

ЮЛИЯ СТЭФАНИ ХЕРРЕРА
Серия «Без стыда» • книга третья

ТЫ У СЕБЯ ЕСТЬ

Как перестать искать себя
в чужом взгляде

ПОЧЕМУ
ЧУЖАЯ ОЦЕНКА
ТАК СИЛЬНО
ВЛИЯЕТ

ПРАКТИЧЕСКИЕ
ШАГИ К ВНУТРЕННЕЙ
ОПОРЕ

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ САМООЦЕННОСТИ
И ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

КАК ПЕРЕСТАТЬ
ЖИТЬ В РЕЖИМЕ
ВНУТРЕННЕГО
ЭКЗАМЕНА

Тебе не нужно заслуживать право быть собой.

Юлия Стэфани Херрера

**Ты у себя есть. Как перестать
искать себя в чужом взгляде.**

«Автор»

2026

Херрера Ю.

Ты у себя есть. Как перестать искать себя в чужом взгляде. /
Ю. Херрера — «Автор», 2026

Тебя хвалят — а ты уже ищешь, что сделала не так? Кира — дизайнер. Она умеет создавать красивые вещи, держать сроки и быть человеком, на которого можно положиться. Только сама живёт так, будто каждый день сдаёт экзамен: перечитывает письма по ночам, угадывает чужое недовольство и говорит «да» раньше, чем успевает понять, чего хочет. Однажды после удачно сданного проекта Кира задаётся вопросом: кто вообще принимает этот экзамен — и когда ей наконец разрешат выдохнуть? «Ты у себя есть» — третья книга серии «Без стыда» Юлии Стэфани Херрера. История Киры, понятные разборы и небольшие упражнения помогут присмотреться к внутреннему критику, отделять догадки от фактов, пробовать отказывать и просить поддержки. Внутри — опросник для самонаблюдения, практикум на тридцать дней и фразы для трудных разговоров. Тебе не нужно становиться удобнее, успешнее или безупречнее, чтобы иметь право на собственную жизнь.

© Херрера Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
О книге	6
Предисловие. Как читать эту книгу	7
Содержание. Карта книги	9
Часть первая. Экзамен (главы 1–3)	10
Часть вторая. Как это устроено (главы 4–6)	11
Часть третья. Практика (главы 7–9)	12
Часть четвёртая. Путь (главы 10–12)	13
После каждой главы: «Разбор автора» и «Твоя пауза»	14
Приложения: твои инструменты	15
Как пользоваться картой	16
Глава 1. Вечный экзамен	17
Разбор автора: «Экзаменатор»	21
Твоя пауза: «Список сдачи»	23
Глава 2. Удобная девочка	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юлия Стэфани Херрера

Ты у себя есть. Как перестать искать себя в чужом взгляде.

Глава

Юлия Стэфани Херрера

ТЫ У СЕБЯ ЕСТЬ

Как перестать искать себя в чужом взгляде

Серия «Без стыда» · книга третья

О книге

Эта книга посвящена самооценности, тревоге и зависимости от чужой оценки. Художественная история, авторские разборы и упражнения для самонаблюдения не заменяют медицинскую или психологическую помощь. Опросник в приложении не является диагностическим тестом, а тридцать дней практикума — срок знакомства с упражнениями, не обещание результата.

Все персонажи и события художественной истории вымышлены. Рассказ от первого лица принадлежит Кире и не является биографией автора. Письма в приложении — вымышленные учебные примеры, а не отзывы читательниц. Образы «экзаменатора», «телохранителя» и «копилки» помогают говорить о переживаниях; это метафоры книги, а не диагнозы.

Предисловие. Как читать эту книгу

Перед тобой история Киры — дизайнера, которая умеет работать, но почти не умеет оставлять сделанное без очередной проверки. Ей тридцать два, у неё своё дело, близкие подруги и привычка искать оговорку в каждом «спасибо». Сданный проект не приносит отдыха: вместо него появляется новая планка. Похвала радует ненадолго, а случайная пауза собеседника становится поводом пересмотреть весь разговор. В главах ты услышишь Киру: она рассказывает о своей работе, воспоминаниях и отношениях от первого лица. В разборах к её истории присоединюсь я, чтобы вместе с тобой рассмотреть происходящее. Эти два голоса помогают увидеть и само переживание, и привычки, которые остаются незаметными, пока живёшь внутри них.

