

18+

ProCBET

ВЫ УЖЕ
ЗДЕСЬ

ProCBET

**Вы уже здесь. Как перестать
искать себя и начать жить**

«Издательские решения»

ProCBET

Вы уже здесь. Как перестать искать себя и начать жить /
ProCBET — «Издательские решения»,

Вы можете годами пытаться стать человеком, с которым наконец всё будет в порядке. Исправлять себя, возвращаться в прошлое, бояться будущего, искать любовь, признание и ответы. Но что, если сама эта борьба и не даёт Вам просто жить? Эта книга — не ещё одна инструкция, как стать лучше. Это путь от привычной внутренней войны к простому узнаванию того, что всё это время было слишком близко, чтобы заметить. Возможно, Вам не нужно искать себя. Возможно, Вы уже здесь.

© ProCBET

© Издательские решения

Содержание

Перед началом	6
ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ВЫ ВСЁ ВРЕМЯ ПЫТАЕТЕСЬ ПОЧИНИТЬ	8
Глава 1. Жизнь уже началась	8
Глава 2. Самая странная усталость	12
Глава 3. Когда Вы начали жить для других	17
Глава 4. Вам всё ещё нужно доказать, что с Вами всё в порядке	23
Глава 5. Будущее, в котором Вы пытаетесь спастись	29
Глава 6. Прошлое, которое давно закончилось, но продолжает происходить	35
Глава 7. Простите не прошлое. Посмотрите, кто продолжает себя судить	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Вы уже здесь Как перестать искать себя и начать жить

ProCBET

© ProCBET, 2026

ISBN 978-5-0071-3940-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Перед началом

Я не знаю, в какой момент жизни эта книга попала к Вам в руки. Возможно, сейчас у Вас всё хорошо и Вы просто чувствуете, что за привычной жизнью есть что-то, на что давно хочется посмотреть внимательнее. А может быть, наоборот, Вы устали. От мыслей. От людей. От необходимости всё время что-то решать, удерживать, исправлять в себе или начинать сначала. Может быть, Вы уже много чего читали, слушали, пробовали и всё равно иногда возвращаетесь к одному и тому же ощущению: я столько понимаю, но почему внутри по-прежнему бывает так трудно? Если это так, я не хочу обещать Вам, что после этой книги трудностей больше не будет. Не хочу обещать, что Вы перестанете тревожиться, бояться, злиться, ошибаться или однажды получите состояние, в котором уже ничто не сможет Вас задеть. Честно говоря, я вообще не уверен, что человеку нужно становиться таким. Эта книга появилась из другого вопроса. А что, если значительная часть нашей усталости возникает не только от самой жизни, а от постоянной борьбы с ней и с собой внутри неё? Мы очень рано начинаем строить человека, которым должны стать. Учимся быть удобными, сильными, правильными, успешными, любимыми. Потом пытаемся исправить прошлое, заранее прожить будущее, разобратся с каждой мыслью, избавиться от чувств, которые нам не нравятся. Даже путь к себе легко превращается в очередную задачу: ещё немного поработаю над собой — и тогда наконец смогу спокойно жить. Мне хотелось написать книгу, которая не добавит Вам ещё одну задачу. Здесь не будет системы, которой нужно соответствовать. Не будет экзамена на осознанность. Я не хочу, чтобы Вы верили мне только потому, что слова звучат убедительно. Наоборот. В некоторых местах этой книги я буду предлагать Вам остановиться и посмотреть самим. Не согласиться. Не запомнить правильный ответ. Посмотреть. Потому что самые важные вещи, к которым мы постепенно подойдём, невозможно по-настоящему передать человеку готовой фразой. Фразу можно выучить. Можно начать повторять: «Я не мои мысли», «нужно жить настоящим», «надо принять себя». Но если внутри ничего не увидено, старая жизнь просто получает новый словарь. Мне этого не хочется. Поэтому мы начнём очень далеко от больших духовных вопросов. С обычной жизни. С усталости. С чужого мнения. С прошлого, которое не отпускает. С будущего, в котором мы надеемся однажды спастись. С любви, тела, злости, страха, наших привычных ролей. А уже потом, почти незаметно, подойдём к вопросу, который человек обычно задаёт слишком быстро: кто я? И даже там я постараюсь не дать Вам очередное определение. Возможно, в какой-то момент Вам покажется, что книга говорит слишком простые вещи. Не торопитесь. Именно простое мы чаще всего проходим мимо. Мы привыкли искать глубину далеко, хотя иногда нужно не глубже. Нужно ближе. Ближе к тому, что прямо сейчас происходит с Вами. Читать эту книгу тоже не обязательно быстро. Здесь нет приза за последнюю страницу. Если какая-то глава заденет что-то живое, можно закрыть книгу. Поблизости с этим. Вернуться завтра. А если какая-то глава совсем не откликнется — идите дальше. Вам не нужно соглашаться со мной во всём. Я вообще не хочу стоять между Вами и Вашим собственным опытом. И ещё одна вещь, которую мне важно сказать до начала. Эта книга не заменяет реальную помощь там, где она нужна. Если болит тело — нужен врач. Если Вы не справляетесь психологически — иногда нужен специалист и живой человек рядом, а не ещё одна философская идея. Если отношения разрушают Вас — понимание принятия не означает, что нужно оставаться. Духовность, которая отрывает человека от реальности, мне неинтересна. Всё, к чему мы придём, должно вернуть Вас в жизнь, а не увести из неё. К близким. К телу. К работе. К выбору. К ответственности. К смеху. К обычному утру. Эта книга не о том, как стать кем-то другим. Возможно, наоборот. Она о том, чтобы однажды перестать всё время откладывать себя до следующей, более правильной версии. Я не знаю, что именно Вы увидите на этих страницах. И не хочу знать заранее за Вас. Может быть, изменится совсем немного.

Одна мысль перестанет казаться абсолютной правдой. Один старый разговор наконец закончится внутри. Вы чуть раньше заметите, что снова пытаетесь заслужить любовь или прожить завтрашний день сегодня. А может быть, однажды посреди совершенно обычного момента Вы вдруг увидите вещь, которая всё это время была слишком близко, чтобы её заметить. И тогда никаких особенных слов уже не понадобится. Но до этого нам некуда торопиться. Начнём с самого простого. С жизни, которую человек так часто собирается начать позже. Хотя она уже началась.

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ВЫ ВСЁ ВРЕМЯ ПЫТАЕТЕСЬ ПОЧИНИТЬ

Глава 1. Жизнь уже началась

Когда мы были маленькими, нам всё время казалось, что настоящая жизнь где-то впереди. Вот подрастём. Вот закончим школу. Вот станем самостоятельными. И тогда — начнётся. И в детстве это было честно, потому что впереди действительно было почти всё. Вся жизнь. Но проходит время. Вы взрослеете. А вот это ощущение — оно почему-то остаётся. Только теперь уже никто не говорит Вам, что жизнь начнётся позже. Вы говорите это себе сами. Тихо так. Почти незаметно для самого себя. Вот закончится этот сложный период — и станет легче. Вот решится один вопрос — и можно будет выдохнуть. Вот ещё немного потерпеть. Разобраться. Закончить. Дождаться. И вроде бы в этом нет ничего странного. Жизнь реально состоит из дел. Из решений. Из каких-то этапов. Вы не можете просто всё бросить и сидеть, наблюдая за облаками. У Вас есть близкие. Есть ответственность. Есть работа. Деньги. Тело, которое иногда болит. Отношения, которые не всегда складываются так, как хочется. Всё это — реально. Но однажды Вы можете неожиданно заметить. Пока Вы ждёте, когда начнётся более правильная жизнь, эта — уже проходит. Вот прям буквально. Сегодняшний день, который кажется таким обычным, вечером закончится. И больше никогда не повторится. Когда я впервые по-настоящему посмотрел на это, меня задело не то, что жизнь короткая. Мы все это знаем. Наверное, нет человека, которому не говорили — цените время, цените близких, живите настоящим. Такие слова мы слышали столько раз, что почти перестали их слышать. Меня задело другое.

Жизнь почти никогда не выглядит важной, пока происходит.

Обычно она выглядит совершенно обычно. Вы сидите дома. Занимаетесь своим делом. Кто-то из близких в соседней комнате что-то у Вас спрашивает. Вы отвечаете. Может быть, даже не поднимая головы. Ничего особенного. Просто один вечер из тысяч. Но проходят годы. И почему-то именно такие вещи вспоминаются очень отчётливо. Не большой праздник. Не покупка, к которой долго шли. Не день, когда всем что-то доказали. Нет. Просто чей-то голос. Как человек сидел напротив. Как ребёнок говорил какое-то слово немного неправильно. Как мама звонила и спрашивала, поели ли Вы. В тот момент это не казалось чем-то великим. И, наверное, именно поэтому мы так легко проходили мимо. Пока что-то с нами — мы очень быстро привыкаем. Нам кажется, что завтра всё будет примерно так же. Человек снова будет рядом. Дом останется домом. Мы сами останемся такими же. А жизнь идёт своим ходом. Не предупреждая нас о том, какие моменты однажды окажутся последними в своём роде. Не обязательно случается что-то страшное. Иногда ребёнок просто взрослеет. Человек меняется. Вы переезжаете. Старые друзья становятся людьми, которым иногда пишешь по праздникам. Однажды смотрите на фотографию и не сразу понимаете, когда успело пройти столько времени. И мне совсем не хочется этим пугать. Наоборот. Я бы хотел очень бережно подвести Вас к одной мысли.

Может быть, сегодняшнему дню и не нужно становиться каким-то особенным, чтобы быть Вашей жизнью.

Мы слишком привыкли ждать особенных моментов. Кажется, что настоящее должно как-то ощущаться. Что однажды Вы проснётесь и поймёте — вот теперь всё на месте. Теперь я живу именно так, как надо. Но, скорее всего, такого утра не будет. Не потому, что счастья нет. Счастье бывает. Иногда оно приходит очень тихо. Иногда накрывает целиком. Просто даже самая хорошая жизнь со временем становится обычной. Человек способен привыкнуть почти

ко всему. В том числе к тому, о чём когда-то мечтал. И тогда снова появляется следующий горизонт. Это не жадность. И не испорченность. Так работает наш ум — он быстро делает привычным то, что ещё вчера казалось важным. Поэтому можно очень долго жить с ощущением, что главное — всё ещё немного впереди. Сначала надо сделать ещё один шаг. Потом станет спокойнее. Потом Вы сможете больше времени уделять себе. Потом поговорите с человеком. Потом поедете туда, куда давно хотели. Потом перестанете так спешить. Я сейчас не хочу говорить Вам — «Не откладывайте жизнь». Это звучит правильно, но ничего не меняет. Если бы всё решалось одной правильной фразой, мы давно были бы счастливы. Мне интереснее другое. Увидеть, почему сегодняшний момент так легко превращается для нас в промежуточный. Может быть, потому что в нём почти всегда что-то не закончено. Мы редко оказываемся в точке, где всё решено. Даже когда закрывается один вопрос, жизнь через какое-то время приносит другой. И человек постепенно привыкает жить в состоянии внутренней незавершённости. Ему кажется, что сейчас ещё рано полностью расслабляться, потому что есть что-то, что требует внимания. Это «что-то» может быть очень разным. Но суть одна — пока оно не решено, настоящему как будто не даётся полного права быть жизнью. Вот это я предлагаю заметить. Не изменить. Не исправить. Просто заметить. Может быть, Вы сейчас читаете эту страницу, а где-то на заднем плане у Вас есть вопрос, который не даёт покоя. Он ведь не исчез. Я не собираюсь убеждать Вас, что он неважен. Возможно, очень важен. Возможно, от него действительно многое зависит. Но пока Вы читаете — жизнь всё равно продолжается. Вы дышите. Где-то рядом есть пространство. Звуки. Какие-то вещи, к которым Вы давно привыкли. Может быть, рядом человек. Может быть, Вы одни. И вот здесь заметьте просто.

Проблема существует. Но вместе с ней существует ещё и вся Ваша жизнь.

Только внимание сужается до одного вопроса так сильно, что всё остальное будто перестаёт иметь значение. Я думаю, каждому знакомо состояние, когда один разговор может окрасить весь день. Человек что-то сказал. Или, наоборот, ничего не сказал. И всё остальное уже воспринимается через это. Вы можете ехать по красивой дороге. Сидеть рядом с родными. Заниматься обычными делами. Но внутри — снова возвращаться туда. Это не ошибка. Мы все так делаем. Когда что-то задевает, внимание естественно к этому притягивается. Но если посмотреть глубже, становится видно, как часто мы отдаём одному событию право словно отменить всё остальное. Как будто пока это не исправлено — жить по-настоящему нельзя. И вот здесь мне хочется сказать нечто очень простое. Хотя я долго сам не мог это почувствовать.

Жизнь не ставится на паузу, пока Вы разбираетесь с жизнью.

Она идёт. И в плохой период. И когда Вы не знаете, что делать. И когда всё идёт не так. Даже тогда, когда Вы бы с удовольствием вычеркнули этот месяц или этот год. Мы привыкли считать жизнью только то, что хочется оставить себе. А всё болезненное называем чем-то, что нужно пережить. Но потом проходит время. И оказывается, что именно там мы иногда менялись больше всего. Я не хочу романтизировать боль. Некоторые вещи лучше бы не происходили. Не всё обязано иметь красивый смысл. Иногда потеря остаётся потерей. Иногда человек сделал Вам больно — и в этом нет какого-то скрытого подарка. Мне важно другое. Даже в такой период Вы не исчезаете. Вы всё равно здесь. Живой человек, которому трудно. И, может быть, первое, что ему нужно, — не новый совет. Не очередное объяснение, почему всё происходит именно так. Иногда ему нужно, чтобы хотя бы он сам не уходил от себя в этот момент. Мы вообще удивительно часто относимся к себе так, как никогда не относились бы к тому, кого любим. Если близкому человеку тяжело, мы можем просто сесть рядом. Не всегда знаем, что сказать. Но хотя бы не требуем, чтобы он срочно стал другим. А когда тяжело нам самим — очень быстро появляется внутренний голос. Сколько можно. Возьми себя в руки. Перестань думать. Отпусти. Будь сильнее. Мы хотим от себя результата именно тогда, когда нам больше всего нужна близость. И мне кажется, что здесь начинается одна из главных тем этой книги. Хотя мы ещё не будем заходить в неё глубоко.

Возможно, Вы не обязаны сначала исправить себя, чтобы иметь право быть рядом с собой.

