточнять значение слова «сижу». В семье уже имелся опыт с некоторыми словами, значение которых зависело от обстоятельств.

После обеда мама предложила помочь с посудой.

— Не надо, посудомойка есть, — ответила Светлана и начала собирать тарелки.

— Тогда мы посидим ещё немножко и поедем, — сказала мама, устраиваясь в кресле.

— Конечно, сидите, — согласилась Светлана и понесла тарелки на кухню.

Предложение помощи было сделано, отказ получен, и стороны могли считать вопрос урегулированным. Только Светлана почему-то продолжала носить тарелки с выражением чело- века, которому никто не помогает.

Когда она вернулась, папа уже включил телевизор. Муж принёс всем кофе. Дочь ушла к себе. Мама посмотрела на Светлану и поинтересовалась, почему та не садится.

— Сейчас сяду, — пообещала Светлана и заметила на столе блюдо с курицей, которое надо было убрать в холодильник.

Через пятнадцать минут она действительно села. Мама посмотрела на дочь внимательнее и задала вопрос, который при данных обстоятельствах был вполне естественным:

— Ты чего такая уставшая? — спросила она.

Вопрос Светлане не понравился.

— Нормальная я, — ответила она и поправила подушку на диване.

Мама кивнула и продолжила смотреть телевизор. Хорошая девочка тоже ничего не сказала, потому что предъявлять ей было особенно нечего. Все были довольны. Никого не обидели. Родители приехали в чистую квартиру, поели то, что любят, дочь получила отдельную еду, которая ей в итоге не понадобилась, мужу не пришлось весь день стоять у плиты. Семейное воскресенье состоялось без конфликтов, травм и имущественного ущерба. С точки зрения организации мероприятие прошло успешно. Только Светлане почему-то хотелось, чтобы все ушли.

Эта мысль показалась ей настолько некрасивой, что вслед за ней немедленно появилась другая: как можно так думать, это же родители. Хорошая девочка, до этого спокойно наблюдавшая за мероприятием, вернулась к исполнению обязанностей.

Родители уехали около семи. Мама в прихожей ещё раз сказала, что всё было очень вкусно и совершенно незачем было столько готовить. Папа забрал контейнер с курицей. Светлана выдала маме творог, который та забыла в холодильнике, нашла папину кепку и закрыла дверь.

На лестничной площадке родители ещё некоторое время обсуждали, кто вызовет лифт. Светлана стояла за закрытой дверью и ждала, пока лифт приедет. Зачем именно она ждала, было непонятно. Видимо, семейный визит считался окончанным только после полного убытия делегации.

Муж ушёл на кухню загружать посудомойку.

— Хорошо посидели, — сказал он оттуда.

— Угу, — ответила Светлана, собирая оставшиеся чашки.

— Тебе не понравилось? — спросил муж и выглянул из кухни.

Светлана хотела сказать, что всё нормально. Фраза уже практически вышла. Хорошая девочка считала её наиболее подходящей. Семья хорошо провела день, родители довольны, муж помогал, никто не сделал ничего плохого. Какие именно претензии Светлана собиралась предъявлять людям, которые просто приехали в гости и ели курицу?

— Понравилось, — сказала она наконец. — Я только устала.

— Так зачем ты столько всего делала? — спросил муж.

Вот этого вопроса Светлана не любила особенно, потому что отвечать на него было практически нечего. Никто не требовал двух салатов. Никто не просил мыть квартиру утром. Мама несколько раз сказала, что готовить не надо. Муж предложил помощь. Дочь вообще согласилась есть курицу, чем фактически аннулировала отдельную овощную программу. Светлана могла приготовить одно блюдо. Могла заказать еду. Могла попросить мужа накрыть на стол. Могла не вставать за ножом, пока папа сам не спросит, где ножи. Наконец, могла оставить грязные тарелки до вечера. Посудомоечная машина от этого не теряла профессиональных навыков и заявления об увольнении не подавала.

— Не знаю, — ответила Светлана и села на диван.

Муж некоторое время смотрел на неё, после чего спросил:

— Чай будешь?

Светлана чуть было не сказала «нет». Не потому, что не хотела чая, а потому, что муж уже стоял у чайника и как-то неудобно было создавать человеку дополнительную работу. Работа заключалась в том, чтобы налить воду и нажать кнопку, но Хорошая девочка не любила ранжировать чужие трудности по степени тяжести. Светлана поймала себя на этой мысли и тут же сказала мужу:

— Да!

— С лимоном и тремя ложками сахара, — добавила Светлана.

— Хорошо, — ответил муж и включил чайник.

Ничего больше не произошло. Муж не вздохнул, не спросил, почему Светлана не может сама включить чайник, и не объявил, что двадцать три года брака привели его именно к этому. Это было даже несколько обидно. Для такого количества внутренней подготовки событие оказалось совершенно недостаточным.

Есть внутренние законы, которые легко заметить. Они звучат достаточно громко: «Нельзя отказывать», «Нельзя ошибаться», «Нельзя тратить на себя», «Нельзя подвести». Но некоторые законы ведут себя значительно приличнее. Например: «Сначала надо сделать так, чтобы всем было удобно».

Сам по себе этот принцип выглядит почти безупречно. Замечать других полезно. Помнить, что папа не любит холодную минералку, — вполне разумно. Приготовить дочери отдельное блюдо, если хочется о ней позаботиться, — вообще никакого преступления. Уголовный кодекс по этому поводу молчит. Проблема кроется не в заботе, а в порядке очереди. Светлана учитывала папу, маму, мужа и дочь автоматически. Ей не приходилось специально спрашивать себя, что им будет удобно. Она это видела. Папе нужна вода, маме — творог, дочери — еда без мяса, мужу — отсутствие лука. Система работала быстро, без перебоев и практически без участия сознания. А вот для собственного удобства требовалось отдельное основание. Чтобы папе принести нож, достаточно было заметить, что ему нужен нож. Чтобы самой сесть, надо было сначала закончить всё остальное.

Хорошая девочка редко говорит: «Тебе должно быть плохо». Она вообще не настолько неприятная женщина. Если бы она формулировала свои предложения таким образом, с ней было бы значительно легче бороться. Она говорит гораздо разумнее: «Конечно, тебе тоже должно быть хорошо. Просто сначала давай разберёмся со всеми». А поскольку «все» имеют неприятное свойство никогда не заканчиваться, очередь иногда движется медленно или не движется вовсе.

Здесь очень легко объявить Светлану несчастной женщиной, на которой ездит вся семья. После этого мужа можно обвинить в недостаточной чуткости, родителей — в потребительском отношении, дочь — в овощах, и к концу главы получить вполне стройную систему виновных. Но семья на Светлане не ездил. Муж предлагал помощь. И мама тоже предлагала. Никто не

требовал пяти блюд. Папа, вероятно, самостоятельно нашёл бы нож. Дочь пережила бы отсутствие отдельной тарелки овощей, особенно учитывая, что в итоге съела курицу и не понесла от этого заметного нравственного ущерба. Это важно. Иногда окружающие действительно требуют, дают, пользуются чужой готовностью и сердятся, когда им отказывают. Такие ситуации существуют, и удобство в них поддерживается не только изнутри.

## **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.