

ИЗМЕНЕНИЕ СЦЕНАРИЕВ И СОЗДАНИЕ
СОБСТВЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

A woman with long brown hair, wearing a light blue V-neck dress and a necklace with a cross pendant, is shown from the chest up. She is carefully placing a miniature model of a domed building onto a chessboard. The chessboard is set up with various miniature models of European-style buildings, trees, and small figures of people. In the background, a large window with white curtains looks out onto a cityscape with a river and a bridge. To the left, there is a bookshelf filled with books and a golden globe. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Архитектура судьбы

ЕВГЕНИЯ МУШТАВИНСКАЯ

18+

Евгения Муштавинская

Архитектура судьбы.

Изменение сценариев создания собственной реальности

<https://litres.ru/74601977>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы рождаемся в мире, где уже существуют правила, законы, убеждения и готовые сценарии. Постепенно привыкаем к ним настолько, что перестаём замечать, где заканчиваются чужие ожидания и начинается наш собственный выбор. Но возможно ли изменить привычный порядок и научиться сознательно создавать свою судьбу?

Ты узнаешь, как формируются жизненные сценарии, почему некоторые события повторяются, каким образом социальные системы влияют на твои решения и что необходимо, чтобы перестать жить по чужим правилам. Постепенно перед тобой откроется новый способ взаимодействия с реальностью, в котором осознанность, разумность и конкретные действия становятся инструментами изменения жизни.

Эта книга для женщины, которая готова взять ответственность за свою жизнь и хочет стать архитектором собственной судьбы.

Матрица гораздо шире, чем кажется. И у тебя есть возможность научиться создавать внутри неё свою жизнь.

Содержание

От автора	6
Пролог. Ты уже внутри игры	9
ЧАСТЬ 1. Как рождается Матрица	15
Глава 1. Как жизнь прокладывает своё русло	15
Глава 2. Негласные законы, которых тебе никто не объяснял	24
Глава 3. То, к чему ты слишком давно привыкла	35
Глава 4. Сколько миров помещается в одной жизни	46
ЧАСТЬ 2. Как устроено поле, в котором ты живёшь	53
Глава 5. Из чего на самом деле устроена игра	53
Глава 6. Законы большого поля	65
Глава 7. Когда роль становится тесной	70
Глава 8. То, что всё это время было перед глазами	74
Глава 9. Цена привычной безопасности	77
Глава 10. Жизнь отвечает на твой ход	82
ЧАСТЬ 3. Миры, которые тебя сформировали	92
Глава 11. Карта, которую тебе нарисовали в детстве	92
Глава 12. Когда тебя впервые начали оценивать	106
Глава 13. Сколько денег тебе на самом деле	118

МОЖНО

Глава 14. Когда работа становится частью тебя

132

Конец ознакомительного фрагмента.

141

Архитектура судьбы. Изменение сценариев создания собственной реальности

От автора

У каждого мира есть свои тайны. Одни скрыты в древних сооружениях, символах и преданиях, другие передаются из поколения в поколение, а некоторые находятся настолько близко к нам, что мы даже не задумываемся об их существовании. Мы привыкаем к определённому порядку жизни, принимаем его правила и редко спрашиваем себя, почему всё устроено именно так и можно ли жить совершенно иначе.

Эта книга появилась из моего многолетнего стремления понять, каким образом человек создаёт собственную жизнь, почему одни обстоятельства повторяются годами и что необходимо изменить, чтобы однажды выйти за пределы привычного сценария. В её основе лежат мои наблюдения, более чем двадцатилетний опыт духовных и энергетической практики, знания о человеческом сознании, а также тайные знания Архитекторов реальности, которыми я хочу поделиться с тобой.

В этих знаниях раскрывается особый взгляд на устройство Матрицы, на закономерности формирования жизненных пространств и возможности человека сознательно влиять на собственную судьбу. Постепенно перед тобой начнёт открываться гораздо более широкая картина происходящего, в которой привычные события, решения и обстоятельства приобретают другой смысл. Возможно, ты обнаружишь, что некоторые границы существуют только потому, что когда-то ты признала их непреодолимыми, а возможности, которые казались недоступными, всё это время находились гораздо ближе, чем ты предполагала.

Но хочу тебя предупредить: эта книга может оказаться не такой лёгкой для чтения, как ты ожидаешь. Некоторые главы потребуют внимания и глубокого размышления, а к отдельным страницам, возможно, захочется вернуться несколько раз. Не торопись, потому что порой смысл прочитанного открывается значительно позже, когда новое знание соединяется с твоим собственным жизненным опытом.

И самое главное, эта книга потребует от тебя не только чтения. Стать хозяйкой собственной жизни, архитектором своей судьбы означает научиться принимать решения, брать ответственность за то, что действительно зависит от тебя, и начинать действовать там, где раньше ты только размышляла о переменах. Это требует усилий, внутренней честности и готовности менять привычное, даже когда старый путь кажется более безопасным.

Именно поэтому здесь будут практики, которые помогут тебе не просто размышлять о прочитанном, но и постепенно применять полученные знания в собственной жизни. Я не предлагаю тебе принимать каждую мысль на веру. Наблюдай, исследуй, сопоставляй с собственным опытом и смотри, какие новые возможности начинают открываться перед тобой.

Мне хочется, чтобы эта книга стала для тебя чем-то большим, чем ещё одна интересная история о тайнах мироздания. Возможно, однажды ты закроешь её на какой-то странице, согласишься на свою жизнь и впервые задашь себе вопрос, который раньше даже не приходил в голову. А затем найдёшь в себе смелость не только искать ответ, но и сделать первый шаг.

Потому что самые важные тайны открываются не тогда, когда мы о них узнаём, а когда начинаем понимать, что можем сделать с полученным знанием.

Добро пожаловать в Матрицу. Пришло время узнать её тайны и открыть в себе архитектора собственной судьбы.

Пролог. Ты уже внутри игры

Ты родилась, когда игра уже шла. До твоего появления люди успели придумать деньги, создать государства, построить города, определить нормы собственности, семьи, образования и труда, договориться о том, что считается правильным, престижным, приличным, опасным или желательным. Никто не спрашивал, согласна ли ты с этим устройством мира, потому что ты просто появилась внутри уже работающей системы и постепенно начала учиться в ней жить.

Сначала ты смотрела на всё глазами ребёнка. Мама объясняла, какой должна быть хорошая девочка, папа говорил о деньгах, бабушка предупреждала, кому можно доверять, а учительница показывала, что правильный ответ приносит похвалу, тогда как ошибка иногда оставляет после себя стыд. Ты ещё не могла отделить саму жизнь от взглядов людей на жизнь, поэтому всё услышанное, увиденное и почувствованное постепенно становилось твоей первой картой мира.

Ты не размышляла о том, почему мама замолкает, когда сердится папа, отчего в семье неудобно говорить о деньгах и почему одна женщина терпит то, от чего другая спокойно отказывается. Ты просто замечала, после каких поступков приходит тепло, а после каких появляется напряжение, за что тебя хвалят и в какие моменты заставляют почувствовать себя неправильной. Так, ещё задолго до осознанных ре-

шений, ты учишься ориентироваться среди людей.

Постепенно знакомое начало казаться естественным. Если в семье было принято всё держать под контролем, контроль мог восприниматься как забота, если взрослые постоянно тревожились о деньгах, финансовая тревога становилась частью обычной жизни, а если женщина в доме всегда ставила себя последней, ты могла вообще не заметить, что существует другой способ быть женой, матерью и дочерью. Так человек входит в Матрицу, чаще всего без единого момента, когда кто-то официально сообщает ему правила.

Ты встречаешь Матрицу не где-то далеко, а в самых обычных вещах. Утром открываешь телефон, приходишь на работу, оплачиваешь счёт, разговариваешь с родителями, идёшь в магазин, оформляешь кредит, читаешь новости или обсуждаешь с мужчиной, кто и за что отвечает в ваших отношениях. В каждом из этих пространств уже существует определённый порядок, и ты либо знаешь его, либо постепенно учишься ему следовать.

При этом одна система почти всегда вложена в другую. Семья живёт внутри общества, работа зависит от экономики, экономика связана с законами, а твои желания формируются не только тобой, но и тем, что ты видела, слышала и считала нормальным много лет. За один день ты можешь несколько раз менять пространство и вместе с ним менять своё поведение: на работе быть уверенной руководительницей, рядом с матерью неожиданно снова чувствовать себя маленькой де-

вочкой, со взрослыми детьми превращаться в спасателя, а рядом с мужчиной бояться сказать то, что спокойно сказала бы любому другому человеку.

Если посмотреть на это со стороны, становится удивительно, как в одной женщине помещается столько разных версий себя. Но противоречия здесь меньше, чем кажется, потому что вместе с разными системами в нас включаются разные роли, ожидания и старые способы защищаться. Часть этих ролей появилась задолго до сегодняшнего дня и продолжает жить внутри даже тогда, когда сама реальность уже изменилась.

Проблема начинается не потому, что правила существуют. Без общих норм совместная жизнь была бы почти невозможна, ведь ты хочешь, чтобы водитель остановился на красный свет, банк соблюдал условия договора, врач придерживался профессиональных стандартов, а человек, которому дала деньги в долг, помнил о договорённости. Ограничения иногда защищают, договорённости создают устойчивость, а понятный порядок позволяет людям взаимодействовать друг с другом.

Сложность появляется тогда, когда ты перестаёшь различать правило и саму реальность. Семейная привычка начинает казаться законом жизни, способ выжить в трудный период превращается в часть характера, страх называется осторожностью, чувство вины принимается за ответственность, а чужое ожидание со временем начинает звучать внутри как

собственное «я должна». Внешний голос давно мог замолчать, но усвоенная норма продолжает жить внутри и принимать решения за тебя.

Ты можешь десятилетиями оставаться на работе, которую давно переросла, и быть уверенной, что другого варианта просто нет. Можешь продолжать вмешиваться в жизнь взрослого ребёнка, потому что внутри всё ещё живёт представление, будто хорошая мать обязана защищать его от любых ошибок, или терпеть отношения, в которых давно нет близости, потому что когда-то усвоила: семью нужно сохранять любой ценой. Никто уже не удерживает тебя прямо, но привычный порядок умеет удерживать и без внешнего давления.

Поэтому увидеть устройство этого поля означает увидеть не только происходящее вокруг, но и то, что из внешнего мира давно стало частью твоего внутреннего устройства. Представь большое игровое поле: пока ты видишь только клетку, на которой сейчас стоишь, легко решить, что это и есть вся доступная тебе реальность. Работа кажется единственным способом зарабатывать, конкретные отношения единственным шансом не остаться одной, а сегодняшняя роль единственным доказательством собственной ценности.

Стоит подняться сознанием немного выше над системой, и становятся заметны соседние клетки, другие дороги, игроки, ресурсы и ограничения. Некоторые пути действительно закрыты, но возле некоторых ты просто никогда не проверя-

ла дверь, потому что была уверена, что тебе туда нельзя. Тогда вопрос «Почему это происходит со мной?» постепенно меняется: ты начинаешь спрашивать, где находишься, какие правила здесь работают, что действительно от тебя зависит, какую роль ты играешь и что происходит после твоих собственных решений.

Иногда ответ будет неудобным. Возможно, ты увидишь, что сама много лет поддерживала порядок, который теперь тебя тяготит, не потому, что была слабой или неправильной, а потому, что когда-то именно этот порядок помогал чувствовать себя нужной, любимой, безопасной или сильной. Иногда окажется, что изменить ситуацию гораздо труднее, чем хотелось бы, а иногда выяснится, что половина запретов, которых ты боялась, никогда не существовала за пределами твоей собственной картины мира.

В этом месте и начинается осознанная игра. Не тогда, когда ты научилась контролировать всё происходящее, а тогда, когда перестала автоматически считать каждый привычный ход единственно возможным. Ты уже внутри игры, и выходить из неё тебе не нужно, потому что пока ты живёшь среди людей, у тебя будут отношения, деньги, обязанности, правила, чужие решения и обстоятельства, с которыми придётся считаться.

Но теперь ты можешь постепенно научиться отличать настоящее ограничение от старого запрета, роль от себя, привычку от выбора и чужой путь от собственного. Этого уже

достаточно, чтобы следующий ход стал другим, потому что впервые он рождается не только из того, что было раньше, но и из того, что ты увидела сейчас.

ЧАСТЬ 1. Как рождается Матрица

Глава 1. Как жизнь прокладывает своё русло

Твоя жизнь никогда не начиналась с чистого листа. Ты пришла в уже существующую семью, где люди любили друг друга так, как умели, спорили привычным для себя способом, распределяли обязанности, говорили или молчали о деньгах, чего-то боялись и что-то считали правильным. Пока ты росла внутри этого порядка, большой мир за пределами дома тоже продолжал двигаться, меняя правила, возможности и представления о том, какой вообще может быть жизнь.

Жизнь редко бывает неподвижной. Пока ты живёшь, меняется тело, взрослеют дети, стареют родители, исчезают одни отношения и появляются другие. Меняется работа, доход, круг общения и твоё собственное представление о том, что для тебя важно. Иногда перемены приходят резко и сразу требуют нового решения, а иногда несколько лет проходят почти одинаково, и лишь однажды ты оглядываешься назад и понимаешь, насколько сильно ты изменилась.

Мне нравится представлять жизнь как поток воды. Он постоянно движется, встречает камни, меняет направление,

ускоряется и замедляется, иногда выходит из берегов, а потом снова возвращается в русло. Если вода много раз проходит одним и тем же путём, этот путь постепенно становится глубже, и со временем потоку уже проще двигаться именно там, потому что русло само начинает направлять движение. С человеком происходит нечто похожее.

Однажды ты сталкиваешься с ситуацией, выбираешь определённую реакцию и получаешь результат, а если этот способ помог избежать боли, сохранить отношения или почувствовать себя в безопасности, в следующий раз рука словно сама тянется к знакомому решению. Через годы ты уже не помнишь первого момента, когда начала поступать так, потому что действие превратилось в привычку, а привычка стала частью обычной жизни.

Так женщина однажды соглашается помочь коллеге, потому что тот действительно оказался в сложной ситуации. Через неделю выручает другого, через месяц остаётся после работы, потому что проект нужно закончить, а спустя несколько лет в коллективе уже никто не сомневается, к кому обращаться, когда что-то необходимо срочно спасти. Она и сама привыкает считать себя человеком, который всегда выручит, хотя никто никогда официально не назначал её ответственной за чужие проблемы.

Семейная жизнь складывается похожим образом. Когда дети маленькие, ты встаёшь раньше, готовишь завтрак, собираешь вещи, напоминаешь о школе и проверяешь, всё ли

они взяли, потому что в этот период такая забота действительно нужна. Потом дети вырастают, сами заводят будильник, принимают решения и строят свою жизнь, а внутри тебя ещё долго сохраняется готовность первой проснуться, всё проверить и всех организовать, словно прежняя необходимость по-прежнему существует.

Роли вообще редко появляются за один день. Сначала ты несколько раз делаешь что-то чаще остальных, затем близкие привыкают, потом появляется ожидание, а спустя годы оно превращается почти в негласный закон. Ты организуешь семейные праздники, потому что однажды лучше всех с этим справилась, решаешь вопросы с документами, потому что быстрее понимаешь, что нужно делать, и выслушиваешь всех родственников, потому что умеешь поддержать, а из множества таких мелочей постепенно складывается место, которое ты занимаешь в семье.

Похожее происходит с внутренними реакциями. Если когда-то твой отказ вызвал тяжёлый конфликт, согласие могло стать способом избежать следующего, и тело запомнило простую связь: сказала «да», вокруг стало спокойнее. Через годы ситуация уже другая, люди другие, а ты всё равно соглашаешься раньше, чем успеваешь спросить себя, чего хочешь сама, потому что знакомый способ защиты срабатывает быстрее осознанного выбора.

Иногда такая реакция рождается после болезненного события. Ты доверяла человеку, пережила предательство и в

тот момент решила, что больше никого не подпустишь близко, потому что именно эта внутренняя дистанция помогла пережить боль и снова собрать себя. Проходит время, в твоей жизни появляются другие люди и другие обстоятельства, а правило «доверять опасно» продолжает действовать так, будто прошлое всё ещё происходит сегодня.

Повторяющиеся истории особенно хорошо показывают русло, которое уже сформировалось. Ты можешь менять мужчин, города, работу и круг общения, каждый раз искренне думая, что начинаешь сначала, но через несколько месяцев снова обнаруживать себя в очень знакомой точке. Рядом уже другой человек, а ты опять стараешься заслужить любовь, объясняешь то, чего не должна объяснять, терпишь то, что тебе не подходит, и надеешься, что если станешь ещё терпеливее, всё наконец изменится.

Это совсем не означает, что ты сама создаёшь любое неприятное событие или притягиваешь к себе каждого сложного человека. В жизни всегда остаётся чужая воля, случайность, болезнь, экономический кризис и множество обстоятельств, которые ты не выбирала. Но если окружающие люди меняются, а твой способ входить в отношения остаётся прежним, именно эта часть истории уже принадлежит тебе и заслуживает внимательного взгляда.

С работой бывает так же. Ты приходишь в новую компанию и искренне хочешь показать себя хорошим специалистом, поэтому берёшь дополнительные задачи, стараешься

не отказывать, помогаешь коллегам и отвечаешь вечером, потому что тебе важно быть человеком, на которого можно положиться. Постепенно нагрузки становятся больше, ты устаёшь, начинаешь раздражаться и однажды приходишь к болезненному выводу, что тебя опять используют.

Иногда компания действительно устроена плохо, а начальник не умеет видеть границы сотрудников, и это нельзя объяснять только твоим поведением. Но если одна и та же история появляется на третьей работе подряд, становится полезно посмотреть не только на работодателей. Если внутри живёт правило «меня будут ценить только тогда, когда я незаменима», ты способна снова и снова создавать себе похожую роль в совершенно разных компаниях.

Так же складываются отношения с деньгами. Ты долго себя ограничиваешь, стараешься ничего лишнего не покупать, контролируешь каждую мелочь и копишь, а после особенно тяжёлой недели внезапно тратишь крупную сумму, словно пытаясь одной покупкой вернуть себе всё, в чём отказывала последние месяцы. Сначала приходит облегчение, затем тревога, после неё новое обещание быть дисциплинированнее, и через некоторое время круг повторяется, пока отдельные покупки не начинают складываться в узнаваемый способ обращаться с собой и деньгами.

Именно рисунок повторений помогает отличить единичный случай от устойчивого русла. Одна ссора ещё ничего не говорит об отношениях, одна неудачная покупка не описы-

вает финансовое поведение, а один тяжёлый месяц не означает, что работа разрушает твою жизнь. Но когда история возвращается снова и снова и каждый раз заканчивается примерно одинаково, появляется смысл посмотреть не только на очередное событие, но и на то, что ты сама неизменно приносишь в него.

Для этого совсем не нужно обвинять себя. Обвинение почти всегда мешает увидеть механизм, потому что вместо наблюдения начинается внутренний суд, а суду важно найти виноватого, тогда как нам важно понять движение. Намного полезнее спросить себя, что именно ты каждый раз делаешь похожим образом и в какой момент привычная реакция начинает вести тебя по уже знакомой дороге.

Возможно, ты слишком быстро соглашаешься, когда боишься расстроить человека, или перестаёшь говорить о собственных желаниях, как только отношения становятся важными. Возможно, долго терпишь неудобство, а потом одним движением разрушаешь всё, что накопилось, или так боишься потерять стабильность, что вообще не рассматриваешь новое, даже когда старое давно перестало тебе подходить. Эти повторения не определяют тебя навсегда, но показывают те места, где привычный путь уже стал глубже остальных.

Когда ты видишь собственное повторяющееся движение, вместе с ним появляется возможность впервые сделать немного иначе. Не обязательно сразу переворачивать всю жизнь, потому что большое изменение часто начинается с

очень маленького нарушения привычной последовательности. Ты не отвечаешь автоматически, даёшь себе несколько часов, просишь помощи, отказываешься от дополнительной задачи, обозначаешь желание, которое раньше прятала, или позволяешь взрослому человеку самому решить его проблему.

Такой шаг может показаться почти незаметным, но именно он создаёт новый опыт. Человек может обидеться на твой отказ, а может спокойно его принять; отношения способны стать честнее или, наоборот, показать свою слабость; после работы у тебя вдруг остаётся вечер, а после месяца более внимательного обращения с деньгами впервые появляется сумма, которую раньше ты всегда успевала потратить. Реальность отвечает уже не на старый, а на новый ход, и этим ответом начинает прокладываться другое русло.

