

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА

Серия «Без стыда» • книга первая

ТЫ НЕ ЛЕНИВАЯ

СДВГ у женщин: инструкция к себе,
которую не дали в детстве



ПОНЯТНЫЕ
ОБЪЯСНЕНИЯ
БЕЗ СЛОЖНЫХ
ТЕРМИНОВ

ПРАКТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ РЕАЛЬНОЙ
ЖИЗНИ

30 ДНЕЙ
ПОДДЕРЖКИ

ВОПРОСЫ
ДЛЯ ВРАЧА
И ПОДСКАЗКИ
ДЛЯ БЛИЗКИХ

Юлия Стэфани Херрера

Ты не ленивая

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Ты не ленивая / Ю. Херрера — «Автор», 2026

Ты ленивая или просто слишком долго пыталась жить по инструкции, которая тебе не подходит? Настя тридцать три года считает себя ленивой. Она опаздывает, забывает простые вещи, откладывает важное до последней ночи, теряет ключи, тонет в списках и снова обещает себе: «С понедельника всё изменю». Но есть странность: при срочности, интересе или дедлайне она способна работать часами — и даже блестяще. «Ты не ленивая» — история женщины, которая учится смотреть на себя без стыда, и практическая книга о СДВГ у взрослых женщин. Вместе с Настей вы разберёте прокрастинацию, забывчивость, эмоциональные качели, работу и деньги, отношения с едой, маску «собранной женщины» и путь к специалисту. После каждой главы — разбор и маленькое упражнение. В конце — практикум на 30 дней, вопросы для врача, карточки поддержки и инструкция для близких. Возможно, ты наконец найдёшь не новую причину обвинять себя, а карту, которая поможет жить иначе.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Дисклеймер (медицинский и психологический)	6
О персонажах и историях	7
О правах	8
Предисловие. Как читать эту книгу	9
Содержание. Карта книги	11
Часть первая. Ярлык (главы 1–3)	12
Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)	13
Часть третья. Жизнь на практике (главы 7–9)	14
Часть четвёртая. Путь и карта (главы 10–12)	15
После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»	16
Приложения: твои инструменты	17
Как пользоваться картой	18
Глава 1. Ленивая	19
Разбор автора: «Ярлык»	23
Твоя пауза: «Три факта»	25
Глава 2. Маска собранной женщины	26
Разбор автора: «Идеально в последнюю ночь»	29
Твоя пауза: «Ревизия маски»	31
Глава 3. Сломанное утро	32
Разбор автора: «Диспетчерская»	35
Твоя пауза: «Инвентарь мозга»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Юлия Стэфани Херрера Ты не ленивая

Введение

Юлия Стэфани Херрера

ТЫ НЕ ЛЕНИВАЯ

СДВГ у женщин: инструкция к себе, которую не дали в детстве

Серия «Без стыда» · книга первая

Дисклеймер (медицинский и психологический)

Эта книга носит информационный, образовательный и поддерживающий характер. Она **не является** медицинской, психиатрической или психотерапевтической помощью и **не заменяет** консультацию квалифицированного специалиста.

Автор не является специалистом в области здравоохранения: текст отражает личный опыт и наблюдения автора, а информация из открытых источников представлена исключительно в ознакомительных целях. Содержание книги не предназначено для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний, в том числе психических. Особенности внимания и поведения, о которых говорит эта книга, диагностирует только врач; книга не ставит диагнозов и не отменяет визит к специалисту.

Если ты испытываешь: мысли о самоповреждении; состояния, в которых неделями не можешь вставать, есть или спать; панические атаки; устойчивую подавленность; или иные состояния, мешающие жить, — пожалуйста, обратись за помощью: к психологу, психотерапевту, психиатру или на линию доверия. В экстренной ситуации — по номеру экстренных служб. Просить о помощи — не слабость, а первый шаг.

Упоминаемые в книге практики (внешние напоминания, дыхательные упражнения, заземление) — общеизвестные инструменты самопомощи, используемые в поведенческих и смежных подходах. Их описание носит ознакомительный характер; при соматических заболеваниях, в том числе дыхательных и сердечно-сосудистых, перед дыхательными практиками проконсультируйся с врачом.

О персонажах и историях

Все персонажи книги вымышлены, а история Насти — собирательный художественный образ, созданный на основе типовых ситуаций, описанных в открытых источниках и знакомых многим женщинам; любые совпадения с реальными людьми случайны. Механизмы, о которых говорит книга, — из открытых источников и наблюдений; они реальны, а персонажи — нет.

О правах

Любое использование материалов книги (текст, фрагменты, упражнения) — полностью или частично, без письменного разрешения правообладателя — запрещено и преследуется по закону (часть 4 Гражданского кодекса РФ). Исключение: читательница может выполнять приведённые в книге упражнения и заполнять «Твои паузы» для личного использования; автор вправе использовать техники и формулировки разборов в своём канале и соцсетях с указанием книги.

Предисловие. Как читать эту книгу

Эта книга — не роман и не учебник. Она — гибрид, и я хочу честно объяснить, как он устроен, чтобы ты получила от него максимум.

Перед тобой история Насти — женщины, которая тридцать три года считала себя ленивой, пока не выяснила, что с ней всё не так, как ей рассказывали. Я расскажу эту историю от первого лица, чтобы ты вошла в неё, как входят в тёплую воду: постепенно, по миллиметру, узнавая собственные ощущения. Настя — собирательный образ: её история собрана из сотен женских историй, которые похожи одна на другую, как утренние неудачи похожи у всех, кто живёт со «всё через силу». Имена и детали изменены, но механизмы — настоящие, и именно о них эта книга.

О рассказчике сразу, без загадок:

Я не врач и не психолог, я не ставлю диагнозов и не заменяю специалиста. Я женщина, которая сама прошла через годы «соберись» и через многие разговоры с женщинами, для которых каждая обычная задача — как восхождение без снаряжения. Из этого опыта, из этих разговоров и из открытых источников собрана каждая страница. Если после этой книги тебе захочется поговорить со специалистом — а кому-то захочется, это нормально, — книга даст тебе вопросы, с которыми не стыдно прийти на приём. Диагноз, если он есть, поставит врач.

После каждой главы Насти ты найдёшь два блока. «Разбор автора» — объяснение механизмов простым языком: что происходило в этой главе, почему мозг ведёт себя так, а не иначе, и что с этим можно делать. «Твоя пауза» — одно микро-упражнение на главу. Оно маленькое не случайно: я не верю в «тридцать шагов» и чек-листы на десять страниц. Я верю в паузу: в один момент между стимулом и реакцией, где появляется выбор. Именно там, в этой секунде, живёт твоя свобода — и именно её мы тренируем всю книгу.

Как читать:

— **Если ты давно живёшь на «всё через силу»** — читай по одной главе в день, не запоем. После каждой главы выполняй «Твою паузу» письменно: не в голове, а на бумаге или в заметках. Мозгу нужны следы, а не намерения.

— **Если ты недавно узнала про такие особенности у взрослых женщин — или тебе уже поставили диагноз** — можешь читать быстрее, но к разборам возвращайся. Сейчас тебе нужны и утешение, и карта: ты узнаешь, как это устроено, и это снимает часть стыда.

— **Если ты читаешь про близкого человека** — дочь, сестру, подругу, жену — начни с приложения «Для близких» в конце книги, а потом вернись к началу. Оно написано, чтобы вы говорили не «соберись», а иначе.

— **Если тебе очень тяжело прямо сейчас** — не читай в одиночку. Держи рядом телефон человека, которому доверяешь, и помни: при мыслях о самоповреждении, при панике без просветов и при неделях без сна и еды помощь специалиста — это не последний шаг, а первый. В книге есть приложение «Красные флаги»: загляни туда до того, как продолжать.

Очень важное, прежде чем мы начнём: **эта книга не заменяет помощь специалиста.** Она — карта, а по сложному маршруту с картой всё равно лучше идти с проводником. Если то, что ты читаешь, будет отзываться слишком сильно — это не повод бросить, это повод прийти к специалисту с хорошими вопросами.

И последнее. Ты, возможно, ждёшь, что я скажу: «Возьми себя в руки, наладишь режим — всё получится». Это говорят все. Я скажу иначе: у тебя другая система — и с ней можно жить не в борьбе, а в согласии. Не потому, что ты «сдалась», а потому, что война с собственной головой — единственная война, в которой не выигрывает никто.

Эта книга открывает серию «Без стыда» — о сферах, где женщину слишком долго учили винить себя. Дальше будут книги про тело, про деньги, про желание и про право быть собой. Каждая стоит сама по себе; вместе они крепче.