Возможно, тебе знакомо не всё, а только одна деталь: письмо, которое перечитываешь перед сном; похвала, которой сразу находишь объяснение; выходной, в котором тревожно без списка дел. С неё и можно начать. Не нужно доказывать сходство с Кирой или вспоминать подходящую историю из детства. Попробуй заметить свой недавний эпизод: что произошло, что ты решила о себе и как поступила после этого. Такое наблюдение оставляет место разным объяснениям. Оно помогает задавать вопросы о своей жизни, сохраняя собственные обстоятельства и право не согласиться с тем, как устроена история героини.

Здесь мы будем разбираться с привычкой жить на вечном экзамене: ждать оценки даже после завершённой работы, угадывать чужое недовольство и откладывать отдых до следующего подтверждения. Одного совета «поверь в себя» для этого обычно мало. Нужны более понятные действия: отличить замечание о работе от вывода о всей себе, проверить догадку, заметить усталость, выбрать время для ответа. Кира будет пробовать их в обычных разговорах и рабочих письмах. Некоторые попытки окажутся неловкими, к другим придётся вернуться. Именно в таких небольших эпизодах становится видно, как меняется привычный способ обращаться с собой.

Отдельная глава посвящена откату — моменту, когда уже знакомые слова и тревоги возвращаются после более спокойного периода. Важно заранее оставить для него место в своей картине перемен. Если вчера получилось обозначить срок, а сегодня снова вылетело «конечно», вчерашний опыт остаётся твоим. Можно выяснить, что изменилось: нагрузка, обстоятельства разговора, усталость, доступная поддержка. Это полезнее, чем немедленно объявлять весь путь бесполезным. В книге мы будем возвращаться к таким различиям, чтобы за стремлением стать увереннее не возник ещё один экзамен, на котором нельзя ошибиться или попросить о помощи.

После каждой главы тебя ждут два блока. «Разбор автора» рассматривает возможные механизмы простым языком: чей голос ставит оценки, как тревога заполняет ночь и что делать в следующую минуту. «Твоя пауза» — одно маленькое упражнение на главу, обычно на десять–двадцать минут, в обычный неидеальный день. История даёт узнавание, разбор — понимание, пауза — одно маленькое действие.

Как читать:

— Если вечное «ещё немного» тебе знакомо — читай по одной главе и делай паузы в удобной форме: в тетради, заметках или голосовой записи, к которой можно вернуться.

— Если тяжелее всего от чужого взгляда — начни с первой части, а потом не пропусти главы 4–6: там разбор, из которого видно, почему догадки кажутся фактами.

— Если читаешь про близкого человека — сначала загляни в приложения «Красные флаги» и «Для близких», а потом вернись к первой главе.

— Если сейчас очень тяжело — не читай одна. Держи под рукой номер человека, которому ты доверяешь, и начни с приложения «Красные флаги», а не с первой главы: обратиться за поддержкой можно на любом этапе.

В книге четыре части. Первая — «Экзамен»: вечная проверка, удобная девочка и зал суда, который собирается из чужих лиц. Вторая — «Как это устроено»: механизм тревоги, апелляция к фактам и внутренний критик. Третья — «Практика»: границы без вины, копилка себя и своё место. Четвёртая — «Путь»: поддержка, откаты и своя комната, в которой живут.

Про темп скажу отдельно: здесь он важнее усердия. Главы этой книги не экзамен: никто не считает, сколько ты прошла и что успела. Можно возвращаться назад, перечитывать разбор, откладывать книгу на неделю и начинать с любого места. Возвращаться — вообще главный глагол этой книги, и ты ещё увидишь почему.

И ещё одно, самое важное, прежде чем мы начнём. Эта книга не заменяет специалиста: она скорее карта, а по трудному маршруту спокойнее идти с проводником. Если похожее на то, о чём здесь написано, мешает тебе спать, работать или общаться, — пожалуйста, дойди до человека, для которого такая работа ежедневна. Обращаться за помощью не стыдно — и не стоит ждать для этого самого тёмного дня.

Поехали. И запомни главное, с чего всё начинается: тебя не нужно заслуживать.