Сначала двигаться по нему непривычно, потому что старая дорога глубже и знакомее, а новая ещё не успела стать естественной. Но каждый раз, когда ты выбираешь иной способ осознанно, он становится чуть доступнее, а прежняя автоматическая реакция постепенно перестаёт казаться единственной. Так опыт начинает работать не только как память о прошлом, но и как возможность по-другому строить настоящее.

После сорока это особенно хорошо видно. У тебя за плечами уже достаточно жизни, чтобы замечать не отдельные эпизоды, а целые линии: какие отношения тебя разрушают,

рядом с какими людьми ты постоянно становишься меньше, как выглядит работа, после которой не остаётся сил ни на что, и какую цену ты уже однажды заплатила за желание быть удобной для всех. Ты знаешь гораздо больше, чем знала в двадцать, но сама по себе прожитая жизнь ещё не гарантирует изменений.

Опыт становится внутренним капиталом только тогда, когда ты им пользуешься. Можно прожить двадцать лет и продолжать повторять один и тот же сценарий, каждый раз называя его новым событием, а можно однажды заметить связь между прошлым и настоящим и перестать идти по знакомой дороге только потому, что давно умеешь по ней ходить. В этот момент прошлое перестаёт быть судьбой и становится информацией.

Жизнь продолжает течь независимо от того, замечаешь ты её русло или нет. Но когда начинаешь видеть повторение, привычный путь перестаёт быть единственным, потому что становится ясно: многое из того, что сегодня кажется естественным, когда-то возникло из отдельных решений, реакций и обстоятельств. Сначала было движение, затем повторение, потом привычка, а из привычки постепенно вырос порядок, на который начали рассчитывать и ты сама, и люди рядом.

Так начинает рождаться Матрица. Она появляется не обязательно там, где кто-то специально решил создать систему и заставить всех ей подчиняться, потому что очень часто по-

рядок формируется из того, что люди достаточно долго повторяли один и тот же способ жить, пока он не стал выглядеть естественным. И однажды ты можешь посмотреть на собственную жизнь и заметить, где уже давно движешься по руслу, которое перестала выбирать, но продолжаешь поддерживать каждый день.

Тебе не нужно немедленно разрушать это русло. Сначала достаточно увидеть, что оно когда-то сформировалось и поэтому не является всей рекой. С этого момента появляется возможность нового движения, не идеального и не свободного от обстоятельств, а твоего, потому что следующий шаг ты делаешь уже не только по привычке, но и из того понимания, которое появилось у тебя сейчас.

Глава 2. Негласные законы, которых тебе никто не объяснял

Когда ты слышишь слово «правило», перед глазами обычно возникает что-то вполне определённое: закон, договор, инструкция, запрет, требование. Такой регламент можно прочитать, услышать, понять, а затем решить, готова ли ты ему следовать и какие последствия будет иметь твой выбор.

Но в человеческой жизни существует и другой слой, негласные нормы, которые никто тебе никогда не объявлял. Их не записывали на бумаге, не объясняли за семейным столом и не предъявляли как условия. Они похожи на маленькие таблички «сюда нельзя» или «только так», которые однажды появились внутри тебя, а со временем стали частью привычного интерьера. Ты уже не помнишь, кто их повесил и действует ли запрет до сих пор, но продолжаешь жить так, будто за его нарушение обязательно последует что-то неприятное.

В детстве ты ещё не умеешь отделять то, что действительно происходит, от своих выводов о происходящем. Ты смотришь на взрослых и постепенно собираешь из их слов, взглядов, поступков и даже молчания собственное представление о мире. Ты замечаешь, после каких слов мама становится холодной, когда отец раздражается, что происходит, если кто-

то плачет, просит о помощи или спорит.

Никто не объясняет тебе устройство этих отношений, но ты очень быстро учишься чувствовать, где можно быть собой, а где лучше стать тише, незаметнее и удобнее.

Представь маленькую девочку, которая несколько раз видит, как мама плачет, но каждый раз только тогда, когда остаётся одна. При других людях мама улыбается и говорит, что всё хорошо. Девочка ещё не знает слов «эмоциональная сдержанность», но уже может сделать свой первый вывод: показывать боль нельзя.

Если отец раздражается, когда кто-то просит его о помощи, ребёнок может решить, что сильные люди справляются сами. Если за послушание приходят тепло, похвала и внимание, а за несогласие возникает холод или наказание, постепенно формируется ещё одно понимание: чтобы меня любили, лучше быть удобной. Так появляются первые внутренние установки, хотя ты ещё не знаешь, что это правила.

Позже они становятся привычными мыслями, которые мы уже почти не замечаем: «надо быть хорошей», «лучше не спорить», «я сама справлюсь», «нельзя подводить людей», «сначала нужно сделать всё для семьи, а потом уже думать о себе», «ошибаться нельзя», «если я откажу, человек обидится», «если я покажу, что мне плохо, меня сочтут слабой».

Некоторые из этих мыслей когда-то действительно могли быть полезны. Они помогали тебе приспособливаться, сохранять отношения, избегать конфликта или чувствовать се-

бя в безопасности. Но со временем они перестают восприниматься как старые способы справляться с жизнью и начинают звучать внутри как очевидная правда. В этом и заключается одна из особенностей внутреннего правила: оно редко ощущается как отдельная установка, чаще ты принимаешь его за естественную часть себя.

Ты не говоришь себе: «Сейчас я подчиняюсь семейной установке, которую получила много лет назад». Ты говоришь проще: «Я такая». Считаешь себя заботливой, потому что не можешь пройти мимо чужой проблемы. Сильной, потому что никогда ни о чём не просишь. Ответственной, потому что даже в выходной не позволяешь себе по-настоящему расслабиться. Но иногда за привычной чертой характера скрывается правило, которое когда-то помогало тебе чувствовать себя в безопасности.

Ты можешь быть очень заботливой и при этом иметь внутреннюю установку, что хорошая женщина должна быть полезной всем вокруг. Тогда просьба о помощи воспринимается тобой почти как обязанность, а отказ вызывает тревогу, неловкость или чувство вины.

Ты можешь искренне любить своих близких, действительно хотеть им помогать и всё равно не замечать, что давно разучилась спрашивать себя: «А я сейчас этого хочу? У меня есть на это силы? Мне действительно нужно это делать?»

Иногда правило обнаруживается в совершенно бытовой ситуации. Ты приходишь домой после тяжёлого дня, снима-

ешь пальто, мечтаешь хотя бы полчаса посидеть в тишине, но вместо этого начинаешь готовить ужин, разбирать вещи, проверять счета, звонить родителям, отвечать детям. Если кто-то говорит тебе: «Отдохни, я сам всё сделаю», внутри вдруг возникает раздражение: «А кто тогда всё сделает нормально?»

Возможно, действительно есть дела, которые больше некому выполнить. Но если ты много лет живёшь так, стоит однажды спросить себя, не существует ли внутри правила, которое звучит примерно так: «Если я не буду всё держать на себе, всё развалится». И тогда становится интересно посмотреть, откуда оно взялось.

Возможно, в детстве тебе действительно приходилось быть взрослой раньше времени. Возможно, рядом был человек, на которого нельзя было положиться, и тебе пришлось научиться рассчитывать только на себя. Возможно, тебя хвалили именно за самостоятельность, а просьбы о помощи встречали раздражением.

Когда-то это могло быть твоим способом справляться с жизнью. Но то, что однажды помогло тебе выстоять, не обязано навсегда оставаться единственным способом жить.

Особенно хорошо это становится заметно после сорока, когда сама жизнь начинает меняться. Дети становятся самостоятельнее, родители стареют, привычные отношения проходят через новые этапы, профессиональные интересы могут измениться, появляется больше понимания себя и одновре-

менно больше вопросов о том, чего хочется дальше.

Ты уже не та девочка, которая когда-то училась угадывать настроение взрослых, и не та молодая женщина, которая только начинала строить свою жизнь. Но внутренние установки иногда продолжают жить по-старому расписанию.

Например, ты давно хочешь освоить новую профессию, но каждый раз, когда появляется мысль об учёбе, внутри звучит: «После сорока уже поздно начинать сначала». Попробуй посмотреть на эту фразу внимательно.

Где именно находится этот запрет? В законе его нет. В договоре тоже. Никто не обязан выдавать тебе разрешение на новую жизнь только потому, что ты достигла определённого возраста. Но внутри тебя может существовать правило, которое звучит убедительнее любого официального документа, и пока ты принимаешь его за объективную реальность, мысль о переменах даже не получает шанса стать решением. Так бывает с возрастом, деньгами, внешностью, отношениями, материнством, карьерой и практически любой областью жизни. «В моём возрасте так уже не делают». «Приличная женщина не должна столько зарабатывать». «Семью нельзя оставить ради себя». «Нормальная мать всегда должна быть рядом с детьми». «Сначала нужно всё отдать детям, а потом думать о себе». «Не стоит хотеть слишком многого».

Такие фразы могут передаваться из поколения в поколение настолько естественно, что кажется, будто они принадлежат самой жизни. Но жизнь и правило не одно и то же.

Это различие становится особенно важным тогда, когда ты начинаешь взрослеть не только по возрасту, но и внутренне. В какой-то момент ты можешь обнаружить, что живёшь не столько из собственных желаний, сколько из множества невидимых «надо» и «нельзя». И тогда полезно не бросаться всё это разрушать, а сначала спокойно разобраться, с чем именно ты имеешь дело.

Потому что существуют правила, которые действительно находятся за пределами твоего личного желания. Если ты подписала договор, у него есть условия. Если ты работаешь в организации, существуют обязанности, связанные с твоей должностью. Если ты живёшь в обществе, есть законы, нарушение которых имеет реальные последствия. Если ты управляешь автомобилем, тебе недостаточно решить, что лично для тебя красный свет означает что-нибудь другое. Внешний мир имеет свои ограничения, и взрослая свобода не отменяет их существования.

Но рядом с ними находятся совсем другие вещи. Есть семейная привычка, которую ты называешь долгом. Есть чувство вины, которое принимаешь за ответственность. Есть страх, который принимаешь за интуицию. Есть чужое мнение, которое незаметно стало твоей оценкой себя. Есть привычка, которую ты называешь характером. Есть обстоятельство, которое действительно сложно изменить, и есть убеждение, что изменить его невозможно.

Когда всё это смешивается, становится очень трудно по-

нять, где заканчивается реальность и начинается твоя собственная история о ней.

Ты можешь говорить: «Я должна», хотя за этим стоит: «Мне неудобно отказать». Можешь говорить: «Я не могу», хотя на самом деле внутри звучит: «Мне страшно попробовать». Можешь говорить: «Так принято», хотя не помнишь, кто именно это принял. Можешь говорить: «У меня нет выбора», хотя выбор есть, просто ни один из вариантов не кажется тебе достаточно безопасным. Вот здесь начинается настоящее знакомство со своими правилами.

Не нужно пока ничего менять. Иногда гораздо полезнее просто остановиться и посмотреть на собственные слова. Если в голове появляется «надо», спроси себя: «Кому надо?» Если звучит «нельзя», попробуй понять: «Кто это запретил?» Если приходит мысль «уже поздно», уточни: «Поздно по чьим меркам?» А если появляется привычное «я обязана», посмотри честно: «Что именно делает это обязательностью? Есть ли реальное обязательство или я просто давно привыкла так себя чувствовать?»

Такие вопросы не предназначены для того, чтобы разрешить тебе делать всё, что хочется. Они нужны для другого: чтобы ты начала различать.

Пока правило не замечено, оно кажется частью самой реальности. Ты не видишь его границ, не знаешь, откуда оно пришло и не представляешь, что за ним вообще существует выбор. Но как только ты начинаешь рассматривать его от-

дельно от себя, возникает возможность увидеть его происхождение.

Представь женщину, которая много лет помогает родственникам. У одного проблемы с деньгами, у другого сложности со здоровьем, третьему нужно что-то организовать, четвёртому просто тяжело, и она каждый раз включается первой.

Она может действительно быть самым отзывчивым человеком в семье. Но если при попытке не вмешиваться её сразу накрывает чувством вины, стоит посмотреть глубже: возможно, её ведёт не только любовь, но и правило «хорошая дочь должна помогать», «хорошая сестра не имеет права отказать», «если я могу помочь, я обязана».

Само желание помочь здесь не проблема. Вопрос в том, остаётся ли у неё возможность выбрать.

Когда ты помогаешь потому, что действительно хочешь, можешь и считаешь это правильным для себя, в этом есть свобода. Когда ты помогаешь только потому, что иначе боишься почувствовать себя плохой, ситуация становится другой. Внешне поступок может выглядеть совершенно одинаково, но внутри него действуют разные причины.

То же самое можно увидеть в самостоятельности. Есть женщина, которая умеет рассчитывать на себя и спокойно принимает помощь, когда она ей нужна. А есть другая, которая говорит: «Я сама», даже когда уже не справляется, потому что попросить о поддержке для неё означает признать

слабость.

Возможно, когда-то самостоятельность действительно была её спасением. Но со временем спасение может превратиться в ограничение, если человек уже способен опереться на других, а прежняя установка всё ещё запрещает это делать. Поэтому важно различать привычный шаблон и настоящий выбор.

Правило, которое ты не замечаешь, говорит внутри категорично: «Только так». Выбор оставляет пространство для вопроса: «А как ещё?» Именно это поле иногда оказывается самым ценным местом во всей ситуации, потому что в нём ты впервые можешь увидеть не один привычный вариант, а несколько возможных.

При этом не каждое правило нужно менять. Некоторые нормы ты можешь увидеть и оставить именно потому, что они совпадают с твоими ценностями. Ты можешь осознанно выбрать верность, ответственность, заботу о родителях, участие в жизни детей, честность, профессиональные обязательства или любой другой принцип, который действительно считаешь своим.

Разница лишь в том, что теперь это не слепое подчинение, а осознанное согласие. Здесь проявляется важный переход: не избавиться от правил, а начать понимать, какие из них действительно твои.

Иногда для этого приходится заглянуть довольно далеко назад. Вспомнить фразы, которые часто звучали дома, се-

мейные истории, отношения между родителями, то, за что тебя хвалили и за что стыдили. Иногда достаточно одного воспоминания, чтобы понять происхождение давно знакомой реакции. Ты вдруг замечаешь, что боишься не самой ситуации, а того чувства, которое когда-то возникало рядом с ней. Но прошлое не обязано навсегда управлять настоящим.

Ты можешь сохранить благодарность к тому, что когда-то помогло тебе стать сильнее, и одновременно признать, что сегодня тебе больше не нужно жить по тем же правилам. Девочка, которой нужно было быть удобной, выросла. Девушка, которая боялась остаться одна, стала женщиной, способной выбирать. Та, которая когда-то должна была всё выдерживать, сегодня имеет право сказать: «Мне тяжело». И та, которая всю жизнь ждала разрешения на собственную жизнь, может однажды обнаружить, что взрослой женщине уже не обязательно его получать.

Наверное, поэтому одно из самых важных изменений начинается не с поступка, а с вопроса: «Какое правило сейчас управляет моим выбором?»

Ты можешь задать его себе в совершенно обычный день, когда собираешься согласиться на просьбу, от которой устала, когда снова откладываешь собственное желание, когда боишься начать что-то новое или когда привычно говоришь себе, что другого выхода нет. Иногда ответ окажется простым и очевидным, а иногда ты поймёшь, что впервые вообще смотришь в эту сторону.

И это уже много, потому что правило, которое ты увидела, перестаёт быть невидимым. Ты можешь рассмотреть его, понять, откуда оно пришло, увидеть, что оно тебе даёт и чего лишает, и только после этого решить, хочешь ли ты продолжать жить по нему.

Возможно, некоторые правила ты оставишь, другие изменишь, а от третьих откажешься. Какие-то правила ты впервые выберешь сама уже не потому, что так принято, так нужно семье или так когда-то было безопасно, а потому, что они действительно соответствуют женщине, которой ты стала.

И тогда внутри появляется то самое пространство, о котором мы часто не подозреваем, пока живём по привычке. Между правилом и тобой возникает расстояние, пусть совсем небольшое, но достаточное для того, чтобы перестать автоматически подчиняться и впервые посмотреть на собственную жизнь из позиции выбора.

Глава 3. То, к чему ты слишком давно привыкла

Ты способна привыкнуть почти ко всему: к ранним подъёмам, постоянной усталости, шумному дому, напряжению в отношениях, бесконечным просьбам близких, работе, которая давно перестала радовать, и даже к жизни, в которой на себя почти не остаётся времени.

Сначала ты замечаешь, что тебе тяжело. Потом учишься с этим справляться, а спустя некоторое время перестаёшь замечать саму тяжесть. Она становится частью обычного дня, чем-то настолько знакомым, что уже не требует отдельного внимания.

В этом есть удивительная способность человека: постепенно приспосабливаться к тому, что становится привычным. Благодаря этому мы можем переживать сложные периоды, восстанавливаться после перемен и продолжать жить даже тогда, когда обстоятельства далеки от желаемых.

Но у этой способности есть и другая сторона. Однажды ты можешь обнаружить, что привыкла не только к тому, что действительно необходимо принять, но и к тому, что давно перестало тебе подходить.

Представь дом, в котором годами живут с напряжением. Здесь не обязательно происходят большие скандалы, никто

не бьёт посуду и не хлопает дверями, но все разговаривают немного резче, чем хотелось бы, стараются не задевать друг друга, замолкают после неприятных разговоров и делают вид, что всё нормально.

Если ты живёшь в такой атмосфере несколько лет, постоянное напряжение постепенно перестаёт восприниматься как что-то необычное. Ты уже не думаешь: «Мне тяжело находиться в этом доме». Ты просто становишься осторожнее в словах, тише закрываешь дверь и заранее чувствуешь, когда лучше промолчать.

А потом можешь оказаться в другом месте и неожиданно обнаружить, насколько непривычным для тебя оказывается спокойствие. Тебе не нужно угадывать настроение человека по звуку шагов, выбирать каждое слово, чтобы не вызвать раздражение, или заранее готовиться к неприятному разговору. И тогда может прийти простое понимание: оказывается, то, что ты долгие годы считала обычной атмосферой, было всего лишь привычной атмосферой.

Похожее происходит и с отношениями. Если рядом с человеком тебе постоянно приходится угадывать его настроение, подбирать слова, ждать, когда он перестанет сердиться, или доказывать, что ты не хотела ничего плохого, через некоторое время это может стать твоим представлением о близости.

Ты уже не спрашиваешь себя, почему любовь требует столько напряжения, потому что начинаешь воспринимать

такое состояние как естественную часть отношений.

Иногда женщина даже не замечает, насколько мало в её жизни осталось простого спокойствия. Она может говорить: «У нас нормальная семья, просто у мужа такой характер», или: «Все мужчины иногда бывают резкими», или: «Главное, что он не делает ничего серьёзного».

Эти объяснения помогают сохранить привычную картину мира, потому что признать, что тебе плохо в отношениях, гораздо труднее, чем назвать происходящее обычной семейной жизнью.

Особенно незаметно привычка формируется у женщины, которая годами ставит себя последней. Сначала кажется естественным помочь ребёнку, поддержать мужа, позвонить родителям, закрыть рабочие вопросы, приготовить ужин, решить чужую проблему. Потом таких дел становится всё больше, собственные желания отодвигаются всё дальше, а жизнь заполняется настолько плотно, что вопрос «А чего хочу я?» начинает казаться почти неуместным.

Ты можешь искренне любить свою семью и одновременно не замечать, что давно живёшь без пространства для себя. Здесь нет противоречия. Любовь не отменяет усталости, а забота о других не означает, что собственные потребности перестали существовать.

Просто то, что когда-то было временным периодом большой нагрузки, постепенно может превратиться в привычный способ жизни. И тогда знакомое начинает восприниматься

как нормальное.

Это различие кажется простым, но здесь скрывается одна из самых незаметных ловушек человеческой жизни. Мы легко принимаем привычное за правильное только потому, что оно давно рядом.

Если что-то продолжается десять или двадцать лет, внутри постепенно появляется ощущение, что так было всегда и, наверное, иначе просто не бывает. Но длительность существования чего-либо ещё не доказывает, что это единственный возможный вариант.

Ты можешь двадцать лет жить в режиме, где сначала дети, потом муж, потом родители, затем работа, домашние дела и заботы о других, а себе оставлять то, что случайно осталось от дня. При этом ты действительно можешь очень любить свою семью и получать радость от того, что нужна близким.