Поехали. И запомни, с чего мы начинаем: ты не ленивая. Никогда не была.

Содержание. Карта книги

Эта книга устроена как путь — и у каждого раздела своя роль. Вот карта, чтобы ты понимала, что тебя ждёт и куда идти в зависимости от твоего состояния. Можно читать подряд, можно прыгать. Главное — не читать «запоем», если сейчас у тебя особенно тяжело: дай каждой главе время поработать.

Часть первая. Ярлык (главы 1–3)

Художественное ядро книги — история Насти. Ты пройдёшь с ней путь от утра, в котором всё рассыпается, до первого честного вопроса о себе.

Глава 1. Ленивая — обычный день, который рассыпается; голос, который Настя слышит с детства, и первый факт против ярлыка. Читай, если устала объяснять себе, «почему у всех получается, а у меня нет».

Глава 2. Маска собранной женщины — как выглядеть успешной, пока внутри всё горит; почему у женщин этого часто не замечают. Читай, если слышала «ты всё успеваешь» и каждый раз внутренне сжималась.

Глава 3. Сломанное утро — провал, после которого нельзя «как раньше»; почему задача не запускается, хотя очень надо. Читай, если в какой-то момент уперлась в стену, которую не берёт сила воли.

Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)

Теперь у нас есть вопросы — и на них нужны ответы. Эта часть — про механизмы, простым языком.

Глава 4. Дофаминовое меню — почему ты можешь всё, а потом не можешь ничего; ночные марафоны и их цена. Читай, если живёшь рывками: либо горю, либо потухла.

Глава 5. Всё чувствуется сразу — почему накрывает из-за мелочи и что делать с волной чувств. Читай, если эмоции громче, чем у окружающих, и тебе за это стыдно.

Глава 6. Голова наружу — первое настоящее облегчение: память и планы можно вынести из головы наружу. Читай, если забываешь даже то, что очень важно.

Часть третья. Жизнь на практике (главы 7–9)

Механизмы понятны — пора жить: работать, есть, разговаривать с собой.

Глава 7. Работа и деньги — почему время исчезает, задачи не запускаются, а деньги утекают сквозь пальцы. Читай, если дедлайны летят мимо календаря.

Глава 8. Еда как кнопка — вечернее «сметаю всё» и утренний стыд; еда как быстрый дофамин и что делать вместо запретов. Читай, если качели «срыв — обещание — срыв» тебе знакомы.

Глава 9. Стоп: это стыд, а не лень — главная формула книги: почему откладывание почти всегда про стыд и как из него выйти по-человечески. Читай, если откладываешь даже то, что хочешь.

Часть четвёртая. Путь и карта (главы 10–12)

Глава 10. Врач и карта — как это диагностируют у взрослых, что даёт диагноз и почему лекарства — разговор с врачом, а не со скидкой на слабость. Читай, если думаешь: «Может, сходить?.. И что я там скажу?»

Глава 11. Откат — рецидив как часть пути: спираль против лестницы и протокол плохого дня. Читай, если однажды всё снова посыпалось и ты решила, что начинать бессмысленно.

Глава 12. Свой мозг — какая жизнь ждёт, когда перестаёшь себя переделывать; разговор с мамой; что дальше. Читай, когда нужна вера, что жить можно иначе — не «когда-нибудь», а с этой недели.

После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»

После каждой главы Насти — два блока. «Разбор автора» объясняет механизмы простым языком, без диагнозов и заумных терминов. «Твоя пауза» — одно маленькое упражнение. История даёт узнавание, разбор даёт понимание, пауза даёт действие.

Приложения: твои инструменты

— **Тест «Это про меня?»** — двадцать вопросов для честного самонаблюдения. Это не диагностика: результат теста — повод подумать, а диагноз ставит врач.

— **Практикум «Тридцать дней»** — главный практический инструмент книги: тридцать дней, одно маленькое задание в день.

— **Красные флаги** — когда книге нужна помощь профессионала: честные признаки, что пора к специалисту.

— **Словарь** — все термины книги простым языком.

— **Вопросы и ответы** — двадцать пять честных ответов: от «это точно не лень?» до «а если я не хочу диагноз?».

— **Для близких** — инструкция для тех, кто рядом: как поддерживать и что нельзя говорить.

— **Письма себе** — семь писем-практик: от письма той, которую называли ленивой, до письма своему мозгу.

— **Карманные карточки** — двадцать фраз-опор на плохой день.

— **Вопросы для врача** — с чем прийти на приём, чтобы тебя услышали.

— **Карта пяти огней** — как устроена серия «Без стыда» и где в ней ты.

— **Об авторе** — несколько слов о том, кто и зачем написал эту книгу.

Как пользоваться картой

Если ты в разгаре «всё через силу» — начни с глав 1–3 и практикума. Если ты только что узнала про СДВГ у взрослых — начни с главы 2 (маска) и главы 10 (врач). Если сейчас невыносимо — открой «Красные флаги» и «Карманные карточки», они работают быстрее глав. Если читаешь про близкого — тебе в «Для близких».

Путь у каждого свой. Карта — одна. Ты — автор своего маршрута.

Глава 1. Ленивая

Я ставлю будильники с вечера — это мой маленький ритуал надежды. Первый, на 6:40, — для той, кем я собираюсь стать завтра; второй, на 7:10, — для той, кем я просыпаюсь на самом деле. Между ними мне мерещится другая жизнь: в ней я встаю первой, пью воду, сажусь за работу, пока город ещё спит. Вечером эта жизнь кажется почти осязаемой, и с ней легко засыпается. А в 6:40 я вижу серую полосу неба между штор и нажимаю «отложить» — не на пять минут, на двадцать, потому что двадцать минут не считается. Так я обманываю собственный ритуал ровно настолько, чтобы он остался ритуалом.

Второй будильник я тоже не слышу. В 7:10 я открываю глаза и беру телефон — просто посмотреть время; на этом «просто» проходит тридцать восемь минут. В ленте кто-то уже бежит в тёмной куртке по набережной, кто-то запустил своё дело, кто-то испёк хлеб без рецепта, и я листаю чужие жизни с тихим чувством человека, который смотрит через стекло на витрину, где разложены воля, собранность и сила вставать по первому звонку. В 7:48 мои ноги наконец касаются пола, и я говорю вслух: «Всё». Как будто до этого держала что-то тяжёлое.

Телефон напоминает о себе в полдевятого: Денис уже ушёл и оставил сообщение. «Я убежал. Творожок в холодильнике, ну пожалуйста». Я отвечаю: «Доброе утро», — и сама понимаю, что это не ответ на его просьбу, а подпись под обещанием, которое я не собираюсь выполнять. Творожок я найду вечером, когда буду ставить чайник, и почувствую короткий укол: будто в холодильнике лежит ещё и чья-то вера в меня, и портится за компанию с едой.

Кухня встречает меня вчерашней чашкой. На дне у неё круглый кофейный след, и вечером я велела себе отмыть чашку сразу — я всегда велю себе что-нибудь сразу. Я не отмываю её и сейчас; чашка переезжает на другой край стола, как будто перемена места может сойти за мытьё. На холодильнике висит стикер «записаться к стоматологу». Он висит третью неделю и время от времени переклеивается повыше, чтобы выглядеть свежим распоряжением, и каждый раз я читаю его как чужой почерк, хотя это мой почерк. Ключи я ищу минут десять и нахожу в «надёжном месте». «Надёжное место» у меня меняется каждый день, поэтому утренние поиски — отдельный вид спорта, в котором я всегда занимаю второе место: первое достаётся ключам.

Кофе я варю крепкий, потому что впереди полный рабочий день, и пью его стоя, у окна. За окном февраль доживает последние недели; снег на крышах лежит серыми пластами, сосулька на карнизе отросла до неприличия, и город пахнет через форточку мокрой корой и бензином. Я смотрю на всё это и составляю план. План простой и хороший: ответить Сергею, доделать правки по лендингу, позвонить в три места, которые я переносила дважды. Пока я его формулирую, он выглядит выполнимым почти приятно, как список покупок на дачу. Потом я сажусь за ноутбук — в 10:20, потому что до этого у меня было «ещё чуть-чуть быта», — и первое, что я делаю, это проверяю почту. Просто чтобы убедиться, что ничего срочного. Срочного нет; есть двадцать шесть писем, из которых четыре я должна была разобрать ещё на прошлой неделе.