Звучит почти слишком просто. Но попробуйте почувствовать разницу. Одно дело — видеть, что в Вашей жизни что-то нужно менять. И совсем другое — считать, что пока это не изменено, с Вами что-то не так. Одно дело — признать ошибку. И другое — сделать из неё определение себя. Человек может поступить плохо. И потом поступить иначе. Может бояться — и всё равно продолжать идти. Может не знать ответа. Это не делает его незаконченным существом. Он просто живёт. Мне вообще кажется странным, как много лет человек может тратить на то, чтобы однажды получить от самого себя разрешение быть нормальным. Вот похудею. Вот стану увереннее. Вот перестану зависеть от чужого мнения. Вот научусь отпускать прошлое. И вроде бы всё это хорошие цели. Но если за ними всё время стоит один и тот же внутренний человек, который говорит: «Такого, какой ты сейчас, недостаточно» — тогда даже самая духовная работа превращается в продолжение старой войны. Вы можете годами развиваться. И всё это время убегать от себя. Можно стать сильнее, умнее, богаче, спокойнее. И однажды всё равно обнаружить, что тот, кого Вы пытались довести до идеала, так и остался где-то рядом. И всё ещё ждёт простого человеческого отношения. Возможно, отсюда и начинается то самое «Вы уже здесь». Не с мысли, что Вам больше некуда идти. Конечно, есть куда. Пока человек жив, впереди всегда что-то есть. Мне нравится движение. Мне нравится, когда человек создаёт, учится, меняет свою жизнь. Но есть огромная разница между движением из интереса и бегством из неприятия себя. В одном случае Вы идёте навстречу жизни. В другом — надеетесь, что где-то впереди наконец перестанете быть собой. И самое странное, что куда бы Вы ни пришли — Вы снова оказываетесь здесь. В новом месте. С новым телефоном. Новым домом. Другой работой. Другим человеком рядом. Но всё равно — с собой. Может быть, поэтому иногда исполнение желания радует меньше, чем мы ожидали. Не потому, что желание было неправильным. Мы просто тайно ожидали от него слишком многого. Нам казалось, что изменится не только обстоятельство, но и тот, кто внутри нас смотрит на жизнь. И вот обстоятельство изменилось. А внутренний разговор через какое-то время продолжился. Тогда появляется следующая цель. Мне не хочется сейчас делать из этого вывод, что ничего внешнего не имеет значения. Имеет. Бедность отличается от недостатка. Хорошие отношения отличаются от разрушительных. Здоровье — огромная ценность. Я не люблю духовные идеи, которые пытаются сделать вид, что человеку должно быть всё равно. Не должно. Но, может быть, внешняя жизнь и внутреннее ощущение собственной жизни — всё-таки не одно и то же. Можно улучшать обстоятельства. И при этом впервые перестать откладывать себя до лучших времён. Мне кажется, это очень тёплое место. Не громкое. Не такое, о котором хочется написать цитату на стене. Просто в какой-то момент Вы перестаёте смотреть на сегодняшнего себя как на неудачную заготовку будущего человека. Смотрите и понимаете. Да, не всё получилось. Да, есть вещи, которые я бы сделал вообще по-другому. Да, есть то, чего я не знаю. Но вот он я. Живой. Уже здесь. И, знаете, в этом появляется какая-то любовь. Не восторг от себя. Не самоуверие, что Вы прекрасны во всём. Любовь иногда вообще выглядит очень тихо. Это может быть просто момент, когда Вы перестали себя добивать. Когда внутри тяжело — а Вы не добавили сверху — «Ты опять всё делаешь неправильно». Когда устали — и позволили себе устать. Когда не знали ответа — и не стали притворяться, что знаете. Мне кажется, такое отношение к себе меняет гораздо больше, чем жёсткое требование стать осознаннее. Потому что там, где человек перестаёт бояться собственного взгляда на себя — появляется возможность увидеть правду. Уже не нужно защищаться. Не нужно срочно доказывать себе, что Вы хороший. Можно спокойно посмотреть на то, где были неправы. Любовь ведь не означает отсутствие честности. Скорее наоборот. Когда Вы по-настоящему любите человека, Вам не нужно делать вид, что он никогда не ошибается. Вы можете видеть его ошибку. И всё равно не переставать видеть его самого. Почему бы однажды не посмотреть так и на себя? Не ради психологии. Не потому,

что так правильно. Просто потому, что Вы, возможно, единственный человек, с которым Вам точно предстоит пройти всю оставшуюся жизнь. И странно было бы всё это время находиться рядом как враги. Иногда я думаю — если бы человек знал заранее, сколько всего однажды станет для него воспоминанием — он бы по-другому смотрел на сегодняшний день. Не стал бы бросать всё и жить одним удовольствием. Нет. Просто чуть реже проходил бы мимо. Чуть дольше слушал. Не так торопился закончить разговор. Иногда позволял бы обычному вечеру быть обычным. И при этом — достаточным. Не потому, что завтра всё исчезнет. А потому, что сегодняшнее не обязано исчезнуть, чтобы стать ценным. Оно уже имеет ценность. Просто потому, что происходит. Вы можете не чувствовать этого. И не надо. Я совсем не хочу, чтобы после этой главы Вы ходили и заставляли себя ценить каждую секунду. Это превратится в ещё одну обязанность. Через два дня Вы будете ругать себя за то, что опять живёте неосознанно. Нет. Пусть всё будет проще. Иногда среди дня просто замечайте.

Вот это — тоже моя жизнь.

Когда сидите в машине. Когда кто-то рядом молчит. Когда пьёте утром чай. Даже когда раздражены. Не надо становиться в этот момент другим. Просто увидеть. Я думаю, именно так начинается настоящее присутствие. Не как техника. Как узнавание. Вы не входите в настоящий момент. Вы обнаруживаете, что никогда из него не выходили. Вы можете час находиться мыслями в прошлом. Но само это воспоминание всё равно происходит сейчас. Можете представлять завтрашний разговор. Но представляете его — сейчас. Куда бы ни ушла мысль — жизнь всё равно остаётся здесь. Позже мы ещё очень глубоко посмотрим на это. На мысли. На страх. На то, кого мы называем собой. Дойдём и до вопросов, которые могут показаться гораздо более странными. Но мне важно начать не с них. Не хочу с первых страниц вести Вас в философию. Сначала хочется просто быть рядом с обычной человеческой жизнью. С Вашей. Не идеальной. Может быть, запутанной. Может быть, сейчас очень хорошей. Неважно. Потому что какой бы она ни была — есть одна вещь, которая уже случилась. Она началась. Не когда Вы наконец поймёте, чего хотите. Не после того, как всё станет на свои места. Не после этой книги. Сейчас. И, возможно, сама мысль об этом ничего не изменит. А может быть, однажды — завтра или через неделю — Вы вдруг поймаете очень простой момент. Посмотрите на человека рядом. Услышите чей-то голос. Или останетесь одни в комнате. И неожиданно почувствуете не какое-то великое просветление, а просто ясность. Вот оно. Это и есть то самое время, которое потом будет называться «моя жизнь». Я сейчас внутри неё. Мне не нужно ждать. И если в эту секунду Вы ничего больше не поймёте — этого уже достаточно. Не надо держать это чувство. Оно уйдёт. Мы вообще слишком многое пытаемся удержать. Пусть уйдёт. Главное, что Вы однажды увидели. А увиденное уже трудно совсем забыть. Может быть, поэтому книга и называется «Вы уже здесь». Не потому, что путь закончился. Он, возможно, только начинается. Просто есть одна вещь, которую я очень не хочу, чтобы Вы пропустили, пока идёте.

Место, к которому Вы так долго пытаетесь прийти, всё это время движется вместе с Вами.

Вы можете менять жизнь. Искать ответы. Ошибаться. Начинать заново. Только не откладывайте себя до того человека, которым однажды станете. Потому что сегодняшний — тоже достоин того, чтобы его жизнь была замечена. Вы уже здесь. И жизнь уже началась.

Глава 2. Самая странная усталость

Есть усталость, которую легко понять. Вы много работали, мало спали, целый день были на ногах — вечером телу нужен отдых. Здесь всё честно. Вы знаете, откуда эта усталость пришла, и примерно знаете, что с ней делать. Но бывает другая. Вы вроде бы ничего такого не совершили. День был самым обычным. А внутри — ощущение, будто Вы всё это время что-то несли. Иногда человек ложится спать уставшим, просыпается утром и понимает, что по-настоящему не отдохнул. Не потому, что обязательно плохо спал. Просто что-то внутри как будто продолжало работать даже тогда, когда делать уже было нечего. Мне кажется, эту усталость многие хорошо знают. Хотя редко называют её именно так. Обычно мы объясняем её жизнью — много забот, люди надоели, работа выматывает, голова забита. И всё это может быть правдой. Но если посмотреть чуть внимательнее, иногда обнаруживается странная вещь.

Нас изматывает не только то, что происходит. А ещё и то, сколько сил мы тратим, чтобы происходящее было другим.

Вот случился разговор. Он уже закончился. Человек давно ушёл. Вы вернулись домой. А разговор всё ещё продолжается. Теперь уже без него. Вы вспоминаете, как он посмотрел. Что сказал. Что нужно было ответить. В какой-то момент ловите себя на том, что снова внутри этой сцены. Хотя физически сидите совсем в другом месте. И самое интересное — Вы не выбрали специально провести вечер именно так. Просто внимание туда возвращается. Как будто внутри есть часть Вас, которая верит — если ещё немного подумать, наконец получится что-то изменить в уже произошедшем. Наверное, в этом есть что-то очень человеческое. Нам трудно оставить незавершённое. Особенно если было больно. Хочется найти правильное объяснение. Понять другого человека. Найти ту точку, в которой всё пошло не так. Иногда кажется, что если мы поймём достаточно глубоко — боль отпустит. Иногда так и происходит. Но бывает по-другому. Понимания становится всё больше. А вот легче не становится. Потому что мы уже давно не ищем ответ. Мы просто продолжаем держать внутри событие, которое закончилось. И на это тоже нужны силы. Много сил. То же самое происходит с будущим. Там ещё вообще ничего нет. Кроме нескольких мыслей. Но мы уже живём так, будто всё произошло. Я не говорю сейчас о серьёзном планировании. Планировать нужно. Если завтра важная встреча — разумно к ней подготовиться. Но подготовка обычно имеет конец. Вы подумали, что сказать, сделали необходимое и вернулись к своим делам. А тревога конца не имеет. Она снова приводит Вас к тому же месту. И снова задаёт вопрос, на который сегодня всё равно нет ответа. Что если?.. А если он?.. А вдруг получится совсем иначе?.. И человек честно пытается решить завтрашнюю жизнь сегодняшним умом. Иногда несколько часов подряд. На каком-то уровне мы даже чувствуем, что это бессмысленно. Но остановиться трудно. Потому что перестать думать воспринимается почти как потеря контроля. Как будто пока Вы переживаете — Вы хотя бы что-то делаете. А если перестанете — что тогда? Жизнь останется без присмотра. Возможно, именно это и утомляет больше всего. Ощущение, что Вы должны постоянно быть на посту. За собой. За другими. За тем, что происходит. Нельзя совсем расслабиться, потому что что-нибудь обязательно пойдёт не так. Нужно помнить. Следить. Предугадывать. Иногда даже хороший момент трудно прожить целиком. Потому что где-то внутри уже появляется осторожность — только бы не испортилось. И вроде бы сейчас всё хорошо. Но человек уже слегка готовится к тому времени, когда хорошо быть перестанет. Я долго не понимал, насколько тонким бывает это напряжение. Оно ведь не обязательно чувствуется как паника. Наоборот. Человек может выглядеть очень собранным. Работать. Разговаривать. Шутить. А внутри всё время словно чуть сжата рука. Не буквально. Просто есть привычка ничего окончательно не отпускать. Я думаю, особенно хорошо это знают люди, которым долго приходилось быть сильными. Когда в какой-то период жизни Вы понимаете, что особо рассчитывать не на кого — появляется очень полезная спо-

способность собраться. Не разваливаться. Делать, что нужно. Решать. Продолжать. И в тот момент эта сила реально помогает. Только иногда трудный период заканчивается. А привычка оставаться собранным — остаётся. Человек уже может отдохнуть. Но как будто не умеет. Можно лечь. Можно взять выходной. Можно уехать куда-то. Но внутренняя готовность всё держать никуда не едет. Она приезжает вместе с Вами. И тогда становится непонятно — почему я вроде отдыхаю, а отдыха нет?

Возможно, потому что отдыхает тело. А тот, кто всё контролирует, продолжает смену.

Я не думаю, что с этим нужно бороться. Вообще чем дальше мы будем идти, тем чаще я буду предлагать Вам не бороться. Потому что борьба с внутренним напряжением очень быстро становится ещё одним напряжением. Человек замечает, что не умеет расслабляться. И тут же ставит себе новую задачу — научиться расслабляться. И вот он уже правильно дышит. Старается не думать. Следит за собой. И через десять минут раздражается, потому что опять не получилось. Получается смешно и грустно одновременно.

Мы даже покой пытаемся получить усилием.

Может быть, лучше сначала понять, откуда это усилие вообще взялось. Иногда за ним страх. Иногда опыт прошлого. Иногда простая привычка. А иногда нам кажется, что именно так и выглядит ответственность. Если я перестану всё держать — значит, мне всё равно. Если перестану переживать о близком — значит, я его недостаточно люблю. Если не буду думать о проблеме каждую свободную минуту — значит, отношусь к ней несерьёзно. Но любовь и тревога — всё-таки не одно и то же. Вы можете очень любить человека. И не иметь возможности прожить его жизнь вместо него. Можете сделать всё, что от Вас зависит. И всё равно не получить гарантии. Вот это, наверное, одна из самых трудных вещей для взрослого человека. Принять, что забота не даёт полного контроля. Вы можете быть рядом. Помочь. Предупредить. Но не можете договориться с жизнью, чтобы она больше никогда не причиняла боль тем, кого Вы любите. И когда это реально видишь — первое чувство бывает совсем не освобождающим. Скорее наоборот. Становится страшно. Потому что пока мы верим, что можем всё удержать — у нас хотя бы есть иллюзия опоры. Отпустить контроль иногда ощущается не как свобода. А как падение. Наверное, поэтому человеку нельзя просто сказать — «Отпустите». Я вообще не люблю эту фразу, когда она сказана слишком легко. Что именно отпустить? Как? Если бы человек мог — он, скорее всего, уже отпустил бы. Никто не держится за боль только потому, что ему нравится страдать. Обычно внутри есть причина. Что-то кажется опасным. Что-то до сих пор болит. Что-то слишком дорого. Поэтому, прежде чем отпускать, иногда нужно просто увидеть, за что Вы так крепко держитесь. И почему. Без стыда. И не требовать от себя сразу же стать умнее. Представьте человека, который много лет нёс тяжёлую сумку. Вы подходите и говорите — «Поставь». А он почему-то не ставит. Можно решить, что он упрямый. А можно заметить, что он уже настолько привык держать, что даже не чувствует собственных пальцев. Может быть, ему сначала нужно понять, что сумка вообще в руке. С внутренним напряжением бывает похоже. Мы не замечаем его, пока оно не становится слишком сильным. Оно прячется в мелочах. В том, как Вы перечитываете сообщение перед отправкой, потому что боитесь показаться не таким. В том, как после встречи вспоминаете, нормально ли себя вели. В том, как заранее придумываете объяснение, хотя Вас ещё никто ни в чём не обвинял. Иногда человек устал не от людей. Он устал всё время присутствовать среди людей в немного отредактированной версии себя. Чуть осторожнее. Чуть удобнее. Чуть сильнее, чем чувствует себя на самом деле. И это тоже не обязательно что-то плохое. Мы все учитываем других. Было бы странно говорить всё, что приходит в голову, и называть это свободой. Но есть разница между уважением к людям и постоянным внутренним контролем — правильно ли я выгляжу в их глазах? Вот этот вопрос способен съесть огромное количество жизни. Потому что на него невозможно ответить окончательно. Вы можете получить одобрение сегодня. А завтра кто-то всё равно будет Вами недо-

волен. Можно быть прекрасным человеком и однажды стать плохим в чьей-то истории. Можно очень стараться и всё равно оказаться неправильно понятым. И если Ваш внутренний покой зависит от того, чтобы никто никогда не увидел Вас «не так» — покоя почти не остаётся. Вы всё время немного выступаете. Даже дома. Иногда даже наедине с собой. Мне кажется, человек вообще может настолько привыкнуть быть кем-то, что однажды перестаёт понимать, какой он, когда от него ничего не требуется. Возможно, Вы когда-нибудь чувствовали это во время редкого момента, когда никого нет рядом, ничего не нужно решать и никто от Вас ничего не ждёт. Первые минуты хорошо. Потом становится немного непривычно. Что делать? Куда себя деть? Телефон оказывается в руке почти автоматически. Нужно чем-то заполнить пространство. Тишина иногда пугает именно потому, что в ней вдруг перестают работать привычные роли. Некому быть нужным. Некому что-то доказывать. Не перед кем держаться. И остаётесь Вы. Просто Вы. И вот это знакомство иногда оказывается неожиданно трудным. Мы умеем быть родителями, супругами, работниками, друзьями. Умеем задачи решать. Но просто побыть собой без функции — уже не так понятно. Именно поэтому некоторые люди постоянно чем-то заняты. Не потому, что очень любят суету. В движении легче не встречаться с тем, что понимается, когда всё затихает. Я не утверждаю, что это так у всех. Мне вообще не хочется в этой книге объяснять Вам Вас. Лучше Вы сами почувствуете, где эти слова про Вас, а где нет. Если не про Вас — спокойно идём дальше. Но если где-то внутри Вы узнали что-то знакомое — не спешите это исправлять. Просто оставайтесь рядом ещё немного. Может быть, именно эта привычка сразу чинить себя и является частью усталости. Ведь посмотрите, сколько лет мы можем одновременно жить и оценивать, правильно ли живём. Даже хорошее настроение иногда проверяем — надолго ли? Стало спокойнее — и мы уже смотрим, не вернётся ли тревога. Получается, что человек редко просто находится в состоянии. Рядом почти всегда сидит наблюдающий контролёр и делает заметки. Я сейчас специально говорю «контролёр», хотя дальше мы ещё отдельно поговорим о наблюдении и о том, кто вообще всё это замечает. Пока речь о другом. О внутреннем усилии непрерывно следить за собой. Как будто без этого Вы немедленно сойдёте с дороги. Может быть, Вы уже сбивались. Может быть, когда-то доверились — и Вас подвели. Расслабились — и произошло то, чего боялись. Тогда ум сделал вполне понятный вывод — больше не расслабляться. И человек продолжает жить по этому решению спустя годы. Хотя обстоятельства давно другие.