Содержание. Карта книги

Книга собрана как маршрут: сначала история героини, потом разбор — он помогает рассмотреть происходящее, — а в конце маленькая пауза, чтобы у главы остался след. Читать можно подряд, а можно открывать те главы, которые отзываются сильнее; правило одно — не спешить и давать написанному поработать.

У каждой части свой вопрос: первая отвечает на «почему я всё время сдаю экзамен», вторая — на «как устроены тревога и чужой взгляд», третья — про обычную неделю и маленькие шаги, четвёртая — про жизнь, в которой ты у себя есть. Начинать можно с той части, которая ближе прямо сейчас: каждая глава держится и сама по себе.

Часть первая. Экзамен (главы 1–3)

Вечная проверка, удобная девочка и зал суда, который собирается из чужих лиц.

Глава 1. Вечный экзамен — сдача проекта, ночная третья проверка макета и «ещё немного», у которого нет дна. Читай, если похвала не долетает, а зачёт всё равно превращается в аванс.

Глава 2. Удобная девочка — коробка с детскими рисунками, грамота «за аккуратность» и роль, которую ты примерила сама. Читай, если ты старалась заслужить любовь своим удобством.

Глава 3. Зал суда — вечер, где все, как тебе кажется, заметили твою оговорку, и ночной пересказ сцены, которой не было. Читай, если после разговоров ты дома доигрываешь их за других.

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

Здесь становится видно, как работает тревога и почему критик внутри говорит так уверенно.

Глава 4. Механизм тревоги — ночь перед встречей, разложенная по слоям: тело, мысли, действия. Читай, если тревога кажется сильнее тебя и не слушается уговоров.

Глава 5. Апелляция — письмо с правками, приговор «я всё испортила» и проверка по фактам. Читай, если первая мысль всегда обвинительная, а факты ты не успеваешь спросить.

Глава 6. Внутренний критик — ночное самоедство, пропущенный показ и голос охраны, который выдаёт себя за совесть. Читай, если грызёшь себя громче, чем любого другого человека.

Часть третья. Практика (главы 7–9)

Границы, копилка себя и своё место — то, что делается руками и календарём.

Глава 7. Границы без вины — «ещё чуть-чуть» от заказчика, просьба близкого человека и первое «нет», сказанное вслух. Читай, если «да» вылетает раньше, чем ты успеваешь подумать.

Глава 8. Копилка себя — воскресный вечер, где список закрыт, а внутри пусто, и записи о себе, которых раньше не было. Читай, если про себя ты знаешь только роли и достижения.

Глава 9. Своё место — пустой зал, фраза «мне нужно» без извинения и строка «суббота — краски» в календаре. Читай, если живёшь по чужому расписанию, а своё откладываешь.

Часть четвёртая. Путь (главы 10–12)

Про поддержку, откаты и комнату, в которой живут, а не сдают.

Глава 10. Не в одиночку — ночь без повода, разговор на ярмарке и пять имён, которым можно написать. Читай, если тащишь всё одна и не помнишь, когда просила помощи.

Глава 11. Откат — январь, вернувшиеся старые фразы и протокол, по которому возвращаются, а не начинают заново. Читай, если стало лучше, а потом снова хуже, и кажется, что все прежние перемены были зря.

Глава 12. Своя комната — суббота почти через год после начала истории, вечер с подругами и письмо себе той, что ждала вызова. Читай, когда хочешь увидеть, как выглядит жизнь, в которой ты у себя есть.

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

История даёт узнавание, разбор — понимание, пауза — одно маленькое действие примерно на десять–двадцать минут; наблюдение иногда продолжается несколько дней.

Приложения: твои инструменты

— Опросник «Это про меня?» — пятнадцать бытовых утверждений про вечный экзамен, чужой взгляд и тревогу; отвечать честно, не превращая лист в очередной экзамен.

— Практикум «Тридцать дней» — месяц по одному небольшому шагу в день: наблюдение, апелляция, границы, копилка себя.

— Красные флаги — где тревога перестаёт быть просто трудной неделей и как искать помощь, не откладывая.

— Словарь — понятия книги простыми словами: экзаменатор, апелляция, копилка себя, откат.

— Вопросы и ответы — пятнадцать вопросов по темам книги: про темп, близких, тревожные мысли и обращение за помощью.

— Для близких — что делать и чего не говорить, когда близкий человек тонет в тревоге.