Дальше начинается то, что я потом весь вечер не могу описать словами. Я не сижу без дела — я точно не сижу без дела. Я открываю бриф, чтобы освежить контекст, и ухожу в переписку с Сергеем, где с позавчера висит его просьба: «Напиши, пожалуйста, как идут дела и что нужно с моей стороны». Я собираюсь ответить. Я даже начинаю набирать ответ, и слова получаются хорошие, спокойные, взрослые; я читаю их, решаю, что за такое письмо можно взяться только со свежей головой, и закрываю черновик — он остаётся в блокноте с отметкой 9:12. Девять двенадцать, а сейчас двенадцать тридцать. Я узнаю об этом от телефона, когда беру его проверить время; разница между «проверить время» и «полистать ленту» стирается где-то после второго раза, и я не могу поймать момент, когда это происходит.

Я знаю, как это выглядит со стороны, потому что однажды Кира застала меня в этом состоянии по видеосвязи и сказала: «Ты сидишь так, как будто у тебя открыто восемь окон, и все — внутри тебя». Она была права. У меня внутри восемь окон: одно — с письмом Сергею, второе — с правками, третье — с позвонить в три места, четвертое — с «записаться к стоматологу», пятое — с «купить подарок Лизе», шестое — с «давно не отвечала маме в чате», седьмое — с налоговой, восьмое — с чем-то, что я забыла, но что точно важно. Я переключаюсь между ними, не завершая ни одного, и к обеду чувствую себя не уставшей, а затопленной. Обед я, кажется, пропускаю. Я не помню, ела ли; это тоже часть дня, про которую я потом говорю «нормально».

К трём часам я замечаю за собой любимый трюк: я делаю что-то полезное, но не то. Я перенумеровываю подзаголовки в старом проекте, который сдан месяц назад, потому что там красиво выстроилась логика, и это занятие на двадцать минут уносит меня целиком — туда, где спокойно, где всё получается, где никто ничего от меня не ждёт. Без четверти четыре я вспоминаю про Сергея, и живот у меня сжимается так, как будто вниз, в подъезд, вошёл человек с плохой новостью, а я ещё не знаю, с какой. Это не метафора про Сергея: Сергей не сделал мне ничего плохого. Это метафора про меня — точнее, про ту, которой я буду, когда наступит «потом».

В четыре я встаю и иду на кухню, чтобы наконец начать. По дороге я замечаю пыль под батареей, и это тоже пригождается: протереть батарею легче, чем написать письмо, и потом можно честно сказать, что весь день работала по дому. Я беру телефон — «чуть-чуть музыки для настроения», — и на этом чуть-чуть проходит сорок минут, потому что музыка тянет за собой ленту, а лента — за собой чужой отпуск, чужой ремонт, чужой бег по набережной. Когда я возвращаюсь за стол, за окном уже синева и фонари, и ноутбук светит на меня, как незакрытый счёт.

И вот тогда приходит оно. Не громкое, не истерика — тихое. Садится рядом и говорит моим голосом: «Ну и где твой день? Ты опять ничего не сделала. Ленивая». Голос у этого существа знакомый до последней ноты; оно говорит со мной с детства, и с каждым годом говорит всё вежливее, но сути это не меняет.

*

Когда мне было девять, у нас в доме было пианино. Не наше, съёмное, от бабушкиной квартиры, но за ним меня заставляли «развиваться». Я садилась за гаммы, и ноты расплзались, как муравьи: я трогала клавиши — и не слышала музыки, слышала только, как надо, как правильно, как все. Мама заходила в комнату и делала то, что делали все мамы вокруг: оно и было правильным словом из её словаря. «Настя, ну соберись. Ты же можешь, ты просто не хочешь». Я не помню ни минуты, когда не хотела. Я хотела так, что у меня стучало в висках; я хотела изо всех своих детских сил — и ничего не собиралось. А после маминых слов становилось почему-то ещё хуже: во мне появлялось новое задание — собраться, — от которого разваливались все прежние.

В дневнике у меня жила фраза, которую я выучила как стихотворение: «Способная, но может работать гораздо лучше». Учительница ставила её аккуратным почерком и ставила мне четвёрки за то, что я знала, но не успевала показать. «Гораздо лучше» — это про ту девочку, которая где-то там сидит внутри и которой никак не дают выйти. Я долго думала, что дело в силе воли. В третьем классе я вела дневник наблюдений за собой, как за растением: «сегодня старалась — почти получилось», «сегодня старалась очень — не получилось», «сегодня не старалась — ничего». Мне было девять, и я вела протоколы собственных поражений, потому что взрослые объяснили мне, что единственная переменная здесь — моё старание.

*

Вечером звонит мама. Она звонит по вторникам, и это единственное расписание в моей жизни, которое соблюдается по обе стороны.

— Дочь, ты ела сегодня?

Она спрашивает это так, будто первый вопрос — не вопрос.

— Ела, мам.

— Как проект, который большой?

— Всё в порядке, — говорю я, и это правда ровно настолько, насколько правда бывает у людей, которые врут только интонацией.

Мама помолчала, и я слышу, как она перекладывает телефон к другому уху, чтобы сказать то, за чем звонила:

— Ты у меня умница. Просто соберись — и всё получится. Ты же можешь.

Она говорит это тепло. Она говорит это, потому что любит меня и потому что искренне верит: дело в том, чтобы собраться. И от этого «собирайся, ты же можешь» мне тяжелее, чем от любой ссоры: на ссору можно хотя бы ответить, а на любовь, которая не понимает, как ты устроена, отвечать нечем. Я говорю: «Хорошо, мам», — и мы прощаемся до вторника. И только положив телефон, я чувствую, как это слово распрямилось во мне и снова начало работать — точь-в-точь как в девять лет.

*

Денис приходит в 19:40, со снегом на плечах, заносит с собой запах улицы. Он ставит пакет на стол, видит меня на кухне над чашкой, видит ноутбук, открытый на фотографии с брифа — на экране всё ещё утро, девятый час, — и говорит осторожно:

— Как день прошёл?

— Нормально, — говорю я. Слово у меня гладкое и обкатанное, на нём не видно ни одной трещины.

Он не спорит. Он вообще никогда не спорит с моим «нормально»; наверное, поэтому мы и живём вместе два года.

— Оденся, — говорит он. — Пойдём погуляем. Ты, мне кажется, целый день не выходила.

— Я работала, — говорю я, и это тоже правда, в том странном смысле, в котором правдой можно назвать весь этот день.

— Я знаю, — говорит он. — И всё равно пойдём.

И мы идём. На улице падает мягкий снег, который не ложится на асфальт, а исчезает, не долетев; снег пахнет железом и мокрым деревом, и первые сто метров я иду молча, потому что не могу перестать думать о письме. Потом почему-то могу. Денис рассказывает про свою работу — про чертежи, которые три дня не сходятся, — и я слушаю и слышу, и это удивительно: целый день я не могла ни на чём удержать внимание, а сейчас держу, потому что он говорит, а я люблю его голос. Я держу его руку в кармане своей куртки, и мне почти хорошо, и я почти позволяю себе это хорошее. А потом мы возвращаемся домой, и на пороге всё возвращается: кухня, чашка, незакрытое окно ноутбука. День не отменяется прогулкой. Он ждёт меня дома, как двойка в дневнике.

Ночью я лежу в темноте и считаю. У Дениса получается. У Киры получается — у неё своя дизайн-студия и три клиента, и она всё помнит. У Ани получается: она ушла из найма и начала своё дело, и рассказывает об этом так, как рассказывают про велосипед — сложно только в первый день. У Лизы получается печь торты, которые заказывают за месяц. У всех есть инструкция, и только моя, кажется, шла отдельной посылкой и потерялась где-то между складом и моей жизнью. Телефон светит на потолок; я пишу себе в заметки план на завтра — короткий, честный, выполнимый: «утром — письмо Сергею. Первым делом. Без телефона». И засыпаю с этим планом, как с тёплым кирпичом: тяжёлым, но будто надёжным.

И вот последняя мысль перед тем, как всё гаснет. Ответ на вопрос, который я задаю себе каждый вечер и который начинается с «почему у всех получается, а у меня нет», у меня один,

и он очень простой. Я его знаю. Я его слышала от мамы, от учительницы, от дневника, от ленты — от всех, кто когда-либо смотрел на мою жизнь снаружи. Ответ такой: потому что я ленивая. Стоп. Давай здесь и остановимся.

Разбор автора: «Ярлык»

Ты узнала этот день? Не утро даже — вечер: чувство, когда день прошёл сквозь пальцы, а в кармане остался один тяжёлый камень. И где-то в глубине, очень знакомым голосом, у этого чувства есть объяснение: ленивая.