Некоторые внутренние правила живут дольше причин, которые их создали.

Когда-то нужно было молчать — и Вы до сих пор проглатываете слова. Когда-то нельзя было показывать слабость — и сейчас трудно попросить о помощи. Когда-то любовь приходилось заслуживать — и теперь просто не верится, что рядом могут остаться без постоянного доказательства своей ценности. Такие вещи нельзя вырвать одной правильной мыслью. Но их можно увидеть. А когда видишь — появляется немного пространства между собой и старым правилом. Вы уже не просто автоматически подчиняетесь ему. Возникает тихий вопрос — а сейчас это всё ещё нужно? Мне нравится этот вопрос тем, что в нём нет насилия. Он ничего не отнимает. Не заставляет немедленно стать свободным. Просто проверяет — то, что когда-то спасало меня — не стало ли сегодня тем, что меня утомляет? Иногда сила превращается в невозможность быть слабым. Ответственность — в невозможность перестать контролировать. Забота — в постоянную тревогу. Самостоятельность — в невозможность принять помощь. Мы не замечаем перехода, потому что внешне всё выглядит почти одинаково. Но внутри появляется напряжение. И однажды человек говорит — «Я просто устал». А за этими словами иногда скрывается намного больше, чем нехватка сна. Возможно, он устал всё время быть собранным. Устал правильно реагировать. Устал понимать других. Устал заранее готовиться к тому, чего ещё нет. Устал жить так, будто одна ошибка способна всё разрушить. И если это так — то какой отдых ему нужен? Ещё одна поездка? Ещё один свободный вечер? Может быть. Они точно не помешают. Но иногда глубже всего отдых начинается совсем не там, где человек лёг.

Отдых начинается там, где он впервые на минуту перестал себя удерживать.

Я сейчас не предлагаю Вам «отпустить себя». Просто попробуйте понять, что я имею в виду. Бывают минуты, когда Вы рядом с человеком, которому полностью доверяете — и вдруг замечаете, что Вам не нужно следить за каждым словом. Можно быть немного смешным. Можно сказать, что не знаете. Можно помолчать. Тело как будто становится мягче само. Почему? Не потому, что Вы сделали специальную технику. Просто исчезла необходимость защищаться. Вот это состояние очень многое показывает.

Наше естественное напряжение иногда связано не с количеством дел, а с количеством защиты.

Если мир кажется местом, где нужно постоянно быть начеку — усталость становится естественной. И здесь мне снова хочется добавить любви. Потому что легко прочесть всё это и сказать — «Вот опять, я сам себе всё усложняю». Не надо. Пожалуйста, не делайте из этой главы новое обвинение. Если Вы привыкли контролировать — значит, когда-то у этого была причина. Если боитесь чужого мнения — это не делает Вас слабым. Если не умеете отдыхать — возможно, никто никогда не показал Вам, что рядом с жизнью можно быть не только собранным. Не надо сегодня ломать то, что строилось годами. Нам достаточно честно увидеть — да, я так живу. И, может быть, впервые отнестись к этому не с раздражением, а с пониманием. Человеку, который всю жизнь держал дверь, бесполезно кричать — «Отпусти ручку». Лучше подойти и показать, что сейчас дверь уже не давит. Он сам почувствует, когда сможет разжать пальцы. Внутри нас многое происходит именно так. Изменение иногда начинается не с решения измениться. А с того, что прежнее усилие перестаёт казаться единственно возможным. Вот Вы всё время переживали о будущем. И вдруг на секунду заметили — прямо сейчас будущего здесь нет. Есть только мысль о нём. Не надо прогонять её. Просто увидели. Потом забыли. Через день опять увидели. Постепенно что-то начинает становиться прозрачнее. Вы всё ещё планируете. Но уже не обязаны жить внутри каждого возможного исхода. Вы всё ещё заботитесь о близких. Но понемногу чувствуете границу, за которой их жизнь уже не Ваша ответственность. Вы всё ещё можете расстроиться из-за чужих слов. Но однажды замечаете, что не должны до ночи продолжать разговор, который закончился утром. Вот так и возвращаются силы. Внутри Вас просто перестаёт работать несколько лишних смен одновременно. Мне кажется, многие люди мечтают о спокойной жизни. Хотя на самом деле хотят спокойствия внутри жизни. Потому что внешне спокойная жизнь почти невозможна навсегда. Всегда что-нибудь произойдёт. Кто-то позвонит. Появится вопрос. Планы изменятся. Но внутреннее состояние не обязано каждый раз полностью отдаваться происходящему. Это не равнодушие. Просто появляется какое-то доверие к себе. Когда придёт настоящий момент действовать — я буду действовать. Мне не обязательно проживать его заранее сто раз. Очень простая вещь. И очень непростая, если Вы десятилетиями жили по-другому. Поэтому не торопитесь. У нас впереди ещё много страниц. Мы не пытаемся за одну главу научиться жить. Я вообще всё меньше верю, что жизнь можно освоить как навык и потом больше не ошибаться. Мы будем снова тревожиться. Снова уставать. Иногда снова пытаться всё контролировать. Вопрос не в том, чтобы навсегда избавиться от этого. Просто достаточно всё быстрее замечать момент, когда Вы снова взяли на плечи то, что не обязаны сейчас нести. Иногда этого уже достаточно, чтобы поставить хотя бы одну сумку на землю. И вот сейчас, пока Вы дочитываете эту главу, я не хочу давать Вам задание. Лучше просто спросить. От чего Вы устали на самом деле? Не отвечайте быстро. Может быть, ответ действительно простой — от работы. Тогда хорошо. Хотя бы честно. Может быть, Вам давно нужен отдых. Но если первый ответ не до конца объясняет эту тяжесть — посмотрите немного глубже. Может быть, Вы устали не от самой жизни. А от постоянной попытки не дать ей случиться не так. Устали держать себя в форме, которой от Вас будто кто-то ждёт. Устали мысленно возвращаться туда, где уже ничего нельзя изменить. Устали заранее жить в дне, который ещё не наступил. И если Вы вдруг узнаете здесь себя — не делайте с этим

ничего прямо сейчас. Правда. На сегодня достаточно увидеть. Вы и так слишком многое всё время делаете с собой. Пусть хотя бы эта минута будет другой. Вы можете просто посидеть.

Жизнь несколько секунд обойдётся без Вашего полного контроля. Ничего не случится, если Вы не решите следующий вопрос прямо сейчас.

Быть может, мысль всё равно придёт. Пусть приходит. Вам не нужно выгонять её из комнаты. Просто не обязательно каждый раз вставать и идти за ней. Она может побыть рядом и уйти сама. А Вы останетесь здесь. Там же, где были в конце первой главы. В своей жизни. Только, возможно, теперь чуть лучше видите, сколько лишней тяжести иногда приносите в неё сами. Просто потому, что слишком долго пытались всё удержать. И самое доброе, что Вы можете когда-то для себя сделать — не стать сильнее. А впервые заметить, что прямо сейчас сила не требуется. Иногда можно просто перестать держать. Хотя бы на одну минуту. И тогда становится понятно, почему эта усталость всегда казалась такой странной. Тело хотело отдыха. А Вы всё это время продолжали нести жизнь внутри себя.

Глава 3. Когда Вы начали жить для других

Наверное, почти никто одним утром не принимает решение — всё, с сегодняшнего дня я буду жить не свою жизнь. Так не бывает. Это происходит намного тише. Настолько тихо, что человек может много лет даже не понимать, что именно случилось. Сначала Вы просто хотите, чтобы мама Вами гордилась. Потом стараетесь не расстраивать тех, кого любите. Где-то учитесь быть удобнее. Где-то молчите, потому что сейчас не время для Ваших чувств. Где-то делаете то, что от Вас ожидают. И всё это кажется совершенно естественным. В конце концов, мы ведь не одни живём. Рядом есть люди. Их чувства тоже важны. Иногда нужно уступить. Иногда поставить чужие интересы выше своих. В любви вообще невозможно всё время спрашивать только — «А чего хочу я?» И мне сразу хочется сказать это, потому что разговор о жизни для других очень легко испортить красивой идеей. Мол, никого не слушайте, делайте только то, что нравится Вам, и тогда будете свободны. Я не думаю, что свобода выглядит так. Человек, который любит, неизбежно будет иногда делать не то, что хочется ему. Родитель встанет ночью к ребёнку не потому, что мечтал не спать. Вы можете отменить свои планы, потому что близкому плохо. Можете промолчать там, где слово только ранит. Это не потеря себя. Иногда именно так выглядит любовь. Но есть очень тонкая граница. После неё забота о других незаметно превращается в отказ от себя. И вот эту границу мы замечаем далеко не сразу. В какой-то момент Вы уже не просто учитываете другого человека. Вы начинаете смотреть на себя его глазами. Как я выгляжу? Правильно ли поступаю? Не разочарую ли? Что обо мне подумают? И постепенно эти вопросы становятся настолько привычными, что звучат уже как Ваш собственный голос. Вам кажется, что это Вы считаете себя недостаточно успешным. Это Вы недовольны своим телом. Это Вы думаете, что выбрали не ту работу, поздно начали, мало достигли. Но если однажды спокойно спросить себя — а откуда я вообще узнал, каким должен быть? — ответ иногда оказывается не таким очевидным. Мы очень многое узнаём о себе от других людей. Задолго до того, как умеем что-либо проверять. Ребёнок не рождается с мыслью, что он слишком шумный или слишком чувствительный. Он просто живёт. Потом видит лицо взрослого и начинает понимать — вот сейчас со мной что-то не так. Не обязательно кто-то хотел его ранить. Может, мама просто была уставшей. Отец сам вырос в доме, где чувства не обсуждали. Учитель хотел порядка в классе. Взрослые вообще часто передают детям не только любовь, но и собственные страхи. Даже не замечая этого. И я не хочу сейчас искать виноватых. Это было бы слишком просто. Наши родители тоже когда-то были детьми. И так же учились быть теми, кого можно любить. Мне намного интереснее другое.

Как быстро чужая реакция становится для нас зеркалом.

Ребёнок ещё не умеет сказать — «Мама сейчас раздражена, но это её состояние, и оно ничего не говорит о моей ценности». Он просто чувствует холод. И делает вывод, доступный ему в этом возрасте — наверное, я сделал что-то не то. Если таких моментов много — человек становится очень внимательным к лицам других. Он начинает чувствовать настроение в комнате ещё до того, как кто-нибудь заговорит. Учится угадывать, когда лучше не просить. Когда быть весёлым. Когда не мешать. И иногда эта способность делает его удивительно чутким взрослым. Он замечает людей. Умеет поддержать. Слышит то, что другие пропускают. Только вместе с этой чуткостью может остаться старая привычка. Прежде чем почувствовать себя — сначала проверить всех вокруг. Всё ли в порядке? Никто ли не обижен? Я никого не расстроил? Можно ли мне сейчас быть таким, какой я есть? И если хотя бы один человек недоволен — внутри сразу появляется тревога. Возможно, Вы знаете это ощущение. Вроде бы Вы уверены в своём решении. Долго думали. Наконец сделали. А потом один близкий человек сказал: «Не знаю, мне кажется, зря». И вдруг Ваша уверенность куда-то исчезла. Вы снова прокручиваете всё сначала. Уже не потому, что появились новые факты. Просто чужое сомнение каким-то

образом стало Вашим. Иногда достаточно одного взгляда, чтобы человек начал оправдывать выбор, о котором пять минут назад вообще не сомневался. Мне кажется, здесь и начинается настоящая сложность.

Мы настолько привыкли проверять себя через других, что уже не чувствуем момента, когда передали им право решать, нормально ли нам быть собой.

Это право может оказаться у супруга. У родителей. У друзей. Иногда у совершенно незнакомых людей, которые написали несколько слов в интернете. Один человек, которого Вы никогда не видели и, скорее всего, больше никогда не увидите, может оставить фразу — и она будет жить у Вас в голове весь вечер. Разумом мы понимаем, насколько это странно. Но задевает не незнакомец. Он просто случайно коснулся того места, в котором Вы и сами до конца не уверены. Если человек скажет Вам, что у Вас зелёные волосы, а Вы видите в зеркале чёрные — скорее всего, это не разрушит Ваш день. Но если он попадёт туда, где внутри уже есть сомнение — слово цепляется. Получается, нас ранит не только чужое мнение. Иногда оно встречается с нашим собственным внутренним судом. И тогда звучит вдвое громче. Именно поэтому так трудно просто сказать человеку — «Не обращайтесь внимания на то, что думают другие». Как не обращать, если значительную часть жизни мы именно через эти взгляды узнавали, кто мы? Это не выключается решением. Да и не нужно выключать полностью. Чужой взгляд бывает полезен. Иногда другой человек реально видит то, что мы не хотим замечать. Иногда близкий говорит правду, которую неприятно слышать. Свобода не в том, чтобы закрыть уши и считать себя всегда правым.

Свобода, наверное, начинается чуть раньше — в момент, когда чужое мнение перестаёт автоматически становиться истиной о Вас.

Его можно услышать. Проверить. Возможно, согласиться. А возможно, нет. Между словами другого человека и Вашим отношением к себе появляется небольшое пространство. И в этом пространстве впервые возникает выбор. Но прежде чем оно появится, человеку часто приходится увидеть, сколько собственной жизни он уже прожил из страха не соответствовать. Это иногда непросто признавать. Потому что мы привыкли считать свои решения своими. Мы выбрали профессию. Мы остались в отношениях. Мы согласились. Мы отказались. А если посмотреть очень честно — иногда оказывается, что главным вопросом был не «чего я хочу?», а «как будет правильно?» И само слово «правильно» здесь очень интересно. Правильно для кого? По каким правилам? Кто их написал? Бывает, человек живёт совершенно хорошую жизнь. Нормальная работа. Семья. Всё как положено. Только иногда, когда становится совсем тихо, появляется странное чувство. Как будто это всё действительно моя жизнь. Но не совсем мной выбранная. И сразу становится стыдно так думать. Потому что вокруг есть люди, которые дорожат этим. Как можно быть неблагодарным? Как можно захотеть чего-то другого, если у тебя уже столько есть? И человек быстро возвращает себя на место. Иногда на несколько лет. Я думаю, это очень тяжёлое внутреннее положение. Когда собственное чувство нельзя даже рассмотреть, потому что его появление уже кажется предательством. Например, женщина много лет живёт для семьи. И однажды понимает, что вообще не знает, чего хочет лично она. Не потому, что семья отняла у неё жизнь. Возможно, она искренне любила всё, что делала. Просто её «я хочу» так долго было вторым, что почти перестало звучать. Или мужчина годами старается быть тем, кто всё выдержит. На него привыкли опираться. Он сам привык. И вдруг оказывается, что он давно несчастлив. Но даже признаться в этом себе как-то неловко. А что изменится, если он скажет? Он же сильный. От него ждут другого. И мы продолжаем роли не только потому, что нас заставляют.

Иногда роль уже стала способом получать любовь.

Если я полезный — я нужен. Если сильный — меня уважают. Если удобная — меня не оставят. Если никогда не конфликтую — со мной захотят быть рядом. И тогда отказаться от привычной роли страшно не потому, что Вы не знаете, кто Вы без неё. Глубже может звучать другой страх.

А будут ли меня любить, если я перестану давать людям ту версию себя, к которой они привыкли?