Вопрос появляется позже, когда обстоятельства начинают меняться, а твой внутренний порядок продолжает жить по прежнему сценарию.

Дети вырастают, становятся самостоятельнее, у них появляются свои семьи и свои заботы. Родители уже не требуют прежнего количества внимания. На работе меняется нагрузка, отношения проходят через новый этап, в доме становится тише, а вечера постепенно освобождаются. И вдруг ты замечаешь странную вещь: времени стало больше, но ты не понимаешь, что с ним делать.

Так бывает, когда определённая роль слишком долго была

центром жизни. Пока ты была нужна каждую минуту, вопрос о себе можно было откладывать. Всегда находилось что-то срочное: накормить, отвезти, купить, оплатить, помочь, поддержать, позвонить, решить. Но когда необходимость уменьшается, вместе с ней иногда исчезает и привычное ощущение собственной значимости.

В такую минуту пустоту легко принять за потерю смысла. Хотя, возможно, произошло другое: одна важная часть твоей жизни завершила свой этап, а новое пространство ещё не успело наполниться твоими собственными желаниями.

Это не значит, что любовь к семье была ошибкой или годы заботы были потрачены зря. Просто жизнь изменилась, а привычный способ жить ещё не успел измениться вместе с ней.

С работой происходит похожая история. Ты можешь годами приходить в одно и то же место, уставать, раздражаться, мечтать о переменах и всё равно каждое утро собираться туда снова.

Вначале причины понятны: нужны деньги, есть обязательства, страшно потерять стабильность, нельзя просто бросить всё и начать сначала. Но потом проходит время, и работа становится настолько привычной частью жизни, что мысль о другом варианте начинает пугать больше, чем сама нелюбимая работа.

Ты уже знаешь, во сколько нужно выйти из дома, где купить кофе, кто из коллег обязательно будет недоволен, ка-

кие слова лучше не говорить начальнику и сколько времени осталось до отпуска. Даже недовольство становится знакомым. А знакомое, как ни странно, часто кажется безопаснее неизвестного.

Привычка в этот момент создаёт ощущение неизбежности. Тебе начинает казаться, что у тебя просто такая жизнь, такой характер, такой муж, такая работа, такие обстоятельства и другого варианта нет.

Хотя иногда за словами «у меня такая жизнь» скрывается гораздо более сложная история: когда-то был сделан выбор, затем он стал привычкой, а привычка со временем перестала восприниматься как выбор.

Иногда полезно посмотреть на свою жизнь немного изда- лека. Не спрашивать только, хорошо тебе сегодня или плохо, а увидеть, как ты живёшь уже несколько лет.

Что в твоей жизни стало настолько привычным, что ты перестала это замечать? Где ты постоянно терпишь? Где говоришь себе, что ещё немного и станет легче? Что обещаешь изменить, но снова откладываешь? И какие вещи ты называ- ешь неизбежными только потому, что никогда не пробовала сделать иначе?

Вспомни случай из своей жизни, когда ты решила прове- сти вечер для себя. Может быть, тебе захотелось сходить в театр, встретиться с подругой, спокойно поужинать где-ни- будь в городе или просто побыть одной.

Ты уже представляла этот вечер, радовалась ему, а потом

раздавался телефонный звонок: муж сообщал, что задерживается на работе, мама просила о помощи, ребёнку вдруг что-то понадобилось, и твои планы снова отодвигались на второй план.

И в этот момент ты могла даже не заметить, как быстро отказалась от своего решения. Не потому, что тебя кто-то заставил, а потому, что внутри уже давно существует правило: если кому-то из близких нужна твоя помощь, сначала нужно позаботиться о них, а уже потом думать о себе.

Ты можешь назвать это любовью, ответственностью, привычкой или просто нормальной семейной жизнью, но за этим выбором часто стоит правило, которое со временем стало настолько привычным, что ты перестала замечать его существование.

Так внешний порядок постепенно становится внутренним. Тебе уже не обязательно, чтобы кто-то говорил, что ты должна отказаться от своих планов. Ты сама отменяешь встречу, переносишь театр, откладываешь отдых и говоришь себе: «Ничего страшного, в другой раз».

Только этот «другой раз» может повторяться годами, пока однажды ты не обнаружишь, что прекрасно знаешь, что нужно всем вокруг, но уже не очень хорошо понимаешь, чего хочешь сама.

И тогда можно посмотреть не только на обстоятельства, но и на собственную реакцию. Что происходит внутри тебя, когда кто-то недоволен твоим решением? Почему чу-

жая просьба кажется более обязательной, чем собственный план? Чего ты боишься, если однажды скажешь: «Сегодня я не смогу»? Действительно ли от тебя зависит всё происходящее или ты настолько привыкла быть доступной для всех, что уже не замечаешь другой возможности?

Такие вопросы нужны не для того, чтобы обвинить себя. Напротив, они возвращают тебе возможность увидеть собственную жизнь объёмнее. То, что раньше казалось одной сплошной реальностью, постепенно разделяется на обстоятельства, привычки, ожидания других людей, собственные решения и то, что действительно невозможно изменить.

При этом важно не впасть в другую крайность и не убедить себя, будто всё зависит исключительно от твоего мышления. Это была бы такая же ловушка, только с другой стороны.

Есть болезни, экономические обстоятельства, семейные обязанности, законы, решения других людей и события, которые ты не можешь отменить одним желанием. Ты не способна изменить другого человека только потому, что изменила своё отношение к нему, и не можешь сделать вид, что объективных ограничений не существует.

Осознанность начинается не с убеждения, что ты можешь всё. Она начинается с честного взгляда на границу между тем, что действительно находится за пределами твоего влияния, и тем, что ты перестала менять просто потому, что привыкла жить так.

Иногда эта граница проходит совсем близко. Ты не можешь заставить мужа стать другим человеком, но можешь решить, какие отношения для тебя приемлемы. Не можешь выбрать за взрослого ребёнка его дорогу, но можешь перестать проживать её вместе с ним. Не можешь мгновенно изменить профессию, но можешь начать изучать другое направление, учиться по вечерам или постепенно готовить финансовую подушку для будущего перехода.

Не можешь сделать так, чтобы все вокруг всегда были довольны, но можешь перестать считать чужое недовольство доказательством собственной неправоты.

Перемены часто начинаются гораздо тише, чем мы ожидаем. Ты не обязательно увольняешься с работы на следующий день. Иногда сначала просто начинаешь смотреть другие вакансии и замечаешь, что тебе интересно. Не обязательно сразу меняешь отношения. Иногда впервые говоришь вслух о том, что раньше терпела молча. Не обязательно полностью перестраиваешь образ жизни. Иногда оставляешь один вечер в неделю только для себя и впервые не объясняешь, почему тебе это нужно. Снаружи такие шаги могут показаться незначительными, но внутри происходит важная вещь: привычная реальность перестаёт быть единственным возможным вариантом.

Ты начинаешь видеть, что жизнь состоит не только из того, что сейчас существует, но и из того, что когда-то было выбрано, принято, согласовано или просто стало привычным.

И тогда появляется возможность посмотреть на свою жизнь свежим взглядом. Не для того, чтобы обязательно всё изменить, а для того, чтобы понять, что действительно твоё.

Возможно, ты согласишься на свою семью и поймёшь, что такой уклад тебе подходит. Возможно, решишь остаться в своей профессии, потому что она даёт тебе то, что действительно важно. Возможно, обнаружишь, что некоторые ограничения тебе даже не хочется менять, потому что они соответствуют твоим ценностям.

Здесь проявляется разница между привычкой и осознанным выбором. В первом случае ты живёшь определённым образом потому, что давно так живёшь. Во втором ты видишь этот способ жизни и понимаешь, почему выбираешь его сейчас.

То, что сегодня кажется совершенно нормальным, когда-то стало таким постепенно. Когда-то ты впервые пришла на эту работу, впервые взяла на себя эту обязанность, впервые согласилась на определённые отношения, впервые отказалась от собственного желания ради чужого спокойствия.

Потом прошло время, первоначальный выбор растворился в повседневности, а вместе с ним исчезло ощущение, что всё это вообще когда-то можно было выбрать иначе. Поэтому иногда полезно посмотреть на знакомую жизнь глазами человека, который видит её впервые.

Как разговаривают друг с другом люди в твоём доме? Сколько места в твоей жизни занимают твои собственные

желания? На что уходит твоё время? Что ты терпишь? Что принимаешь как неизбежное? Что делаешь только потому, что от тебя этого ждут? И если бы ты увидела эту жизнь со стороны, назвала бы ты её той жизнью, которую действительно хочешь?

Не на все эти вопросы нужно отвечать сразу. Иногда достаточно заметить то, что раньше проходило мимо внимания. Потому что реальность особенно убедительна тогда, когда мы перестаём её замечать.

Ты привыкаешь к дому, отношениям, работе, уровню дохода, кругу общения, собственному телу и даже к тому, сколько места тебе разрешено занимать в собственной жизни. Со временем границы этого привычного мира становятся настолько знакомыми, что начинают казаться границами самой жизни. Но привычная граница и настоящая невозможность не всегда одно и то же.

Есть реальность, которую ты не выбирала и не можешь изменить. Есть реальность, которую ты когда-то выбрала, но давно забыла об этом. Есть реальность, которую ты поддерживаешь своими ежедневными решениями, а есть такая, которую можно изменить, если однажды перестать считать её неизбежной. И, возможно, самый важный вопрос этой главы звучит совсем просто:

То, что ты называешь нормальной жизнью, действительно является твоей жизнью или просто той жизнью, к которой ты успела привыкнуть?

Глава 4. Сколько миров помещается в одной жизни

Когда ты впервые начинаешь задумываться о Матрице, её легко представить как что-то единое, большое и неподвижное. Будто существует одна система, внутри которой находятся все люди и которая одинаково определяет жизнь каждого.

Но если посмотреть внимательнее, становится понятно, что ты одновременно живёшь внутри множества разных систем, и у каждой из них есть свои принципы, роли, ожидания и способы взаимодействия.

Есть семья, в которой существуют собственные представления о близости, заботе, долге и ответственности. Есть работа, где у тебя определённая должность, круг обязанностей и отношения с другими людьми. Есть денежная система со своими правилами обмена, накопления, расходов и собственности.

Есть образование, государственные институты, профессиональные сообщества, круг друзей, информационная среда и множество других пространств, с которыми ты соприкасаешься в течение жизни.

Ты почти незаметно переходишь из одной системы в другую. Утром можешь быть матерью и женой, через час стано-

вишься сотрудницей или руководителем, потом покупательницей в магазине, дочерью, подругой, соседкой или просто женщиной, которая идёт по улице и никому ничего не должна.

В каждом из этих пространств от тебя чего-то ожидают, и ты сама чего-то ожидаешь от людей, которые находятся рядом.

Проблема не в том, что у тебя много ролей. Наоборот, способность менять их в зависимости от ситуации является естественной частью взрослой жизни. Сложность начинается тогда, когда ты перестаёшь замечать, что нормы одной системы вовсе не обязаны действовать во всех остальных.

Например, если на работе ты привыкла руководить людьми, принимать решения, контролировать процессы и добиваться результата, этот способ взаимодействия может незаметно перейти в семейную жизнь. Ты продолжаешь давать указания, контролировать и исправлять, хотя близкие люди не являются твоими подчинёнными.

То, что помогало тебе справляться с рабочими задачами, дома может создавать напряжение и отдалять тех, с кем тебе на самом деле хочется быть близкой.

Похожее происходит и с другими ролями. Женщина, которая много лет отвечала за детей, может продолжать принимать решения за них и тогда, когда они уже выросли. Её забота при этом может оставаться совершенно искренней, но сама система отношений уже изменилась.

Дети стали взрослыми, у них появились собственные решения, ответственность и пространство, а роль матери продолжает жить по прежнему сценарию.

Иногда мы сами не замечаем, как переносим привычную модель из одного пространства в другое. То, что когда-то помогло нам выжить, добиться результата, сохранить отношения или справиться с трудным периодом, начинает восприниматься как универсальный способ жить. Но универсальных правил для всех пространств не существует.

Более того, разные системы могут предъявлять к тебе совершенно противоположные требования. На работе от тебя ждут самостоятельности, решительности и способности принимать решения, а дома от тебя могут ожидать мягкости, постоянной доступности и готовности уступать.

Общество говорит тебе быть независимой, развиваться и строить карьеру, но одновременно напоминает, какой должна быть «правильная» женщина. Тебе предлагают заботиться о себе, сохранять молодость, заниматься развитием и иметь собственную жизнь, но тут же могут создавать ощущение, что хорошая мать или жена должна в первую очередь думать о семье.

В таком пространстве легко однажды решить, что проблема в тебе. Ты вроде бы стараешься соответствовать всем требованиям, но чем больше стараешься, тем сильнее ощущение, что где-то не справляешься. Хотя иногда дело вовсе не в тебе.

Ты просто одновременно находишься в нескольких системах, и каждая из них предлагает тебе собственный набор норм и договорённостей.

Важно научиться различать эти пространства. Не для того, чтобы объявить какую-то систему плохой и отказаться от неё, а для того, чтобы перестать переносить её требования на всю свою жизнь.

То, что необходимо на работе, не обязательно необходимо дома. Семейная привычка не становится законом для всего мира. То, что было принято в поколении твоих родителей, не обязательно должно определять твою взрослую жизнь.

Особенно ясно это становится в периоды перемен. Ты можешь сменить профессию, дети могут вырасти, закончиться брак, появиться новый партнёр, измениться материальное положение, переезд может привести тебя в другой город или другую страну, а привычный круг общения может полностью перестроиться. Внешнее пространство уже стало другим, но внутренние установки продолжают работать так, будто ничего не изменилось.

Тогда возникает странное ощущение: ты уже находишься в новой жизни, но пытаешься ориентироваться в ней по старой карте. Ты действуешь привычным способом, ожидаешь привычных результатов и удивляешься, почему прежние правила больше не работают. Иногда ты даже начинаешь искать проблему в себе, хотя изменилась сама система, в которой ты находишься.

Осознанность в такой момент заключается не в том, чтобы отвергнуть прошлое. Твой прошлый опыт всё равно остаётся частью тебя, и в нём есть знания, навыки, пережитые трудности и понимание того, как устроена жизнь. Но опыт не должен превращаться в пожизненную инструкцию, которую ты обязана выполнять независимо от того, где находишься сейчас.

Это большое поле состоит из множества пересекающихся систем, и ты постоянно движешься между ними. Одни из этих систем достаются тебе вместе с рождением, другие ты выбираешь сама, третьи создаёшь своими действиями, а некоторые покидаешь, когда приходит время двигаться дальше.

Они влияют друг на друга, и ты тоже влияешь на них, даже если не всегда это замечаешь.

Семейная система отражается на твоём рабочем поведении. Работа влияет на отношения. Деньги меняют возможности семьи. Информационная среда влияет на твои желания и представления о норме. Культура определяет то, что кажется естественным и правильным, а твои личные решения постепенно возвращаются в окружающий мир и тоже становятся его частью.

Поэтому Матрица не существует отдельно от тебя. Она создаётся вокруг тебя и одновременно создаётся людьми, которые в ней живут. В этом смысле ты не только находишься внутри системы, но и постоянно участвуешь в её воспроиз-

водстве.

Каждый раз, когда ты повторяешь старый способ поведения, ты немного укрепляешь существующий порядок. Каждый раз, когда осознанно меняешь собственное действие, появляется возможность для другого порядка.

Сначала он может существовать только в твоей жизни. Затем его начинают замечать близкие, постепенно к нему привыкают окружающие, и то, что ещё недавно казалось непривычным, со временем может стать новой нормой.

Так работает любая живая система. Она сохраняет то, что регулярно повторяется, и постепенно перестраивается, когда меняется поведение её участников.

Изменения в общем поле не всегда начинаются с громких событий или больших решений. Иногда они начинаются с одного человека, который впервые замечает: это правило действительно принадлежит этой системе, а это я почему-то перенесла сюда сама.

Здесь появляется важное различие. Не всё, что ты несёшь с собой из одного пространства в другое, действительно принадлежит тебе. Иногда ты просто переносишь старую роль, старое ожидание или старый способ защищаться туда, где он больше не нужен.

И тогда возникает возможность остановиться, посмотреть на новое пространство свежим взглядом и спросить себя: какие условия и договорённости действуют здесь на самом деле, а какие я принесла с собой? Это уже совсем другой спо-

соб входить в жизнь.

Ты не обязана отказываться от своего прошлого, чтобы стать свободнее. Тебе достаточно научиться видеть, где прошлое помогает тебе двигаться, а где продолжает вести тебя по-старому руслу.

Потому что сама система меняется не только тогда, когда меняется внешний мир. Она начинает меняться в тот момент, когда человек перестаёт автоматически повторять то, что когда-то стало привычным.

И если порядок действительно рождается из повторения, а повторение закрепляет правила, то следующим вопросом становится уже не только то, как ты попала внутрь существующей системы, но и каким образом эта структура постепенно начинает жить внутри тебя.

До этого мы смотрели на эту конструкцию как на пространство, внутри которого человек живёт, действует, принимает решения и сталкивается с последствиями собственных шагов. Теперь пришло время посмотреть глубже и увидеть, как это поле вообще держится. Потому что любая достаточно сложная система состоит не только из людей, которые в ней находятся. У неё есть устройство, свои внутренние связи, правила движения, способы распределения ресурсов, точки влияния и обратная связь, благодаря которой она сохраняет устойчивость или постепенно меняется.

ЧАСТЬ 2. Как устроено поле, в котором ты живёшь

Глава 5. Из чего на самом деле устроена игра

Когда мы говорим о Матрице, легко представить просто совокупность привычек, договорённостей, законов и социальных норм, которые существуют вокруг нас. Но если посмотреть внимательнее, за всем этим можно увидеть гораздо более сложную конструкцию. Есть пространство, в котором происходит действие, есть правила, по которым оно устроено, есть роли, которые занимают люди, есть цели, к которым они стремятся, есть ресурсы, за счёт которых система существует, есть ограничения, определяющие границы возможного, есть стимулы, побуждающие человека делать одни шаги и избегать других, и есть последствия, которые возвращаются к нему после каждого выбора. А ещё существует обратная связь, благодаря которой структура получает информацию о происходящем и либо продолжает работать по-прежнему, либо начинает перестраиваться.

Обычно человек видит только тот кусочек большой системы, с которым сталкивается непосредственно. Ты идёшь на

работу и видишь свою должность, начальника, коллег, обязанности и зарплату. Приходишь в банк и видишь договор, специалиста за стойкой, условия кредита или обслуживания. Заходишь в магазин и видишь товар, цену и кассу. Открываешь социальную сеть и видишь экран, людей, сообщения, новости и рекламу. В семье ты видишь мужа, детей, родителей, бытовые дела, разговоры и собственные обязанности. Всё это реальные части твоей жизни, но ни одна из них сама по себе не показывает всей конструкции.

Представь большую дорогу, по которой одновременно движутся тысячи машин. Ты находишься внутри одной из них и видишь свой участок пути: впереди перекрёсток, справа поворот, где-то дальше ремонт, на дороге стоит знак ограничения скорости. Ты принимаешь решения исходя из того, что видишь перед собой, и совершенно не обязательно знаешь, кто проектировал эту дорогу, почему перекрёсток устроен так, кто установил ограничение и какие решения были приняты там, куда твой взгляд пока не достаёт. Но от этого вся конструкция не перестаёт влиять на твоё движение.

Матрица устроена похожим образом. Ты можешь жить внутри определённой системы много лет и прекрасно знать её ближайшие правила, но при этом почти ничего не знать о том, как она появилась, какие интересы лежат в её основе, какие ресурсы поддерживают её существование и почему одни возможности в ней открываются легко, а другие оказываются практически недоступными.

Если посмотреть на социальную конструкцию шире, становится видно, что у неё есть не только видимая поверхность, но и внутренняя архитектура. В ней существует пространство, правила, роли, цели, ресурсы и ограничения. Есть стимулы, благодаря которым человеку становится выгодно или приятно действовать определённым образом, и есть последствия, которые показывают, что происходит после его выбора. Всё это соединено обратной связью: система реагирует на действия участников, участники реагируют на ответы структуры, и из этого постоянного взаимодействия постепенно формируется устойчивый порядок.

Но у сложной системы есть ещё один уровень, который особенно важно увидеть, если мы хотим понять Матрицу не как абстрактное понятие, а как живую конструкцию. Это уровень тех, кто создаёт эту систему, изменяет её и управляет отдельными частями.