— Учебные письма — пять вымышленных ситуаций, в которых можно увидеть, как героини пробуют упражнения и сталкиваются с трудностями.

— Карманные карточки — несколько коротких фраз, которые держат в трудные минуты.

— Вопросы для специалиста — с чем прийти на первую встречу, чтобы тебя услышали и поняли.

— Карта пяти огней — как устроена серия «Без стыда», где в ней твой огонь и как идут остальные книги.

— Об авторе — кратко об авторе и о том, зачем эта книга была написана.

Как пользоваться картой

Если снова звучит вечное «ещё немного» — начни с глав 1–4 и практикума. Если тревога держит ночами — открой главу 4 и приложение «Красные флаги». Если читаешь про близкого человека — тебе сначала в «Для близких». А если хочется понять устройство целиком — держи под рукой главы 4–6: там можно потренироваться отличать догадки от известных фактов. Проверок по карте не бывает: заглядывать в конец, перескакивать, возвращаться и откладывать на месяц — всё разрешено. Маршрут у каждой свой.

Глава 1. Вечный экзамен

Большой проект мы сдавали в четверг, а готовиться к финальной встрече я начала во вторник: за два дня до сдачи я всегда начинаю жить, как перед экзаменом, хотя экзамена никто не назначал и билеты никто не раздавал. Проект был хороший и понятный по замыслу: небольшая кофейня у набережной, фирменный стиль целиком — знак, упаковка, вывеска, меню, стаканчики, которые приятно держать в руке. Ольга, хозяйка кофейни, пришла ко мне по рекомендации и с первой встречи говорила так, будто результат уже стоит перед ней: показывала руками, где встанут витрины, и повторяла, что ей важно, чтобы вышло по-своему. Я кивала и записывала, а внутри уже тикал знакомый счётчик: мне хотелось, чтобы она ушла от меня с этим «по-своему» в руках, и на этом желании держалось потом всё — четыре месяца, десятки правок и вечера, когда я открывала файл «на пять минут». Работаю я на себя: у меня маленькая студия, которая целиком помещается в комнату со столом у окна, и заказчики приходят ко мне чаще по чьему-нибудь «я вам её очень советую»; из всех рекомендаций эта была самой обычной и самой лестной одновременно.

Круги съели четыре месяца. Я показывала эскизы, Ольга выбирала, я дорабатывала, Ольга сомневалась, я находила решение точнее — и так по кругу, пока знак не стал похож на саму кофейню: тихий, тёплый, с линией, которая повторяет изгиб набережной. Последние две недели я почти не выходила из макета, и это состояние я знаю наизусть: чем ближе сдача, тем мельче становятся правки, за которые я берусь. На четвёртый месяц я выравнивала отступы, которых не увидит никто, кроме меня, и подбирала оттенок зелёного для вывески — такой, чтобы к вечеру он не уходил в синеву и не спорил с водой. Спорить об этом бессмысленно, печать всё равно покажет цвет по-своему, но мне было не всё равно: в такие дни любая мелочь весила как оценка.

Так у меня со всем, что я делаю на людей. Макет для съёмок, лендинг, который заказчик откроет первым, вывеска для кофейни у набережной — всё это я сдаю. В институте было то же самое: я сдавала сессии с ровным лицом и дрожащими руками и после четвёрки шла домой злая, хотя четвёрка — нормальная оценка для человека, который учил предмет ночами. На первой работе я сдавала уже по-взрослому: макеты менеджеру, менеджер — начальнику, начальник — клиенту, и где-то на середине этой лестницы я освоила главное своё ремесло: делать работу так, чтобы никто не смог придрататься. Придрататься и правда никто не мог. Проблема была в том, что сама я не могла остановиться: я смотрела на готовое и видела одни придирки, только с моей стороны.

Меня хвалят за аккуратность и за то, что я держу сроки, и в этом «держит сроки» есть тихая правда, о которой я обычно молчу. Сроки я держу не из любви к порядку: стоит кому-нибудь написать «мы на вас очень рассчитываем», как во мне что-то подбирается и начинает работать вдвое внимательнее. От меня не ждут срывов — и это отдельный вид давления, который я долго принимала за хорошую репутацию. Заказчики считают меня человеком, на которого можно опереться, и я честно стараюсь им быть; только опора при этом каждый раз встаёт на моё собственное время, на вечера и на воскресенья, и никто из людей, которые на меня опираются, об этом не знает. Внешне это выглядит как надёжность: я отвечаю в тот же день, присылаю раньше срока, прихожу подготовленной. Внутри это выглядит иначе: как будто я всё время сдаю экзамен, к которому не готовилась, но который почему-то нельзя провалить.

