

НЕ ЖДИ ПОНЕДЕЛЬНИКА ПЛЕМЯ

АРТЕМ ШАПКУН

18+

Артем Шапкун

Не жди понедельника. Племя

<https://litres.ru/74645484>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вокруг сотни людей, а поговорить по-настоящему не с кем? Телефон разрывается от уведомлений, а внутри - звенящая тишина? Вы играете роли «успешного», «сильного», «души компании», а настоящего вас не знает никто - включая вас самих?

Эта книга - честный путь от одиночества в толпе к настоящей близости. Вы заглянете за собственные маски и составите карту своего окружения. Научитесь отличать Союзников от «тяжёлых активов». Включите свой «Маяк» и начнёте транслировать миру подлинную суть. Освойте протоколы для штормов: как просить о помощи, проходить конфликты, распознавать токсичную сплочённость. И поговорите о самом трудном - о несказанных словах, которые нельзя откладывать на потом.

Волшебной формулы нет. Но есть карта возвращения домой - к людям, к себе, к огню, который согревает, не обжигая.

Ваше племя уже существует. Оно ждёт.

Содержание

ПРОЛОГ. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАБЫЛ, КАК ЗОВУТ ЕГО ДРУЗЕЙ	5
ЧАСТЬ I. ДИАГНОСТИКА: КТО Я БЕЗ МАСОК	10
ГЛАВА 1. ЧЕЛОВЕК НА ВИТРИНЕ. ИСТОРИЯ ОДНОЙ МАСКИ, КОТОРАЯ ПРИРОСЛА К ЛИЦУ	10
ГЛАВА 2. 500 ДРУЗЕЙ И НИ ОДНОГО СВИДЕТЕЛЯ. ТРИ ЭТАЖА ОДИНОЧЕСТВА	31
ГЛАВА 3. МАТРИЦА ОТНОШЕНИЙ. КАРТА ТВОЕГО СОЦИАЛЬНОГО ЛАНДШАФТА	47
ГЛАВА 4. БАРЬЕРЫ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ СТРОИТЬ ГЛУБОКИЕ СВЯЗИ	63
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Артем Шапкун

Не жди

понеделника. Племя

КНИГА 3. НЕ ЖДИ ПОНЕДЕЛЬНИКА. ПЛЕМЯ

ПРОЛОГ. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ЗАБЫЛ, КАК ЗОВУТ ЕГО ДРУЗЕЙ

Я стоял на балконе своей квартиры глубокой ночью, смотрел на редкие огни города и пытался вспомнить, когда в последний раз говорил с кем-то по-настоящему. Не о работе, не о планах, не о том «как дела» в том пустом, формальном смысле, который мы вкладываем в это выражение. Я пытался вспомнить разговор, после которого внутри оставалось не чувство выполненного социального долга, а тепло. Глубокое, разливающееся по груди тепло, когда ты понимаешь: тебя слышали. Не твои слова - тебя. Твою интонацию, твой страх, твою надежду. Того человека, который прячется за маской «успешного автора», «эксперта», «того, у кого все под контролем».

Я перебирал в памяти лица, имена, события последних месяцев, и с каждой минутой мне становилось все холоднее, хотя ночь была теплой. Я был как коллекционер, который обнаружил, что все его экспонаты - подделки. Я был как архитектор, построивший огромный, величественный дом и понявший, что в нем нет ни одной комнаты, где можно было бы

просто посидеть с близким человеком, глядя на огонь в камине. У меня были деловые партнеры, были коллеги по цеху, были знакомые, с которыми мы периодически пересекались на мероприятиях. У меня были подписчики, которые писали мне слова благодарности. У меня даже были люди, которых я по привычке называл «друзьями». Но в тот момент, оставшись наедине с этой ледяной ночной тишиной, я понял страшную вещь: я не был уверен, что хотя бы один из них знает, как меня зовут на самом деле. Не то имя, которое написано в паспорте. А то, как меня зовут в те минуты, когда я остаюсь собой.

Мы часто путаем одиночество с физическим отсутствием людей. Мы думаем, что если вокруг нас есть кто-то, если телефон разрывается от уведомлений, если мы постоянно на связи в рабочих чатах, то мы не одиноки. Это самообман, причем самый опасный из всех. Одиночество начинается не там, где пусто в комнате. Оно начинается там, где пусто в разговоре. Где слова есть, а смысла нет. Где присутствие есть, а контакта нет. Где рядом с вами сидит человек, с которым вы вместе уже десять лет, но между вами - стеклянная стена, которую вы оба перестали замечать, потому что привыкли.