За любой достаточно сложной системой стоят решения людей или структур. Иногда это один человек, иногда группа, организация, государственный институт, владельцы ресурсов, проектировщики, профессиональное сообщество или несколько связанных между собой уровней управления. Семья создаётся одним образом, государство устроено иначе, корпорация живёт по своим законам, профессиональное сообщество формируется ещё по другим принципам, а информационная платформа имеет собственную архитектуру. Но в каждом случае важно понимать: структура не просто

существует сама по себе. Кто-то когда-то принял решения, определившие её устройство, а затем эти решения стали правилами, привычками, процедурами и нормами.

При этом тот, кто создаёт систему, и тот, с кем ты сталкиваешься внутри неё каждый день, вовсе не обязательно являются одним человеком. Ты можешь разговаривать с менеджером банка, который лишь выполняет установленные организацией правила. Руководитель может требовать от тебя определённого результата, потому что от него самого этого требует руководство более высокого уровня. Государственный служащий может действовать по нормативам, которые были созданы совершенно в другом месте. Пользователь социальной платформы взаимодействует с её алгоритмами, хотя никогда не видит людей, которые определяли принципы работы этой среды.

Поэтому такой системе совершенно не обязательно постоянно отдавать человеку прямые приказы. Иногда гораздо эффективнее создать такие условия, в которых человек сам будет выбирать нужное системе поведение. Если за одно действие ты получаешь деньги, признание, безопасность или принадлежность к группе, а за другое сталкиваешься с потерями, неодобрением или ограничением возможностей, тебе не нужно каждый день напоминать, что именно от тебя хотят. Ты постепенно запоминаешь связь между своим поведением и последствиями и начинаешь самостоятельно выбирать то, что кажется тебе наиболее выгодным или безопас-

ным.

Так работает огромное количество человеческих систем. Мы учимся не только потому, что кто-то говорит нам, что нужно учиться. Мы учимся ещё и потому, что видим последствия знаний и их отсутствия. Мы работаем не только потому, что обязаны работать, но и потому, что работа даёт деньги, статус, опыт, возможности, социальное признание и чувство собственной значимости. Мы соблюдаем множество правил не потому, что каждый день читаем инструкции, а потому, что давно знаем, что произойдёт, если их нарушить.

Чем дольше человек живёт внутри определённого порядка, тем привычнее этот порядок становится. А привычное постепенно перестаёт восприниматься как устройство системы и начинает казаться естественным устройством самой жизни. Но здесь появляется ещё одна важная сторона этой социальной машины: люди не только находятся внутри неё, они сами поддерживают её своим участием.

Каждый день ты вкладываешь в окружающий мир своё время, внимание, труд, деньги, знания, эмоции, отношения и решения. Ты пользуешься существующими правилами, передаёшь их детям, обучаешь им других людей, иногда споришь с ними, иногда защищаешь их, иногда пытаешься изменить, но даже сопротивляясь продолжаешь взаимодействовать с той же системой. Здесь проявляется парадокс человеческого положения: один и тот же человек может одновременно быть игроком и ресурсом.

Ты можешь работать ради собственной зарплаты, профессионального роста и интереса к делу и одновременно поддерживать своим трудом существование компании. Можешь воспитывать детей из любви к ним и одновременно передавать им определённую модель семьи, отношений, денег и поведения. Можешь пользоваться государственными услугами, платить налоги, создавать бизнес и работать, одновременно поддерживая огромную систему, частью которой являешься.

Здесь нет необходимости сразу ставить оценку «хорошо» или «плохо». Так устроена сложная реальность, в которой обмен и взаимное влияние происходят постоянно.

Посмотри на семью. Она существует не только благодаря словам «муж», «жена», «мать» или «ребёнок». Она продолжает жить потому, что каждый день люди делают то, что поддерживает её существование: заботятся друг о друге, распределяют обязанности, зарабатывают деньги, воспитывают детей, решают конфликты, принимают решения, строят планы, поддерживают дом и передают детям свои представления о том, как устроена жизнь. Пока эти действия продолжают-ся, семейная система сохраняет устойчивость и может развиваться. Если они прекращаются, структура начинает меняться, даже если когда-то её правила казались незыблемыми.

Похожее происходит на уровне государства. Оно существует не только благодаря законам, учреждениям и чиновникам, но и благодаря миллионам повседневных действий

людей. Они работают, платят налоги, пользуются дорогами, получают образование, создают компании, покупают товары, заключают договоры, воспитывают детей, пользуются медициной, участвуют в экономике и выполняют множество других ролей. Большинство людей никогда не думают о себе как о ресурсе большой системы. Они просто живут свою жизнь. Но если собрать все эти действия вместе, становится видно, что именно из них и складывается способность структуры продолжать существовать. Поэтому полезно различать два состояния: человек как игрок и человек как ресурс.

Игрок принимает решения, имеет собственные цели, оценивает возможности, выбирает действия и несёт за них последствия. Ресурсом человек становится тогда, когда его время, внимание, энергия, деньги, знания, труд, связи или эмоциональное участие поддерживают какой-либо процесс. Эти состояния не противоречат друг другу. Наоборот, они постоянно переплетаются.

Ты можешь играть свою собственную игру и одновременно быть ресурсом семьи. Можешь строить карьеру ради себя и одновременно создавать ресурс для компании. Можешь пользоваться социальной сетью ради общения и одновременно своим вниманием поддерживать её экономическую модель. Можешь заниматься любимым делом и одновременно создавать ресурс для сообщества, частью которого стала.

И здесь важно не впасть в подозрительность и не начать искать скрытого врага во всём, что получает от тебя ресурс.

Сам факт обмена ещё не означает эксплуатации. Если работа получает твоё время и профессиональные навыки, а ты получаешь деньги, опыт, связи и возможность развиваться, это нормальный обмен. Если семья получает твою заботу, а ты получаешь близость, поддержку, любовь и ощущение принадлежности, это тоже обмен. Вопрос начинается там, где обмен перестаёт быть для тебя осознанным.

Можно годами отдавать работе огромное количество сил, хотя она давно перестала приносить тебе развитие. Можно проводить часы в информационной среде и почти не замечать, сколько внимания туда уходит. Можно постоянно отдавать эмоциональную энергию отношениям, которые уже давно не возвращают тебе близость и поддержку. Можно продолжать выполнять роль, которая когда-то была необходима, хотя обстоятельства давно изменились.

Здесь полезно посмотреть на свои ресурсы не отвлечённо, а очень конкретно. Сколько времени уходит на работу? Сколько внимания получает телефон? Сколько денег ты тратишь на то, что действительно важно для тебя, а сколько уходит на поддержание привычного образа жизни? Сколько эмоциональных сил забирают отношения? Сколько остаётся после всего этого тебе самой?

Представь женщину, которая работает полный день, занимается домом, помогает взрослым детям, поддерживает родителей и одновременно старается быть хорошей для всех. Она может просто считать себя очень занятой и даже гор-

диться тем, что на неё всегда можно положиться. Но если посмотреть на её жизнь как на систему обмена, становится видно, что несколько Матриц одновременно получают её ресурсы: работа получает время и профессиональные навыки, семья получает заботу, дети поддержку, родители помощь, а окружающие привычную роль женщины, которая всё поддерживает.

И вопрос здесь вовсе не в том, должна ли она перестать помогать всем. Вопрос гораздо глубже: понимает ли она, как распределяется её собственная жизнь, и действительно ли такого распределения она хочет?

Это касается даже тех пространств, которые кажутся совершенно безобидными. Ты открываешь телефон на несколько минут, потом переходишь к сообщениям, читаешь новости, смотришь видео, отвечаешь кому-то, переходишь по ссылке и вдруг обнаруживаешь, что прошло сорок минут. Каждое действие было маленьким, но в сумме система получила значительную часть твоего внимания. Взамен она дала тебе информацию, эмоции, развлечение, общение или возможность ненадолго не думать о том, что происходит внутри тебя.

Сам по себе этот обмен не является плохим. Вопрос в том, знаешь ли ты его цену.

В некоторых эзотерических традициях для описания подобных коллективных образований используется понятие «эгрегор». В этой картине мира эгрегор рассматривается как

энергетическая и информационная структура, которая возникает благодаря мыслям, эмоциям, намерениям и действиям большого количества людей и затем в определённой степени влияет на участников. Научного подтверждения существования эгрегоров именно в таком понимании нет, поэтому здесь я использую этот термин как часть авторской модели, позволяющей посмотреть на коллективные системы через язык энергии и взаимодействия.

Если оставить сам термин в стороне, похожий механизм можно увидеть и в обычной жизни. Большая группа людей способна годами поддерживать одни и те же нормы, представления, страхи, критерии успеха и способы поведения. Новые люди приходят уже в готовую среду, постепенно усваивают её правила и затем передают их дальше. Поэтому система способна воспроизводить себя даже тогда, когда никто уже не помнит, кто именно когда-то создал её первоначальную конструкцию.

Поэтому Матрица может казаться человеку естественной частью жизни. Она существует не только вокруг человека, но постепенно оказывается и внутри него.

Ты можешь перестать спрашивать, почему принято работать так, почему женщина должна вести себя определённым образом, почему успех измеряется конкретными показателями, почему отношения должны выглядеть так, почему деньги нужно воспринимать определённым образом. В какой-то момент всё это просто становится «жизнью».

Но здесь важно не перейти в другую крайность и не превращать всю эту сложную машину в образ одного тайного кукловода, который будто бы сидит где-то наверху и управляет каждым человеком. Реальные сложные системы устроены гораздо интереснее. В них существуют разные уровни управления, конкурирующие интересы, самостоятельные участники, посредники, исполнители, организации и другие структуры, которые тоже влияют друг на друга.

Руководитель может управлять отделом, но сам зависит от владельцев компании. Компания может определять условия работы сотрудников, но одновременно зависит от рынка, законодательства, клиентов и конкурентов. Государственная структура может устанавливать правила для граждан, но сама действовать внутри международных договорённостей, экономических ограничений и множества других обстоятельств. Поэтому управление системой не всегда означает прямой приказ.

Иногда достаточно изменить правила, доступ к ресурсу или систему вознаграждения, сделать один вариант поведения удобнее другого или дать человеку информацию, которая повлияет на его решение. Бывает и так, что система просто создаёт условия, в которых человек сам выбирает нужный ей путь, но влияние структуры ещё не означает отсутствия свободы, потому что именно здесь начинается зрелое взаимодействие с большим полем.

Когда ты видишь только стену, тебе кажется, что перед

тобой тупик. Когда начинаешь видеть конструкцию стены, дверь, лестницу, обходной путь или возможность договориться, пространство сразу становится другим.

Задача этой книги не в том, чтобы убедить тебя выйти из Матрицы. Из неё невозможно просто исчезнуть. Ты всё равно будешь жить среди людей, пользоваться деньгами, работать, строить отношения, покупать, продавать, пользоваться информацией, зависеть от природных обстоятельств и сталкиваться с решениями других людей.

Задача в другом: научиться видеть поле, в котором ты находишься, понимать принципы его работы и осознанно выбирать своё участие. И тогда появляется следующий вопрос: если у Матрицы есть архитектура, то как именно работают её нормы?

Глава 6. Законы большого поля

Когда ты начинаешь видеть Матрицу не только как набор личных привычек, становится важным научиться читать правила самого поля. Часть из них существует независимо от того, нравится тебе это или нет: закон действует до тех пор, пока он действует, договор создаёт обязательства после подписи, а профессиональная система предъявляет требования к тем, кто хочет в ней участвовать. Здесь свобода начинается не с отрицания правил, а с ясного понимания того, с чем именно ты имеешь дело.

Есть нормы, которые можно открыть и прочитать. Закон, договор, должностная инструкция, регламент организации, условия кредита, требования учебного заведения, налоговые правила или порядок работы государственного учреждения существуют в явной форме. Они могут быть сложными, неудобными или не нравиться тебе, но их преимущество в том, что у них обычно есть источник, границы действия и последствия, которые можно заранее узнать.

Рядом с формальными правилами существуют внешние нормы другого типа. Их не всегда записывают, но они живут в конкретной среде: в одной компании принято отвечать на сообщения только в рабочее время, в другой руководитель ожидает реакции поздно вечером; в одной профессиональной сфере ценится самостоятельность, в другой почти

каждое действие должно быть согласовано. Это ещё не твои внутренние установки, а устройство пространства, в которое ты вошла.

Поэтому перед тем, как считать какое-то требование обязательным, полезно понять, откуда оно взялось. Это закон, условие договора, распоряжение человека, имеющего такое право, принятая в организации процедура или просто привычка коллектива, которую все давно перестали обсуждать? Чем точнее найден источник правила, тем понятнее становится и твоя реальная свобода внутри него.

Представь обычную рабочую ситуацию. В договоре указано, что твой день заканчивается в шесть вечера, но в общем чате сотрудники привыкли отвечать до ночи, потому что когда-то так начал делать руководитель. Через несколько месяцев молчание после семи уже воспринимается почти как нарушение, хотя формально такого требования нет. Если ты не различаешь договор и сложившуюся практику, внешняя привычка коллектива незаметно превращается для тебя в обязанность.

Взрослая навигация начинается в тот момент, когда ты способна уточнить правило, не устраивая внутреннюю революцию. Можно спросить, действительно ли вечерние ответы обязательны, как учитывается дополнительная нагрузка, что является срочным, кто определяет приоритет и какие задачи можно перенести. Один такой разговор иногда показывает, что половина того, что казалось жёстким условием системы,

держалось лишь на молчаливом согласии участников.

С банком, страховой компанией, арендой или крупной покупкой работает тот же принцип. Эмоции могут подталкивать быстрее подписать документ, но правила находятся в тексте: процент, срок, комиссия, штраф, возможность досрочного расторжения, обязанности сторон и порядок действий при изменении обстоятельств. Чем лучше ты понимаешь условия до решения, тем меньше вероятность обнаружить цену уже после того, как пространство для манёвра стало намного уже.

Государственные и профессиональные системы тоже имеют свои маршруты. Где-то существует срок подачи заявления, где-то право на обжалование, где-то необходим определённый документ, квалификация или процедура. Незнание этих правил не делает их несуществующими, зато знание иногда открывает дверь, которую человек годами считал закрытой просто потому, что не проверял, какие возможности предусмотрены самой системой.

Цифровая среда устроена ещё тоньше. Платформа не обязана говорить тебе: «Оставайся здесь дольше», ей достаточно сделать следующее видео доступным одним движением, прислать уведомление, поднять наверх эмоциональный заголовок или показать то, на что ты уже реагировала раньше. Это не тайное управление человеком, а устройство системы стимулов, где один вариант поведения становится легче другого.

Большие структуры вообще редко управляют только запретом. Они создают вознаграждения, затрудняют одни действия, упрощают другие, распределяют доступ к деньгам, статусу, информации и возможностям. Человек по-прежнему принимает решения сам, но делает это внутри среды, которая постоянно подсказывает, что здесь выгоднее, безопаснее, быстрее или социально приемлемее.

Правило при этом не равно истине и не обязательно является справедливым. Оно может быть временным, плохо устроенным, устаревшим или выгодным прежде всего той системе, которая его создала. Но пока оно реально действует, разумно учитывать его последствия, а уже потом решать, хочешь ли ты принимать эти условия, обсуждать их, искать допустимый обходной путь, менять пространство или участвовать в изменении самого правила.

Здесь особенно важно не смешивать три разные вещи: то, что изменить нельзя одним личным решением, то, о чём можно договариваться, и то, что вообще никогда не было обязательным. Закон нельзя отменить внутренним несогласием, условия договора можно обсуждать до подписи, а привычка коллег отвечать ночью может оказаться всего лишь привычкой. Когда всё это называется одним словом «надо», поле кажется гораздо жёстче, чем оно есть на самом деле.

Перед важным решением полезно посмотреть на систему почти как на карту. Кто устанавливает правило, на кого оно распространяется, что произойдёт при нарушении, есть

ли исключения, можно ли договориться, изменить условия или выбрать другое пространство? Эти вопросы не делают тебя подозрительной. Они возвращают тебе взрослую позицию человека, который понимает условия игры прежде, чем вкладывает в неё своё время, деньги и силы.

Когда внешние правила становятся видимыми, исчезает необходимость либо слепо подчиняться им, либо воевать со всей системой сразу. Ты начинаешь различать реальные границы и зоны, где у тебя остаётся выбор, а это уже меняет качество любого следующего хода. Дальше становится особенно интересно посмотреть на роль, которую ты занимаешь внутри этих правил, потому что одно и то же поле по-разному ощущается из разных мест.

Глава 7. Когда роль становится тесной

Входя в новое пространство, человек почти всегда получает определённую роль. Вместе с ней появляются ожидания, обязанности, права и определённый способ поведения.

В семье ты можешь быть дочерью, женой, матерью, сестрой. На работе становишься сотрудницей, специалисткой, руководительницей или коллегой. В банке ты клиентка, в магазине покупательница, в университете студентка, в государстве гражданка. В интернете можешь быть автором, читателем, покупателем, подписчицей или просто человеком, который пришёл туда пообщаться.

За один день ты можешь несколько раз перейти из одной роли в другую, и каждая смена пространства требует от тебя определённой перестройки.

Утром ты собираешь детей и думаешь о завтраке, школе, одежде и времени. Через час уже решаешь рабочие вопросы и отвечаешь за профессиональный результат. Днём разговариваешь с врачом или сотрудником банка. Вечером возвращаешься домой, где снова становишься партнёршей, матерью, дочерью, хозяйкой. И где-то между всеми этими ролями остаётся женщина, которой тоже хочется просто побыть собой.

Роль сама по себе не является проблемой. Она похожа на одежду, которую ты надеваешь для определённой части жизни: в кабинете руководительницы она помогает принимать решения, рядом с ребёнком включает заботу, в профессиональной среде напоминает об ответственности. Сложность начинается тогда, когда эту одежду перестаёшь снимать и одна роль становится тесной оболочкой для всей твоей личности. То, что помогало ориентироваться в одном пространстве, начинает ограничивать тебя в другом.

«Я мать» постепенно превращается в «я должна всегда быть матерью». «Я сильная» становится «я не имею права просить помощи». «Я хорошая дочь» превращается в «я обязана жить так, как хочет моя мама». «Я руководительница» начинает звучать внутри как «я не могу устать, сомневаться или признать ошибку». В этот момент роль перестаёт быть инструментом взаимодействия с миром. Она становится клеткой.

Особенно часто это происходит с женщинами, потому что многие женские роли сопровождаются огромным количеством ожиданий. От женщины ждут заботы, мягкости, красоты, терпения, сексуальности, материнства, профессионализма, эмоциональной устойчивости, умения поддерживать других и способности сохранять всё это одновременно. И если ты долго стараешься соответствовать этим ожиданиям, однажды становится трудно понять, чего хочешь именно ты.

При этом одна и та же роль может выглядеть совершенно

по-разному в разных семьях, компаниях и отношениях. Роль матери может означать жёсткий контроль, а может означать доверие. Роль руководительницы может выражаться в постоянном вмешательстве или, наоборот, в способности дать команде пространство для самостоятельности. Роль дочери может предполагать послушание даже во взрослом возрасте, а может строиться на уважительном отношении двух самостоятельных взрослых людей. Поэтому роль сама по себе ещё ничего не говорит о качестве жизни.

Важно, какие правила связаны с ней и насколько эти нормы подходят тебе сегодня.

Одна женщина может быть совершенно самостоятельной на работе и чувствовать себя маленькой девочкой рядом с матерью. Другая умеет руководить большим коллективом, но в отношениях постоянно боится расстроить мужчину. Третья уверенно распоряжается деньгами, но не умеет попросить партнёра о помощи. Это не противоречие. Просто разные части её жизни живут внутри разных Матриц. Особенно хорошо это становится видно, когда обстоятельства меняются.

Дети вырастают, но женщина продолжает жить ролью матери маленького ребёнка. Она звонит, контролирует, советует, проверяет, вмешивается и тревожится, если взрослый сын или дочь принимает решение, которое ей не нравится. Ей кажется, что она просто заботится, хотя жизнь уже давно требует от неё другого типа отношений.

Или заканчивается брак, но женщина продолжает выполнять роль жены: объясняет бывшему партнёру свои решения, переживает о его настроении, пытается сохранить привычную близость, хотя отношения уже закончились.