Это очень человеческий страх. В нём нет ничего слабого. Мы все хотим принадлежать. Хотим быть принятыми. Самая первая безопасность человека вообще была связана с другим человеком. Младенец не может сказать — «Мне не нужно Ваше одобрение, я самодостаточен». Ему буквально нужен кто-то рядом. Поэтому мне странно, когда взрослому предлагают полностью перестать зависеть от людей. Мы не камни. Нам больно от отвержения. Нам приятно признание. Мы хотим, чтобы близкий человек видел нас. Здесь нечего стыдиться. Вопрос начинается там, где желание любви становится ценой за возможность быть собой. Когда Вы уже заранее знаете, что сказать нельзя, потому что Вас могут меньше любить. Что выбрать нельзя, потому что кто-то разочаруется. Что даже чувствовать нужно осторожно. И Вы постепенно делите себя на ту часть, которую можно показывать, и ту, которую лучше спрятать. Со временем спрятанная часть никуда не исчезает. Она может проявляться раздражением, которое Вы сами не понимаете. Внезапным желанием исчезнуть от всех. Ощущением, что Вас используют. Хотя люди, возможно, даже не знают, что Вы всё это время соглашались через силу. Это важный момент. Иногда мы очень долго делаем для других то, чего не хотим. А потом сердимся на них так, будто они отняли у нас выбор. Но они могли даже не знать, что выбор был. Мы сами сказали «да». Улыбнулись. Согласились. Может, надеялись, что человек сам догадается, насколько нам трудно. А он не догадался. Люди вообще гораздо хуже читают мысли, чем нам хочется. И тогда появляется обида. Я столько для тебя сделал, а ты... За этой обидой иногда прячется очень болезненная правда. Я слишком долго ждал, что ты разрешишь мне перестать делать то, на что я сам согласился. Увидеть это неприятно. Но в этом есть и свобода. Потому что если выбор хоть частично был Ваш — значит, у Вас остаётся возможность однажды выбрать по-другому. Не обязательно громко. Не нужно переворачивать всю жизнь после одной главы. Первый честный выбор выглядит совсем незаметно. Вы не объясняете почему сегодня не можете. Просто говорите: «Сегодня нет». И потом сидите с чувством вины. Вот это чувство особенно интересно. Иногда оно приходит потому, что Вы впервые сделали что-то непривычное. Если Вы всю жизнь ставили себя последним — простой отказ может ощущаться почти как преступление. Человек разумом понимает — я никого не обидел, просто отказался. А внутри будто нарушил какой-то древний закон. Это хороший момент, чтобы не спешить верить каждой эмоции.

Вина не всегда означает, что Вы виноваты. Иногда она означает, что Вы вышли из старой роли.

И здесь особенно важно не качнуться в другую крайность. Я не хочу привести Вас от жизни для других к жизни против других. Это одна и та же зависимость, только наоборот. Если раньше Вы делали всё, чтобы понравиться — а теперь начинаете специально делать наоборот, чужой взгляд всё ещё управляет Вами. Просто знак поменялся. Настоящая свобода намного тише. Вам больше не нужно ни нравиться всем, ни доказывать, что Вам никто не нужен. Вы можете услышать близкого человека и всё-таки остаться при своём. Можете поменять решение, если поняли, что он прав. И это тоже не будет слабостью. Важен не сам выбор. Важно место, из которого он сделан. Мне хочется, чтобы Вы постепенно начали узнавать это место внутри себя. Не мистическое. Оно очень простое. Когда Вы не пытаетесь заранее угадать реакцию всех вокруг. И хотя бы на несколько секунд задаёте себе честный вопрос — а я-то что чувствую? Поначалу ответ может вообще не прийти. И это нормально. Если человек много лет спрашивал других, чего от него хотят — собственный голос становится тихим. Его не нужно выдавливать.

Иногда мы пытаемся «найти себя» с той же жёсткостью, с которой раньше себя подавляли. Ну давай, чего ты хочешь? Почему не знаешь? Выбери уже. И снова превращаем себя в проект. Может быть, лучше чуть мягче. Начать с маленьких вещей. Не искать предназначение всей жизни. Просто заметить, что Вам на самом деле нравится. Где тело сжимается, хотя рот говорит «конечно». С кем после разговора становится легко. А рядом с кем Вы всё время словно сдаёте экзамен. Не делать из этого немедленных выводов. Просто снова знакомиться с собой. Мне кажется, это очень трогательный процесс. Потому что в каком-то смысле Вы встречаете человека, с которым прожили всю жизнь. Но которого всё время рассматривали через чужие глаза. Возможно, Вам в нём не всё понравится. И хорошо. Это будет хотя бы настоящее знакомство. Иногда человек обнаруживает, что он вовсе не такой спокойный, каким себя считал. Или не такой общительный. Или не хочет того успеха, к которому столько лет шёл. И сначала может стать страшно. Если я не это — тогда кто? Мы так много строим вокруг своих ролей, что любое изменение кажется потерей себя. Но теряется не Вы. Просто становится тесно в старой форме. Здесь очень важно дать себе время. Не каждая неудовлетворённость требует разрыва отношений. Не каждое желание нужно немедленно реализовать. Иногда достаточно перестать отрицать, что оно вообще существует. Можно любить человека и одновременно видеть, что рядом с ним Вы часто молчите о важном. Можно ценить свою семью, но также хотеть пространства только для себя. Можно быть благодарным родителям и не повторять их путь. Любовь не обязана означать одинаковость. Мне кажется, иногда самая взрослая форма любви начинается там, где Вы перестаёте изображать того, кого другому проще любить. Потому что иначе человек рядом любит не Вас целиком. Он любит версию, которую Вы постоянно поддерживаете. А Вы потом тайно страдаете от того, что Вас не видят. Но как ему увидеть, если Вы сами всё время прячетесь? Это болезненный вопрос. Но в нём нет обвинения. Мы прячемся не из хитрости. Мы прячемся потому, что боимся потерять связь. И иногда этот страх совершенно оправдан. Бывает, что когда человек впервые начинает говорить честнее — отношения действительно меняются. Кто-то недоволен. Кто-то пытается вернуть всё назад. Это тоже часть жизни. Не все связи выдерживают, когда Вы перестаёте быть привычно удобным. Но есть и другой опыт. Иногда близкий человек вдруг впервые получает возможность встретиться с Вами настоящим. Не с молчаливым соглашением. Не с натянутой улыбкой. А с живым человеком, у которого тоже есть пределы, страхи, желания. И связь становится не слабее, а глубже. Не потому, что теперь Вы всегда говорите только правду и никогда не уступаете. А потому, что в отношениях наконец присутствуют двое. Не один человек и второй, который всё время подстраивается. Возможно, это и есть одна из форм близости.

Мне не нужно исчезать, чтобы быть рядом с Вами. Я могу любить Вас и при этом оставаться.

Кажется очевидным. Но сколько людей проживают годы, веря, что любовь требует именно исчезновения? Сначала немного. Потом ещё немного. Пока однажды не возникает вопрос — а где вообще я? И вот здесь хочется особенно много тепла. Если Вы узнали себя — пожалуйста, не начинайте сейчас пересчитывать всю жизнь и искать, где «позволили собой пользоваться». Это очень легко превратить в новую войну. Только уже с близкими. Никто сознательно ничего у Вас не отнимал. Возможно, все просто привыкли к той версии Вас, которую Вы сами долго им показывали. И Вы тоже привыкли. Здесь некого судить. Намного важнее увидеть сегодняшний день. Где прямо сейчас Вы соглашаетесь из любви, а где из страха? Где действительно хотите помочь, а где боитесь отказать? Где слушаете совет, потому что доверяете человеку, а где потому, что не верите себе? Не обязательно отвечать сразу. Мне вообще кажется, хорошие вопросы не требуют мгновенного ответа. Иногда они просто начинают жить где-то внутри и помогают заметить момент, который раньше прошёл бы незамеченным. Вы уже открываете рот, чтобы привычно сказать «да» и вдруг на секунду возникает пауза. Небольшая.

Никто, кроме Вас, её даже не заметил. Но в этой паузе впервые появляется Вы. Не роль. Не тот человек, которого от Вас ждут. Вы. И, возможно, Вы всё равно скажете «да». Только теперь это будет Ваше «да». А не автоматическая цена за любовь. Мне нравится думать о свободе именно так. Не как о жизни без обязательств и людей. Не как о возможности делать всё, что захотелось. Это было бы слишком детским представлением.

Настоящая свобода может выглядеть как возможность быть рядом с другими, не теряя себя.

Делать что-то для человека не потому, что иначе Вы боитесь стать плохим. А потому, что реально это выбираете. Тогда даже жертва перестаёт быть жертвой. Вы можете очень многое отдать и не чувствовать, что Вас обокрали. Потому что отдавали сами. И наоборот. Маленькая уступка может годами болеть, если внутри Вы всё время чувствовали, что не имели права отказать. Внешний объём действия ничего не говорит о внутренней свободе. Важно, были ли Вы в своём решении. Именно поэтому человек способен быть окружён любящими людьми и всё равно чувствовать себя одиноким. Они рядом. Любят. Но он не уверен, что любят именно его. Потому что сам никогда не показал себя полностью. Он всё время немного соответствует. И никто не замечает, сколько сил это забирает. Вот мы и возвращаемся к предыдущей главе. К той странной усталости. Иногда она появляется не потому, что Вы слишком много сделали. А потому, что весь день были не совсем собой. Следили за интонацией. Подбирали слова. Старались никого не расстроить. Где-то улыбнулись, когда хотелось уйти. И вечером трудно даже назвать причину усталости. Ничего ведь особенного не случилось. Просто Вы несколько часов не снимали внутреннюю одежду, которая давно стала тесной. И что теперь? Может быть, ничего. По крайней мере, сегодня. Не нужно после этой главы звонить всем и объявлять, что отныне будете жить только для себя. Я бы, наверное, даже испугался такого вывода. Давайте начнём прощать. Когда в следующий раз Вы почувствуете знакомое желание быстро подстроиться — не запрещайте себе. Просто заметите. Для чего я сейчас это делаю? Из любви? Из уважения? Или потому, что мне страшно, что обо мне подумают? Иногда честный ответ будет неприятным. Ничего. Он не делает Вас слабым. Он делает момент видимым. А когда момент становится видимым — в нём уже чуть меньше автоматизма. Нам вообще не нужно слишком спешить освобождаться от чего-либо. Много из того, от чего человек хочет избавиться, когда-то было его способом сохранить любовь, безопасность или принадлежность. С этим стоит обращаться бережно. Нельзя ругать ребёнка внутри себя за то, что он научился быть удобным, если тогда удобство помогало ему оставаться рядом с теми, от кого зависел весь его мир. Но Вы уже не тот ребёнок. И сегодня у Вас есть чуть больше пространства. Можно не бросать старую стратегию с ненавистью. Можно просто постепенно перестать использовать её там, где она больше не нужна. И вскоре Вы обнаружите, что некоторые люди продолжают любить Вас, даже когда Вы не соглашаетесь. Кто-то остаётся рядом, когда Вы не спасаете. Кто-то не отворачивается, когда Вы говорите правду. А если кто-то отворачивается только потому, что Вы перестали быть удобным — это тоже важная правда. Она может болеть. Но в ней есть ясность. Наверное, взросление в каком-то смысле и состоит в том, чтобы выдерживать эту ясность. Не все будут Вами довольны. Даже если Вы очень хороший человек. Не все поймут. Кто-то вообще увидит Вас совсем не так, как Вы знаете себя. И Вы не сможете войти в голову каждого и всё исправить. Огромное облегчение начинается в тот день, когда Вы перестаёте пытаться. Не потому, что чужое мнение стало безразлично. Оно всё ещё может ранить. Просто Вы больше не отдаёте ему последнего слова. Вы слушаете. И возвращаетесь к себе. Проверяете. Что здесь правда? Что нет? И постепенно внутри появляется тихая опора, которая раньше всё время находилась снаружи. Она не делает Вас абсолютно уверенным. Живой человек иногда сомневается. Она позволяет сомневаться, не исчезая. Вы можете не знать, правильно ли поступили — и всё равно оставаться рядом с собой. Можете услышать критику и не превратить её сразу в приговор.

Можете разочаровать близкого человека и не решить, что теперь Вы плохой. Это уже очень многое меняет. Потому что с этого момента любовь перестаёт быть наградой за правильное поведение. По крайней мере, Ваша любовь к себе. И, может быть, именно тогда Вы впервые начинаете понимать, чего хотите на самом деле. Не потому, что нашли какую-то мистическую «истинную сущность». Просто вокруг стало чуть тише. Чужие голоса никуда не делись. Но уже не кричат внутри Вас все одновременно. И среди них постепенно появляется Ваш. Сначала очень тихий. Он не обязательно скажет что-то великое. Может быть, всего лишь — «Я устал», или — «Мне здесь плохо». Ну или, наоборот — «Я этого хочу, хотя никто не понимает, зачем». Не спешите превращать этот голос в новое божество. Вы тоже можете ошибаться. Но хотя бы теперь в собственной жизни присутствуете и Вы. Вот это и есть честное начало.

Не жить для себя вместо других. А перестать жить без себя.

Есть большая разница. И если из этой главы останется одна фраза — пусть будет именно она. Не нужно выталкивать близких из своей жизни, чтобы вернуть себе себя. Не нужно переставать любить. Просто любовь, в которой Вы исчезли полностью, однажды всё равно начнёт болеть. Настоящая близость выдерживает присутствие двух людей. И Ваше присутствие в собственной жизни не делает Вас эгоистом. Оно просто возвращает на место человека, которого Вы слишком долго оставляли за дверью. Пока старались быть хорошим для всех остальных. Сегодня не нужно делать ничего больше. Просто в какой-то момент, когда снова появится знакомый вопрос «Что обо мне подумают?» — попробуйте услышать рядом с ним ещё один, более тихий. «А что сейчас происходит со мной?» Не чтобы выбрать себя против кого-то. Просто чтобы наконец и Вы тоже оказались в комнате. Потому что Ваша жизнь уже началась. Вы устали слишком долго её удерживать. Может быть, пришло время заметить, сколько раз в этой жизни Вы смотрели на себя чужими глазами. Не для того, чтобы закрыть их. А чтобы однажды снова открыть свои.

Глава 4. Вам всё ещё нужно доказать, что с Вами всё в порядке

Кое-что человек может делать почти всю жизнь и долго не замечать, что именно он делает. Он старается стать таким, рядом с которым самому себе будет наконец спокойно. Таким, про кого внутри уже не нужно будет сомневаться. Чтобы когда-то можно было посмотреть на себя и сказать — ну всё, теперь со мной всё нормально. Наверное, именно поэтому нам так трудно остановиться даже после того, как что-то получилось. Вы долго к чему-то шли, получили желаемое, почувствовали радость, может быть, даже облегчение, а через какое-то время жизнь снова стала обычной. Сначала кажется, что это потому, что человеку всегда мало. Но я не думаю, что всё настолько просто. Мы хотим не саму вещь. Через неё мы хотим получить чувство, которое она должна нам дать. Вот когда получится, я стану увереннее. Когда меня признают, перестану сомневаться. Когда буду зарабатывать достаточно, больше не будет стыдно за себя. Когда рядом окажется нужный человек, наконец почувствую, что меня можно любить. И если сама цель достигнута, а старое чувство возвращается, человек редко думает, а может быть, я просил у этой цели то, чего она не могла мне дать. Обычно он решает, что просто цель была недостаточно большой. Надо ещё немного. Чуть дальше. Ещё один шаг. Я думаю, многие узнают этот механизм не только в больших вещах. Иногда он начинается утром перед зеркалом. Вы смотрите на себя и сразу замечаете, что можно было бы улучшить. Может быть, это даже давно стало настолько привычным, что Вы не называете это недовольством. Это просто взгляд. Быстрый внутренний осмотр — здесь нормально, здесь надо что-то делать, вот это уже лучше, а вот это не нравится. И вроде бы ничего страшного. Мы все хотим нравиться себе. Только интересно, как редко человек смотрит на себя без задачи. Не оценивает, не сравнивает с прошлой версией, не представляет будущую. Просто видит. То же самое происходит и с жизнью целиком. Мы редко смотрим на неё как на то, что уже есть. Почти сразу начинается внутреннее измерение — достаточно ли я далеко зашёл? Не поздно ли? А другие где? И даже если вслух Вы никогда ни с кем себя не сравниваете, сравнение может жить очень тихо. У кого-то уже получилось. Кто-то моложе. Кто-то смелее. Кто-то давно сделал то, к чему Вы только подходите. И вот Ваш собственный путь, который минуту назад был просто Вашим, вдруг становится каким-то недостаточным. Странно, правда? Ничего в нём не изменилось. Изменилась только точка, с которой Вы на него посмотрели. Я не хочу сейчас говорить, что сравнивать себя с другими плохо. Это бессмысленный совет. Мы всё равно будем видеть других людей. Иногда сравнение даже полезно — можно понять, куда расти, чему учиться, что вообще возможно. Проблема начинается не в сравнении, а в моменте, когда чужой результат становится доказательством Вашей нехватки. Когда другой человек не просто успешен, а его успех как будто что-то сообщает о Вас. Он успел — значит, Вы опоздали. Его выбрали — значит, с Вами чего-то не так. Его слушают — значит, Вы говорите недостаточно хорошо. И вот здесь мы снова оказываемся там же, где были в предыдущей главе — чужой взгляд уже не просто взгляд. Теперь даже чужая жизнь становится зеркалом, в котором Вы ищете ответ на вопрос, нормально ли всё с Вами.