Я хочу поговорить про это слово. Я выросла с ним, я слышала его сотни раз от людей, которые меня любили, и большую часть жизни считала его честным диагнозом. А потом оказалось, что это не диагноз. Это ярлык — самый удобный, самый ходовой ярлык из всех, какие придумали для женщины, которая не укладывается в чужое расписание.

Почему удобный? Потому что он всё объясняет одним ходом и делает виноватой тебя. Если всё дело в лени, то миру не нужно меняться: нужно поднажать. Маме — сказать «соберись». Учительнице — поставить в дневник «может лучше». Взрослой тебе — лежать в темноте и обещать себе с понедельника. Ярлык удобен тем, что он превращает сложную, неудобную правду в простое дело характера. А характер — это то, за что не стыдно спросить. Только есть маленькая деталь: ты поднажимаешь уже годы. И не едет.

Давай проверим ярлык — по фактам, которые ты сама вспомнишь про свою неделю. Их пять, и каждый по отдельности он терпит; но они вместе не оставляют ему шансов.

Лени не больно. Настоящей лени всё равно. Ленивый человек не переживает из-за неделанного — он им доволен: не сделал и прекрасно. У тебя же от неделанного сжимается живот, саднит в груди, садится голос. Ты платишь за каждый пустой день полновесным стыдом. Это невозможно объяснить ленью: лень не страдает от лени. Страдает человек, у которого что-то не сходится.

Лень не устраивает марафонов. Вспомни ночь, когда ты сделала за четыре часа то, что не делала три недели. Вспомни, как горели глаза и как нравилось. У настоящей лени нет таких ночей; она тихая, гладкая и всегда согласна на «потом». У тебя есть и мёртвые дни, и ночи, в которые ты можешь всё. Значит, дело не в отсутствии силы: дело в том, как эта сила включается.

Ты не решала забыть. Ленивый человек помнит, что не сделал: «Я не буду поливать цветы» — это решение, оно в памяти. Ты же забываешь по-настоящему: письмо, ключи, стикер про стоматолога, подарок сестре, ответ, который собиралась отправить ещё вчера. Ты не выбирала ничего из этого; и самое обидное, что ты не заметила, как это случилось. Там, где нет решения, нет и лени.

Ты избирательна ровно наоборот. Ты можешь три часа перенумеровывать подзаголовки в ненужном проекте — потому что там легко и красиво. И не можешь двадцать минут написать письмо — потому что письмо «надо». Всё простое и обязательное встаёт перед тобой стеной, а всё сложное, но живое — манит. Лень такой избирательности не знает: у неё все задачи одинаково нелюбимые. А у тебя живёт отдельный невидимый ревизор, который ставит шлагбаум перед одними делами и открывает настежь перед другими.

Лень не хочет — а ты хочешь. Это главное, и с этого стоит начать. Ни один человек на свете не сидит у окна и не ведёт протокол собственных поражений тридцать лет подряд из лени. Лень не пишет планы на завтра, не советуется с подругами, не читает книги про то, как всё наладить. Ты всё это делаешь, потому что хочешь. Каждое утро ты хочешь. И каждое утро у тебя не получается — и вот это «хочу и не могу» и есть правда, которую ярлык «ленивая» превращал в удобную неправду.

И сразу важное: я не предлагаю тебе винить маму. Она говорила то, что говорили всем; её саму протоколу старания учили, и она честно передала дальше то, что знала. Никто в этой истории не был злодеем. Просто взрослые умели видеть результат и не умели видеть механизм — у них не было под рукой карты, о которой эта книга.

Какую карту я имею в виду? Ту, о которой говорит название этой книги. То, как ты живёшь — запуск через силу, забывчивость, рывки, стоп-кран перед простым, эмоции громче, чем ожидаешь от себя, — очень похоже на устройство внимания и энергии, которое специалисты называют СДВГ. У взрослых женщин он часто выглядит именно так — тихо, изнутри, без той картинки из учебника, к которой все привыкли. О нём мы будем говорить всю дорогу, главу за главой: про дофамин, про торможение, про эмоции, про то, как всё это живёт в быту. Но сразу, без сносок и мелкого шрифта: эта книга не ставит диагнозов. Я не врач. Узнать себя со страницы — можно и важно; поставить диагноз — нельзя, ни себе, ни подруге. Это делают в кабинете у специалиста, и в главе про это («Врач и карта») мы дойдём до того, как это происходит у взрослых и с какими вопросами туда приходиться.

Пока нам нужно другое, маленькое и большое одновременно: снять ярлык. Не заменить его новым ярлыком — их ты носила достаточно. Просто перестать отвечать себе вечерним голосом, который говорит «ленивая», потому что этот голос не описывает тебя. Он описывает чей-то усталый взгляд со стороны. Твой случай устроен сложнее и интереснее: у тебя есть механизмы, которые можно понять, и жизнь, которую можно настроить. Этим мы и займёмся — разберём её на детали, как разбирают сложные часы, и посмотрим, где у них что крутится.

И одно обещание. В этой книге ни разу — ни одной фразой — не появится «просто возьми себя в руки». Ни разу. Если тебе когда-нибудь захочется перечитать эти главы заново, я хочу, чтобы первое, что ты увидишь, было это обещание.

Твоя пауза: «Три факта»

Знаешь, из чего складывается ярлык? Из общих слов. Ты сейчас сделаешь ему противо-
ядие — из конкретных. Не старайся ничего решить и никого оправдывать; мы просто соберём
факты. Возьми лист или заметку и вспомни эту неделю.

1. Момент «потом». Вспомни одно дело, которое ты откладывала: не домашнее дело
на пять минут, а то, что кололо. Что ты чувствовала, когда закрывала его в сторону? Опиши
одним предложением, без оценок: «Закрывала и холодело в груди», «Открывала сто раз и не
начинала».

2. Честное забвение. Найди один случай, когда ты именно забыла, а не решила забыть:
письмо, встречу, покупку, чей-то вопрос. Что напомнило тебе о нём — и что ты почувствовала,
когда вспомнила?

3. Час, в который ты могла всё. Вспомни час (час, авторское любит точность), когда
ты вдруг делала и быстро, и хорошо: уборку перед гостями, срочный отчёт, помощь подруге.
Что было рядом, когда это случилось: срок, интерес, человек, новизна?

Запиши три факта. И посмотри на них одну минуту, ничего не говоря себе. Пока это
просто данные, а не приговор и не оправдание: так их смотрят врачи, когда собирают анамнез,
— вперёд без выводов. Это твоё досье против ярлыка, и мы не раз к нему вернёмся.

И маленькая честная сноска. Если сейчас у тебя не «всё через силу», а глухая темнота:
неделями плохо, не спится, не естся, накрывает, — пожалуйста, не читай дальше через не могу.
Загляни в конец книги в приложение «Красные флаги» и позови живого человека, специалиста
или врача. Это не про слабость — это про то же самое, что мы делаем здесь: забота вместо
войны.

Глава 2. Маска собранной женщины

В среду утром план из заметок был ещё жив. «Утром — письмо Сергею. Первым делом. Без телефона». Я даже открыла ноутбук до кофе — вот честно, до кофе, — и нашла черновик, который начинался с «Сергей, здравствуйте! Простите за тишину». Курсор стоял после слова «тишину», и я сказала себе, что сейчас допишу две-три фразы и отправлю. За эти две-три фразы я успела заменить «за тишину» на «за паузу» и обратно три раза. Слово «тишина» казалось честнее, слово «пауза» — безопаснее, и от выбора между ними проходило время, которое я могла бы потратить на дело.

Тут и позвонила Кира.

— Доброе, — сказала она тем своим голосом, которым сообщают новости, требующие немедленного решения. — У меня к тебе дело жизни и смерти. Во-первых, не жизни и смерти.

— Так.

— Помнишь, я тебе рассказывала про клиента, который мебель? У них тендер. Им нужна контент-стратегия. Презентация завтра в одиннадцать, а человек, который это вёл, — она сделала паузу человека, который умеет делать паузы, — слёг. В смысле уволился в понедельник. И я сказала: есть одна девочка, которая вытащит.

— Кира. Завтра. В одиннадцать.

— Я знаю, как это звучит, — сказала она. — Но я знаю и то, как ты работаешь, когда гора. Я помню твои тексты к тому редизайну. У тебя есть эта штука... — она пощёлкала по своему телефону, как будто искала слово в переписке, — ясность. Тебе нужно сесть и собрать. Мне неудобно просить, но бюджет там хороший, и это не последние люди. Если возьмёшь — работы будет на полгода.