В четверг я собиралась, как собираются на защиту. Папку с распечатками я складывала накануне вечером, знак перепечатала в трёх размерах, потому что одному размеру не доверяла, и всю дорогу до набережной репетировала лицо: спокойное, ровное, готовое к замечаниям. Осень стояла мокрая — середина октября в этом городе часто бывает такой: листья налипли на тротуар, вода в реке была серой и очень спокойной, — и я шла вдоль неё с папкой под курткой,

потому что боялась дождя больше, чем прилично бояться за бумагу. В такие моменты я кажусь себе смешной и никогда себе в этом не признаюсь: взрослая женщина, тридцать два года, своё дело, имя своё лепечет при знакомстве, а перед сдачей проекта у неё холодеют пальцы, как перед экзаменом у школьницы. Я говорила себе, что волноваться не о чем: работу я знаю лучше всех в этой комнате, каждый отступ в ней выверен, каждая линия объяснена. И всё равно шла и перебирала в голове, что скажу, если увижу на лице Ольги хоть тень сомнения.

Ольга встретила меня у стойки, усадила за стол у окна, включила свет поярче и начала листать. Она делала это молча, и от её молчания у меня внутри всё подобралось: каждый лист она поворачивала, отставляла руку, смотрела издали, потом подносила близко и смотрела снова, и в эти минуты я сидела очень прямо и ровно дышала, как дышат на устном экзамене люди, которые вдруг перестали помнить хоть одно выученное слово. Мне было важно её лицо — это я говорю себе до сих пор и до сих пор себе не верю: мне было важно, чтобы она не разочаровалась, и я готова была согласиться на любые правки, лишь бы лицо осталось прежним, тёплым.

Потом она подняла глаза и сказала:

— Слушай. Это гораздо лучше, чем я представляла.

И вот здесь нужно задержаться, потому что дальше начинается самое главное. Я услышала «гораздо лучше, чем я представляла» — и внутри мгновенно, без единой паузы, перевелось: значит, раньше она представляла хуже; значит, все эти месяцы я тянула; значит, можно было сделать так гораздо раньше, а она просто ждала и не говорила. Похвала пришла — и тут же превратилась в ведомость с недочётом. Ольга между тем говорила дальше, и говорила хорошие вещи: что вывеска получилась «просто та самая», что стаканчики она покажет знакомой, у которой своя кондитерская, что уже видит, как всё это встанет в зал. Я кивала, улыбалась, записывала на полях папки две мелкие просьбы — поправить одну строку в меню и «посмотреть вывеску ещё разочек, можно до понедельника», — и с каждой её фразой у меня внутри шёл второй, почти беззвучный разговор: сдала. С оговоркой. В понедельник станет ясно, оставят ли на второй год.

Домой я шла вдоль набережной и всю дорогу отвечала Ольге так, как не ответила вслух: вывеску мы подвинем, меню поправим, а стаканчики надо было делать с другим донышком. Вечером она прислала сообщение: «Сiju, смотрю на макеты и не могу нарадоваться. Спасибо тебе большое». Я прочитала его у окна, потом на кухне, потом снова у окна, и каждый раз в конце текста мне чудилась недостающая оговорка — маленькая, в скобках, как сноска мелким шрифтом: но вообще-то можно было лучше. Её там не было. Я знала, что её там нет, я даже перечитала сообщение медленно, по словам, но сноска не исчезала, потому что жила она не в сообщении.

Позвонила Настя — как всегда не вовремя и как всегда к месту.

— Как сдача?

— Сдала.

— Поздравляю! И как оно?

— Да хорошо, — сказала я, и это была правда, только короткая, как выдох, после которого сразу хочется вдохнуть заново.

— Хорошо, — повторила Настя. — Скажи теперь то же самое, но без «хорошо».

— Не поняла.

— Ты говоришь «сдала» таким голосом, будто стоишь под дверью и слушаешь, не вызовут ли обратно. Что сказала Ольга?

— Сказала, что гораздо лучше, чем представляла. И попросила ещё раз проверить вывеску до понедельника.