Сам этот вопрос рождается очень рано.

Ребёнку ведь трудно отделить поступок от себя. Если взрослый говорит: «Ты опять всё испортил», он может услышать не только про конкретную ошибку. Где-то глубже остаётся — со мной что-то не так. Даже когда родители стараются, даже в любящей семье ребёнок всё равно сталкивается с моментами, когда его поведение не принимают. Это нормально. Невозможно вырастить человека вообще без ограничений. Но постепенно внутри появляется очень тонкая связь — если я веду себя правильно, меня принимают; если нет — связь становится холоднее.

Потом ребёнок вырастет, а эта древняя математика иногда остаётся. Только теперь вместо маминого лица может быть начальник, партнёр, аудитория или просто собственное отражение. И человек как будто всё время сдаёт экзамен, о котором никто официально не объявлял. Достаточно ли хорошо я живу? Достаточно ли полезен? Достаточно ли красив? Интересен? Успешен? Удивительно, что у этого экзамена нет последнего задания. Его невозможно закончить.

Потому что слово «достаточно» всё время отодвигается.

Когда Вы были в одной точке, казалось, что следующая принесёт спокойствие. Дошли — и новая точка уже выглядит обычной. Поэтому некоторые люди, которые со стороны имеют всё, о чём другой мечтает, внутри продолжают жить с тем же ощущением нехватки. Мы часто смотрим на них и думаем — чего ему ещё надо? Но если человек много лет доказывал себе собственную ценность через результат, один результат не может вдруг остановить всю систему. Наоборот, теперь приходится подтверждать новый уровень. Если раньше надо было добиться, теперь надо не потерять. Если однажды доказал, что способен, теперь страшно однажды оказаться неспособным.

Успех иногда не убирает страх быть недостаточным, а делает его дороже.

Потому что теперь есть что терять. Я думаю, многие сильные люди знают эту странную ловушку. Чем больше окружающие привыкают видеть Вас человеком, у которого всё получается, тем труднее однажды сказать — я не знаю. Я устал. У меня не получается. Не потому, что люди обязательно отвернутся. Просто внутри возникает ощущение, будто Вы нарушили собственный образ. Как будто всё, что было доказано раньше, может быть отменено одной слабостью. И тогда человек продолжает тянуть даже там, где давно можно было попросить помощи. Иногда он уже не доказывает что-то другим. Он охраняет доказательство, которое когда-то получил. «Я сильный». «Я хороший отец». «Я успешный». «Я тот, кто справляется». Эти вещи могут быть правдой. Но как только правда превращается в обязанность, она начинает давить. Если Вы сильный, теперь нельзя иногда быть слабым. Если Вы добрый, злость становится опасной. Если Вы мудрый, трудно признать, что поступили глупо. И тогда человек не просто живёт. Он ещё и поддерживает непрерывность собственного образа. На это тоже уходит жизнь. Мне кажется, здесь важно остановиться и очень спокойно спросить — а кому вообще всё это нужно доказать? Не торопитесь отвечать «обществу» или «родителям». Возможно, когда-то да. Но сегодня часто главный зритель уже внутри. Родители могут давно перестать Вас оценивать. Кто-то из них вообще уже не участвует в Вашей жизни. Люди вокруг могут считать Вас прекрасным человеком. А внутреннее ощущение всё равно говорит — пока мало.

Значит, в какой-то момент тот, перед кем Вы сдавали экзамен, поселился внутри Вас.

Теперь его не нужно приглашать. Он и так знает все Ваши слабые места. Он знает, где Вы могли сделать лучше. Очень быстро обесценивает то, к чему Вы долго шли. Вы можете услышать десять хороших слов и потом весь вечер думать об одном неприятном. Почему? Наверное, потому что хорошее не требует проверки. Оно приятно, но где-то глубоко Вы всё ещё ищете подтверждение старому сомнению. И если кто-то случайно его подтверждает, внимание мгновенно цепляется. Я не думаю, что внутренний критик — враг. Мне вообще не нравится идея воевать с какими-то частями себя. Скорее всего, он тоже когда-то хотел Вас защитить. Если я сам первым замечу, что со мной не так, другой человек не застанет меня врасплох. Если я буду требовать от себя больше, я не расслаблюсь и не проиграю. Если сам себя осужу, может быть, успею исправиться раньше, чем меня отвергнут. В этом даже есть своя логика.

Только защита, которая когда-то помогала двигаться, со временем может стать домом, в котором невозможно отдыхать.

Представьте, что кто-то много лет жил рядом с очень строгим человеком. Его уже нет рядом, но голос остался. Теперь никто не требует, а он всё равно требует от себя. Никто не сравнивает, а он сравнивает. Никто не сказал, что сегодня нужно быть лучше вчерашнего, но он всё равно чувствует, что иначе день прошёл зря. Снаружи это может выглядеть как амбициозность. Иногда так и есть. Но амбиция бывает разной. Можно хотеть большего просто потому, что интересно посмотреть, куда Вы способны прийти. В этом много жизни. А можно двигаться потому, что остановка сразу возвращает старое чувство — если я не расту, значит, я никто. Внешне человек делает одно и то же. Внутри совершенно разная история. В первом случае путь может радовать, даже когда трудно. Во втором каждая остановка похожа на угрозу. И вот здесь, наверное, стоит спросить себя не «чего я хочу достичь?», а «что, по моему ощущению, это достижение должно будет сказать обо мне?» Очень честный вопрос. Допустим, Вы хотите больше денег. Хорошо. Деньги действительно дают свободу в огромном количестве реальных вещей. Но кроме этой свободы что ещё они должны Вам доказать? Что Вы состоялись? Что не хуже кого-то? Что теперь можно уважать себя? Или Вы хотите любви. Это естественно. Но должна ли любовь другого человека стать документом, подтверждающим, что Вы достойны любви вообще? Потому что если да, тогда отношения становятся очень тяжёлыми. Другой человек получает власть, о которой, возможно, даже не просил. Его настроение определяет Вашу ценность. Его желание быть рядом становится ответом на вопрос, хороший ли Вы человек. И чем больше Вы зависите от этого ответа, тем страшнее потерять его. Тогда любовь постепенно смешивается с контролем, страхом, попыткой соответствовать. Мы ещё дойдём до отношений глубже, но сейчас важно увидеть одну основу.

Невозможно заставить внешний мир окончательно убедить Вас в том, во что Вы сами внутри не верите.

Он может дать подтверждение. Иногда очень даже сильное. Но если вопрос не закрыт внутри, через какое-то время понадобится новое подтверждение. Как будто в сосуде снизу маленькая трещина. Вы наливаете туда признание, деньги, любовь, похвалу, и какое-то время он полон. Потом уровень снова падает. И человек решает, что нужно просто налить больше. Может быть, вместо этого когда-нибудь стоит посмотреть на саму трещину. Не чтобы её чинить сразу. Хотя бы понять, откуда вообще появилась мысль, что Вашу ценность нужно всё время доказывать. Я сейчас специально использую слово «ценность», хотя оно немного затёрто. Нам столько раз говорили про самооценку, что фраза легко превращается в пустой звук. Мне хочется сказать проще. Вы ведь не смотрите на ребёнка и не думаете, что он сначала должен чего-то достичь, чтобы иметь право существовать. Он может ничего не уметь. Может плакать, ошибаться, раздражать Вас. Но где-то глубоко Вы всё равно чувствуете — его существование уже не требует оправдания. С собой почему-то намного труднее. Нам кажется, что взрослый должен заслужить право хорошо к себе относиться. Сначала стать кем-то. Выполнить внутренние условия. И в этом есть что-то очень печальное, потому что правила постоянно меняются. Человек двадцать лет старается стать тем, кого сможет уважать, а потом обнаруживает, что внутренний судья уже поднял планку. Я не предлагаю Вам сейчас сказать себе — «Я прекрасен просто потому, что существую». Если Вы этого не чувствуете, получится очередная фраза, которой нужно заставить себя верить. Давайте честнее. Может быть, сегодня достаточно увидеть другое.

То, что Вы сделали в жизни, и то, кто Вы есть, — всё-таки не одно и то же.

Это звучит просто, но мы постоянно смешиваем. Получилось дело — я молодец. Не получилось — со мной что-то не так. Кто-то выбрал меня — я нужен. Не выбрал — я недостаточный. Ошибка становится не событием, а характеристикой. И наоборот, успех тоже становится личностью. Поэтому так страшно его потерять. Если Вы — это Ваш результат, любой провал

угрожает не только делу. Он угрожает Вам. Поэтому человек иногда так сильно переживает то, что со стороны кажется мелочью. Он переживает не саму ошибку. Внутри рушится что-то гораздо старше — доказательство того, что я нормальный. Попробуйте вспомнить ситуацию, где Вы отреагировали намного сильнее, чем, казалось бы, требовало событие. Не надо сейчас копаться слишком глубоко. Просто посмотреть. Может быть, Вас кто-то не похвалил. Может быть, не выбрали. Что именно заболело? Сам факт? Или мысль о том, что он теперь говорит о Вас? Это полезно различать. Не для того, чтобы перестать чувствовать. Если обидно — обидно. Но иногда за конкретной болью стоит очень старый вопрос — «А вдруг я правда недостаточно хорош?» И тогда понятно, почему несколько слов другого человека способны открыть такую глубину. Они просто попали в дверь, которая давно была там. Мне хочется, чтобы в этот момент Вы не начинали себя чинить. Может быть, это уже становится главным способом разговора в этой книге — сначала увидеть, потом что-то решать. Если Вы замечаете, что всю жизнь старались доказать собственную ценность, не нужно теперь доказывать себе, что ничего доказывать не надо. Мы очень быстро способны превратить даже свободу в новую обязанность. «Я должен перестать зависеть от достижений». И вот уже ещё одна планка. Нет. Пусть пока всё останется как есть. Вы всё ещё можете хотеть успеха. Можете радоваться похвале. Можете расстраиваться из-за критики. Просто теперь иногда внутри будет возникать маленькая ясность — вот здесь я хочу не только результата. Я хочу, чтобы он что-то сказал обо мне. И этого знания уже достаточно, чтобы начать видеть разницу. И в какой-то день Вы сделаете что-то хорошо и вдруг просто порадуетесь самому делу и не будете превращать его в очередной сертификат своей нормальности. А в другой день ошибётесь и заметите, что ошибка неприятна, но она не уничтожила Вас. Вы всё ещё сидите здесь. Дышите. Можете исправить, если возможно. Извиниться, если нужно. Научиться. И жизнь продолжается. Это очень простое переживание, но в нём огромная свобода. Ошибка перестаёт быть концом образа. Тогда и успех, как ни странно, становится приятнее, потому что ему больше не нужно Вас спасать. Он просто успех. Вы сделали что-то хорошо. Можно порадоваться. Не обязательно сразу спрашивать, что дальше. Человеку вообще редко дают время побыть в собственном результате. Едва что-то получилось, внутри уже появляется новая цель. Мы называем это развитием. Иногда да. А иногда просто не умеем остановиться, потому что в остановке больше нечем прикрыть старое сомнение. Если я перестану двигаться, кто я тогда? Этот вопрос может быть страшнее, чем кажется. Поэтому некоторые люди, добившись очень многого, внезапно чувствуют пустоту. Пока был путь, было понятно, что делать. Нужно было идти. А когда пришёл, оказалось, что конечная точка не отвечает на вопрос, ради которого всё начиналось. Просто вопрос был не о цели.

Он был о себе.

Можно ли теперь наконец уважать себя? Можно ли расслабиться? Можно ли не доказывать? И если ответ внутри всё ещё «нет», следующая гора появляется очень быстро. Я не знаю, существует ли момент, когда человек полностью перестаёт что-либо доказывать. Возможно, это было бы уже не совсем по-человечески. Мы всё равно живём среди других, нам важно быть увиденными. Хочется, чтобы наши усилия замечали. Нет ничего плохого в том, что Вам приятно признание. Мне самому кажется странной духовность, которая требует стать бесчувственным к любому одобрению. Вы живой человек. Хорошее слово может согреть. Но хорошо, когда оно именно согревает, а не поддерживает Ваше существование. Тогда, если сегодня никто не похвалил, Вы не исчезаете. Если кто-то не понял, Вам не нужно объяснять себя до тех пор, пока Вас признают правильным. Если результат оказался хуже, чем хотелось, это неприятно, но Вы не становитесь хуже как человек. Вот здесь и рождается та внутренняя опора, о которой часто говорят слишком высокими словами. На деле она может выглядеть очень просто.

Вы перестаёте бросать себя каждый раз, когда что-то не получилось.

Вот и всё. Не говорите себе, что Вы лучший. Не убеждайте, что всё прекрасно. Просто не уходите. Я думаю, любовь к себе вообще чаще проявляется в том, остаётесь ли Вы рядом с собой в момент поражения. Когда всё хорошо, любить себя легко. Вы нравитесь себе, жизнь отвечает взаимностью. А что происходит, когда Вы ошиблись? Когда Вас не выбрали? Когда сделали хуже, чем могли? Вот там и видно, какие у Вас отношения с собой. Если в этот момент внутри появляется только холодный голос, который говорит — «Я так и знал», значит, вероятно, Вы всё ещё живёте в системе, где любовь выдаётся за результат. И это можно увидеть без обвинения. Вы не сами её придумали. Так было вокруг Вас. По-другому никто не показывал. Но теперь-то Вы взрослый человек, и у Вас постепенно появляется возможность построить другое отношение. Не потакание. Не жизнь без дисциплины. Нет. Наоборот, я думаю, человек становится честнее с собой, когда перестаёт бояться собственного суда. Вот тогда можно признать слабость, потому что она больше не равна приговору. Можно сказать — вот здесь я ленюсь. Здесь соврал себе. Здесь избегаю. И не разрушиться от этого. Если Вам не нужно постоянно защищать образ хорошего человека, Вы способны намного честнее смотреть на свои поступки. Парадоксально, но внутреннее принятие не делает нас менее ответственными. Оно убирает необходимость прятаться от правды. Когда ребёнок знает, что его не перестанут любить за ошибку, ему легче признаться. Может быть, со взрослым внутри происходит то же самое. Если Вы знаете, что не бросите себя, Вам уже не нужно так сильно врать себе. И вот здесь начинается совсем другое развитие. Не «я должен стать лучше, чтобы быть достойным», а «я уже здесь, и из этого места могу расти». Вроде бы разница в нескольких словах. Но ощущается она как две разные жизни. В первой Вы всё время бежите от недостаточного себя. Во второй идёте вместе с собой. Можете ускориться. Можете устать. Иногда свернуть не туда. Но больше не оставляете себя на дороге только потому, что не понравился очередной результат. Жизнь уже идёт. Мы устаём, потому что пытаемся всё удержать. Потом обнаруживаем, сколько чужих глаз живёт внутри нашего взгляда на себя. А теперь становится видно, зачем мы так старались — мы хотели получить окончательное подтверждение, что имеем право быть собой. И самое странное открытие впереди в том, что такого подтверждения никто не может выдать. Ни родители, ни любимый человек, ни деньги, ни успех. Они могут многое дать. Но не это.

Потому что разрешение быть собой вообще не приходит извне. Его нельзя заслужить.