И вот в этом состоянии, когда холод проник уже не в комнату, а в душу, я вдруг вспомнил один разговор. Ему было уже почти пятнадцать лет. Мы сидели на кухне у моего друга детства, пили дешевый чай, за окном шел дождь, и мы говорили о том, чего боимся на самом деле. Не «провалить эк-

замен» или «опоздать на поезд», а о тех вещах, которые мы обычно прячем даже от самих себя. О том, что наши отцы, при всей их любви, так и не смогли стать для нас теми, к кому можно прийти с настоящей болью. О том, что мы сами, кажется, уже повторяем их ошибки, даже не замечая этого. О том, что внутри нас живет страх, что мы никогда не станем теми, кем мечтали стать в детстве. Мы говорили, не подбирая слов, не следя за интонациями, не боясь показаться слабыми или смешными. И в том разговоре, под шум дождя и в свете старой, пожелтевшей от времени люстры, между нами родилось что-то такое, что потом держало нас всю жизнь. Что-то невидимое, но более прочное, чем любые обещания и договоренности.

Я не помню, о чем еще мы говорили той ночью. Но я помню то чувство. Чувство абсолютной, ничем не замутненной близости. Чувство, что ты не один в этом огромном, пугающем мире. Что есть человек, который будет рядом, даже когда ты сам себе противен. Что есть кто-то, кто знает тебя настоящего и кому от этого знания не становится плохо.

И вот, пятнадцать лет спустя, стоя на балконе, я вдруг с ужасом осознал, что не могу вспомнить, когда в последний раз испытывал это чувство. Я потерял его где-то в череде дедлайнов, успехов, проектов и социальных обязательств. Я променял его на иллюзию значимости. И теперь, когда оно мне понадобилось больше всего на свете, его не было. Я искал его в своем телефоне, в списке контактов, насчитываю-

щем сотни имен, и не находил.

В ту ночь я решил для себя, что мне нужно найти дорогу обратно к этой кухне, к этому дождю, к этой тишине. Или, если дорога навсегда заросла, построю новую. С новыми людьми. С новыми разговорами. С новой, но такой же настоящей, близостью.

Эта книга - не сборник техник и упражнений, которые я накопил за годы ведения «Круга Вторника». Хотя техники будут, и они будут работать. Эта книга - моя личная карта возвращения домой. К людям. К себе. К тому огню, который может согреть, не обжигая.

Вы держите в руках результат пяти лет ошибок, прозрений и бесчисленных разговоров с теми, кто, как и я, устал от одиночества в толпе. Это не книга о том, как стать популярным или как завести сто друзей. Это книга о том, как перестать быть функцией для других и как перестать видеть в других функции. Это книга о переходе от количества к качеству, от шума к тишине, от знакомств к родству.

Если вы чувствуете, что задыхаетесь среди людей, что ваши разговоры стали пустыми, а встречи - формальными, если вы просыпаетесь по ночам от чувства, что вас никто по-настоящему не знает, - эта книга для вас. Если вы устали быть «сильным», «успешным» и «независимым» и хотите, наконец, позволить себе быть просто человеком, которому иногда нужна поддержка, - эта книга для вас. Если вы готовы рискнуть и снять маски, чтобы увидеть свое истинное лицо

и лица тех, кто ждет вас по ту сторону одиночества, - добро пожаловать.

Путь будет нелегким. Придется заглянуть в такие уголки своей души, куда вы боялись заходить. Придется прощаться с людьми, которые привыкли видеть в вас удобную функцию. Придется учиться говорить о том, о чем молчат годами. Но награда, которая ждет в конце, стоит всех этих усилий. Награда - это чувство, что вы не один. Что есть те, для кого ваше существование так же важно, как для вас - их. Что у вас есть племя.

Готовы ли вы сделать первый шаг? Не завтра и не в понедельник. А прямо сейчас, перевернув эту страницу?