Или женщина оставляет работу, но продолжает считать себя человеком, который обязан постоянно быть полезным, продуктивным и занятым, даже когда впервые получила возможность жить иначе. Старая роль может пережить странство, в котором она появилась. Поэтому иногда полезно спросить себя: какие роли я выполняю сегодня, а какие продолжаю играть по привычке? Кто я рядом со своими взрослыми детьми? Кто я рядом с родителями? Кто я рядом с женщиной? Кто я на работе? И что происходит со мной, когда я остаюсь одна и никому ничего не должна? Возможно, тебе не нужно отказываться от своих ролей. Может быть, тебе нужно только перестать считать их всей собой.

Ты можешь быть матерью и оставаться женщиной. Можешь быть дочерью и быть взрослым человеком. Можешь быть руководительницей и позволять себе не знать ответа. Можешь быть партнёршей и не отвечать за каждое чувство другого человека. Роль может быть частью тебя. Но ты больше своей роли.

Глава 8. То, что всё это время было перед глазами

Когда человек начинает внимательнее смотреть на устройство поля, он постепенно обнаруживает то, что раньше было прямо перед глазами, но оставалось незаметным.

Обычно мы смотрим на свою жизнь изнутри. Работаем, воспитываем детей, решаем бытовые вопросы, разговариваем с близкими, платим счета, строим планы, устаём, отдыхаем и снова возвращаемся к привычному ритму. Большая часть дня проходит без необходимости постоянно анализировать происходящее. В этом нет ничего необычного.

Человеку невозможно каждую минуту рассматривать собственную жизнь как сложную систему. Мы пользуемся автоматическими действиями, потому что они экономят огромное количество энергии. Но иногда автоматизм начинает работать против нас.

Женщина много лет может считать, что у неё просто «такой характер». Она быстро соглашается, много работает, редко просит помощи, откладывает свои желания и постоянно старается быть полезной. Всё это кажется набором личных качеств.

Но если посмотреть на её жизнь шире, можно увидеть совсем другую картину: эти качества образуют устойчивую

систему поведения, которая когда-то помогала ей получать одобрение, сохранять отношения, избегать конфликтов или чувствовать себя нужной. И тогда возникает вопрос: а что именно сейчас поддерживает эта структура? Иногда ответ оказывается неожиданным.

Женщина может обнаружить, что продолжает работать на нелюбимой работе не потому, что действительно не имеет выбора, а потому, что боится потерять привычный статус. Может понять, что всё время занята не потому, что у неё объективно слишком много дел, а потому, что не умеет разрешить себе ничего не делать. Может увидеть, что постоянно контролирует взрослых детей не потому, что им действительно нужна её помощь, а потому, что ей трудно привыкнуть к новой форме материнства.

Когда мы начинаем видеть такие связи, происходящее перестаёт казаться набором случайностей. За отдельными событиями начинает проступать общий рисунок.

Ты начинаешь замечать, какие действия повторяются, какие реакции запускаются автоматически, какие последствия возникают после них и какие роли ты сама поддерживаешь своим поведением.

Это не означает, что теперь нужно анализировать каждый свой шаг. Скорее наоборот: одна из целей осознанности заключается в том, чтобы со временем перестать тратить энергию на то, что уже можно видеть достаточно ясно. Ты просто начинаешь замечать.

Замечать, после каких разговоров чувствуешь себя наполненной, а после каких словно выжатой. Замечать, какие люди дают тебе пространство, а рядом с какими ты снова становишься маленькой. Замечать, где твои деньги действительно работают на твою жизнь, а где уходят только на поддержание привычки. Замечать, какие действия расширяют твоё поле выбора, а какие постепенно его сужают. Иногда одного такого наблюдения уже достаточно, чтобы начать двигаться иначе.

Глава 9. Цена привычной безопасности

Мы привыкли думать, что если человеку чего-то действительно хочется, он будет к этому идти. Кажется логичным: если новая жизнь лучше старой, нужно просто решиться и сделать шаг. Но человек устроен сложнее.

Мы выбираем не только то, что хотим получить. Мы одновременно стараемся сохранить то, что уже имеем: деньги, отношения, привычный уровень жизни, уважение окружающих, своё место в группе, ощущение безопасности и понятное завтра. Поэтому иногда женщина прекрасно понимает, чего хочет, но продолжает жить по-старому. Не потому, что ей нравится прежняя жизнь. А потому, что она знает её цену.

Она знает, сколько получает, что потеряет при уходе, кто останется рядом, какие обязанности придётся выполнять и чего можно ожидать завтра. Новое пространство такой определённости не даёт.

Поэтому привычная жизнь иногда оказывается удивительно устойчивой. Даже если она давно стала тесной, в ней есть знакомые стены. Ты знаешь, где находятся двери, знаешь, чего ждать от людей, знаешь, как пережить очередной сложный день. Незнестность может быть гораздо страшнее дискомфорта.

Представь женщину около пятидесяти лет, которая много лет работает в одной компании. Работа ей уже неинтересна, сил становится меньше, но всё знакомо: коллектив, обязанности, зарплата, отпуск, рабочее место, привычный распорядок.

И вдруг ей предлагают другую должность. Зарплата выше, работа интереснее, есть возможности для роста.

Она сначала радуется, представляет себя там, чувствует давно забытое возбуждение от новой перспективы, а затем начинает думать: «А если не справлюсь? А если там будет хуже? А здесь меня знают». И она остаётся.

Иногда это действительно разумный выбор. Но иногда женщина отказывается не от плохой работы, а от неизвестности.

Безопасность сама по себе не является врагом. Она нужна человеку. Нам необходимо пространство, где можно восстановиться, чувствовать опору и понимать, что будет завтра.

Проблема начинается тогда, когда безопасность превращается в причину, по которой ты больше не разрешаешь себе двигаться.

Можно годами говорить: «Мне просто нужна стабильность», хотя внутри за этим скрывается страх потерять привычное положение, столкнуться с чужим мнением, начать всё сначала или обнаружить, что ты не так уверена в себе, как привыкла думать. Особенно сильно это проявляется там, где перемена затрагивает принадлежность. Ты хочешь одеваться

иначе, но уже представляешь реакцию подруг. Хочешь сменить профессию, но слышишь голос родителей. Хочешь переехать, но заранее чувствуешь вину перед семьёй.

Хочешь перестать помогать взрослому ребёнку, но боишься услышать: «Ты же мать». Никто в этот момент может не запрещать тебе ничего напрямую. Ты запрещаешь себе сама.

Когда-то человек получает определённую реакцию на своё поведение и запоминает её. Согласилась — стало спокойно. Отказала — кто-то обиделся. Выполнила всё сама — получила похвалу. Попросила помощи — почувствовала стыд. Согласилась потерпеть — сохранила отношения. Так постепенно формируется внутренняя связь: если я веду себя определённым образом, мир остаётся безопасным. И человек начинает защищать не только свою жизнь, но и старый способ жить.

Поэтому женщина может оставаться в отношениях, которые давно перестали быть близкими, потому что боится одиночества. Может сохранять работу, которая забирает все силы, потому что боится потерять стабильность. Может продолжать содержать взрослого ребёнка, потому что боится перестать быть нужной. Внешне это выглядит как выбор. Внутри иногда ощущается как отсутствие выбора. Здесь важно посмотреть на цену. Что ты получаешь взамен того, что отдаёшь? Работа даёт деньги, но сколько времени и сил ты за них отдаёшь? Отношения дают близость, но сколько свобо-

ды ты теряешь? Забота о детях даёт ощущение нужности, но не мешает ли она им становиться самостоятельными? Высокий статус даёт уважение, но не забирает ли он почти всё твоё время?

То, что было разумной ценой десять лет назад, сегодня может стать слишком дорогим.

Женщина могла когда-то выбрать работу ради стабильности, потому что у неё были маленькие дети, ипотека и большая финансовая ответственность. Тогда отсутствие свободного времени могло быть оправданной ценой. Прошли годы, дети выросли, обстоятельства изменились, а привычка осталась. И теперь она продолжает жить так, будто находится в тех же условиях.

Иногда вопрос должен звучать не «могу ли я это выдержать?», а «хочу ли я и дальше платить такую цену?» Это совсем другой вопрос. Он возвращает тебе возможность выбора.

Не обязательно сразу всё разрушать. Иногда разумнее создавать новый вариант постепенно. Не увольняться завтра, а подготовить переход. Не разрушать отношения одним движением, а сначала честно посмотреть, что в них происходит. Не переставать помогать ребёнку, а изменить форму помощи. Не отказываться от безопасности, а создать другую опору. Осознанность не требует постоянно прыгать в неизвестность. Она требует перестать считать безопасность единственным вариантом.

Иногда самый важный шаг оказывается совсем небольшим: впервые сказать «нет», когда раньше автоматически соглашалась; начать откладывать деньги не только на обязательные расходы, но и на собственную свободу; перестать оправдываться за своё решение; выделить время на то, что давно хочется делать; позволить взрослому ребёнку самостоятельно решить свою проблему. Каждый такой шаг даёт тебе новую информацию о мире.

Ты обнаруживаешь, что чужое недовольство можно пережить. Что отказ не всегда разрушает отношения. Что неопределённость не обязательно приводит к катастрофе. Что некоторые запреты существовали только в твоём представлении. И тогда привычная безопасность перестаёт быть единственной дорогой. Она становится одной из возможных.

Глава 10. Жизнь отвечает на твой ход

Жизнь постоянно отвечает нам, хотя далеко не всегда мы сразу замечаем её ответ. Ты говоришь что-то человеку и видишь его реакцию, принимаешь решение и через некоторое время сталкиваешься с его последствиями, начинаешь заботиться о своём теле и постепенно замечаешь, как оно отвечает на это внимание. Меняешь отношение к деньгам и спустя несколько месяцев обнаруживаешь, что изменилось твоё финансовое положение. Перестаёшь соглашаться на то, что тебе не подходит, и постепенно видишь, как меняются отношения с окружающими. Иногда ответ приходит почти сразу, а иногда проходят месяцы и даже годы, прежде чем становится понятно, к чему привёл тот или иной выбор. Но связь между твоим действием и тем, что происходит после него, всё равно существует, просто не всегда её легко увидеть.

В нашей модели игрового поля этот процесс можно представить как движение по кругу: ты делаешь ход, поле отвечает, ты замечаешь этот ответ, пытаешься понять его смысл и уже с учётом полученной информации выбираешь следующий шаг. Обратная связь немного похожа на эхо в горах: иногда возвращается почти сразу, иногда приходит с задержкой и уже в изменённом виде, но всё равно помогает услы-

шать, что именно было отправлено в мир. Так человек учится взаимодействовать с реальностью не вслепую, а замечая закономерности, последствия и те места, где ожидания расходятся с тем, что происходит на самом деле.

Представь женщину по имени Елена. Ей сорок семь лет, она давно работает в одной компании и привыкла считать эту работу надёжной частью своей жизни. Зарплата стабильная, коллектив знакомый, обязанности понятны, и в целом нельзя сказать, что она несчастна. Но последние годы Елена всё чаще возвращается домой совершенно без сил. Она привыкла помогать коллегам, задерживаться, если кто-то не успевает, отвечать на сообщения вечером и соглашаться на дополнительные задачи. Ей кажется, что она просто ответственный человек, на которого можно положиться, и в этом есть доля правды. Она действительно умеет работать, не бросает дела на полпути и привыкла выполнять то, за что взялась. Только постепенно её сильная сторона стала превращаться в образ жизни, в котором для чужих задач всегда находится место, а для неё самой его становится всё меньше.

Тело начинает отвечать на такой ритм раньше, чем сознание готово признать проблему. Елена плохо спит, просыпается уже уставшей, становится раздражительной, а дома ей всё чаще хочется только тишины. Она реже встречается с подругами, перестаёт заниматься тем, что когда-то приносило удовольствие, и даже обычные домашние дела начинают казаться тяжёлыми. Внутри появляются привычные объ-

яснения: наверное, возраст, сейчас просто такой период, у всех много работы, нужно немного потерпеть. Каждое из них может быть отчасти верным, но если посмотреть на последние месяцы целиком, начинает проявляться другая картина. Елена берёт на себя дополнительную работу, поэтому у неё остаётся меньше времени на отдых; из-за недостатка отдыха становится меньше сил, усталость усиливает раздражение, раздражение отражается на отношениях дома, а после напряжённого вечера ей ещё сильнее хочется спрятаться в работе, где всё понятно и где она чувствует себя компетентной.

Так постепенно возникает круг, который человек способен годами принимать за обычную жизнь. Однажды начальник просит Елену подготовить срочный отчёт, коллега просит проверить документы, а вечером дочь пишет с просьбой о помощи. Елена, как обычно, отвечает всем: «Конечно». И только позже, уже дома, когда день наконец заканчивается и вокруг становится тихо, она вдруг замечает собственную реакцию: ей не хочется больше ничего решать, ни с кем разговаривать, никого поддерживать. И тогда впервые возникает вопрос, который раньше она себе почти не задавала: почему я опять сказала «да»?

С этого вопроса начинается наблюдение. Елена вспоминает последние месяцы и постепенно замечает то, чего раньше не хотела видеть: она почти никогда не отказывает, боится показаться неудобной, чувствует вину, когда выбирает собственные дела, и часто берёт на себя ответственность, ко-

торая вообще-то ей не принадлежит. Тогда становится понятно, что усталость сама по себе не была случайностью. Она была ответом на множество маленьких решений, которые Елена принимала почти автоматически. Она соглашалась, когда хотела отказаться, оставалась, когда могла уйти, брала дополнительную работу, когда её собственных задач было достаточно. И делала это не потому, что каждый раз существовала реальная необходимость, а потому, что внутри неё давно жило правило: хорошая женщина должна справляться.

Вот здесь и становится видна обратная связь. Она не обвиняет Елену и не наказывает её за неправильное поведение. Она просто возвращает результат. Если ты всегда доступна вечером, люди постепенно привыкают к твоей доступности. Если постоянно берёшь на себя чужую работу, окружающие начинают воспринимать это как естественную часть ваших отношений. Если никогда не говоришь о своих потребностях, близкие могут действительно не понимать, что они у тебя есть. Это не обязательно происходит потому, что люди хотят воспользоваться тобой. Система взаимодействия просто запоминает то, что повторяется, и начинает строиться вокруг этого.

Елена решает проверить, что произойдёт, если она изменит хотя бы один привычный шаг. Когда коллега снова просит её задержаться, она не отвечает автоматически, смотрит на свои задачи и говорит: «Сегодня не смогу. Мне нуж-

но закончить свою работу и уйти вовремя». Для окружающих это почти незаметное событие, но для самой Елены оно оказывается гораздо значительнее. Она ждёт недовольства, конфликта, обвинений, но ничего страшного не происходит: коллега находит другой вариант, начальник продолжает с ней разговаривать, компания не рушится. Елена уезжает домой вовремя, покупает продукты, спокойно готовит ужин и вдруг обнаруживает, что у неё остались силы на разговор с дочерью.

Это всего один новый ход, но вместе с ним приходит новая информация: я могу отказаться, и мир не рухнет. Раньше внутри неё существовало убеждение, что отказ обязательно приведёт к неприятностям, что после него её будут меньше ценить или сочтут плохим сотрудником. Теперь реальность дала ей другой опыт. Коллега не перестал с ней разговаривать, начальник не уволил её, работа продолжилась, а несколько часов собственного времени вернулись к ней.

Через несколько дней начальник предлагает Елене дополнительный проект. Раньше она почти наверняка согласилась бы сразу, а потом пыталась бы каким-то образом вместить новые обязанности в уже переполненный график. Теперь она задаёт вопросы: сколько времени потребует проект, какие задачи можно снять с неё, какой срок установлен и что является приоритетом. И неожиданно узнаёт, что часть её текущей нагрузки действительно можно передать другому сотруднику. То, что Елена долгие годы воспринимала как неиз-

бежное правило компании, оказалось её собственной привычкой всё выдерживать и не задавать вопросов.

Это важный момент: своим поведением человек не только реагирует на систему, но и показывает ей, как с ним можно взаимодействовать. Если ты постоянно уступаешь, люди привыкают к твоей уступчивости. Если никогда не обозначаешь границы, окружающим не приходится их учитывать, потому что они просто не знают, где эти границы проходят. Если ты всё время спасаешь, к тебе начинают приходить за спасением. А когда твоё поведение меняется, меняется и информация, которую получает окружающий мир. Иногда для изменения отношений требуется не бесконечно объяснять себя, а один раз начать действовать немного иначе и посмотреть, что произойдёт.

Особенно хорошо это видно в отношениях между мужчиной и женщиной. Женщина может годами говорить, что проблема только в мужчине: он контролирует, ревнует, требует внимания, обесценивает её желания, привык решать за двоих. Она старается сохранить отношения, сгладить конфликт, подобрать правильные слова, не спровоцировать новую ссору, угадать его настроение. Постепенно почти вся её энергия начинает уходить на поддержание равновесия, а на саму себя остаётся всё меньше.

Она приходит домой после работы уже уставшая, но вместо возможности выдохнуть снова начинает следить за настроением другого человека. Нужно объяснить, где была, по-

чему задержалась, почему что-то сделала так. И однажды женщина замечает, что ей не хочется идти домой. Не потому, что ей не нужен этот дом и не потому, что она перестала ценить семью, а потому, что рядом с этим человеком она всё время находится в состоянии внутреннего напряжения.

Если такая ситуация продолжается долго, женщина может решить, что с ней что-то не так. Почему я всё время раздражена? Почему у меня нет сил? Почему мне хочется побыть одной? Почему я перестала хотеть близости? Но иногда ответ находится не только внутри неё. Иногда нужно посмотреть на само пространство отношений и на то, что происходит с женщиной после взаимодействия с человеком, который находится рядом. Она становится спокойнее или напряжённее? Чувствует себя живой или словно постепенно уменьшается? У неё появляется энергия или она исчезает? Она может говорить о своих желаниях или всё время угадывает чужие?

Эти вопросы не дают готового ответа и не означают, что после них нужно немедленно разрушать отношения. Но они позволяют увидеть то, что раньше было спрятано за привычными объяснениями. Если после нескольких часов рядом с человеком ты снова и снова чувствуешь себя маленькой, виноватой и опустошённой, это не обязательно означает, что нужно немедленно ставить точку. Но это точно означает, что такую информацию больше нельзя игнорировать.

Если смотреть через нашу модель, отношения тоже являются пространством обмена. Ты отдаёшь время, внимание,

чувства, заботу, эмоциональную энергию, силы, иногда деньги, а вместе с этим можешь получать близость, поддержку, безопасность, радость, ощущение дома и принадлежности. Пока обмен ощущается живым и взаимным, мы редко задумываемся о его устройстве. Но если отдаёшь всё больше, а получаешь всё меньше, собственное состояние начинает постепенно показывать, что равновесие нарушилось.

Иногда женщина замечает это только тогда, когда остаётся одна на несколько дней. Мужчина уехал, дети заняты своими делами, никто ничего не требует, и вдруг оказывается, что силы начинают возвращаться. Хочется читать, гулять, встречаться с подругами, заниматься делом, которое давно откладывалось. И тогда может появиться очень неприятный вопрос: куда исчезает моя энергия, когда этот человек рядом?

Он не обвиняет другого человека и не даёт автоматического ответа. Но он меняет точку наблюдения. Женщина перестаёт смотреть только на слова и обещания и начинает замечать последствия. Мужчина может говорить, что любит её, а она при этом может постоянно чувствовать себя рядом с ним виноватой, маленькой и уставшей. Она может называть происходящее заботой, хотя после этой «заботы» ей всё труднее слышать собственные желания. Она может говорить, что терпит ради семьи, хотя постепенно перестаёт чувствовать себя живой внутри этой семьи.

Похожее происходит с работой, деньгами, дружбой, семьёй, телом и информационной средой. Жизнь постоянно

что-то показывает, но мы не всегда готовы смотреть. Иногда гораздо легче сказать: «Так получилось», «Мне не повезло», «Все мужчины такие», «Сейчас просто тяжёлый период», «У меня такой характер», чем признать повторяющуюся связь между собственными действиями и тем, что приходит в ответ.

Но если один и тот же результат возникает снова и снова, стоит хотя бы на время перестать считать его случайностью. Возможно, жизнь показывает тебе не то, что с тобой что-то не так, а то, как именно ты сейчас взаимодействуешь с ней. И если ты увидела этот способ взаимодействия, у тебя появляется возможность проверить другой.

Для этого не всегда требуется большой шаг. Иногда достаточно одного действия, которое создаёт новую информацию: впервые сказать «нет», попросить о помощи, не отвечать сразу, проверить условия, спросить о цене, обозначить границу, предложить другой способ или просто перестать автоматически делать то, что ты делала годами. После этого важно не торопиться с выводами, а посмотреть, что произошло. Как отреагировал человек? Что изменилось в твоём состоянии? Какие последствия появились? Стало ли твоё пространство шире или, наоборот, возникли новые сложности, которых ты раньше не видела?