Если бы можно было, кто-нибудь уже давно достиг бы точки, после которой никогда больше не сомневается. Но даже самые уверенные люди иногда просыпаются с вопросами. Может быть, дело не в том, чтобы никогда больше не сомневаться. А в том, чтобы сомнение перестало означать, что с Вами что-то не так. Можно сомневаться и продолжать. Можно бояться и делать. Можно иногда быть слабым и всё равно оставаться собой. Это очень человеческая свобода. Не великий покой на вершине горы. Просто меньше войны внутри обычного дня. И если Вы заметите после этой главы, что снова хотите что-то кому-то доказать, не спешите останавливать себя. Иногда доказать нужно. В работе, например, результат имеет значение. Если Вы обещали, надо сделать. Если хотите стать мастером, придётся учиться. Я говорю не об отказе от требований к себе. Я говорю о том, чтобы результат перестал отвечать за Ваше право на уважение к себе. Сделали плохо — переделайте. Не получилось — попробуйте ещё или признайте, что это не Ваш путь. Но не делайте из каждого результата суд над человеком, который его получил. Это слишком тяжёлый способ жить. Может быть, сегодня вечером Вы вдруг поймаете себя на старой мысли — мало. Я мог лучше. Другие уже дальше. Не нужно отвечать ей красивыми словами. Просто спросите очень тихо — а если сейчас ничего не доказывать, что останется? И первое время ответ будет странным. Пустота. Непривычность. Потому что мы так долго строили жизнь вокруг движения к следующему подтверждению, что сама возможность просто быть кажется подозрительной. Ничего. Не торопитесь. Вы ведь уже знаете

из первой главы, что жизнь не начинается после доказательства. Она уже идёт. Из второй — что не всё нужно удерживать силой. Из третьей — что чужой взгляд не обязан становиться Вашими глазами. А здесь можно добавить ещё одно.

Вам не нужно каждый день заново сдавать экзамен на право быть собой.

Никто не выдаст Вам окончательную оценку. И это хорошая новость. Значит, можно наконец перестать жить как ученик у двери кабинета, ожидающий, когда кто-то выйдет и скажет — «Теперь достаточно». Может быть, такого человека за дверью никогда и не было.

Были Вы. Всё это время.

И когда-то Вам придётся самому посмотреть на себя без таблицы достижений и впервые не спрашивать — «Ну что, я уже заслужил?» А просто увидеть живого человека, который столько лет старался, ошибался, поднимался, снова хотел быть лучше и всё это время тайно надеялся, что однажды кто-нибудь скажет ему самое простое — с тобой уже можно быть рядом. И не словами, а отношением. Не обещать, что Вы всегда будете довольны собой. Не будете. Не обещать, что перестанете хотеть большего. Не переставайте. Просто не делайте свою любовь к себе наградой, которую получите в конце. Потому что конец всё время отодвигается. А Вы уже здесь. И с Вами никогда не было той фундаментальной проблемы, которую Вы столько лет пытались исправить. Может быть, было много ран, ошибок, привычек, которые стоит менять.

Но сам человек под ними не был ошибкой.

И если это однажды станет не мыслью, а хоть немного увиденной правдой, многое в жизни перестанет быть доказательством против Вас.

Глава 5. Будущее, в котором Вы пытаетесь спастись

Иногда достаточно одного слова — «завтра» — чтобы внутри уже что-то изменилось. Завтра разговор. Завтра решение. Завтра нужно куда-то ехать. Завтра может прийти ответ, которого Вы ждёте. И хотя ничего ещё не произошло, тело уже знает об этом будущем. Вы лежите вечером в своей комнате, вокруг всё спокойно, но часть Вас как будто уже там. Она разговаривает, отвечает, защищается, готовится. Иногда даже несколько раз подряд проживает одно и то же событие, только каждый раз немного по-другому. В одной версии всё заканчивается хорошо, в другой человек говорит именно то, чего Вы боитесь, в третьей Вы наконец находите идеальный ответ и думаете — вот, именно так и надо будет сказать. Потом приходит настоящий день, настоящий человек садится напротив, говорит совсем не ту фразу, которую Вы ждали, и вся подготовленная жизнь рассыпается за несколько секунд. Наверное, каждый хотя бы раз замечал эту странность. Мы можем прожить завтрашний день задолго до того, как он наступил, устать от него, испугаться его, даже обидеться на то, что ещё не произошло, а потом обнаружить, что реальность пошла совсем другой дорогой. И всё равно в следующий раз мы снова начинаем делать то же самое. Потому что где-то глубоко нам кажется, что если мы заранее всё продумаем, то будем чуть более защищены. Будущее пугает не только тем, что там может быть что-то плохое.

Оно пугает тем, что мы его не знаем.

Наверное, именно «не знаю» человеку переносить особенно трудно. Мы готовы услышать даже неприятный ответ, лишь бы иногда он уже был. Замечали, как ожидание бывает тяжелее самого события? Пока нет результата, ум может построить десятки вариантов. Потом приходит конкретный ответ, даже не тот, на который Вы надеялись, и в каком-то смысле становится легче. Теперь хотя бы понятно, с чем иметь дело. Незнательность закончилась. Мне кажется, очень большая часть нашей тревоги живёт именно там — между сегодняшним днём и тем, чего мы пока не знаем. Мы пытаемся заполнить это пространство мыслями, как будто пустота сама по себе опасна. Если я заранее представлю всё, что может произойти, то, может быть, ничто не застанет меня врасплох. На первый взгляд в этом есть логика. Иногда подготовка ведь реально спасает. Хороший врач думает о рисках заранее. Человек, который собирается в дорогу, проверяет документы. Родители думают о будущем детей. Это всё не тревога, а жизнь. Но есть момент, который легко пропустить.

Подготовка заканчивается там, где Вы сделали то, что могли. Тревога продолжается и после этого.

Она снова возвращается к тому же вопросу, хотя нового ответа пока нет. Вы уже всё проверили, но проверяете ещё раз. Уже обдумали разговор, но снова начинаете его с первой фразы. И если остановиться хотя бы на секунду, становится видно, что Вы не готовитесь.

Вы пытаетесь получить гарантию.

А гарантию мысль дать не может. Она может лишь создать ещё одну картинку будущего и на несколько минут убедить Вас, что теперь Вы чуть ближе к контролю. Потом появляется новая мысль, и всё начинается сначала. Вот поэтому тревога так выматывает. У неё нет точки, в которой она сама скажет — «Спасибо, достаточно». Если Вы ждёте от мысли полной уверенности, она почти всегда сможет найти ещё что-то, что Вы не учли. Даже хороший исход можно превратить в угрозу. Допустим, всё получилось. А что потом? А вдруг это ненадолго? А если потеряю? Будущее способно отодвигаться бесконечно. Вы закрыли один вопрос — за ним уже стоит следующий. И если внутренний покой всё время зависит от того, чтобы знать, что будет дальше, человеку почти нигде остановиться. Он живёт так, как будто всё время идёт по

мосту, а твёрдая земля будет только потом. Самое странное, что этот мост никогда не заканчивается. Когда «потом» приходит, оно становится новым «сейчас», и впереди снова появляется неизвестность. Поэтому в первой главе мы говорили, что жизнь уже началась. Потому что если ждать момента, когда всё станет понятно, можно прожить огромную часть жизни в режиме подготовки. Но здесь мне хочется пойти немного глубже. Почему нам вообще так важно знать? Не только потому, что неизвестность неприятна. Иногда за желанием знать будущее стоит очень простая надежда.

Если я узнаю, что всё будет хорошо, я смогу наконец расслабиться сейчас.

Посмотрите, как интересно устроено. Нам нужен ответ из будущего, чтобы разрешить себе жить в настоящем. Как будто завтрашний день должен прислать сегодняшнему справку — не бойся, всё закончится нормально. И тогда сегодняшний человек сможет выдохнуть. Но завтра пока молчит. И мы начинаем говорить за него сами. Иногда хорошие вещи. «Всё получится». Иногда плохие. «Я чувствую, всё рухнет». И то и другое является одной и той же попыткой — хоть чем-то заполнить неизвестность. Я понимаю, почему нам так хочется услышать — всё будет хорошо. Особенно когда страшно. Иногда человеку вообще ничего другого не нужно. Просто чтобы кто-нибудь сел рядом и сказал — я думаю, ты справишься. Это может очень поддержать. Но есть правда, от которой мы всё равно не можем уйти полностью.

Никто не знает, как именно будет.

Не всё заканчивается так, как мы хотим. Иногда жизнь действительно приносит то, чего мы боялись. И мне не хочется строить эту книгу на обещании, что если правильно думать, Вселенная обязательно даст хороший исход. Я не знаю этого. Никто не знает. Мне кажется, можно дать человеку что-то честнее, чем обещание хорошего будущего. Можно постепенно увидеть, что даже без гарантии будущего сейчас всё ещё существует место, на котором Вы стоите. Вот здесь. Сейчас. Вы не знаете, что произойдёт через неделю, но эта минута уже происходит и пока не требует от Вас ответа за всю следующую жизнь. Это очень простой факт, но в тревоге он почти исчезает. Ум переносит Вас туда, где ещё нет Вашего тела, и начинает требовать действий прямо сейчас. Он говорит — реши. Пойми. Предугадай. И Вы пытаетесь. Иногда посреди ночи. Лежите в темноте и решаете жизнь, которая в этот момент вообще спит. Человек, с которым Вы мысленно разговариваете, возможно, тоже спит. Офис закрыт. Банк закрыт. Врач примет только утром. Никакое действие прямо сейчас невозможно. Но внутри работа идёт полным ходом. Наверное, одна из самых добрых вещей, которую можно сделать для себя в такой момент, — просто признать — сегодня этого ответа нет. Не «всё будет хорошо». Не «всё будет плохо».

Просто ответа нет.

Сначала эта мысль может показаться совсем не успокаивающей. Но если не убегать от неё, в ней есть какая-то чистота. Мне не нужно сегодня знать то, что сегодня невозможно узнать. Вот и всё. Можно оставить завтрашнему дню хотя бы часть его работы. Это не безответственность. Наоборот, ответственность становится яснее. Что я могу сделать сейчас? Если есть действие — сделайте. Если действия нет, возможно, Вы сейчас не решаете проблему, а просто проживаете её заранее. И здесь иногда обнаруживается удивительное.

Огромный объём страдания существует не в событии, а в ожидании события.

Само событие может занять десять минут. А человек носил его внутри два месяца. Я вспоминаю, сколько раз мы в жизни боялись разговора, который потом оказался совершенно обычным. Сколько ночей отдавали исходу, который вообще не случился. Но я не хочу использовать это как аргумент — «Видите, значит, переживать бессмысленно». Потому что иногда

то, чего мы боялись, всё-таки происходило. И тогда ум быстро говорит — вот видишь, я не зря тревожился. Только вопрос не в том, угадала тревога или нет. Вопрос в другом.

Помогло ли Вам два месяца страдать заранее? Сделало ли это боль меньше в тот день, когда она пришла?

Иногда наоборот — человек приходит к реальной трудности уже измученным собственными прогнозами. Мне кажется, страх любит выдавать себя за подготовку. Он говорит — я забочусь о тебе, я хочу, чтобы ты был готов. И в этом есть доля правды. Страх действительно пытается защитить. Не нужно его ненавидеть. Если бы в человеке вообще не было страха будущего, мы бы не прожили долго как вид. Но тот же механизм, который помогает заметить настоящую опасность, способен часами реагировать на одну мысль так, будто опасность уже находится в комнате. Тело не всегда различает реальный момент и убедительно представленную картинку. Вы думаете о будущем разговоре — и плечи напрягаются сейчас. Представляете отказ — и боль чувствуете сейчас. Думаете о болезни — и уже ищете в теле подтверждение. Будущее ещё ничего Вам не сделало.

Но образ будущего уже вошёл в сегодняшний день.

Это очень важное различие. Я не говорю, что Ваш страх ненастоящий. Он настоящий. Чувство настоящее. Просто событие, на которое он смотрит, пока существует только как возможность. И когда это видишь, с тревогой можно быть немного иначе. Не убеждать её, что она ошибается. Вы не знаете. Просто назвать происходящее честно. Сейчас я боюсь того, что может произойти. Не того, что происходит. Между этими двумя фразами огромная разница. В первой реальность как будто уже разрушилась. Во второй остаётся пространство. Сейчас я сижу здесь и боюсь. Это уже не весь мир. Это человек в комнате, у которого есть страх. И к такому человеку можно подойти ближе. Мне кажется, тревога особенно мучительна, когда мы в ней исчезаем. Она становится всем. Будущее становится настоящим. И мы уже не замечаем даже того, что прямо сейчас можем быть в безопасности. Не всегда, конечно. Бывают ситуации, где опасность реальна и действие нужно немедленно. Тогда действуйте. Но если прямо сейчас Вы находитесь дома, дверь закрыта, вокруг обычный вечер, а сердце живёт в событии следующей недели, стоит хотя бы увидеть эту странную разницу. Тело находится здесь. Жизнь находится здесь. А история находится там. Вот именно в такие минуты человек впервые начинает понимать, что возвращаться в настоящее — это не духовная техника. Иногда это просто способ не отдавать сегодняшнюю жизнь событию, которое ещё даже не произошло. Вы не обязаны чувствовать спокойствие. Можно вернуться в сегодняшний день вместе со страхом. Вот это мне кажется важным. Потому что часто нам говорят — будьте здесь, и сразу подразумевается, что здесь должно быть хорошо. Но настоящее не всегда приятное. Вы можете быть здесь и бояться. Здесь и плакать. Здесь и не знать, что делать. Настоящее не требует хорошего настроения.

Оно только требует честности.

Что есть сейчас? Не вообще. Не завтра. Вот сейчас. Иногда ответ оказывается гораздо меньше, чем вся история в голове. Есть напряжение в груди. Есть ожидание звонка. Есть мысль, которая снова возвращается. И Вы. Вот уже достаточно для этой минуты. Не обязательно решать всю судьбу. Мы вообще слишком часто пытаемся жить большими кусками. Хотим понять, что будет с отношениями. Что будет с работой. Куда идёт вся жизнь. Но жизнь никогда не приходит к нам целиком.

Она приходит одним моментом. Потом ещё одним.

Даже самый страшный день, если он наступит, придёт не сразу весь. Он тоже будет происходить минутами. И Вы тоже будете там не сегодняшним человеком, а тем, кем станете к тому моменту. Это ещё одна вещь, которую тревога почти никогда не учитывает. Она переносит сегодняшнего Вас в завтрашнюю трудность и говорит — смотри, ты не справишься. Но если событие случится через год, там будет уже другой Вы. Не обязательно сильнее. Просто другой. С новым опытом. Может, с людьми рядом, которых сегодня Вы ещё не знаете. С обсто-

ятельствами, которые сейчас невозможно учесть. Мы пытаемся решить будущую жизнь сегодняшними ресурсами и пугаемся, что их не хватает. Конечно, не хватает. Они ещё не должны хватать. Вы ведь не требуете от ребёнка знать, как он будет решать взрослые проблемы через двадцать лет. Почему тогда требуете это от сегодняшнего себя по отношению ко всему будущему? Мне очень нравится мысль, что иногда доверие к жизни — это не уверенность, что всё сложится хорошо.

Это готовность встретить то, что придёт, тогда, когда оно действительно придёт.

Не заранее. Не по сто раз. Один раз. В реальности. Может быть, там будет больно. Тогда будем жить боль. Может быть, окажется легче, чем Вы думали. Тогда хорошо. Но сегодня не нужно отдавать этому событию ещё один день сверху. Это не всегда получается. Конечно, нет. Я не хочу, чтобы Вы после этой главы поймали себя на тревоге и начали тревожиться уже из-за того, что снова не умеете жить настоящим. Мы уже знаем этот трюк. Человек способен сделать из любого понимания новое оружие против себя. Не надо. Тревога пришла — значит, пришла. Сядьте рядом с собой, а не сверху на себя. Не говорите — опять ты. Лучше спросите — чего ты сейчас боишься? Иногда ответ будет очень простым. Я боюсь, что меня оставят. Боюсь потерять. Боюсь, что не справлюсь. И если сказать это честно, без всей оболочки, страх иногда становится почти детским. Не маленьким по силе, а простым по сути. За бесконечным анализом может стоять одно живое «мне страшно». И вот с ним уже можно быть. Не исправлять. Просто не бросать себя одного перед будущим. Наверное, любовь к себе здесь выглядит именно так. Не убедить себя, что опасности нет.

А сказать — я не знаю, что будет, но прямо сейчас я с тобой.