— То есть человек говорит тебе спасибо, а ты слышишь «но»?

— Я слышу, что «но» где-то есть, — сказала я. — Оно всегда есть.

— Оно есть не всегда, — сказала Настя. — Просто ты всегда приходишь с ним в руках.

Я хотела возразить, но она уже переключилась на другое, и правильно сделала: у нас с ней молчаливый договор — не добивать. Мы ещё поговорили минут десять про её работу и про то, что зима в этом году, кажется, начнётся раньше календаря, и после звонка мне стало теплее. Теплее, но не легче: лёгкость в тот вечер так и не пришла, хотя поводов у неё было достаточно.

В половине первого ночи я открыла ноутбук в третий раз за вечер. Первый раз заглянула в файл сразу после звонка — поверить, что всё на месте; второй — проверить одну строку в меню; третий получился уже без повода, и он был самым честным из трёх. Я увеличила вывеску, посмотрела на кернинг в надписи, придвинула знак на пару шагов, отодвинула обратно и сверила оттенок с образцом — маленьким квадратом плотной бумаги, который лежал рядом на столе. Всё совпадало, всё было на месте, и именно это не давало закрыть ноутбук: пока находилось хоть что-то, что можно поправить, выдыхать было рано. Шея затекла, челюсть свело привычным усилием, чай в чашке остыл до состояния воды из-под крана. Внутри ровным деловым голосом повторялось одно и то же: ещё немного. Ещё чуть-чуть, и тогда можно будет выдохнуть.

Такие ночи у меня были не в первый раз, и в этом, если честно, и есть вся моя система. За годы фриланса я сбилась со счёта, сколько проектов перепроверила уже после сдачи; ошибок в этих перепроверках почти не находилось, находилась привычка искать. Однажды я неделю после очередного заказа выравнивала межбуквенные пробелы в логотипе, который заказчик уже год как повесил на дверь; в другой раз переделывала кнопку на сайте, которую за всё время видели три человека. Никто об этих правках не просил, никто их не заметил бы, и весь смысл этих вечеров был один: чтобы остался хоть один незакрытый вопрос, за который можно подержаться. Пока есть что проверять, я не обязана ждать, что обо мне решат; проверка — моя форма бодрствования, и в ней я даже немного отдыхаю, потому что в ней нет чужого взгляда.

Я закрыла ноутбук и вспомнила Дмитрия. Мы расстались год назад, тихо: два взрослых человека постепенно перестали разговаривать и в какой-то момент обнаружили, что уже не разговаривают. Дмитрий был человеком, который устал стучаться в закрытую дверь и не понимал, почему она закрыта. Однажды, задолго до конца, он сказал: «Знаешь, что странно? Я говорю тебе, что ты отличный дизайнер, а ты киваешь так, будто я сказал „ждите в коридоре“». Я тогда засмеялась и перевела разговор — я умела переводить разговоры. Только сейчас, у тёмного экрана, до меня дошло, что он был прав и что за год ничего не изменилось: я по-прежнему принимаю комплименты, как посетители принимают номерок в очереди.

В пятницу утром я первым делом открыла файл с меню и поправила ту самую строку. Потом выпила кофе и посмотрела на мокрый двор, и до меня дошло, что экзамен не кончился и даже не сделал перерыва: Ольга была довольна, сообщение было настоящим, работа стояла на своём месте, а внутри уже начиналась следующая сдача — меню, вывеска, понедельник.

В выходные я держала понедельник на краю внимания, как держат в кармане ключ от чужой квартиры. Я занималась обычным: разбирала шкаф, ходила за продуктами, варила кофе и вытирала подоконники, — а между делами прикидывала, что скажу про вывеску, если спросят. К вечеру у меня было готово три варианта ответа: «усилю контраст», «подниму надпись выше», «сделаю тише». Спросить меня пока никто не собирался: Ольга попросила посмотреть вывеску ещё раз, а так говорят про вещь, которая уже нравится, но хочется, чтобы нравилась окончательно. Я это понимала и всё равно репетировала возражения — потому что во мне давно живёт человек, который верит: за хорошее спросят, и к этому дню надо быть готовой. И за эти же выходные я поймала себя ещё на одном занятии: я составляла список того, что «надо будет показать ещё раз», и в этом списке не было ни одной вещи, вызывавшей у меня хоть малейшее сомнение.