Так постепенно человек начинает играть осознаннее. Он уже не требует от жизни заранее гарантированного результата и не считает каждый неожиданный ответ доказатель-

ством собственной ошибки. Он наблюдает, сопоставляет, делает выводы и снова пробует. Иногда новый ход приводит туда, куда хотелось. Иногда показывает, что выбранный путь не работает. И то и другое является информацией.

Игровое поле не обещает тебе, что каждый новый ход приведёт туда, куда ты хочешь. Оно даёт тебе пространство, правила, ресурсы, других участников и последствия. А дальше начинается уже твоя часть игры: увидеть ответ, понять его значение и решить, что делать с ним дальше.

Ты делаешь ход, жизнь отвечает, ты смотришь и решаешь, что делать дальше. Здесь, между сделанным действием и следующим выбором, постепенно появляется то пространство, в котором человек перестаёт просто реагировать на жизнь и начинает действительно в ней участвовать.

ЧАСТЬ 3. Миры, которые тебя сформировали

Глава 11. Карта, которую тебе нарисовали в детстве

В любой игре игроку нужно понимать, где он находится. Если перед ним большое игровое поле, он должен хотя бы приблизительно знать, что на нём есть, куда можно двигаться, где находятся препятствия, какие территории безопасны, где можно столкнуться с опасностью, какие возможности открываются в разных направлениях и чего ожидать от других участников. Для этого существует карта. Она не является самим игровым полем, но помогает ориентироваться в нём и принимать решения. Человек тоже живёт не просто внутри реальности, а внутри собственного представления о том, как эта реальность устроена. В этой книге мы будем называть это представление картой мира.

Карта мира складывается из того, что человек узнал, увидел, пережил и понял о жизни. Она отвечает на очень простые, хотя чаще всего неосознанные вопросы: можно ли доверять людям, безопасно ли проявлять себя, нужно ли всё делать самой, можно ли просить о помощи, что приносит лю-

бовь, за что человека уважают, как получают деньги, что происходит после ошибки, можно ли спорить, где заканчивается свобода одного человека и начинается свобода другого. В детстве мы не составляем такую карту сознательно. Мы просто смотрим на окружающих и учимся ориентироваться. Поэтому ребёнок довольно долго принимает увиденное не за одну из возможных моделей, а за саму жизнь.

Первой территорией, которую человек начинает исследовать, становится семья. Он приходит в уже существующий мир, где есть взрослые, их отношения, привычки, страхи, способы решать проблемы и представления о правильном и неправильном. Девочка ещё не знает, что её мать может бояться мужчин из-за собственного прошлого, что отец привык всё контролировать потому, что сам вырос в другой среде, а бабушка считает экономию единственным способом сохранить семью, потому что когда-то пережила нехватку. Для ребёнка всё это пока не истории отдельных людей. Это просто устройство мира, которое он видит каждый день.

Так семья становится первой точкой ориентации в большом игровом поле жизни. Здесь ребёнок узнаёт, как устроены близкие отношения, что такое доверие, как люди проявляют любовь, кто принимает решения, как относятся к деньгам, работе и отдыху, можно ли говорить «нет», что происходит, когда кто-то ошибается или не соответствует ожиданиям. Он видит, кто в доме имеет право на собственное пространство, а кто должен быть доступен для всех. Замечает,

кто заботится о других, кто принимает решения, кто уступает, кто умеет защищать свои границы, а кто постоянно отодвигает себя на последнее место. Из множества таких наблюдений постепенно возникает ощущение: вот так устроена жизнь, вот так ведут себя люди, вот этого от меня ждут, а вот этого лучше не делать.

Особенно сильно на карте закрепляются правила, которые никто специально не объяснял. В семье может никто не говорить девочке: «Ты должна быть удобной», но если её чаще хвалят за послушание, помощь и способность не доставлять проблем, она постепенно связывает любовь с удобством. Она учится угадывать желания других, не расстраивать близких, соглашаться даже тогда, когда ей не хочется, и откладывать собственные потребности. Став взрослой, она может быть прекрасной руководительницей, уверенно вести переговоры и принимать серьёзные решения, но в личных отношениях продолжать бояться чужого недовольства. Ей трудно сказать мужчине, что она устала, попросить о помощи, признаться, что сегодня хочется побыть одной. Никто уже не требует от неё прежней покладистости, но на внутренней карте всё ещё отмечено: чтобы сохранить отношения, лучше уступить.

Иногда женщина замечает эту особенность только тогда, когда оказывается в совершенно другой ситуации. Например, на работе она способна жёстко обозначить условия сотрудничества, отказать клиенту, если тот нарушает договорённости, и спокойно сказать сотруднику, что результат её

не устраивает. Но дома ей трудно попросить собственного партнёра не вмешиваться в её личное пространство. Она может объяснять это разницей между работой и личной жизнью, хотя иногда причина находится глубже: в одной системе она пользуется картой, которую постепенно создала сама, а в другой продолжает ориентироваться по той, которую получила в детстве.

Похожее происходит с отношением к собственной силе. Девочка, которая росла рядом с матерью, привыкшей всё выдерживать самостоятельно, может вырасти очень самостоятельной женщиной. Она умеет работать, зарабатывать, решать проблемы, воспитывать детей и поддерживать близких, и сама по себе эта способность является большим ресурсом. Но вместе с ней на карте может закрепиться убеждение, что рассчитывать можно только на себя. Тогда мужчина предлагает помощь, а ей трудно её принять; он хочет взять на себя часть ответственности, а она начинает объяснять, как всё нужно сделать. Через некоторое время она может сказать: «На мужчин нельзя положиться», хотя сама почти не оставляет другому человеку пространства, в котором он мог бы проявить ответственность. Это не означает, что проблема всегда находится в женщине или что ненадёжных мужчин не бывает. Просто иногда полезно увидеть не только другого игрока, но и собственную карту, с которой ты вошла в эти отношения.

У другой женщины первая карта могла сложиться вокруг

постоянной тревоги. Мать предупреждала обо всех возможных опасностях, контролировала каждый шаг, боялась чужого влияния и старалась не допустить ошибок дочери. Девочка привыкла, что безопасность зависит от постоянного контроля. Повзрослев, она может обнаружить, что делает то же самое уже со своими детьми. Сыну тридцать пять, но она продолжает советовать ему, где работать, с кем общаться и как поступать в сложных ситуациях. Дочь давно живёт отдельно, но мать всё равно старается вмешиваться в её решения, потому что внутри действует старое убеждение: если я не проконтролирую, всё может закончиться плохо. Она искренне считает, что заботится, и в её поведении действительно есть любовь, но на её карте мира забота давно оказалась тесно связана с ответственностью за жизнь другого человека.

Особенно заметно влияние первой карты в отношениях между мужчиной и женщиной. Семья даёт ребёнку первоначальное представление о том, как выглядит близость, а первые серьёзные отношения уже во взрослом возрасте могут дополнить или подтвердить эту картину. Если девочка росла рядом с постоянной ревностью, ей может быть трудно сразу понять, что любовь и контроль не одно и то же. Если она видела, что один человек постоянно уступает другому, ей может казаться естественным, что ради отношений кто-то должен отказываться от себя. Если любовь в семье нужно было заслуживать хорошим поведением, она может и во взрослом возрасте бессознательно искать отношения, где ей снова

приходится доказывать собственную ценность.

Иногда ты меняешь мужчин, но словно остаёшься в одних и тех же отношениях. Лица разные, обстоятельства разные, а ощущение знакомое: снова нужно заслуживать внимание, снова приходится спасать, снова рядом человек, которому трудно доверять, снова ты оказываешься сильнее, ответственнее и терпеливее. Это не означает, что детство заранее определило твою судьбу или что каждый мужчина в твоей жизни является повторением отца. Люди меняются, учатся, выбирают иначе, а обстоятельства действительно бывают разными. Но если похожая история повторяется много раз, стоит посмотреть на свою карту мира и спросить себя, что именно на ней отмечено как «нормальные отношения».

Карта мира формируется не только вокруг любви. В семье человек впервые узнаёт, что такое деньги и какое место они занимают в жизни. В одном доме деньги постоянно становятся причиной тревоги и споров, в другом о них говорят как о чём-то постыдном, в третьем детям объясняют, что большие деньги достаются только тяжёлым трудом, а в четвёртом богатство воспринимается как естественная часть жизни. Ребёнок ещё не умеет оценить эти представления со стороны. Он просто запоминает их как ориентиры. Поэтому взрослая женщина может уже жить в совершенно других финансовых условиях, хорошо зарабатывать и обладать большими возможностями, но продолжать принимать решения по старой карте: бояться потратить деньги на себя, избегать

риска, считать стабильную работу единственно правильной или чувствовать вину за собственное материальное благополучие.

Похожим образом на карте появляется отношение к ошибкам и собственным способностям. Если ребёнка постоянно стыдили за промахи, он может научиться воспринимать ошибку не как часть обучения, а как доказательство собственной несостоятельности. Если девочке часто говорили: «Тебе показалось», она может вырасти женщиной, которая не доверяет собственным ощущениям и постоянно ищет подтверждение своим решениям у других людей. Если ребёнку повторяли: «Не высовывайся», он может научиться считать заметность опасной и предпочитать оставаться в стороне даже тогда, когда у него есть знания, способности и желание проявиться. Так на карте постепенно появляются не только дороги, по которым можно идти, но и территории, на которые человек даже не рассматривает возможность зайти.

В этом смысле семейная карта может быть удивительно незаметной. Женщина говорит: «Я просто такая», «Я не умею просить», «Мне проще всё сделать самой», «Я не люблю рисковать», «Я всегда выбираю сильных мужчин», «Мне трудно говорить о деньгах», «Я не люблю конфликтов». Но за каждым таким «я такая» иногда стоит не врождённое качество характера, а когда-то выученный способ ориентироваться в мире. Это не отменяет личности и не означает, что всё в человеке можно объяснить детством. На нас влияют

школа, культура, окружение, личный опыт, отношения, историческое время, случайности и собственные решения. Даже дети, выросшие в одном доме, могут нарисовать на основе одной и той же семьи совершенно разные карты.

Смысл разговора о первой карте мира не в том, чтобы найти виноватых. Нам важно не обвинить родителей, а понять, откуда появились некоторые ориентиры. Женщина, которая много лет считала себя слишком тревожной, может однажды вспомнить, что в её детстве безопасность действительно зависела от постоянного контроля. Та, которая привыкла всё делать сама, может увидеть, что самостоятельность когда-то была необходима. Та, которая всегда старалась не разочаровывать других, может вспомнить, что одобрение в её семье действительно было связано с хорошим поведением. Когда понимаешь происхождение определённой реакции, она перестаёт казаться неизменной частью собственной личности.

Особенно интересно это становится после сорока. К этому возрасту у женщины уже появляется собственная большая территория опыта. Она пережила отношения, работу, материнство, развод или новый брак, финансовые решения, потери, успехи, переезды, разочарования, новые профессии и встречи с людьми, которых её родители никогда не знали. Её реальная жизнь стала намного больше того пространства, в котором когда-то формировалась первая карта. Но старая карта может продолжать лежать поверх новой территории и иногда мешать увидеть, сколько дорог уже открылось перед

ней.

Представь женщину, которая давно может самостоятельно обеспечивать себя, но каждый раз, когда хочет потратить деньги на что-то действительно важное для себя, слышит внутри: «Лучше отложить». Или женщину, которая давно живёт отдельно от родителей, но перед каждым крупным решением мысленно представляет реакцию матери. Или женщину, которая прекрасно знает, что имеет право на отдых, но в свободный день начинает искать дела, потому что бездействие вызывает чувство вины. Никто уже не требует от неё прежнего поведения. Просто на её карте эти места всё ещё обозначены как опасные или неправильные.

И здесь появляется возможность сделать то, чего не может сделать маленький ребёнок: посмотреть на карту со стороны. Вспомнить, как в семье относились к деньгам, можно ли было говорить «нет», что происходило, если ты спорила со взрослыми, как реагировали на твои ошибки, можно ли было злиться, как показывали любовь, нужно ли было заслуживать одобрение, кто заботился обо всех и кто имел право отдыхать. Можно посмотреть на собственные отношения и спросить: что для меня считается нормальным в любви, какую роль я обычно занимаю рядом с мужчиной, легко ли мне принимать помощь, что я делаю, когда другой человек мной недоволен? Такие вопросы нужны не для того, чтобы снова погрузиться в прошлое, а чтобы увидеть условные обозначения на собственной карте.

Понемногу становится заметно, что карта и территория не одно и то же. Карта помогает ориентироваться, но она может быть неполной, устаревшей или составленной на основании чужого опыта. Если родители говорили, что мир опасен, это не означает, что опасность находится повсюду. Если мать считала всех мужчин ненадёжными, это не превращает её опыт в универсальный закон. Если в семье было принято терпеть трудности, это не означает, что терпение всегда является правильным решением. Карта показывает то, что когда-то было замечено или объяснено, но сама реальность может оказаться гораздо шире.

Здесь проявляется важный момент взросления. Не нужно уничтожать первую карту, потому что вместе с ограничениями в ней есть и множество ценных ориентиров. Из семьи можно взять трудолюбие, верность, чувство ответственности, способность заботиться о других, умение переживать трудные времена, любовь к людям, чувство юмора, способность создавать дом и поддерживать близких. Можно сохранить уважение к родителям и благодарность за то хорошее, что они дали. Но одновременно можно увидеть страхи, запреты и убеждения, которые когда-то помогали одной семье, а теперь уже не обязательно подходят твоей жизни.

Один и тот же опыт способен быть и ресурсом, и ограничением. Самостоятельность помогает женщине строить карьеру и справляться с трудностями, но может мешать принимать поддержку. Умение заботиться о других создаёт бли-

зость, но может превратиться в постоянное спасательство. Терпение помогает пережить сложный период, но иногда удерживает в отношениях или работе, которые давно перестали приносить пользу. Осторожность может защитить от необдуманного решения, но может превратиться в отказ от любых возможностей. Поэтому задача не в том, чтобы решить, хорошей или плохой была твоя семья. Важно понять, какие элементы первой карты продолжают помогать тебе двигаться по нынешнему полю, а какие уже мешают видеть новые дороги.

Есть и другой взгляд на происхождение некоторых человеческих качеств, который относится уже не к социальной психологии, а к духовному пониманию человека. В некоторых эзотерических традициях существует представление о том, что человек приходит в воплощение уже с определёнными склонностями, способностями и качествами, а некоторые традиции говорят также о памяти предыдущих жизней. Научно подтвердить память прошлых воплощений как установленный факт невозможно, поэтому в этой книге мы рассматриваем такую идею именно как часть духовной модели человека, а не как доказанное знание. Даже если полностью оставить вопрос прошлых жизней в стороне, остаётся интересное наблюдение: иногда у ребёнка очень рано проявляются способности и склонности, которые не были специально сформированы воспитанием.

Девочка может часами рисовать, придумывать истории,

интересоваться музыкой, замечать настроение взрослых ещё до того, как они что-то скажут, задавать вопросы, на которые родители не знают ответа. Но если она постоянно слышит: «Хватит фантазировать», «Занимайся чем-нибудь нормальным», «Этим на жизнь не заработаешь», на её карте постепенно появляется ещё одна отметка: этим путём идти нельзя. Возможно, родители действительно хотели защитить её и дать надёжную профессию. Она вырастает, становится хорошим бухгалтером, юристом или руководителем, хорошо зарабатывает и выглядит вполне благополучной, но однажды обнаруживает, что так и не попробовала то, что когда-то любила. Тогда возникает вопрос не только о профессии, но и о том, кто когда-то решил, какие дороги являются серьёзными, а какие можно даже не рассматривать.

Так первая карта мира определяет не только то, что нам запрещено, но и то, что нам кажется разрешённым. Она показывает, чего можно хотеть, каким человеком можно быть, насколько далеко можно зайти, что считается безопасным, а что выглядит безрассудством. Поэтому взрослая женщина иногда обнаруживает странное противоречие: внешне её возможности давно стали намного шире, а внутреннее пространство выбора осталось почти таким же, каким было много лет назад. Она уже может поехать в другую страну, сменить работу, открыть своё дело, завершить отношения, начать новые, научиться чему-то совершенно другому, но внутри всё ещё продолжает действовать старое «так нельзя»

или «так не принято».

Ты давно вышла из родительского дома, но мама всё ещё может существовать внутри твоих решений. Отец давно не выбирает твою профессию, но его представление о «нормальной работе» продолжает влиять на тебя. Родители могут вообще не знать, сколько ты зарабатываешь, с кем живёшь и как проводишь свободное время, а ты всё равно мысленно представляешь, что они скажут. В какой-то момент правило перестаёт быть родительским. Оно становится частью твоей собственной карты, и тогда особенно важно понять, действительно ли этот ориентир нужен тебе сейчас или ты просто давно привыкла считать его правильным.

Это не повод воевать с прошлым. Не обязательно доказывать родителям, что они жили неправильно, не обязательно искать в детстве объяснение каждой сегодняшней трудности и не обязательно немедленно менять всё, что кажется устаревшим. Иногда достаточно посмотреть на знакомую дорогу и впервые спросить себя: я действительно хочу идти здесь или просто знаю только этот путь? Я выбираю его потому, что он подходит моей нынешней жизни, или потому, что когда-то мне объяснили, что других вариантов нет? Если бы мне не нужно было никому ничего доказывать и никого не разочаровывать, выбрала бы я то же самое?

Возможно, ответ приведёт к очень небольшому изменению. Ты позволишь взрослому ребёнку самому принять решение и пережить его последствия. Начнёшь принимать по-

мощь, не чувствуя себя слабой. Перестанешь объяснять чужую ревность любовью. Разрешишь себе потратить заработанные деньги на собственное желание. Попробуешь дело, которое когда-то считалось несерьёзным. Или просто впервые скажешь близкому человеку: «Мне это не подходит». Большие изменения не всегда начинаются с большого шага. Иногда они начинаются с того, что на старой карте появляется новая дорога.

Первую карту мира не нужно выбрасывать. Её нужно рассмотреть. Увидеть, кто и как её рисовал, какие участки были обозначены как безопасные, какие как опасные, какие дороги считались правильными, а какие вообще не были нанесены. Потом можно сравнить эту карту с той территорией, на которой ты находишься сейчас. Где-то она по-прежнему точна. Где-то требует обновления. А где-то ты обнаружишь целое пространство, которого на ней никогда не было.

Семья дала тебе первую карту мира. Она состояла из опыта тех, кто оказался рядом с тобой в самом начале, из их любви и страхов, знаний и ограничений, силы и ошибок, надежд и представлений о том, как правильно жить. Но карта была создана не для того, чтобы навсегда заменить тебе реальность. Она была первым способом ориентироваться в ней. Теперь, когда ты стала взрослой и сама прошла значительную часть игрового поля, у тебя появляется возможность посмотреть на эту карту своими глазами, сверить её с реальностью и решить, какие дороги действительно твои.

Глава 12. Когда тебя впервые начали оценивать

После семьи ребёнок выходит на следующую территорию. До этого его мир в основном состоит из дома, родителей, близких родственников, знакомого двора и нескольких людей, которых он видит постоянно. Теперь пространство резко расширяется. Появляются класс, учитель, другие дети, школьные правила, расписание, оценки, требования, соревнования, дружба, первые конфликты и первые ситуации, в которых взрослый человек вне семьи говорит тебе, правильно ты поступила или нет. Если семья была первой картой мира, то школа становится местом, где эта карта впервые начинает соприкасаться с гораздо большим игровым полем.

Школа даёт знания, но одновременно знакомит ребёнка с устройством большой системы. Он узнаёт, что существует время, к которому нужно прийти, место, где нужно находиться, задание, которое необходимо выполнить, человек, которого следует слушать, и результат, который кто-то другой будет оценивать. Со временем складывается последовательность, которая кажется совершенно естественной: тебе дают задачу, ты её выполняешь, получаешь оценку, узнаёшь, насколько хорошо справилась, и понимаешь, что нужно сделать в следующий раз. Для ребёнка это важный опыт. Впер-

вые он сталкивается со структурой, которая существует не только внутри его семьи и действует сразу для большого количества людей.