Я молчала три секунды. Ровно столько понадобилось, чтобы внутри сработал мой самый древний механизм: если есть срочное, страшное можно отложить. Дальше все возражения были формальностью — и то, что я не знаю отрасль (успею), и то, что сутки это мало (успею), и то, что неудобно перед Кирой (это было правдой, но маленькой правдой, которая отлично уживалась с решением).

— Давай, — сказала я. — Присылай.

Она прислала в течение минуты. Я открыла файлы, посмотрела на них три минуты и закрыла: чтобы понять, что у них за мебель, кто её покупает и почему, нужна голова посвежее моей. День у меня, если честно, был уже распланирован сам собой: убрать со стола, ответить маме в чате — там висело её сообщение трёхдневной давности, картинка с котом и подпись «это ты в воскресенье», — потом всё-таки позвонить в три места, потом разобрать сумку, потом дочитать статью, которую я сохранила ещё в январе. Список «потом» у меня всегда длиннее списка «сначала», и это не страшно: к вечеру я стану другой, и он рассосётся сам.

К вечеру я стала прежней. В шесть я села за стол по-настоящему — с прямой спиной и стаканом воды, как взрослая женщина из тех книг, где всё получается по расписанию, — и открыла бриф. В семь поняла, что не понимаю ничего. В восемь решила лечь пораньше и встать в пять: это мой запасной план на все случаи, и он хорош тем, что его можно доставать бесконечно. В девять я помыла посуду и переставила на холодильнике стикер про стоматолога — он висел ровно три недели и стал похож на коллегу, которого видишь каждый день и не знаешь имени. В половине десятого я сварила себе какао — сонный напиток для сонного человека, — и с этим какао села разбирать наконец материалы «на пятнадцать минут».

Пятнадцать минут закончились в двадцать три двенадцать. Я помню этот момент почти покадрово: синие папки на экране, остывшее какао, за окном чей-то фонарь, и вдруг — щёлк. Как будто кто-то повернул в голове переключатель, о существовании которого я забываю между такими вечерами. Мебель перестала быть мебелью и стала людьми: вот женщина, кото-

рая выбирает кухню и боится ошибиться, потому что кухня — это на десять лет; вот мужчина, который пришёл «просто посмотреть» и купит, если ему не будут продавать; вот семья, которая уже дважды отложила ремонт, потому что боится не денег, а разочарования. Я видела их всех, я знала, что им сказать, и слайды складывались сами — один за другим, ровные, как костяшки домино, только что поставленные на поле. Стрелки часов исчезли. Тело тоже почти исчезло: напоминала о себе только спина, и та как-то необидно. Я не заставляла себя работать. Я не могла остановиться. И это было лучшее чувство за неделю — да что там, за месяц: чувство, что у меня есть двигатель и он наконец завёлся.

В четыре двадцать я закрыла ноутбук. Текст был почти готов: остались две шероховатости, и я честно сказала себе, что доделаю их утром, потому что голова свежая с утра — ну, с утра у меня будет три часа, успею. Я легла в темноту и ещё минут десять лежала с открытыми глазами, глядя в потолок и улыбаясь. Засыпая, я думала: почему я не могу так всегда. И, уже проваливаясь, ответила себе: потом разберусь, сейчас главное — завтра.

Утром я встала за минуту до будильника — это моя личная суперспособность, которая просыпается исключительно в дни, когда её не просили. Три часа превратились в сорок минут, потому что сначала я гладила блузку, потом искала серёжку, которая нашлась в «надёжном месте» — в вазочке для печенья, где мы никогда не держим печенье, — потом переписывала первый слайд. Но даже в этой гонке во мне сидел азарт. Я собрала лицо: консилер под глаза, где за ночь легли тени, как синяки, тушь в два слоя, чуть румян, потому что без них я похожа на человека, которого недавно разбудили. «Собранный человек» — это ведь тоже конструкция: блузка, серьги, спокойные руки. Я умею её собирать за двадцать минут, я тренировалась всю жизнь.

Презентация была в переговорной с тремя окнами и видом на серое небо, которое к одиннадцати так и не решило, будет ли снег. За столом сидели четверо: директор, женщина с короткой стрижкой и быстрыми глазами; девушка из маркетинга с блокнотом; двое молчаливых мужчин в рубашках, один из которых весь мой рассказ что-то чертил на обороте распечатки. Я волновалась первые полторы минуты, а потом случилось то самое: я открыла рот — и из меня пошёл текст, ровный, как та ночная дорога. Я говорила про женщину, которая боится ошибиться с кухней, и про семью, которая боится разочарования, и я видела, как быстрые глаза директора замедляются, потому что она узнаёт. Это было даже не выступление. Это было узнавание друг друга через стол, и я держала его в руках, как держат тёплую чашку.

— Вы очень структурно мыслите, — сказала директор в конце, захлопывая папку. — Честно скажу, за неделю до тендера я ждала худшего. Приятно, когда приходит человек и просто делает.

Девушка из маркетинга записала что-то и улыбнулась мне. Мужчины молчали, но один из них перестал чертить.

В коридоре меня ждала Кира, которая заехала «на пять минут, для моральной поддержки» и осталась на весь час.

— Ну? — сказала она.

— Кажется, хорошо.

— Ты чудо, — сказала она и сжала мне локоть. — Серьёзно, Настя. Как ты всё успеваешь?

И вот здесь нужно быть точной, потому что это важно. «Как ты всё успеваешь» — это была похвала. Искренняя, тёплая, заслуженная похвала от подруги, которая меня любит. И одновременно это была иголка, аккуратно вошедшая под кожу: я стояла в коридоре чужого офиса в блузке и с двумя слоями туши, за спиной у меня была бессонная ночь, сорок минут утренней гонки, недели неотвеченных писем, бутылка воды вместо обеда и черновик «Простите за тишину», который старился в блокноте, как забытый творожок. «Всё» не существовало. Существовали слайды — и я.

— Стараюсь, — сказала я. Это слово у меня тоже отточенное: оно гладкое, в нём нет ни одной трещины, и по нему невозможно понять, что внутри что-то падает.

Домой я ехала пустая. Не уставшая — уставшая была бы понятной, нормальной, усталость лечится чаем и сериалом, — нет, из меня как будто вынули батарейку, ту самую, ночную. Утром она давала свет, а к пяти вечера её доела презентация, и в корпусе осталось только место под неё. В метро я стояла, держась за поручень, и смотрела на своё отражение в тёмном стекле: блузка ещё держалась, лицо уже нет.

Денис пришёл раньше меня и встретил у двери с дурацким торжественным видом, из-за которого я его, вообще-то, и люблю.

— Как прошло?

— Кажется, хорошо, — сказала я. — Кажется, даже отлично.

— Да ладно! — он обнял меня и покружил на месте, и я позволила себя покружить. — Вот видишь. Видишь, говорю же. Ты у меня можешь.

«Ты можешь». Два слова, из которых состоит половина моей биографии. Я улыбалась и кивала, а внутри повторялось эхо из детства: ты же можешь — значит, всё, что было до, — не считалось. И там же, на кухонном столе, за его спиной, стоял ночной разгром: чашки, ложечки, пустые пакетики от чая, ноутбук с вечными «двумя шероховатостями», крошки, термокружка, которую я не разобрала с прошлой недели. Утром я пронеслась через этот разгром, как ветер, и не заметила его. Вечером он был первым, что я увидела.

Мы поужинали, и это был хороший ужин — Денис что-то приготовил, потому что он из тех людей, для которых приготовить что-то — способ сказать «я вижу, что тебе было трудно». Я жевала и отвечала на его вопросы, и только к середине я заметила, что на вопросы отвечаю односложно, а глаза у меня закрываются между словами. Он включил сериал, и я, кажется, заснула на его плече через пять минут. В какой-то момент я проснулась от того, что он аккуратно перебирал мои волосы, а на экране шли титры. Было поздно, кухня всё ещё ждала меня, но у меня не было ни одной единицы силы. Я лежала и думала про себя странную вещь: «Настоящая я никогда не пришла бы на этот ужин. Настоящая я бы плакала от благодарности или хотя бы сказала спасибо как следует». А я лежала, как чужая, в собственной квартире — в доме, где всё меня любят, — и не могла дотянуться до самой себя.