В этом больше опоры, чем в сотне красивых обещаний. Потому что обещание может разбиться о реальность, а присутствие остаётся. Мне кажется, человек часто ищет в будущем именно это чувство опоры. Когда всё определится, я успокоюсь. Но если немного посмотреть, спокойствие, которого мы ждём после ответа, иногда можно начать находить до ответа. Не как уверенность в исходе, а как способность быть рядом с собой, пока ответа нет. Это совсем другой покой. Он не зависит от того, какое письмо придёт завтра. Он говорит не «всё закончится хорошо», а «я не уйду от себя, что бы ни пришло». Вот это и есть взрослая форма безопасности. Детская безопасность требует, чтобы страшного не произошло. Взрослая постепенно понимает — я не могу это гарантировать. Но могу не оставлять себя, если произойдёт. Такая опора не делает человека бесстрашным. Наоборот, страх остаётся живым.

Но он перестает быть доказательством, что Вы уже проиграли.

Вы можете бояться и всё равно ждать ответа, не проживая катастрофу каждую ночь. Можете готовиться к сложному разговору и потом закрыть его до утра. Можете не знать, что будет с отношениями, и всё же сегодня поужинать, поговорить с ребёнком, заметить вечер. Не потому, что проблема неважна.

Потому что Ваша жизнь больше одной проблемы.

Тревога очень сужает мир. Есть один вопрос, и всё остальное становится декорацией. Иногда полезно просто вернуть миру его размер. Посмотреть вокруг и заметить, что кроме страха здесь есть ещё жизнь. Не перечислять себе хорошее и не заставлять быть благодарным. Просто увидеть, что реальность шире того, что сейчас захватило внимание. Вы стоите на кухне, и страх тоже здесь. Но кухня всё равно есть. Свет есть. Человек рядом существует не только как возможная потеря. Он сейчас живой. Именно это и значит не отдавать настоящее будущему. Не запрещать себе думать о завтра, а перестать делать из завтра единственную реальность. Я часто думаю, сколько отношений человек портит не тем, что случилось, а тем, чего он боится.

Боятся потерять — и начинает держать сильнее. Боятся, что его разлюбят — и всё время ищет подтверждение. Боятся быть обманутым — и постепенно превращает близость в проверку. А другой человек иногда даже не понимает, с чем он борется, потому что реального события ещё нет. Есть старый страх, который смотрит в будущее и пытается не допустить повторения прошлого. Мы обязательно ещё поговорим об этом глубже. Пока важно заметить.

Будущее часто построено из прошлого.

Мы думаем, что боимся того, чего не знаем, но картинки для этого неизвестного всё равно берём из того, что уже знаем. Если Вас однажды предали, ум знает, как выглядит предательство, и легко помещает его в завтрашний день. Если Вы пережили нехватку денег, будущее быстро рисуется в знакомых красках. Получается странно — человек смотрит вперёд, но видит прошлое. И называет это предчувствием. Иногда предчувствие действительно бывает точным, я не хочу спорить с человеческой интуицией. Но страх тоже умеет говорить очень убедительным голосом. Поэтому, прежде чем верить любой картинке будущего, возможно, стоит спросить — я сейчас что-то действительно знаю или просто очень ярко представляю? Это честный вопрос. Он не требует уничтожать интуицию. Просто возвращает различие между знанием и образом. Мы почему-то легко говорим «я чувствую, что так будет», когда на самом деле чувствуем страх того, что так может быть. А это не одно и то же. Если начать различать эти вещи, появляется меньше шума внутри. Не обязательно больше ответов. Но, может быть, ответы нам не всегда нужны прямо сейчас. Есть периоды жизни, которые невозможно понять, пока не пройдёшь через них. Можно тысячу раз спрашивать, чем всё закончится, но жизнь всё равно расскажет только в своё время. И это трудно принять, потому что мы привыкли считать, что понимание даёт контроль. Иногда не даёт. Иногда единственное настоящее действие — прожить сегодняшний день и дожидаться следующего. Это звучит почти слишком мало. Особенно для человека, который привык решать.

Но ожидание тоже часть жизни. Не пустое место между событиями.

Вы всё ещё живёте, пока ждёте. И мне очень не хочется, чтобы Вы отдавали эти дни целиком будущему ответу. Он придёт и заберёт ровно столько времени, сколько займёт сам. Не нужно дарить ему ещё месяцы заранее. Возможно, это звучит легче, чем делается. Конечно. Я сам не верю в книги, после которых человек прочитал абзац и перестал тревожиться. Но хорошая книга, наверное, может сделать другое. Она может однажды появиться внутри в нужную секунду. Вы снова лежите ночью и начинаете строить десятый вариант будущего, а потом вдруг замечаете — я сейчас не там. Я здесь. Ответа пока нет. И вместо одиннадцатого варианта просто остаётесь несколько секунд в своей комнате. Может быть, мысль снова утянёт. Потом ещё раз заметите. Вот так. Без победы. Без медали за присутствие. Но постепенно Вы начинаете понимать разницу между жизнью и прогнозом жизни. И однажды, возможно, появляется странное доверие. Не к тому, что судьба обязательно будет доброй.

К тому, что Вы встретите следующий момент тогда, когда он станет настоящим. До этого не нужно.

Это доверие очень простое. Завтра придёт завтра. Сейчас ещё сегодня. И сегодняшний день не обязан быть заложником того, чего пока нет. Вы можете подготовить документы и потом закрыть папку. Сказать человеку то, что хотели, и не писать в голове его ответ. Сделать шаг, который от Вас зависит, и оставить остальное жизни. Иногда именно это самое трудное — оставить. Потому что нам кажется, что пока мы думаем, связь с результатом сохраняется. Но результат всё равно никогда полностью нам не принадлежал.

Мы можем влиять. Не можем гарантировать.

И если эту границу принять хотя бы на несколько процентов, внутри появляется воздух. Не потому, что исчезают риски. Нет. Просто Вы перестаёте назначать себя ответственным за весь мир. Мне кажется, здесь снова соединяются все предыдущие главы. Человек, который живёт для чужого взгляда, особенно боится будущего: а вдруг разочарую? Человек, которому всё время нужно доказать свою ценность, боится — а вдруг не получится? Человек, привыкший всё удерживать, думает — а вдруг я что-то упущу? Всё это разные двери в одно и то же пространство — попытку заранее обеспечить себе безопасность. И, возможно, наша книга постепенно ведёт не к тому, чтобы стать абсолютно безопасным. Такого состояния, наверное, вообще нет.

Она ведёт к способности жить даже без полной гарантии.

Не как герой. Просто как человек. Сегодня сделать сегодняшнее. Завтра встретить завтрашнее. А когда страшно — не убегать от себя в ещё больше мыслей, а, может быть, подойти к себе чуть ближе. Если прямо сейчас у Вас есть будущее, которое не даёт покоя, не пытайтесь перестать о нём думать. Лучше на секунду спросите — что из этого уже происходит прямо сейчас? Может быть, ничего, кроме моего страха. Тогда пусть будет страх. Он тоже имеет право быть. Но всё остальное пока не случилось. Не отдавайте ему реальность раньше времени. Когда придёт — встретите. Может, заплачете. Может, обрадуетесь. Может быть, всё вообще пойдёт совсем по-другому. Вы не знаете. И впервые это «не знаю» можно не заполнять.

Оно может остаться пустым. Как место, в котором жизнь ещё не написала следующую строку.

И вскоре Вы увидите, что не знать — не всегда страшно. Иногда это означает, что ещё возможно многое. Будущее не обязано быть только угрозой. Оно просто ещё не наступило. А Вы — уже здесь. И пока оно идёт к Вам, не уходите ему навстречу слишком далеко. У Вас всё ещё есть сегодняшний день.

Глава 6. Прошлое, которое давно закончилось, но продолжает происходить

Есть события, которые заканчиваются быстрее, чем человек успевает их пережить. Разговор закончился. Дверь закрылась. Кто-то ушёл. Решение было принято. Вы сказали то, что сказали, или не сказали того, что хотелось бы сказать. Потом проходит день, неделя, иногда несколько лет, а внутри всё ещё существует место, в которое Вы возвращаетесь так, как будто там что-то можно доделать. Наверное, поэтому фраза «оставьте прошлое в прошлом» почти никогда не помогает. Если бы человек мог просто оставить, он бы оставил. Никто не просыпается утром с желанием ещё один день носить внутри то, что причиняет боль. Обычно всё происходит не так. Вы живёте. Занимаетесь обычными делами. И вдруг какая-то мелочь возвращает Вас туда. Песня. Запах. Чья-то похожая интонация. Иногда вообще ничего заметного. Просто мысль появилась сама. И вот Вы снова вспоминаете. Причём память редко возвращает нам событие как видеозапись. Она приносит вместе с ним всё, что мы тогда почувствовали, всё, что поняли позднее, и то, что теперь думаем о себе прежнем. Поэтому одно и то же прошлое со временем может становиться даже тяжелее. Тогда Вы ещё не знали, чем всё закончится. Сегодня знаете. И смотрите назад глазами человека, у которого уже есть весь ответ. Отсюда рождается очень жестокое «надо было». Надо было увидеть. Надо было не доверять. Надо было уйти раньше. Сказать что-то другое. Не соглашаться. И сегодня всё кажется очевидным.

Но сегодня Вы почему-то судите вчерашнего себя за то, что тот не обладал сегодняшним знанием.

Это почти невозможно заметить, пока не согласишься внимательно. Оно не видится нами. Мы требуем от себя в прошлом знать то, что узнали только благодаря тому, что прошлое произошло. Если бы Вы тогда знали всё, что знаете сейчас, конечно, многое сделали бы иначе. Но Вы не знали. Именно поэтому и стали тем человеком, который теперь смотрит назад и понимает больше. Я не говорю это, чтобы оправдать любые поступки. Мы способны ошибаться. Иногда сильно. Иногда за наши решения платят другие люди. Ответственность остаётся.

Но ответственность и бесконечное внутреннее возвращение — не одно и то же.

Можно признать — да, я сделал это. Если возможно — исправить. Попросить прощения. Сделать вывод. И всё равно ещё много лет продолжать внутри тот же разговор, будто страдание является дополнительной платой, которую Вы обязаны вносить за право идти дальше. Мы ещё отдельно поговорим о вине. Сейчас мне интереснее сам механизм прошлого. Почему то, чего уже нет, способно занимать столько настоящего? Наверное, потому что для ума событие заканчивается не тогда, когда оно закончилось снаружи.

Оно заканчивается, когда внутри появляется смысл, с которым мы можем жить.

Пока смысла нет, мы возвращаемся. Пытаемся понять, почему человек так поступил. Почему мы этого не увидели. Почему жизнь повернулась именно туда. Будто где-то существует последняя мысль, после которой всё наконец встанет на место и боль отпустит. Иногда такая мысль действительно приходит. Но бывает, что человек годами ищет ответ у события, которое больше ничего не может ему ответить. Другой человек уже живёт дальше. Ситуация давно закончилась. Даже Вы сами уже много раз изменились. А внутри всё ещё идёт следствие. Память вызывает свидетелей, пересматривает детали, строит новые версии. И каждый раз есть ощущение: ещё немного, сейчас я наконец пойму.

Но иногда понять всё невозможно.

Вы никогда до конца не узнаете, почему другой человек сделал именно так. Может, он и сам не знает. Люди часто принимают решения из смеси страха, привычек, боли и того понимания, которое у них было в тот момент. Мы хотим красивой законченной причины, потому что с ней легче. А жизнь не всегда оставляет красивую причину. Иногда остаётся только факт — это произошло. И вот именно с этим фактом бывает тяжелее всего. Пока Вы ищете объяснение, сохраняется надежда что-то изменить хотя бы внутри. А признать «это произошло, и я не могу сделать так, чтобы этого не было» — совсем другое. В этой фразе нет контроля. Наверное, поэтому мы так долго к ней подходим. Принятие прошлого часто понимают неправильно. Как будто нужно однажды посмотреть на то, что Вас разрушило, и сказать — всё хорошо, я благодарен. Нет. Если Вам сделали больно, Вам не обязательно быть благодарным. Если Вы потеряли дорогого человека, не нужно искать подарок в потере. Некоторые события так и останутся теми, которых Вы не выбирали бы.

Принять — не значит одобрить.

Иногда это всего лишь перестать требовать от реальности, чтобы вчера было другим. На словах почти ничего. А внутри огромный поворот. Потому что значительная часть боли прошлого рождается именно там, где встречаются две вещи: то, что было, и наше постоянное «этого не должно было быть». Само событие уже не происходит. А внутренний протест происходит сейчас. Вы можете сидеть спустя десять лет и всё ещё спорить с тем днём. «Так не должно было случиться». Возможно, действительно не должно было. Но случилось. И я понимаю, насколько холодно может прозвучать эта фраза, если сказать её человеку без любви. Поэтому мне хочется здесь не толкать Вас к принятию, а просто сесть рядом.

Потому что некоторые вещи нужно сначала оплакать, прежде чем перестать с ними спорить.

Иногда человек не отпускает прошлое не потому, что упрямый. Он всё ещё любит то, что там осталось. Или того, кто там остался. И если ему сказать «отпусти», он может услышать — «перестань любить».

Но память и любовь — не одно и то же.

Вам не нужно забывать человека, чтобы продолжить жить. Не нужно обесценивать то, что было. Можно сохранить любовь и перестать каждый день возвращаться в момент, где всё закончилось. Это не предательство. Наоборот, именно так любовь становится чище. Она больше не обязана всё время болеть, чтобы доказать, что была настоящей. Мы почему-то иногда верим: если мне стало легче, значит, я забыл. Если я снова смеюсь, значит, то событие было не таким важным. Если начал жить дальше, значит, предал прежнего себя.

Но боль не является мерой любви.

Вы можете помнить без постоянной раны. Не сразу. Иногда для этого нужны годы. И даже потом память может неожиданно открыть старую дверь. Ничего страшного. Исцеление вообще редко выглядит как прямая линия, после которой больше никогда ничего не болит. Иногда кажется, что всё прошло, а потом в обычный вечер одна фраза возвращает Вас туда. Это не значит, что Вы вернулись в начало. Вы просто встретили ещё один слой того, что когда-то было слишком большим, чтобы прожить сразу. Мне хочется, чтобы мы относились к себе в такие моменты мягче. Не говорить: «Я думал, уже отпустил».

Отпускание — это не одно событие. Мы отпускаем одно и то же много раз, просто каждый раз немного по-другому.

Пока однажды не замечаем, что воспоминание всё ещё есть, но больше не забирает нас целиком. Вы можете посмотреть на него как на старую комнату, в которой когда-то жили. Всё знакомо, но Вы уже не обязаны там ночевать. Наверное, одна из самых болезненных вещей в прошлом — это то, что оно знает нас прежними. Память возвращает не только людей и события. Она возвращает Вас. Того, каким Вы были. Иногда наивного. Иногда слабого. Ино-

гда счастливого так, как сейчас уже не умеете. И бывает, что человек скучает не столько по другому человеку, сколько по себе рядом с ним. По времени, когда всё было ещё возможно. По собственной лёгкости. По тому, как смотрел на жизнь до какого-то события. Тогда хочется вернуть прошлое, хотя на самом деле вернуть хочется себя. Это особенно трудно, потому что Вы действительно уже изменились. Но, может быть, не всё потеряно. Возможно, часть того человека можно встретить снова, не возвращаясь назад. Если когда-то Вы умели доверять, а потом перестали, не обязательно искать старую жизнь. Можно однажды снова научиться доверять уже иначе, не так слепо. Если когда-то были лёгкими, а потом стали осторожными, лёгкость не обязана навсегда остаться там. Она может вернуться, уже зная всё, что Вы теперь знаете. Мы часто думаем, что прошлое забрало у нас какую-то часть нас. Иногда оно действительно меняет очень глубоко.

Но, может быть, человек не обязан навсегда становиться только следствием того, что с ним произошло.

Вот это особенно важно.

Событие может быть частью Вашей истории, но не обязано становиться Вашей личностью.

Вас предали — но Вы не обязаны до конца жизни быть тем, кого предали. Вы пережили тяжёлый период — но Вы не только тот человек, который пережил тяжёлый период.

Прошлое любит превращаться в имя.