В этом самом по себе нет ничего плохого. Обществу действительно необходимо передавать знания, учить детей взаимодействовать друг с другом, соблюдать договорённости и выполнять общие требования. Невозможно жить среди других людей, если каждый считает, что значение имеют только его собственные принципы. Умение прийти вовремя, выполнить обязательство, услышать другого человека, принять оценку своей работы и исправить ошибку остаётся важным и во взрослой жизни. Вопрос не в том, нужна ли человеку дисциплина. Вопрос начинается там, где вместе с умением соблюдать правила человек постепенно привыкает отдавать кому-то другому право определять, каким должен быть его следующий шаг.

Для многих девочек школа становится первым местом, где они начинают особенно внимательно следить за тем, насколько хорошо соответствуют ожиданиям. Хорошая оценка радует не только потому, что ребёнок понял материал. Вместе с ней приходит одобрение, ощущение собственной успешности, иногда похвала родителей, а порой и простое облегчение оттого, что всё сделано правильно. Плохая оценка может вызвать уже не просто разочарование. За ней может прийти страх: «Я хуже других», «Я недостаточно умная», «Мама будет недовольна», «Учительница теперь будет

думать обо мне плохо». Так постепенно оценка конкретного результата начинает незаметно смешиваться с оценкой самой себя.

Представь девочку, которая получила тройку по математике и решила не просто, что сегодня она плохо написала контрольную, а что вообще плохо знает математику. Потом получила четвёрку и немного успокоилась. Через несколько лет эта же логика может переместиться в совершенно другие области жизни, хотя сама женщина уже давно не вспоминает школьные оценки. Ей предлагают новую должность, и она думает не только о том, справится ли с работой, но и о том, достаточно ли она хороша для этой должности. Она открывает собственный проект и вместо вопроса «Что я могу создать?» начинает думать о том, как её оценят. Она знакомится с мужчиной и через несколько встреч уже пытается понять, достаточно ли она интересна, красива, успешна и удобна, чтобы он выбрал именно её. Школьная оценка давно исчезла из жизни, а привычка смотреть на себя глазами внешнего оценщика осталась.

Особенно заметно это бывает у женщин, которые привыкли быть хорошими ученицами. Такая девочка рано понимает, что старание приносит результат. Она выполняет задания, получает высокие оценки, радуется родителей, поступает в хороший университет, затем хорошо работает и становится человеком, на которого можно положиться. Внешне такая жизнь может выглядеть очень благополучной. Но одна-

жды она оказывается перед задачей, для которой никто не выдал готового задания и не написал заранее правильный ответ. Нужно самой выбрать направление, рискнуть, ошибиться, попробовать, изменить решение и снова попробовать. И здесь обнаруживается важная вещь: быть хорошей исполнительницей и быть автором собственной жизни не одно и то же.

Школа хорошо учит выполнять заданное. Учитель объясняет материал, задаёт вопрос, ребёнок поднимает руку, отвечает и получает оценку. В этой последовательности есть понятность и даже определённая безопасность. Есть тот, кто знает, что нужно делать, есть критерии, по которым тебя будут оценивать, и есть результат, который можно получить. Но взрослая жизнь устроена сложнее. Там далеко не всегда существует человек, который выдаст тебе задание, объяснит критерии успеха и в конце поставит пятёрку. Иногда тебе самой приходится решить, какую задачу вообще стоит перед собой поставить. Для женщины, привыкшей всю жизнь быть правильной, этот переход может оказаться гораздо труднее, чем кажется.

Я не раз наблюдала, как это проявляется в самых обычных жизненных ситуациях. Женщина получает от руководителя задачу, которую можно решить несколькими способами, но вместо того, чтобы самостоятельно выбрать подход, ждёт дополнительных инструкций. У неё уже достаточно опыта и знаний, однако внутренне спокойнее становится только по-

сле того, как кто-то подтверждает: «Да, делай так». Другая хочет открыть собственное дело, но месяцами собирает советы, курсы, инструкции и мнения экспертов, словно где-то существует тот самый правильный вариант, после которого уже можно будет начинать. Третья давно мечтает вести свой блог или развивать личный проект, но каждый раз откладывает публикацию, потому что боится сделать что-то неидеально. Внешне все эти женщины взрослые и самостоятельные. Но внутри иногда продолжает звучать знакомая школьная интонация: сначала скажите, как правильно, а потом я постараюсь сделать хорошо.

Есть и другая сторона школьного опыта, которая сопровождает человека гораздо дольше, чем кажется, и связана она со сравнением. В детстве оно выглядит естественным: кто написал контрольную лучше, кто быстрее решил задачу, кто получил пятёрку, кто победил на соревнованиях, кто лучше рисует или красивее выступил. Ребёнок постепенно начинает понимать своё положение среди других. Само сравнение может помочь увидеть собственный прогресс, заметить, чему ещё стоит научиться, и разглядеть сильные стороны другого человека, но проблема начинается тогда, когда оно перестаёт быть способом получить информацию и становится способом определить собственную ценность.

Тогда женщина может получить повышение и радоваться ему всего несколько дней, пока не узнает, сколько зарабатывает её знакомая. Она может купить квартиру, о кото-

рой мечтала много лет, а потом открыть социальные сети и внезапно почувствовать, что её дом слишком маленький, ремонт недостаточно красивый, а собственная жизнь почему-то не выглядит такой успешной. Она может впервые запустить проект и уже через месяц сравнивать себя с женщиной, которая строила свой бизнес десять лет. В этот момент происходит незаметная подмена. Человек смотрит на свой первый шаг и меряет его чужим десятым годом.

Социальные сети усилили эту привычку до огромных масштабов. Когда-то в классе можно было сравнить себя с двадцатью или тридцатью детьми. Теперь женщина открывает телефон и за несколько минут видит сотни чужих жизней. Кто-то путешествует, кто-то покупает дом, кто-то запускает бизнес, кто-то выходит замуж, кто-то разводится и рассказывает о новой жизни, кто-то выглядит моложе своих лет, а кто-то уже достиг того, к чему ты только собираешься прийти. Если внутри давно живёт привычка измерять себя относительно других, информационная среда практически бесконечно поддерживает этот процесс.

После сорока здесь появляется особая тонкость. Женщина уже знает жизнь достаточно хорошо, чтобы понимать, насколько разными бывают стартовые условия, способности, обстоятельства, семейная история, ресурсы и цели. Она прекрасно понимает, что фотография в социальной сети не показывает всей жизни человека. Но знание не всегда отменяет привычную реакцию. Можно прекрасно понимать умом,

что перед тобой лишь маленький фрагмент чужой реальности, и всё равно почувствовать себя недостаточно успешной после нескольких минут просмотра чужих достижений. Потому что сравнение происходит не только в мыслях. Оно затрагивает старое внутреннее чувство, которое когда-то появилось в классе и говорило: посмотри, где ты находишься среди остальных.

Школа формирует ещё одну очень важную вещь, отношение к ошибке. Для ребёнка ошибка могла бы быть естественной частью обучения. Не понял, переспросил, попробовал ещё раз, получил другой результат. Но если ошибка сопровождается стыдом, насмешкой, жёсткой критикой или ощущением, что хороший ученик не имеет права ошибаться, постепенно меняется само отношение к познанию. Ребёнок начинает думать уже не «я пока этого не умею», а «со мной что-то не так». И тогда гораздо безопаснее не пробовать, чем попробовать и получить плохую оценку.

Эта привычка прекрасно переносится во взрослую жизнь. Женщина хочет сменить профессию, но боится начать с нуля, потому что в сорок пять или пятьдесят ей кажется неприличным чего-то не знать. Она давно мечтает танцевать, рисовать, петь или изучить новый язык, но не идёт на занятия, потому что там будут люди, которые умеют больше. Ей предлагают выступить перед аудиторией, а она отказывается, потому что боится забыть слова или выглядеть недостаточно профессионально. Внутри продолжает жить правило, кото-

рое когда-то помогало хорошей ученице: сначала стань достаточно хорошей, а уже потом выходи на поле.

Но в реальной жизни так не работает. В большинстве важных ситуаций невозможно заранее знать правильный ответ. Можно собрать информацию, оценить риски, обратиться за советом, сделать небольшой шаг, посмотреть на результат и скорректировать дальнейшее движение. Здесь нет учителя, который в конце дня скажет тебе, насколько хорошо ты прожила этот день. Есть выбор, последствия, опыт и возможность сделать следующий ход иначе. И чем старше мы становимся, тем очевиднее становится простая вещь: некоторые из самых важных решений нашей жизни вообще не имеют готового ответа.

Школьный опыт становится важной частью большой социальной системы. Он знакомит человека с определённым способом взаимодействия с общим полем: существуют правила, требования, авторитет, оценка и результат, после которого можно исправиться или двигаться дальше. В определённых ситуациях этот способ необходим. Он помогает учиться, приобретать дисциплину, взаимодействовать с другими и принимать обратную связь. Ограничением он становится тогда, когда человек продолжает использовать школьную модель там, где уже требуется самостоятельное решение.

Представь женщину, которая всю жизнь была очень хорошей ученицей, затем хорошей студенткой, хорошим специалистом, хорошей женой, хорошей матерью и хорошей до-

черью. Она умеет соответствовать. Умеет выполнять обязанности, поддерживать других, быть ответственной и не подводить. Её жизнь может выглядеть вполне успешной, но однажды внутри возникает очень простой и одновременно непривычный вопрос: «А чего хочу именно я?» И здесь прежняя система координат неожиданно перестаёт помогать. Собственного задания никто не выдал, правильный ответ никто не написал на доске, а ответственность за выбор уже невозможно передать учителю, родителю, начальнику или партнёру.

Это один из важных переходов взрослого человека: от стремления получить правильную оценку к способности самостоятельно определять, что для него является хорошим результатом. На работе это может означать не только желание получить повышение, но и честный вопрос о том, нравится ли тебе вообще эта деятельность. В отношениях это может быть не только стремление понравиться мужчине, но и способность спросить себя, подходит ли он тебе. В материнстве это может означать не только желание быть хорошей матерью, но и признание того, что взрослые дети имеют право на собственные решения. В собственной жизни это может означать разрешение выбрать не то, что будет одобрено всеми, а то, что действительно соответствует тебе.

Здесь появляется ещё одно важное различие. Правило и оценка не одно и то же. В школе ребёнок может привыкнуть к тому, что правильность его действий определяет внешний

авторитет. Во взрослой жизни часть норм действительно существует независимо от нашего желания: это законы, договоры, профессиональные стандарты, финансовые обязательства, права других людей. Их нельзя отменить одним внутренним решением. Но рядом с ними существует огромное пространство, где нет единственной правильной дороги, есть разные варианты, цены, последствия и цели. Здесь и начинается взрослая свобода, не в отказе от любых ограничений, а в способности видеть, где перед тобой реальное условие, а где старая привычка ждать разрешения.

Школа не виновата в том, что человек привыкает к оценкам, сравнению или внешнему авторитету. Это естественная часть обучения. Вопрос возникает позже, когда человек не замечает, что продолжает играть по школьным правилам уже после того, как школа закончилась. Тогда пятёрку заменяет похвала начальника, одобрение родителей, количество подписчиков, внимание мужчины, размер дохода или статус среди знакомых. Учитель исчезает из жизни, но внутри остаётся желание услышать: «Ты хорошо справилась». И иногда женщина уже давно стала взрослой, но продолжает жить так, словно кто-то невидимый всё ещё проверяет её тетрадь.

Иногда достаточно заметить это, чтобы многое в собственной жизни стало понятнее. Почему мне так важно, чтобы все были мной довольны? Почему я так болезненно реагирую на критику? Почему я сравниваю себя с женщинами, у которых совершенно другие обстоятельства? Почему

мне трудно начать новое дело, если я не уверена, что сразу буду хороша? Почему я постоянно ищу человека, который скажет, что делаю правильно? И что произойдёт, если в какой-то области моей жизни правильного ответа действительно нет?

Эти вопросы не требуют отказаться от правил, перестать учиться или игнорировать мнение других людей. Они возвращают гораздо более ценную способность, различать внешнюю оценку и собственное понимание результата. Можно выслушать совет и не передавать другому человеку право принимать решение. Можно принять критику и не превращать её в приговор собственной личности. Можно увидеть женщину, которая достигла большего, и не считать её успех доказательством собственной неудачи. Можно ошибиться и не решить после этого, что тебе закрыта вся дорога. В какой-то момент ты начинаешь замечать, что чужая оценка может быть информацией, но она не обязана становиться твоим внутренним законом.

В этом смысле школа становится важным этапом формирования игрока. Она знакомит человека с большим полем, показывает существование общих правил, других участников, конкуренции, оценок и последствий. Но взрослая игра постепенно требует большего. Нужно не только выполнить задание, но и суметь выбрать задачу. Не только получить оценку, но и понимать собственные критерии результата. Не только смотреть, кто впереди, но и видеть, куда движешься

ты. Не только избегать ошибки, но и уметь использовать её как информацию о своём движении.

Когда женщина начинает это замечать, школьная система перестаёт управлять ею незаметно. Оценка остаётся оценкой. Сравнение становится информацией, а не приговором. Авторитет становится источником знаний, а не владельцем её решения. Ошибка становится частью движения, а не доказательством собственной несостоятельности. И тогда появляется возможность выйти из роли вечной ученицы, не переставая учиться.

Потому что взрослая жизнь не заканчивается выпускным. Наоборот, после него начинается пространство, где карту уже нельзя получить целиком готовой. Её приходится дорисовывать самой, сверяя то, чему тебя научили, с тем, что ты действительно видишь перед собой. И чем дальше ты идёшь, тем яснее становится: знания нужны не только для того, чтобы правильно отвечать на чужие вопросы. Иногда они нужны для того, чтобы впервые задать себе свой собственный вопрос и решиться жить, не ожидая заранее поставленной оценки.

Глава 13. Сколько денег тебе на самом деле можно

Ты открываешь банковское приложение. На экране всего несколько цифр, а внутри уже возникает целая история: облегчение, тревога, гордость или знакомое «опять недостаточно». Сами цифры молчат. Всё остальное добавляет твой опыт.

Деньги можно посчитать, накопить, потратить, обменять на товар или услугу. Но в твоей жизни они связаны ещё и с возможностью выбирать. Иногда сумма на счёте означает новый холодильник, иногда обучение, а иногда несколько месяцев, в течение которых можно искать подходящую работу, не соглашаясь на первое предложение из страха. Так материальный ресурс становится пространством для следующего шага.

С помощью денег мы оплачиваем свой труд и чужое время, приобретаем знания, жильё, медицинские услуги, образование, отдых, путешествия, безопасность и возможности. Мы не можем точно измерить в цифрах жизненный опыт человека, годы профессионального развития, способность создавать идеи или поддерживать других людей, однако часть этих ресурсов всё равно получает денежное выражение. Поэтому деньги можно рассматривать как материальное отра-

жение определённой части взаимодействия человека с экономической системой. Они показывают, какой объём ресурсов человек способен создавать, получать, сохранять, обменивать и преобразовывать в конкретных условиях.

При этом деньги никогда не являются полной мерой человеческой ценности. Высокий доход не делает человека автоматически мудрее, глубже или счастливее. Большой капитал не гарантирует внутренней устойчивости, а отсутствие денег не означает отсутствия таланта, способностей или будущих возможностей. Деньги показывают только одну сторону человеческой жизни. Но эта сторона настолько глубоко встроена в современную социальную систему, что делать вид, будто её не существует, было бы нечестно прежде всего по отношению к самой себе.

И здесь мы подходим к одному из самых устойчивых социальных представлений. Задолго до того, как человек начинает самостоятельно распоряжаться деньгами, у него уже формируется представление о том, что деньги собой представляют и какое место им разрешено занимать в его жизни. Ребёнок слышит от взрослых, что деньги достаются тяжело, что богатым быть опасно, что большие деньги портят людей, что честно заработать невозможно, что без связей ничего не получится. В одной семье деньги берегут на чёрный день, в другой считают, что тратить на себя неприлично, в третьей привыкли жить сегодняшним днём и не думать о будущем. Кто-то с детства слышит: «Нельзя хотеть слишком многого»,

а кто-то усваивает другое правило: «Если хочешь чего-то добиться, нужно работать до изнеможения».

Все эти фразы могут звучать как обычные семейные разговоры, которые никто специально не запоминает. Но именно из таких разговоров постепенно складывается внутренняя карта. Человек начинает воспринимать их уже не как чье-то мнение, а как описание самой реальности. Если девочке много лет повторяли, что хорошие женщины не думают о деньгах, она может вырасти прекрасным специалистом, который знает цену своей работе в теории, но испытывает неловкость, когда нужно назвать стоимость собственного труда. Если в семье постоянно говорили, что большие деньги приносят проблемы, женщина может искренне хотеть финансовой свободы и одновременно отступать всякий раз, когда перед ней появляется реальная возможность выйти на новый уровень дохода. Если её учили, что сначала нужно много лет работать, а уже потом позволять себе жить, она может продолжать откладывать жизнь даже тогда, когда объективных причин для этого давно нет.

Так появляется вопрос, который стоит задать себе особенно честно: сколько тебе на самом деле можно? Не столько, сколько записано в твоих планах, и не столько, сколько ты называешь желаемым доходом. А сколько денег ты действительно готова получать, удерживать, использовать и видеть частью своей жизни без внутреннего напряжения, чувства вины или почти бессознательного желания поскорее изба-

виться от них?

Иногда человек обладает гораздо большим количеством ресурсов, чем сам себе разрешает использовать. У него есть знания, профессиональный опыт, связи, способность договариваться, творческие способности, умение организовывать людей, создавать продукты, обучать, продавать или управлять. Однако внутри может существовать запрет, который оказывается сильнее объективных возможностей. Как будто перед человеком открыта дверь, но на ней написано: «Тебе нельзя». И самое интересное, что он может годами даже не пытаться проверить, действительно ли дверь закрыта.

Возможно, ты узнаешь себя в такой сцене. Заказчица спрашивает о стоимости твоей работы. Ты знаешь, сколько времени займёт заказ, сколько стоят материалы и сколько лет училась тому, что теперь умеешь. Называешь сумму, слышишь короткую паузу и тут же добавляешь: «Но можно дешевле».

Тебя ещё ни о чём не попросили. Человек, возможно, просто искал ручку, чтобы записать. А ты уже успела снизить цену, словно должна извиниться за то, что твой труд чего-то стоит. Попробуй однажды выдержать эту паузу. Не для того, чтобы обязательно продать дороже, а чтобы сначала услышать настоящий ответ.

Бывает и другая история. Ты получаешь больше, но к концу месяца снова видишь знакомый остаток. Часть ушла на необходимое, часть на давно отложенные покупки, ещё

часть ты отдала, потому что было неудобно отказать. Прежде чем объяснять это неумением сохранять деньги, посмотри на расходы: иногда дохода действительно едва хватает на жизнь.

Если же свободная сумма была, важно заметить, в какой момент она перестала быть твоей опорой. Ты сама выбрала, куда её направить, или согласилась раньше, чем успела подумать? Здесь речь уже о том, умеешь ли ты оставлять место и для собственных будущих потребностей.

В этом смысле финансовый рост часто начинается не с самих денег, а с изменения отношения к собственному ресурсу. Время, знания, опыт, внимание, энергия, профессиональная репутация и способность создавать результат тоже имеют ценность. Деньги становятся одним из способов обмена этими ресурсами с окружающим миром. И когда женщина начинает видеть собственный вклад яснее, меняется не только её отношение к цифрам. Меняется само ощущение того, сколько места она имеет право занимать в этом обмене.

В духовной модели большого поля на этот процесс можно посмотреть ещё глубже. Если рассматривать энергию как один из фундаментальных ресурсов человека, деньги можно представить как одну из форм движения и материализации ресурса внутри социальной системы. В этой книге мы будем рассматривать деньги как особую форму ресурса, способную соединять между собой разные стороны человеческой деятельности. Человек вкладывает время, знания, навыки,

труд, творчество, внимание, организационные способности и другие доступные ему ресурсы, а при определённых условиях часть этой ценности преобразуется в денежный результат. Полученные деньги, в свою очередь, снова могут быть преобразованы в другие ресурсы: время, образование, безопасность, имущество, помощь других людей, возможности, опыт или свободу выбора.

Такой взгляд не означает, что деньги в буквальном научном смысле являются энергией. Здесь речь идёт о модели преобразования ресурсов, которая помогает увидеть движение ценности внутри человеческой жизни.