Потом я смыла лицо. Это была минутная процедура, но перед ней я стояла лишние три минуты и смотрела в зеркало — знаешь, вот так, без милосердия, при верхнем свете. Консилер смылся первым, и тени под глазами вернулись на место, как жильцы, которые возвращаются из отпуска. Тушь оставила две серые дорожки. Лицо взяло и стало моим обычным — тем, которое я вечером стараюсь не рассматривать. И я подумала: вот эта девочка сегодня держала переговорную с тремя окнами и не заикнулась ни разу. Никто из тех четырёх не знает, как ей сейчас. Никто не знает, что весь триумф — это три часа сна, какао, остывшее на столе, и тело, из которого вынули двигатель. Снаружи — успешная, собранная женщина, которая «просто делает». Внутри — кухня после ночной смены и голос, который уже начал вечернюю смену: «Они хвалили не тебя. Они хвалили то, что ты успела собрать за ночь. Если бы они видели настоящую тебя...»

Стоп. Вот здесь я это разберу отдельно, чтобы ты не унесла это вечернее зеркало с собой в свою жизнь.

Разбор автора: «Идеально в последнюю ночь»

Ты узнала эту женщину? Ту, которая снаружи — собранная, а внутри — на честном слове? Тогда давай сначала одно утешение, а потом механика.

Утешение: с тобой всё в порядке. Ты не притворщица и не пустышка. То, что ты сейчас прочла, называется маскировкой, и это не черта характера — это способ, которым очень многие женщины (и не только женщины) живут годами. Способ рабочий: он позволял тебе держать работу, получать похвалы, сдавать проекты в срок — в общем, выглядеть в глазах мира «успешной». Только у этого способа есть цена, и платишь по счёту ты, одна, вечером, у зеркала.

Как работает «идеально в последнюю ночь». Смотри, что сделала Настя: три недели (месяцы, годы) она не могла подойти к делам, а за одну ночь — почти идеальная работа. И снаружи это выглядит не как отклонение, а как талант: про человека говорят «он/она собирается под дедлайн», «это стратегия такая», «все так работают». Отчасти правда работают: авральная ночь есть в жизни каждого. Разница в двух вещах. Первая: для большинства это исключение из режима, а для тебя — сам режим, единственный известный способ вообще что-либо сделать. Вторая: у большинства эта ночь оставляет усталость, а у тебя — ещё и стыд, потому что к триумфу прилагается ты сама: растрёпанная, пустая, с несмытой тревогой, — и она не считается.

Отдельно про странность, которая тебя, наверное, мучает больше всего: так было ВСЕГДА. Учителя писали «способная, но может лучше», мама говорила «просто соберись», а ты чувствовала себя человеком, который включён наполовину. Вот вопрос, от которого мы пойдём дальше: почему, если все твои «ночные рывки» — это гениально, разговор с близкими всё равно заканчивается словами «ну соберись»? Вот почему, и это важно: то, что мир видит днём, и то, что происходит с тобой изнутри, — две разные картинки. Снаружи — «способная девушка, у которой есть характер». Внутри — «я не знаю, как это делается правильно, я каждый раз перепрыгиваю пропасть с разбега, и однажды я допрыгаюсь, и все узнают, что я — обманщица». Это и есть маска: не ложь, а защита. И это не вина твоих близких: они видят то, что ты показываешь, — а показываешь ты витрину. Поэтому же, кстати, женщины живут с этим дольше и попадают к специалисту позже: мальчика-егозу видно за версту, а «мечтательная, старательная, эмоциональная девочка» — это портрет, который никого не тревожит; а повзрослевшая девочка учится быть незаметной для всех настолько хорошо, что становится незаметной и для себя.

О цене — без красования. Маска стоит дорого, и ты платишь: сном, своим телом, способностью радоваться тихо, вниманием близких. Ты платишь шансом получить помощь раньше, потому что «у тебя же всё успешно, что ты ещё хочешь». И самое обидное: до тебя самой не доходит ни один из твоих триумфов. Собранная снаружи, ты внутри живёшь в кредит — и с каждым годом проценты выше. Я говорю это не для того, чтобы напугать. Я говорю это, чтобы ты узнала сцену, в которой ты, может быть, находишься прямо сейчас: триумф в четверг, зеркала в полночь.

О чём мы будем говорить дальше: я хочу, чтобы ты посмотрела, из чего маска собрана, — из списков, из «последних ночей», из ролей, которые у тебя отскакивают от зубов. Это важно не для самобичевания. Это важно для одного практичного решения: когда мы дальше будем собирать твою жизнь «без маски», ты должна знать, что именно разбираешь, иначе ты снесёшь вместе с маской сразу всё: и работу, и людей, и веру в себя. Так делать нельзя. Разбирать нужно по деталям, и о деталях — упражнение ниже.

И маленькая, но обязательная прививка на дорожку. Всё, что ты прочла, — это человеческие переживания, которые встречаются у очень многих людей, и похоже на определённое устройство внимания и энергии. Но не диагноз. Диагноз — это слово, которое ставят не по

книге, а в кабинете у специалиста, глядя на человека целиком, а не на одну его ночь или одно утро.

Твоя пауза: «Ревизия маски»

Мы не будем ничего срывать и выбрасывать. Мы посмотрим.

Возьми заметки и сделай две колонки: «Что я делаю на показ» и «Чего мне это стоит».

Выбери пять вещей — только честных. Например:

— «Идеальная кухня перед гостями — цена: три ночи уборки и раздражение на всех, кто мешает»;

— «Отвечаю “всё супер” в чате команды — цена: ложь, после которой ещё неделю стыдно»;

— «Тяну проект в одиночку, чтобы никто не увидел процесс — цена: ночи и слёзы»;

— «Идеальные подарки всем на праздники — цена: неделя паники и денег больше, чем могу»;

— «Спокойное лицо при маме — цена: потом два дня с этим «ну соберись» внутри».

Посмотри на то, что получилось, и одну вещь запиши отдельно: самую дорогую. Не решай её прямо сейчас — сегодня мы не воюем. Просто заметь её и скажи себе одну фразу: «Это — защита, а не ложь». Тебе не нужно было обманывать этих людей. Ты защищала себя от того, чтобы они увидели твой хаос. Это разные вещи, и вторая — не то, за что стыдно, а то, что можно однажды отпустить.

Если какая-то из строк выведет тебя на что-то большее — не спишь ночами, сжимается грудь, чувствуешь, что так больше нельзя, — это не повод читать дальше через силу. Это повод поговорить со специалистом, и когда мы дойдём до главы «Врач и карта», у тебя уже будут вопросы, с которыми не стыдно прийти на приём.

А пока — одна маленькая арифметика на сегодня. Я умею хвалить себя только за результат? Тогда вот тебе мой ежедневный минимум: вечером запиши одну вещь, которую ты сегодня честно выдержала — не «продуктивно поработала», а «была на связи с собой». Завтра посмотрим, как это повторится.

И не вини себя за маску. Её придумали не для обмана. Её придумали для того, чтобы выжить.

Глава 3. Сломанное утро

Презентация ушла в работу, и жизнь вернулась. Клиент утвердил бюджет, Кира сказала «я же говорила», и я неделю ходила в лёгкой броне чужого восторга: со мной случилось хорошее, значит, и всё остальное — вопрос дисциплины, просто руки не дошли. Будильники остались на 6:40, отложения — на двадцати минутах, план — в заметках. Строчка «утром — письмо Сергею. Первым делом. Без телефона» простояла в самом низу списка уже десятую ночь и была похожа на табличку в лифте, которую не читаешь, потому что знаешь её наизусть.

Во вторник позвонила мама, как всегда — по вторникам, единственное расписание в моей жизни, которое соблюдается по обе стороны.

— Как тот большой проект?

— Хорошо, мам. Даже отлично.

— Вот видишь, — сказала она с таким облегчением, будто с меня снимали кандалы, о которых я её не просила, — а ты переживала. Ты просто переживаешь слишком много. Соберись — и всё пойдёт.

Я сказала: «Хорошо, мам», — и мы попрощались до следующего вторника. И только положив телефон, я заметила за собой странное: стало ещё тяжелее. Как будто любая похвала приходит ко мне в дом, где её уже поджидает вечерний голос.

В пятницу я проснулась с редким чувством: «сегодня». Просто «сегодня» — без «надо», без «должна», с двумя свободными часами и всей человеческой силой на свете. Я сварила кофе, села за стол «на пятнадцать минут» и первым делом открыла почту — потому что решительной мне хотелось посмотреть, как там дела у мира. Письмо от Сергея лежало самым верхним.