«Я такой, потому что со мной было вот это». Возможно, в этом есть правда. Конечно, пережитое формирует нас. Но если каждое сегодняшнее решение Вы принимаете только из вчерашней боли, прошлое уже не просто объясняет Вас. Оно продолжает управлять. И тогда возникает странная ситуация: человек, которого давно нет рядом, всё ещё влияет на Ваши новые отношения. Слова, сказанные много лет назад, всё ещё определяют, чего Вы боитесь сегодня. Вы живёте вроде бы новую жизнь, но старое событие незаметно пишет к ней сценарий. Не потому, что Вы этого хотите. Просто мозг учится. Если однажды огонь обжёг, рука естественно становится осторожнее. Это полезно. Но внутренняя жизнь сложнее.

Иногда мы учимся слишком широко.

Один человек предал — значит, доверять опасно вообще. Один провал оказался болезненным — значит, лучше больше не пробовать. Однажды Вас высмеяли — и теперь много лет хочется молчать в тех местах, где Вы могли бы говорить. В тот момент прошлое уже закончилось, а его защита осталась. И опять я не хочу отнимать эту защиту силой. Она появилась не случайно. Она пыталась не допустить повторения боли. Можно даже поблагодарить её, если Вам близок такой язык. Но однажды стоит проверить.

То, что защищало меня тогда, не мешает ли мне жить сейчас?

Этот вопрос мы уже встречали раньше, но прошлое делает его особенно важным. Потому что многие наши сегодняшние ограничения выглядят абсолютно логичными, пока мы не вспоминаем, когда они появились. Вы говорите: «Я просто такой». А может быть, не просто. Может быть, когда-то Вы стали таким рядом с конкретной болью. И это хорошая новость.

Потому что если что-то было выучено, оно не обязательно является Вашей природой.

Можно научиться по-другому. Не вернуть прежнюю невинность. И не нужно. Но обрести свободу отвечать сегодняшнему дню не только вчерашним опытом. Мне кажется, это и есть настоящее взросление.

Не забыть прошлое, а перестать заставлять настоящее быть его продолжением.

Сделать это непросто. Особенно когда боль была связана с человеком, которого Вы любили. Тогда память часто ведёт себя странно. Она умеет вырезать то, что было тяжёлым, и оставить несколько очень тёплых кадров. Или наоборот: после болезненного конца окрашивает всё прошлое так, будто хорошего вообще не было. Мы смотрим назад из сегодняшнего состояния, и прошлое меняет цвет. Поэтому иногда невозможно ответить на вопрос «А как всё было на самом деле?» абсолютно точно. Было по-разному. Человек мог любить Вас и одновременно причинять боль. Вы могли быть счастливы и всё равно жить в отношениях, которые позже закончились. Одна ошибка не обязана делать ложным всё, что было до неё. И хороший период не делает правильным всё, что происходило.

Жизнь редко состоит из чистых цветов.

Нам хочется окончательного вердикта, потому что так проще отпустить: это было плохо, значит, ухожу; это было хорошо, значит, держусь. Но иногда приходится выдержать более взрослую правду — было дорого и больно одновременно. Было настоящее, и всё равно закончилось.

Можно любить то, к чему не нужно возвращаться.

Вот это очень непростое место. Иногда человеку кажется, что если он всё ещё любит, значит, надо вернуться. Не всегда. Чувство и решение — разные вещи. Можно скучать и понимать, что назад нельзя. Можно хранить благодарность и не открывать закрытую дверь. Можно простить человека и не впускать его обратно в свою жизнь.

Любовь не обязана отменять границы. И границы не доказывают отсутствие любви.

Мне кажется, когда мы начинаем видеть такие вещи, прошлое постепенно перестаёт требовать простых ответов. Оно становится тем, чем и было: живым человеческим опытом. Не инструкцией на всю оставшуюся жизнь. Не доказательством того, что Вы плохой или мир опасный. Опыт можно нести иначе. Не как тяжёлый чемодан, который Вы обязаны открывать каждую ночь, а как знание, которое уже вошло в Вас. Вам не нужно постоянно вспоминать огонь, чтобы знать, что он горячий. Возможно, и некоторым душевным урокам однажды можно позволить стать просто знанием. Без ежедневного повторения боли. Я понимаю, что слова «позволить» и «отпустить» звучат легко, когда речь идёт не о Вашей жизни. Поэтому попробуйте совсем другое.

Не отпускать прошлое. Просто однажды заметить, когда оно пришло в сегодняшний день.

Вот Вы идёте по улице, и появляется старая сцена. Не прогоняйте её. Но посмотрите: где Вы сейчас? Не тогда. Сейчас. Возможно, вокруг совершенно другой год. Другое место. Даже тело уже другое. Вы вспоминаете — значит, тот момент больше не происходит.

Происходит память о нём.

Это кажется очевидным, но внутри иногда меняет всё. Потому что во время сильного воспоминания граница стирается. Тело снова напрягается, эмоция снова поднимается, и Вы как будто там. Можно очень мягко вернуть одну вещь: «Это было. А сейчас я вспоминаю». Не «этого не было». Не «мне не должно быть больно». Только различить. Прошлое было реальным. Но память о прошлом происходит сейчас. И вот с этим «сейчас» уже можно быть. Возможно, в нём слёзы. Пусть. Может быть, злость. Пусть будет злость. Но Вам уже не нужно менять тот день. Вы сидите рядом с сегодняшним собой, который помнит. Это совсем другая позиция. Из неё постепенно появляется любовь к тому, кем Вы были тогда. Иногда хочется

мысленно вернуться и сказать себе что-то. Не исправить события. Просто подойти к себе прежнему и быть рядом. Вы ведь знаете теперь, через что этот человек пройдет. Знаете, сколько раз он потом будет винить себя. Возможно, если посмотреть на него со стороны, вместо обвинения впервые придёт нежность.

Он не знал. Он старался как умел. Иногда ошибался. Иногда слишком верил. Иногда боялся. Но он прожил тот день и довёл Вас до сегодняшнего.

И вот это место постепенно ведёт нас к следующей главе, потому что прошлое особенно долго живёт там, где мы не можем простить не другого человека, а себя. Там память становится судом. Мы постоянно возвращаемся не к событию, а к собственному приговору. Но пока не будем туда заходить слишком далеко. Сегодня мне хочется оставить Вам другую мысль.

Возможно, прошлое не нужно уничтожать, чтобы стать свободным от него.

Не нужно забывать. Не нужно переписывать историю. Она Ваша. Всё, что было, каким-то образом уже вошло в Вашу жизнь.

Но оно не обязано каждое утро получать новый день в аренду.

Прошлое может остаться позади и всё равно быть частью Вас. Как дорога, по которой Вы пришли сюда. Вы не отрицаете её. Но стоять на ней спиной вперёд всю оставшуюся жизнь тоже не обязательно. Сейчас перед Вами снова есть то место, о котором мы говорим с первых страниц. Здесь. Оно не чистое. Вы пришли сюда со своей памятью. С тем, что было хорошо, и с тем, о чём до сих пор тяжело думать. Настоящее вообще никогда не приходит к нам пустым. Мы приносим в него всю свою историю.

Но история не должна становиться клеткой.

Сегодняшний день имеет право быть новым даже после очень старой боли. Не обязан. Просто имеет право. И, может быть, однажды Вы заметите, что воспоминание снова пришло, а Вы впервые не пошли вслед за ним до самого конца. Оно появилось. Вы почувствовали. Посидели рядом несколько минут. И вернулись. Не потому, что прошлое стало неважным. А потому, что настоящее тоже стало важным. Вот это и есть момент, когда прошлое реально начинает занимать своё место. Не исчезает.

Просто перестаёт быть единственным местом, где живёт часть Вас.

И если Вы сейчас думаете о чём-то, что до сих пор не можете отпустить, не торопитесь. Я не буду говорить Вам, что пора. У каждого прошлого свой вес и своё время. Просто иногда спрашивайте себя.

Я сейчас действительно там или я здесь и помню?

Может быть, сначала разница покажется маленькой. Но со временем именно она возвращает человека домой. Потому что то событие уже закончилось. Вы выжили в нём, изменились после него, пришли сюда. И как бы ни хотелось иногда вернуться и переписать одну страницу, книга Вашей жизни уже продолжилась. Вы читаете новую. Прежняя никуда не делась.

Но рука сейчас лежит уже на другой странице.

Глава 7. Простите не прошлое. Посмотрите, кто продолжает себя судить

Есть вещи, которые человек может простить другому быстрее, чем себе. Иногда даже намного быстрее. Другой человек сделал больно, прошло время, всё улеглось, Вы уже понимаете, почему он мог так поступить, видите его слабость, его страх, его обстоятельства. Может быть, даже перестали злиться. А к себе такой же мягкости почему-то нет. Вы вспоминаете собственный поступок и всё ещё чувствуете — я должен был знать. Должен был понять. Должен был сделать иначе. И это «должен был» бывает удивительно жестоким, потому что оно всегда говорит голосом человека, который уже знает, чем всё закончилось. Сегодня Вы смотрите назад и видите всю картину. Видите последствия, знаете чужие мотивы, понимаете себя глубже. И из этой точки кажется почти очевидным, что тогда можно было выбрать другой путь. Но тот человек, которым Вы были в тот день, жил не в сегодняшнем знании. Он жил внутри своего страха, своей надежды, своей усталости, своей любви. Он видел ровно столько, сколько мог увидеть тогда. Это не оправдание. Мне вообще не хочется превращать эту главу в оправдание всего, что мы когда-либо делали. Бывают поступки, за которые действительно стыдно. Бывает, что мы раним людей. Бывает, что действуем трусливо. Предаём собственные слова. Не выдерживаем. Лжём. Уходим тогда, когда стоило остаться, или остаёмся слишком долго там, откуда давно нужно было уйти. Всё это бывает. Человек вообще способен на очень разное. Но мне кажется важным разделить две вещи, которые мы часто смешиваем: ответственность и самонаказание.

Ответственность смотрит на поступок и спрашивает: что я теперь могу сделать? Самонаказание смотрит на человека и говорит: теперь ты должен страдать.

Ответственность может быть тяжёлой, но в ней есть движение. Можно признать, попросить прощения, исправить то, что ещё можно исправить, перестать повторять. Самонаказание ничего не исправляет. Оно просто держит Вас рядом с собственной ошибкой и убеждает, что если Вы перестанете себя мучить, то будто бы отнесётесь к случившемуся недостаточно серьёзно. Наверное, поэтому некоторым людям так трудно простить себя. Где-то внутри кажется, что боль — это последняя форма честности. Если я перестану себя винить, значит, мне всё равно. Если снова стану счастливым, значит, не понял, что натворил. Если позволю себе идти дальше, будто бы сниму с себя ответственность. Но разве бесконечное страдание делает прошлого человека лучше? Разве оно возвращает то, что было потеряно? Разве исправляет чужую боль? Иногда человек десять лет продолжает платить за одну ошибку, а счёт всё равно не закрывается, потому что тот, кто его выставил, находится внутри. И сколько бы Вы ни заплатили, он всегда может сказать: мало.

Вот это внутреннее «мало» — одно из самых тяжёлых мест в человеческой жизни.

Вы уже признали. Уже поняли. Возможно, давно живёте иначе. Но внутри всё ещё есть судья, который не доверяет переменам. Он держит старое дело открытым. Ему как будто нужен вечный приговор, чтобы Вы никогда больше не забыли, каким можете быть. Может быть, он тоже пытается защитить. Если я буду достаточно жёстким к себе, больше никогда так не поступлю. Если постоянно помнить стыд, это удержит меня от повторения. В какой-то мере так действительно может работать. Боль учит. Но потом наступает момент, когда урок уже выучен, а наказание продолжается. И тогда стоит спросить: чему ещё оно меня учит сейчас? Не тогда. Сейчас. Если Вы уже другой человек, если понимаете, что было не так, если способны поступить иначе, что именно делает с Вами постоянное возвращение к старому приговору? Иногда

оно не делает лучше. Оно делает меньше. Человек начинает жить осторожнее не из мудрости, а из страха перед собой. Он перестаёт доверять собственным решениям. Смотрит на любое новое желание и думает: а вдруг я опять ошибусь. Словно одна ошибка стала доказательством того, что ему вообще нельзя доверять. И вот уже прошлое не просто болит. Оно лишает настоящего права на новый выбор. Мне кажется, здесь особенно важно увидеть одну простую вещь.

Ошибка говорит о том, что Вы сделали. Она не всегда говорит правду о том, кто Вы есть целиком.

Если человек однажды солгал, это не значит, что вся его сущность — ложь. Если испугался, он не становится навсегда трусом. Если сделал больно, в нём может быть и боль, и любовь, и незрелость, и страх, и ещё огромное количество того, что не помещается в одно слово. Мы слишком быстро превращаем поступок в имя. «Я плохой». «Я всё испортил». «Я такой человек». Наверное, это удобно для внутреннего суда. Суд любит простые формулировки. Ему легче вынести приговор целому человеку, чем разбираться в сложности живого поступка. А человек всегда сложнее. Это не значит, что его нужно оправдать. Иногда как раз честнее сказать: да, я поступил плохо. Не «я плохой», а «я сделал это».

Между этими фразами огромная разница.

В первой Вы закрываете себя целиком. Во второй оставляете возможность увидеть, почему так произошло и кем Вы хотите быть дальше. Ответственность вообще возможна только там, где человек не уничтожен приговором. Если Вы окончательно решили, что Вы плохой, зачем тогда меняться? Вы уже поставили точку. А если способны сказать: я сделал то, что теперь считаю неправильным, — появляется путь. Можно учиться. Можно однажды выбрать иначе. И, возможно, самое настоящее раскаяние выглядит не как бесконечная ненависть к себе, а как другая жизнь после ошибки. Не красивые слова о том, как Вы всё поняли. А то, как Вы теперь обращаетесь с людьми. Как говорите правду там, где раньше лгали. Как не проходите мимо боли, которую когда-то не замечали. Тогда прошлое действительно что-то изменило. Оно вошло в Вас не только шрамом, но и новым способом жить. Я думаю, человек иногда слишком долго смотрит назад, потому что не замечает, что уже ответил на прошлое своей сегодняшней жизнью. Вы не тот же. Возможно, всё ещё несовершенный, иногда опять делающий глупости, но уже не тот. Даже сам стыд доказывает, что внутри что-то изменилось. Тот, кто сегодня смотрит назад и говорит «как я мог», уже видит иначе. И, может быть, ему пора перестать требовать от прежнего себя сегодняшнего зрения. Иногда я представляю, как человек встречает самого себя десятилетней давности. Вот он стоит перед Вами. Ещё не знает, что будет дальше. Не знает, какую ошибку совершит. Возможно, уверен, что поступает правильно. Возможно, уже напуган. И Вы знаете всё. Скажите честно: Вам действительно захотелось бы подойти и начать его унижать? «Какой же ты идиот. Ты всё испортишь. Как можно было не понять?» Может быть, сначала злость и появилась бы. Но если посмотреть на него подольше, мне кажется, Вы увидели бы что-то другое. Человека. Живого. Не обладающего будущим. Возможно, очень одинокого внутри своего решения. И тогда вместо приговора вдруг захотелось бы сказать: будь осторожнее. Посмотри ещё раз. Или даже просто обнять. Не потому, что всё, что он делает, правильно. А потому, что Вы уже знаете, как дорого он за это заплатит. Почему же к себе из прошлого нам так трудно подойти именно так? Возможно, потому что мы по-прежнему думаем, что строгость полезнее любви. Что любовь расслабит. Что если перестать себя бить, мы снова станем тем человеком. Но настоящая любовь к себе, о которой мы говорим здесь, совсем не слепая. Она как раз может выдержать правду. Если Вы кого-то любите по-настоящему, Вы ведь способны сказать ему: здесь ты был неправ. Иногда именно любовь даёт силы услышать это без разрушения. Внутри должно быть место, в котором человек знает: даже если я признаю худшее о своём поступке, меня не перестанут видеть человеком. Возможно, именно такого места многим из нас не хватало. Мы росли с ощущением, что ошибка может

стоять любви. Поэтому теперь сами лишаем себя любви за ошибки. Будто продолжаем старый порядок уже без тех людей, которые его когда-то создали. И вот здесь мне хочется быть очень осторожным с фразой «простите себя». Она звучит слишком легко. Человек читает и думает: хорошо, я хочу, а как? Сказать себе, что прощаю? Повторить несколько раз перед зеркалом? Если внутри всё ещё болит, слова не помогут.

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.