И тогда я впервые за долгое время спросила себя: а кто, собственно, принимает? Точно не Ольга: у Ольги был довольный голос и настоящие спасибо. Кто-то другой сидел во мне и ставил

отметки в ведомость, которую я никогда не видела, и делал это так давно, что я привыкла считать его голос своим.

Разбор автора: «Экзаменатор»

Ты узнала этот вечер? Не Ольгу, не кофейню и не папку с распечатками — тонкую, почти беззвучную работу, которая шла поверх хорошего разговора: человек говорит тебе спасибо, а внутри уже составлен протокол, где стоит «сдала, с оговоркой». Так бывает у многих, и у этого «так» есть устройство. Давай разберём его по деталям, без спешки и без обесценивания: речь о вещи, которая отнимает у людей куда больше сил, чем принято думать.

Начну с вопроса, который кажется простым: как ты узнаёшь, что сделала что-то хорошо? Внутри у многих из нас нет отдельного прибора, который отвечает на этот вопрос. Есть привычка посмотреть на лицо — сначала на мамино, потом на учительское, потом на лица заказчиков, коллег, подруг, и так всю жизнь. Чужой взгляд удобен: ответ кажется быстрым и ясным, а спросить другого часто легче, чем прислушаться к себе. И незаметно для себя ты начинаешь мерить работу тем, как её приняли, а собственная оценка остаётся в коридоре — вежливо, на стуле, ждёт, пока её позовут.

Дальше — арифметика, из-за которой система выходит кособокой. Критику мы записываем как данные: сказали «тут не так» — значит, есть факт, к нему надо вернуться. Похвалу мы принимаем как вежливость: сказали «здорово» — человек просто добрый, ему неловко молчать. Получается учёт, где хорошая работа — точка отсчёта, а любая ошибка — событие. Поэтому замечание оседает надолго, а спасибо растворяется быстрее, чем чай. Это не обязательно скромность или недоверие к людям: внимание может цепляться за замечания и пропускать добрые слова, когда собственной оценке трудно доверять.

И вот во что это превращается со временем: в готовность согласовывать. Сначала согласовывают макет, потом подбирают слова в переписке, потом спрашивают мнения по мелочам, потом начинают советоваться там, где раньше это не пришло бы в голову. Из служебного инструмента чужой взгляд превращается в единственную систему координат — и это уже не про работу. Так выбирают, что надеть, куда поехать, стоит ли отвечать на сообщение; так откладывают решение, пока кто-нибудь не одобрит. Внешне это выглядит как вежливость и умение слышать людей, и я не хочу сказать, что слышать людей плохо. Плохо другое: в какой-то момент вопрос «как правильно?» перестаёт хоть иногда заменяться вопросом «как я хочу?». А когда он не задаётся годами, ответ на него потом приходится искать с нуля, как ищут забытый язык.

И вот главное, из-за чего экзамен называют вечным: зачёт в нём автоматически превращается в аванс. Пока ценность подтверждается извне, любое подтверждение работает один вечер, а наутро становится новой планкой: теперь соответствуй. Вспомни, как после большой удачи — сданного проекта, выступления, закрытой сделки — почти сразу приходило это ровное, даже деловое «ещё немного». Оно никогда не относится к тому, что уже закрыто, потому что закрытое дело его не отменяет: сданное становится базой, от которой снова не хватает. Отдых в такой системе возможен только как отсрочка, и это одна из причин, по которой люди, на которых можно положиться, годами не умеют по-настоящему выдохнуть.

Круг затягивается ещё и потому, что ведомость невидима. Если бы экзаменатор выходил после каждой сдачи и объявлял результат вслух — «зачёт», «пересдача», — можно было бы заметить простую вещь: большая часть сдач проходила нормально, и никаких пересдач не назначалось. Но отметка ставится молча; ты чувствуешь только общее напряжение, а причин не видишь и потому считаешь, что дело в тебе. Отсюда привычка перечитывать хорошее сообщение в поисках скрытой оговорки, додумывать интонацию, достраивать чужую мысль до невыгодного вывода: там, где нет объявленного результата, воображение работает приёмной комиссией. И чем дольше оно работает, тем меньше остаётся поводов его проверять, — а привычка между тем растёт.