Оно было коротким, вежливым и весило больше, чем весь мой день. «Настя, добрый день. Пишу с тяжёлым сердцем: мы приняли решение передать проект другому подрядчику. Дело не в качестве — то, что вы успели показать, нам нравилось, вопросов нет. Но проект стоит, а нам нужно двигаться. Я писал за эти недели несколько раз, ответа не было. Если у вас изменились обстоятельства — просто напишите; я всё пойму». Внизу, отдельной строкой, набранной, как мне показалось, через силу: «Жаль, что не получилось».

Первые секунды не было ничего. Потом от затылка к лопаткам прошла ледяная волна, а в ушах стало шумно, как в тоннеле. Я перечитала письмо два раза и открыла нашу переписку — и увидела её глазами Сергея, все три недели разом. Его вежливые «как дела с правками?» и моё «да, доберусь на неделе, накрыло немного». Его второе, короткое: «Настя, если я могу что-то со своей стороны — напишите». Моё молчание. Его третье, ещё деликатнее: «Не хочу вас торопить, просто дайте знать». И снова молчание — плотное, как бетон. Последнее его сообщение было десятидневной давности: «Если планы изменились — просто скажите, я всё пойму». Ему было неудобно меня торопить. Меня. Ту, которая не отвечала.

Самое мучительное было не в его решении. Самое мучительное было в том, что я про него помнила. Каждый день. «Написать Сергею» стояло первым пунктом всех моих списков; я думала о нём в душе и в метро, засыпала с мыслью «завтра — первым делом» — и просыпалась с той же мыслью, за которой дня не следовало. Я думала о нём больше, чем о чём-либо другом на свете. И ни разу не написала. Как будто думанье было формой дела — самой дешёвой из всех, единственной, которая ничего не стоит и ничего не меняет.

Я открыла ответ. «Сергей, здравствуйте! Простите за тишину» — этот черновик у меня уже был, десятидневной давности, я его не переделывала: так и стоял в блокноте, как забытый творожок, который нашёлся на задней полке за банкой оливок. Я стала писать заново. «Сергей, простите». Стёрла. «Сергей, вы правы, и я не знаю, что сказать». Стёрла. Потом поняла: я не могу написать письмо не потому, что не знаю слов — слов у меня было много, — а потому, что любое из них требовало признать вслух: три недели молчания были не случайностью. Двадцать

минут я смотрела на мигающий курсор, и всё это время мне хватало оснований не отправлять: пока письмо не ушло, можно было ещё верить, что я вот-вот соберусь и напишу хорошо. Отправить означало согласиться, что хорошо уже не будет.

Я закрыла ноутбук и пошла делать всё, что стоит делать вместо этого. Разобрала шкаф — до колен, с примеркой каждой второй кофты. Протёрла батареи, до которых не доходила с ноября. Нашла творожок Дениса и молча выбросила: он простоял три недели и превратился в отдельное обвинение. К вечеру на мне были три уборки, два разобранных ящика и одно неотправленное письмо; арифметика, которая меня давно смешит, если бы не было так тошно.

Денис пришёл, увидел меня у стола — и по тому, как он замедлился на пороге, я поняла, что лицо у меня всё сказала раньше меня.

— Что случилось?

— Клиент ушёл. Тот, с сайтом. Передали другому.

— Так. — Он сел напротив и стал снимать часы, как будто это было делом, требующим времени. — А ты что, что-то сломала?

— Я не отвечала ему три недели.

— Три недели? — он поднял брови. — Я думал, ты работаешь. Ну, то есть... — он запнулся и поправился быстро, искренне: — Слушай, ну подумай. Найдёшь других. Он же не последний клиент в Москве. Сейчас отдохнёшь — и новые придут.

Он говорил это, потому что любил меня и хотел разгрузить. И я кивала, потому что не умела объяснить, почему его слова не разгружают, а добавляют: у него получалось, что это мелкое событие, а у меня не было ни одного слова, чтобы рассказать, чем такие события были на самом деле. Не «клиент ушёл». А «каждый день я помнила про него и каждый день не могла». А «так у меня со всем, что важно». А «я больше не знаю, как это чинить». Мы ужинали, и над нами висел неразобранный разговор; я отвечала односложно, и когда он в третий раз посмотрел на меня тревожно, я ушла в ванную и постояла там просто так, у раковины, глядя на кран.

Позвонила сама не помню зачем. Кира взяла после второго гудка — у неё всегда получается брать после второго гудка, даже когда руки в краске.

— Привет! Я как раз думала про тебя. Как наша триумфаторша?

— Кира, — сказала я, и, видимо, это прозвучало каким-то особенным образом, потому что она помолчала секунду и сказала другим голосом:

— Что случилось?

— Ничего. То есть... потеряла клиента. Неважно. Ты приедешь?

— Я через сорок минут.

Она приехала через тридцать пять, с конфетами, которые я не люблю, и это было так в её духе, что я почти улыбнулась. Мы просидели на кухне первые пять минут молча: Кира не из тех, кто торопит. Потом я рассказала — про письмо, про три недели, про черновик «простите за тишину», про то, что я, кажется, опять всё сломала своими руками. Она слушала, не перебивая, и вертела в пальцах конфетный фантик.

— Настя. Хочу сказать тебе одну вещь, только ты не обижайся.

— Не обещаю.

— Ты не ленивая.

Я коротко, невесело усмехнулась.

— Кира, ты не понимаешь. Это не первый раз. Со мной это всегда. Я не могу делать простые дела. Я могу написать ночью целую презентацию, а ответить на письмо, письмо на двадцать минут, — не могу. Я всё время как будто не настоящая: у всех есть какой-то доступ к этой жизни, а мне его не выдали.

— Вот именно — всегда, — сказала Кира. — Слушай, я десять лет вижу, как ты работаешь. Ленивые люди, Настенька, не плачут из-за письма. Ленивым — комфортно; им не больно.

У них нет вот этого, — она обвела пальцем воздух вокруг меня, — всего этого котла. Я не знаю, что с тобой и как это называется, и я не врач, надеюсь, ты понимаешь. Но одно я знаю точно: то, что у тебя — оно не про характер.

Кира столько лет помнит все мои истории, что иногда мне кажется, она помнит их лучше меня самой. Она взяла ещё одну конфету и, разворачивая её, сказала уже буднично, как говорят про мастера или массажиста:

— У нас в студии была Лея. Ну помнишь, которая верстку вела, а потом ушла на ставку в холдинг. Она год назад узнала, что у неё СДВГ. В тридцать четыре года. Она мне рассказывала, что ей всю жизнь говорили «соберись», и она двадцать лет считала себя безвольной размазнёй, а потом случайно попала к врачу по другому поводу — и оказалось, что там всё объясняется. Я не говорю, что у тебя то же самое, я вообще ничего не говорю. Я говорю: сходи поговори с человеком, который умеет смотреть. Не с психологом по отношениям, не с неврологом по спине, а с тем, кто занимается вниманием и этим у взрослых. Я у Леи спрошу, к кому она ходила, если хочешь. Но сходи сама, для себя. Что ты теряешь?

— Мне неудобно, — сказала я. — Прийти к врачу и сказать: «Здравствуйте, я не могу ответить на письмо». Я взрослый человек.

— А если бы болела спина? — спросила Кира. — «Здравствуйте, я не могу разогнуться» — тоже неудобно? Ты же не с диагнозом туда идёшь. Ты идёшь спросить. Это разные вещи, и одна из них вообще не стыдная.

Я провожала её до двери и долго стояла в коридоре, слушая, как вниз по лестнице удаляются её шаги. Потом вернулась на кухню, села и включила ноутбук.

Я искала в интернете до полуночи. Сначала несерьёзно — по запросу, который стыдно произносить, что-то вроде «почему не могу заставить себя делать простые дела». Поиск вынес мне статьи про прокрастинацию, которые говорили со мной тоном учительницы: «разбейте задачу на этапы», «уберите телефон». Я почти закрыла ноутбук, когда в боковой колонке мелькнуло слово, которое я раньше слышала только про мальчиков из второго «Б». Я открыла. «СДВГ у взрослых». «СДВГ у женщин: незаметный, тихий, поздний». Я читала, как читают чужие письма: с опаской и очень медленно. Про то, что девочек чаще всего не замечают, потому что они не «носятся, а витают»; про то, что взрослые женщины годами живут, перекрывая это ночами и сверхусилием, и приходят к врачу в тридцать пять — или в сорок пять, — когда силы перекрывать заканчиваются. Про внимание, про память, про запуск действий — те самые слова, которые весь вечер крутились у меня в голове без названия: «не МОГУ НАЧАТЬ». Про то, что это никак не связано с умом, и никак не связано с ленью, и что-то там ещё было про дофамин, про который я не запомнила, потому что у меня слёзы шли уже на второй статье, а печатать и плакать одновременно неудобно. Одна женщина в чьей-то истории писала, что сорок лет считала себя «ленивой и безвольной», и когда ей это назвали, ей стало не легче и не хуже — ей стало наконец понятно, что не так и с чем работать.