Подобная логика существует и в социальных науках. Пьер Бурдьё описывал экономический, культурный и социальный капитал и показывал, что при определённых условиях разные формы капитала способны преобразовываться друг в друга. Знания, образование, культурные навыки или социальные связи могут становиться источником экономических возможностей. В экономической теории человеческого капитала, связанной прежде всего с работами Гэри Беккера, знания, навыки, образование и опыт также рассматриваются как ресурсы, инвестиции в которые способны влиять на будущую продуктивность и доход человека.

В рамках этой книги мы пойдём немного дальше и по-

смотрим на повседневную жизнь как на систему постоянного преобразования ресурсов. Время может становиться знанием. Знание превращаться в навык. Навык становиться трудом, продуктом или решением чужой задачи. Эта созданная ценность способна возвращаться человеку в форме денег, а деньги позволяют снова приобретать время, знания, помощь, безопасность и новые возможности.

Именно в этом смысле дальше я иногда буду использовать образ движения или обмена энергии. Это язык модели, а не утверждение о физической природе денег. Деньги можно превратить в образование, жильё, медицинскую помощь, свободное время, путешествия, новые знания, инструменты для работы, развитие бизнеса или поддержку близких. В этом смысле они сами по себе не обязательно являются конечной целью. Они становятся инструментом, который позволяет перемещать ресурс из одной формы в другую. Вопрос тогда заключается не только в том, сколько денег пришло, а в том, что человек способен сделать с ними после этого.

Одна женщина спокойно называет стоимость своей работы и понимает, что достойная оплата является частью нормального обмена. Другая месяцами работает бесплатно, потому что ей неудобно брать деньги. Одна повышает цену по мере того, как становится профессиональнее и создаёт больший результат. Другая продолжает работать по старой стои-

мости, хотя давно понимает, что её труд стоит дороже. Одна воспринимает деньги как возможность расширить свою жизнь. Другая видит в них источник тревоги и предпочитает вообще не смотреть на цифры. Одна умеет сохранять часть полученного ресурса. Другая почти сразу передаёт его дальше, даже если сама ещё не создала достаточного запаса.

Деньги очень часто показывают не только размер дохода, но и качество взаимодействия человека с ресурсом. Можно много зарабатывать и постоянно жить в дефиците. Можно иметь небольшой доход, но постепенно создавать устойчивость. Можно получить крупную сумму и быстро потерять её. Можно годами обладать прекрасными профессиональными способностями и почти не переводить их в экономический результат. Сама цифра не рассказывает всей истории. Важно увидеть, какая система стоит за этой цифрой и что происходит с ресурсом после того, как он приходит в твою жизнь.

По мере развития у человека могут возникать новые финансовые пороги. Здесь мы тоже используем не универсальную формулу, а модель наблюдения. Для одной женщины значимым порогом станет первая сумма накоплений, которую она раньше считала недостижимой. Для другой это будет определённый уровень ежемесячного дохода. Для третьей важным переходом окажется возможность перестать зависеть от одной зарплаты, создать собственный бизнес, приобрести недвижимость или сформировать капитал, который

даст больше свободы.

Сама цифра при таком переходе не является главным событием. Гораздо важнее то, что прежняя система обращения с ресурсом может перестать работать. Человек уже научился зарабатывать, но ещё не научился сохранять. Научился получать, но не научился управлять. Научился создавать деньги, но не научился спокойно выдерживать их наличие. Он оказался в новой точке, а его внутренние привычки остались прежними.

Увеличение ресурса не всегда автоматически улучшает жизнь. Иногда оно лишь увеличивает масштаб прежнего поведения. Если человек привык тратить всё, он начинает тратить больше. Если привык доказывать свою ценность, вместе с ростом дохода может увеличиться потребность продемонстрировать успех. Если раньше соглашался на всё из страха потерять безопасность, то с большими деньгами может продолжать принимать решения из того же страха, только теперь цена этих решений становится выше.

Получается парадокс: ресурс увеличился, а внутренняя система человека осталась прежней. Новый ресурс попадает в старую конструкцию и начинает двигаться по давно проложенным каналам. Поэтому внешнее увеличение возможностей иногда почти не меняет качество жизни. Человек получает больше, но продолжает жить так, словно ему по-прежнему нельзя иметь больше.

В духовной модели это можно рассматривать как денеж-

ную инициацию, то есть переход, в котором человеку приходится учиться обращаться с большим объёмом возможностей, ответственности и ресурса. Здесь речь не обязательно идёт о мистическом событии. Иногда такой переход выглядит совершенно буднично: женщина получает новую должность, начинает хорошо зарабатывать, продаёт бизнес, получает наследство, создаёт успешный проект или впервые сталкивается с суммой, которая раньше казалась ей огромной.

И вместе с новым ресурсом приходят вопросы, на которые прежних привычек, опыта и знаний может не хватить. Как сохранить часть полученного? Что действительно улучшит твою жизнь? Какие обязательства ты готова взять, а от каких откажешься, даже если теперь можешь их оплатить?

Большая сумма похожа на дополнительную комнату в доме. Можно сразу заставить её случайными вещами, а можно немного пожить рядом с пустым пространством и понять, для чего оно тебе нужно. Не всякую появившуюся возможность обязательно использовать немедленно.

Эти вопросы важнее самой суммы, потому что увеличение ресурса требует увеличения способности им распоряжаться. Если внутренний порядок не меняется, человек может снова и снова возвращаться к привычному уровню, даже когда внешние возможности уже давно стали шире. Иногда он делает это не потому, что у него мало возможностей, а потому, что внутри всё ещё живёт прежняя мера допустимого.

Здесь можно посмотреть на взаимодействие с ресурсом

ещё через одну условную модель развития. На одном уровне человек преимущественно получает ресурс от других людей и не умеет самостоятельно создавать или восполнять его. В энергетическом языке это иногда называют вампиризмом. В рамках нашей книги это понятие не является медицинским или научным термином. Это образ определённого способа взаимодействия, при котором человек постоянно стремится получать внимание, эмоции, поддержку, деньги или другие ресурсы извне, не создавая достаточного собственного вклада.

На следующем уровне человек уже начинает лучше понимать механизмы взаимодействия, но использует это понимание прежде всего для управления другими. Он может давить, вызывать чувство вины, использовать страх, добиваться внимания через конфликты или создавать зависимость. Таким способом он получает деньги, статус, влияние, эмоциональную подпитку или другие необходимые ему ресурсы. Здесь человек уже умеет взаимодействовать с системой, но пока строит своё положение главным образом через управление чужим ресурсом.

Следующий уровень можно условно назвать достигаторством. Здесь человек начинает создавать ресурс самостоятельно. Он учится входить в различные социальные и профессиональные системы, использовать их возможности, развивать компетенции, строить карьеру, создавать бизнес, продукты и проекты. Он понимает правила экономической иг-

ры, учиться видеть возможности, договариваться, принимать решения и управлять тем, что создал. Это более зрелый способ взаимодействия с Матрицей, потому что человек перестаёт быть только получателем и становится активным участником обмена.

Но и достигаторство не обязательно является конечной точкой. Можно научиться зарабатывать большие деньги и при этом оставаться полностью зависимой от собственного результата. Можно стать успешной женщиной и продолжать каждый день доказывать себе и окружающим, что ты чего-то стоишь. Можно создать большую компанию, но постепенно отдать ей всё своё время, разрушив отношения, здоровье и способность радоваться жизни. Можно получить высокий статус и однажды обнаружить, что без должности, денег и признания уже трудно ответить на простой вопрос: «Кто я?»

Следующий уровень связан уже не только с количеством созданного ресурса, но и с его воздействием на пространство вокруг человека. Это уровень человека, который создаёт. Он не просто получает возможности из существующей системы, а начинает создавать новые возможности для себя и других. Он создаёт продукты, знания, идеи, организации, проекты, рабочие места, сообщества, новые способы взаимодействия. Его деятельность постепенно расширяет поле вариантов не только для него самого.

И здесь возникает другой тип богатства. Богатство как способность создавать. Материальное изобилие как возмож-

ность передавать. Богатство как пространство, в котором могут расти другие люди. Женщина, которая создала успешный проект и теперь может дать работу другим специалистам, создаёт уже не только доход для себя. Она накопила опыт и передаёт его ученикам, создаёт новый ресурс в других людях. Это предприниматель, которая построила устойчивую систему и больше не обязана постоянно удерживать её собственными силами, получила не только деньги, но и дополнительную свободу.

Вопрос «Сколько ты зарабатываешь?» со временем перестаёт быть единственным. Гораздо важнее становится другое: что происходит с ресурсом после того, как он приходит в твою жизнь, что ты создаёшь и сохраняешь благодаря ему, что передаёшь дальше, какие возможности открываешь себе и другим и какую цену платишь за тот способ обращения с деньгами, который выбрала сейчас?

Переход на следующий уровень не происходит только потому, что человек однажды решил захотеть больше. Новая сумма сама по себе не создаёт новую систему. Если прежние установки, страхи, привычки и способы обращения с ресурсом остаются прежними, новый ресурс просто попадает в старую конструкцию и продолжает жить по её законам.

И поэтому вопрос «сколько тебе на самом деле можно?» постепенно раскрывается ещё глубже. Возможно, дело вообще не только в той сумме, которую ты способна заработать. Возможно, настоящий вопрос звучит так: какую систему ты

готова создать внутри своей жизни, чтобы то, что приходит к тебе, не проходило через неё транзитом, а становилось частью твоей свободы, устойчивости и способности создавать дальше?

И тогда деньги перестают быть только цифрой. Они становятся зеркалом того, как ты обращаешься с собственным ресурсом, насколько умеешь его видеть, принимать, удерживать, преобразовывать и направлять. А вместе с этим меняется и сам вопрос. Уже не только «сколько мне можно получить?», а «какую жизнь я могу создать из того, что мне доступно, и достаточно ли я готова стать человеком, который способен этим распоряжаться?»

Глава 14. Когда работа становится частью тебя

Работа занимает огромную часть человеческой жизни. Для большинства людей представление о ней начинает формироваться ещё задолго до первого рабочего дня, когда ребёнку объясняют, зачем нужно хорошо учиться, получить профессию и стать самостоятельным. Девочке могут говорить, что главное иметь «нормальную специальность», надёжную работу и стабильный доход. Позже к этому добавляются другие правила: быть ответственным сотрудником, выполнять обязанности, уважать начальство, держаться за хорошее место и не рисковать без необходимости. Постепенно работа перестаёт быть только способом обменивать своё время, знания и способности на деньги. Она начинает занимать гораздо больше места в представлении человека о собственной состоятельности, безопасности и даже о том, имеет ли его жизнь ценность.

Для женщины это особенно заметно тогда, когда работа становится одним из главных доказательств того, что она состоялась. Есть работа, значит, я самостоятельная. Есть хорошая должность, значит, я чего-то добилась. Есть постоянная зарплата, значит, я могу обеспечить себя и своих близких. Есть повышение, значит, я развиваюсь. К этому постепен-

но добавляются уважение коллег, определённый статус, привычный уровень жизни, ощущение собственной нужности. И тогда отказаться от работы становится трудно даже в тот момент, когда внутри уже давно нет ощущения, что ты находишься на своём месте. Человек может понимать, что устал, что перерос свою должность, что больше не хочет заниматься тем, чем занимается, но сама мысль о перемене вызывает тревогу, словно вместе с работой придётся отказаться от части собственной личности.

Здесь проявляется сила профессиональной системы. Она редко удерживает человека одним прямым запретом. Гораздо чаще она действует через вполне реальные вещи: деньги, статус, привычку, безопасность, признание, карьерные перспективы и страх потерять то, что уже создано. Ты приходишь вовремя, выполняешь задачи и получаешь зарплату. Работаешь хорошо, получаешь премию. Развиваешь профессиональные навыки, становишься более ценным специалистом. Берёшь на себя ответственность, получаешь повышение. Система отвечает на твои действия, и поэтому внутри неё действительно можно расти. Вопрос появляется не потому, что эта структура плохая, а потому, что однажды привычный путь может перестать совпадать с тем, куда тебе самой хочется идти.

Особенно сильной становится идея стабильности. Сама по себе стабильность человеку необходима. Она позволяет оплачивать жильё, планировать расходы, заботиться о де-

тях, создавать накопления и понимать, на что можно рассчитывать в ближайшие месяцы. Для женщины, которая несёт значительную часть финансовой ответственности за семью, предсказуемый доход может быть не просто удобством, а настоящей опорой. Поэтому проблема не в стабильной работе. Проблема начинается тогда, когда стабильность перестаёт быть инструментом и превращается в причину отказаться от других возможностей своей жизни.

Представь, что ты пятнадцать лет работаешь бухгалтером в одной компании. Утром рука сама находит нужный ключ, коллеги знают твою чашку, пароли и отчётные даты помнятся лучше некоторых семейных праздников. В этой работе было много настоящего: самостоятельность, деньги на дом, ощущение, что ты умеешь делать сложное и на тебя можно положиться.

Но однажды ты открываешь очередной календарь и замечаешь, что знаешь почти каждый свой рабочий день на год вперёд. Раньше эта предсказуемость успокаивала. Сегодня от неё почему-то сжимается все внутри и становится неуютно.

Ты не обязательно ненавидишь свою работу. Возможно, на вопрос о ней по-прежнему отвечаешь: «Всё нормально». Просто замечаешь, как оживаешь, когда разговор заходит о чём-то другом. О занятиях танцах или йоги, на которые давно хотела пойти. О деле, которым занимаешься по выходным. Или о задаче, которую пока никому не решилась пред-

ложить.

Привычная должность может быть как хорошо сшитая одежда: удобная, добротная, заслуживающая благодарности. И всё же ты имеешь право заметить, что выросла из неё. Это наблюдение ещё не заявление об увольнении. С него начинается разговор с собой.

Со временем возникают объяснения, которые кажутся совершенно разумными. Сначала было не время менять работу, потому что дети были маленькими, потом нужно было выплатить кредит, затем понадобилось помочь родителям, после этого начался важный проект, появилась новая должность и изменились семейные обстоятельства. А потом женщине исполнилось сорок или пятьдесят, и внутри появился вопрос: «Куда я теперь пойду и что вообще умею, кроме этого?» Внешняя система при этом могла почти не измениться, зато привычная карта мира стала восприниматься как единственно возможная.

Профессиональная среда особенно устойчива потому, что постоянно подтверждает человеку правильность привычного поведения. Ты приходишь вовремя, выполняешь задачи и получаешь зарплату. Работаете хорошо, получаете премию. Развиваете профессиональные навыки, можете получить повышение. Берёте на себя больше ответственности, становитесь ценным специалистом. Здесь действительно существует обмен, и он может быть справедливым, полезным и развивающим. Но поэтому человеку бывает трудно заметить

момент, когда обмен начинает меняться. Он продолжает получать вознаграждение и одновременно отдаёт системе всё больше времени, внимания и сил, пока однажды не обнаруживает, что его жизнь почти полностью встроена в работу.

У этой системы есть и обратная сторона. Вместе с вознаграждением существуют последствия нарушения правил. Можно потерять премию, должность, расположение руководителя, привычный уровень дохода или уважение коллег. Иногда человек боится даже не самой потери, а того, что о нём подумают другие. Женщина может получить предложение о новой работе и отказаться не потому, что предложение плохое, а потому, что кто-то говорит ей: «Зачем тебе всё это? Здесь же всё хорошо». Такая фраза кажется заботой, но иногда она возвращает человека в старую точку просто потому, что перемена пугает не только его самого, но и окружающих.

Для женщины, привыкшей отвечать не только за себя, рабочая среда может становиться ещё плотнее. Она думает о детях, родителях, супруге, кредитах, домашних расходах и будущем. Она привыкла быть той, на кого можно положиться, поэтому любое решение в пользу себя иногда воспринимается как эгоизм. Даже если речь идёт не об увольнении, а всего лишь о желании изменить условия работы, попросить более высокую оплату, перестать быть постоянно доступной или отказаться от части обязанностей, которые давно перестали входить в её реальную ответственность.

Здесь может проявиться знакомый женский сценарий:

быть хорошей сотрудницей так же, как когда-то нужно было быть хорошей дочерью или хорошей ученицей. Не спорить без необходимости, не отказывать, брать дополнительную работу, помогать коллегам, терпеть неудобства, не показывать раздражения и стараться, чтобы никто не мог сказать, что ты подвела команду. Такая женщина действительно может стать очень ценным сотрудником. Но постепенно её готовность делать больше начинает восприниматься окружающими как нечто само собой разумеющееся.

Руководитель заглядывает в кабинет и даже не спрашивает, а утверждает: «Возьми ещё один проект, ты же с ним справишься лучше всех». Тебе приятно это слышать. Ты уже тянешься к папке, хотя в голове мелькает вечер, который снова придётся провести за работой.

В этот раз можно задержать руку над папкой и спросить: «Какую из текущих задач мы тогда переносим?» Ты не отрицаешь своих способностей и не споришь с похвалой. Ты возвращаешь в разговор то, чего в нём не было: у твоего рабочего дня есть продолжительность, а у тебя есть предел сил.

Но нужность и ценность не одно и то же. Большая нагрузка ещё не означает большого профессионального признания. Если женщина постоянно отдаёт системе больше времени, внимания и сил, чем получает в ответ, возможно, проблема уже не в том, что она недостаточно старается. Возможно, ей необходимо посмотреть на сам способ обмена и честно спросить себя, почему она продолжает соглашаться на условия,

которые перестали быть для неё выгодными.

Ответом может стать разговор о зарплате, изменение должности или обязанностей, отказ от постоянной доступности, поиск другого работодателя. Иногда рядом с основной работой постепенно появляется собственное направление. Здесь нет единственного правильного решения. Осознанность начинается раньше самого решения, в тот момент, когда женщина перестаёт воспринимать происходящее как неизбежность и снова замечает собственную возможность сделать ход.

После сорока этот вопрос может становиться особенно важным. К этому возрасту женщина уже обладает тем, чего у неё не было в двадцать пять: профессиональным опытом, знанием людей, пониманием собственных сильных сторон, умением проходить сложные периоды, видеть последствия решений и отличать действительно важное от временного шума. Одновременно у неё может быть больше обязательств, поэтому желание перемен часто сопровождается не безрассудством, а вполне разумной осторожностью. И в этом нет ничего слабого. Наоборот, зрелость позволяет не бросаться в неизвестность, а видеть на несколько ходов вперёд.

Поэтому смена профессионального поля в зрелом возрасте не обязательно должна выглядеть как резкий прыжок. Иногда гораздо мудрее сначала создать вторую опору. Женщина продолжает работать, но начинает учиться новому направлению, консультировать, вести небольшой проект, пре-

подавать, развивать профессиональный блог, создавать собственный продукт или возвращаться к делу, которое когда-то было для неё важным. Новая система постепенно формируется рядом со старой, и женщине не приходится разрушать одну опору прежде, чем появилась другая.

Такой переход помогает увидеть ещё одну важную вещь: прошлый опыт не обязательно мешает новому пути. Наоборот, он может стать его основой. Женщина, которая двадцать лет работала в одной сфере, иногда говорит себе: «Я умею только это». Но если посмотреть внимательнее, за одной профессией может скрываться огромный набор навыков. Она могла научиться разговаривать с людьми, вести переговоры, организовывать процессы, решать конфликты, обучать сотрудников, работать с клиентами, управлять финансами, видеть слабые места системы и принимать решения в сложных обстоятельствах. Всё это уже находится внутри её опыта, даже если в прежней должности называлось совсем другими словами.

Эти способности не исчезают вместе с должностью. Опыт администратора может стать основой для управления собственным проектом. Навык преподавателя может превратиться в авторский курс. Многолетняя работа с клиентами может привести к собственной консультационной практике. Умение организовывать людей может стать фундаментом бизнеса. Иногда женщине не нужно начинать жизнь с нуля. Ей нужно увидеть, сколько уже накоплено, и понять, куда

этот ресурс можно перенести.

При этом не стоит создавать новую иллюзию, будто достаточно найти любимое дело, и всё автоматически станет хорошо. Интересная работа тоже требует дисциплины. Собственный проект даёт свободу, но одновременно приносит ответственность. Предпринимательство не отменяет неопределённость, а творчество не гарантирует высокий доход. Даже дело, которое действительно соответствует способностям человека, требует обучения, организации, взаимодействия с другими людьми и понимания реальных условий системы.

Осознанное отношение к работе не означает, что женщина обязана заниматься только тем, что любит. Иногда работа является временным инструментом. Она может дать деньги, опыт, профессиональные связи, знания и возможность подготовить следующий шаг. Важно понимать, какую функцию она выполняет в твоей жизни сейчас и какой ценой ты за неё платишь.

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.