Теперь про цену, потому что она есть у всего. Первая её часть — усталость, но особая: одно дело утомляет, а бесконечность выматывает отдельно. Вторая часть — тело, которое в этой вечной сдаче живёт как на вокзале: плечи подобраны, челюсть держит лицо, дыхание короткое, сон чуткий. Третья часть — самая дорогая и самая незаметная: пока шкала снаружи, внутри пусто. Ты можешь назвать, что сделала за месяц, и почти не можешь — что любишь; спросить, чего хочешь, труднее, чем сдать работу, потому что работа хотя бы ясна. И рядом с этим живёт тихое обесценивание: хорошее приходит — и тут же проваливается в щель, где у него уже лежит заготовленная оговорка.

Формулу этой главы я выношу отдельной строкой — такие строки имеют привычку пере-езжать в переписку с подругой: «Вечный экзамен потому и вечный, что отвечаешь ты не перед собой, а перед тем, кто смотрит». В ней весь механизм: экзаменатор внутри, которого ты привыкла считать своим голосом, и чужой взгляд, который давно переехал жить в тебя. Заметь: экзаменатор, как правило, не злой. Он не кричит, он вообще говорит ровно и по делу — «тут сыро», «работай ещё», «не расслабляйся». Именно поэтому его так трудно услышать отдельно от себя: он звучит как твоя собственная деловитость.

Полезно заранее различить рабочую проверку и попытку получить полную уверенность. У рабочей есть предмет и конец: проверить размеры, исправить найденную ошибку, отправить согласованный файл. У второй конец всё время отодвигается: ещё одно перечитывание должно наконец разрешить отдых. Можно спросить себя, что нового даст следующий просмотр и по какому признаку я остановлюсь. Ответ не всегда приходит сразу. Уже замеченная разница помогает обсуждать нагрузку и не принимать любую проверку за профессиональную необходимость.

Осталось назвать то, к чему мы подошли вплотную. Голос, который принимает у тебя экзамен, мог складываться из разных источников: семейных правил, школьного опыта, отношений и собственных выводов. Мы пойдём в следующей главе искать, чей это голос и почему он стал громче твоего собственного. Обвинять мы никого не будем: у каждого, кто учил нас смотреть на себя чужими глазами, была своя школа и своя приёмная комиссия. У Киры некоторые фразы связаны с конкретными воспоминаниями; у тебя связь может быть иной или остаться неясной. В следующей главе мы и займёмся опознанием.

Твоя пауза: «Список сдачи»

Сегодня у нас короткое и немного неприятное дело: список. Ничего решать не нужно, ничего исправлять тоже — мы просто разложим по бумаге то, что обычно лежит кучей и давит всей кучей сразу. Список — это способ разложить туман на строчки: то, что давило всей массой, становится видно по пунктам.

1. Что я сдаю. Возьми лист или записку и минут десять пиши подряд, без правок и без цензуры. В список идёт всё, после чего ты обычно ждёшь чужого отклика: работа, письма, разговоры в переписке, фотографии, ужин, порядок в квартире, даже отдых — если после отдыха ты будто отчитываешься, он тоже в списке. Пиши первыми словами и не подбирай формулировки: честный список важнее красивого.

2. Возможный источник. Посмотри, чей взгляд или какая привычная фраза вспоминается рядом с одним пунктом списка. Это может быть конкретный человек, несколько голосов или собственное строгое правило. Не нужно обязательно находить лицо: «не знаю, откуда это» — достаточная запись. Если слова вспоминаются, запиши их дословно. Мы замечаем сегодняшнюю привычку, а не устанавливаем по одному упражнению, кто и когда её создал.

3. Взгляд на список. Посмотри на лист спокойно, одну минуту, и ничего не решай. Перед тобой карта: вот твои экзамены, вот тот, кто их принимает. Это уже результат, и больше сегодня не нужно; если захочется что-то исправить или кому-то объяснить — не делай ни того, ни другого, потому что нам важно увидеть ведомость такой, какая она есть.

И оставь лист там, где найдёшь его на следующей неделе: мы пойдём искать, чей голос подписывает твою ведомость, и тебе будет с чем сравнивать. Если по ходу упражнения станет тяжело, это тоже часть работы: список можно писать в два захода, и никто не требует довести его до конца в один вечер.

Глава 2. Удобная девочка

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.