В полночь я закрыла двадцать вкладок и честно сказала себе то, что и положено взрослому человеку: по интернету диагнозы не ставят, а статьи пишут все кому не лень. Но одну строчку я всё-таки записала в заметки — не вывод, а вопрос, чёрточку на полях: «дело не в силе воли?» Я лежала в темноте ещё, наверное, час; голова была мокрая от слёз, а внутри стояло штилевое, странное спокойствие. За годы я выучила на этом месте одно и то же движение — обнять себя плотнее и пообещать с понедельника взяться как следует. В этот раз я не пообещала ничего. Потому что впервые за много лет у вопроса «что со мной» появился не ответ — адрес. И я подумала, что, может быть, ответы тут начнутся не с силы, а с карты.

Стоп. Давай я здесь разберу то, что случилось у Насти, — потому что то, что случилось у Насти, случается у тебя, и я хочу, чтобы ты не осталась с этим одна.

Разбор автора: «Диспетчерская»

Ты прочла про потерянного клиента и, может быть, узнала не историю, а состояние: вот это «я всё помню, я хочу, я собираюсь — и не делаю». Хуже всего, что со стороны это выглядит как отношение: не ответила — значит, наплевать. А изнутри это ни на секунду не наплевать, изнутри это самое громкое, что у тебя есть. Сегодня я хочу объяснить, почему «хочу и собираюсь» не превращается в «делаю», — и почему это не про характер.

Между «надо» и «сделано» у человека стоит не сила воли. Там стоит целая служба — назовём её диспетчерской. Её работа: принять задачу, удержать её в поле зрения, распределить по времени, не дать отвлечься, запустить. У большинства людей эта служба работает незаметно, как лифт: пришёл, нажал, поехал. У кого-то она работает с меньшим запасом — и тогда ломается не желание. Ломается перевод желания в действие. Это и есть то, что специалисты называют исполнительными функциями; слово скучное, а за ним — всё, о чём мы будем говорить в этой книге.

Посмотри на её четыре службы — и на Настю в каждой.

Запуск. Это кнопка старта. У одних людей задача, лежавшая на столе, заводится сама: увидел — сделал, неприятно — неважно, сел и сделал. У других кнопка не нажимается без толчка извне: дедлайна, чужого человека, страха, интереса. Вспомни ночь перед презентацией — там старт не понадобился, потому что задача сама ухватила тебя за руку. А письмо на двадцать минут стояло в очереди три недели, потому что это была задача без топлива: не новая, не страшная в хорошем смысле, не интересная. Просто обязательная. Просто твоя. Запуск — самая поломанная служба при таком устройстве, и именно за неё цепляются со стороны: «начни, ну что сложного».

Рабочая память. Это стол, на который ты складываешь всё, что должна держать в голове. У человека с хорошей рабочей памятью стол огромный, там всё лежит рядами. У тебя он меньше — не потому, что ты глупая, а потому, что так устроено место; и когда вещей больше, чем мест, со стола роняется то, что положили последним. Важное роняется тоже — оно там не привилегированное. Отсюда «я забыла совсем», «меня спросили, а я уже забыла через две минуты», «в голове был список из восьми пунктов, а сейчас я помню два». И отсюда же знакомое, почти детское: «я не помню, что я ела» или «не помню, выключала ли чайник». Дело не в голове вообще; дело в переполненном столе, с которого невозможно ничего достать, если рядом нет бумаги, часов и человека, который подстрахует. Бумага, часы и люди — это не унижительные костыли для слабых. Это интерфейс. О нём мы будем говорить отдельно, целую главу.

Планирование и порядок. Это служба, которая отвечает не на вопрос «который час», а на вопрос «что после чего». Она раскладывает: сначала это, потом это, вот это длинное — в четверг, вот это страшное — утром, на свежую голову. Когда эта служба работает с меньшим запасом, время делается плоским: «потом» и «сегодня» — одно и то же слово, «через неделю» и «через месяц» отличаются только настроением. Ты помнишь, как Настя выбирала между словами «тишина» и «пауза» в письме, которое не нужно было никому, кроме Сергея, и как это заняло утро? Это не про перфекционизм. Это служба приоритетов, которой не дали ни одной опоры, — и она честно развалила день на сорок минут, ровно на столько, сколько было у неё инструкций.

Торможение. Это стоп-кран. Не тот, что про «сдержись и не кричи». А тот, что останавливает первое приглашение к действию, если оно не к месту: отложить телефон, не открывать ленту «на минуту», не соглашаться тут же на новую работу, не лезть с комментарием, не начинать новый большой проект, когда не закрыт старый. У тебя он, скорее всего, тоже тоньше стандартного: ты покупала в четыре утра шкаф, ты говорила «да, я успею» там, где успевать

было нечего, ты уходила в перенумерование подзаголовков, как только настоящее дело поворачивалось к тебе лицом. Стоп-кран — самая незаметная из четырёх служб и самая дорогая по последствиям: за каждый неостановленный порыв потом платят память, время и деньги.

Теперь смотри, почему «соберись» не работает — и не будет. «Соберись» — это команда воле. А воля — не та служба, которая у тебя провисает. Это как советовать человеку в разбитых очках «смотри повнимательнее»: совет не злой, он просто не по адресу. Хуже того: каждый такой совет попадает в другое место — в стыд. А стыд — это единственный известный науке «усилитель», который всегда уменьшает шанс, что дело будет сделано: чем больше стыда, тем страшнее подойти к столу, тем тяжелее нажать кнопку, тем длиннее вырастает очередь неотвеченных писем. Если тебе интересно посмотреть на этот механизм в упор — он ждёт нас в отдельной главе, ближе к концу; пока запомни одно: стыд не лечит прокрастинацию, стыд — её основное топливо.

И ещё одна странность, из-за которой такие, как вы с Настей, годами молчат. Обрати внимание: чем важнее дело, тем труднее нажать старт. Странно, да? Казалось бы, должно быть наоборот. Но подумай: важное — это всегда про людей, про страх, про «а если я подведу», про «а вдруг я недостаточно хорошая». Важное заранее заряжено эмоцией, а эмоция у нас с тобой устроена пылко — и вот этой пылкой эмоции как раз не нужно, чтобы ты села за стол. Она требует ничего не трогать, пока страшно. Поэтому мелочь ты делаешь пачками, а дело на двадцать минут, от которого зависит человек, стоит в броне, как витрина, и ждёт, пока к тебе «вернутся силы». Силы не вернутся в этой точке. Точка изменится с другого конца — но об этом мы тоже будем говорить долго и не сегодня.

Сразу, без сносок и мелкого шрифта, до конца этой главы: всё, что я описываю, похоже на устройство внимания при такой особенности, как СДВГ у взрослых. Но похоже — не значит есть. Диагноза по книге не ставят; статьи, которые Настя читала ночью, никого ни от чего не лечат, и твои ночные чтения — тоже. Диагноз — это слово, которое говорит специалист, глядя на человека целиком, а не на одну его неделю. Почему я говорю об этом сразу? Потому что стоп-кран Насти подсказал ей правильную вещь: не верить статьям, но и не закрывать вопрос. Между «я сломана» и «я ленивая» есть третий, взрослый вариант: «у меня есть механизмы, которые я понимаю, и жизнь, которую я настраиваю». Настраивают её не обещанием собраться. Настраивают её картой.

Вот эту карту мы и начнём рисовать в следующей части книги. Первая станция будет про энергию — про то, почему ты можешь четыре часа собирать презентацию ночью, а днём не можешь встать с постели. За это отвечает один маленький, но очень громкий посредник, и зовут его дофамин.

Твоя пауза: «Инвентарь мозга»

Сегодня мы сделаем то, что сделал бы толковый врач, когда его задача — понять человека, а не навесить ярлык. Мы соберём данные. Не выводы, не приговор, не «диагноз» — данные. Может быть, тебе это покажется скучным; на самом деле это первый шаг к свободе, потому что данные можно менять, а приговор — нельзя.

Возьми три-пять эпизодов за последний месяц, которые до сих пор сидят занозой: не ответила вовремя; забыла про встречу; сорвалась на крик из-за ерунды; три недели не подходила к делу на двадцать минут. Возьми те, которые вспоминаются сами — значит, они и есть твои.

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.