ЧАСТЬ I. ДИАГНОСТИКА: КТО Я БЕЗ МАСОК

ГЛАВА 1. ЧЕЛОВЕК НА ВИТРИНЕ. ИСТОРИЯ ОДНОЙ МАСКИ, КОТОРАЯ ПРИРОСЛА К ЛИЦУ

Анна поправляла макияж в дамской комнате ресторана. За толстой, идеально чистой дверью гремели бокалы, кто-то произносил тост, кто-то смеялся - её смех, кстати, был самым громким и самым узнаваемым во всей компании. Она всегда умела смеяться в нужный момент, с нужной громкостью, с той неподдельной искренностью, которая заставляла людей оборачиваться и думать: «Какая же она легкая, какая открытая, как ей хорошо с нами». Это был ее дар, ее суперсила, отточенная годами практики на бесчисленных корпоративах, дружеских вечеринках и семейных застольях. Она могла рассмешить любую компанию, разрядить любой конфликт, заполнить любую неловкую паузу. Она была душой компании - эту роль она выучила настолько хорошо, что уже не помнила, когда в последний раз выходила на сцену без этого костюма.

Тридцать четыре года. Директор по маркетингу в крупной IT-компании. Стратегии, презентации, управление командой из двенадцати человек, каждый из которых был уверен, что именно он - ее самый близкий друг. На корпоративе она всегда была в центре внимания, и это внимание питало ее, давало ей иллюзию наполненности, иллюзию того, что она не одна. В зеркале, перед которым она сейчас стояла, отражалась женщина, которая делала всё правильно. Правильно строила карьеру. Правильно выстраивала отношения. Правильно улыбалась. Правильно шутила. Правильно пила игристое, чуть отставив мизинец, но ровно настолько, чтобы это выглядело естественно, а не наигранно. Идеальный макияж, скрывающий не только мелкие несовершенства кожи, но и ту глубинную усталость, которая поселилась в ней несколько лет назад. Идеальная улыбка, за которой можно было спрятать что угодно - от скуки до отчаяния. Идеальная маска.

Анна смотрела на свое отражение и вдруг поймала странное, леденящее чувство, от которого по спине побежали мурашки. Она не узнала эту женщину. Я не в том смысле, в каком мы иногда говорим: «Ой, я сегодня плохо выгляжу». Нет. Это было другое. Это было глубинное, экзистенциальное не узнавание. Как будто она смотрит на фотографию человека, о котором когда-то читала в книге, но лично никогда

не встречала. Кто эта женщина с идеальной укладкой и профессионально поставленным смехом? Где та девчонка, которая могла рыдать в подушку из-за разбитой любви и через час уже бежать с этим же другом на репетицию студенческого театра? Где та Аня, которая писала стихи и никому их не показывала, потому что стеснялась их несовершенства, но при этом чувствовала себя такой живой, такой настоящей?

Если прямо сейчас, подумала Анна, выключится свет, разойдутся гости, официанты унесут бокалы, стихнет музыка и наступит та самая тишина, которую она так боялась, - с кем останется Анна? Не директор по маркетингу и не душа компании. Не та, кто всегда знает, какой тост уместен, а какая шутка - перебор. А просто Анна. Есть ли у этой Анны хоть один человек, с которым можно просто молчать, не испытывая неловкости? Кому можно позвонить в три часа ночи не по делу, а просто потому, что не спится и на душе скребут кошки? Кто знает, что она на самом деле боится старения и иногда, глядя на свои свежие фотографии, видит не себя, а свою увядающую мать? Кто видел ее без макияжа, без брони, без этих вечно готовых, отрепетированных реплик?

Анна стояла перед зеркалом и с ужасом понимала: она двадцать лет собирала идеальную социальную коллекцию. Правильные друзья - из тех, с кем не стыдно появиться в приличном месте. Правильные знакомые - из тех, кто может быть полезен по работе. Правильные контакты в телефоне -

из тех, кому можно отправить открытку на день рождения и получить такую же в ответ. И во всей этой коллекции, такой полной и разнообразной, не было ни одного экспоната, с которым можно было бы быть настоящей. Ни одного человека, перед которым ей не нужно было бы играть.

Мы носим маски не потому, что мы лицемеры, и вовсе не потому что мы хотим обмануть мир. Мы носим их потому, что когда-то, очень давно, они нас спасли. Они были нашей бронёй, нашей защитой, нашим способом выжить в том возрасте, когда мир казался огромным и враждебным, а мы - маленькими и беззащитными.

Маска «Сильного» спасала от унижительных слёз в детстве, когда папа, уставший после работы, говорил: «Не ной, мужики не плачут». И ты, маленький мальчик или девочка, сжимал зубы и учился терпеть.

Маска «Души компании» спасала от страха быть незамеченной в школе, от того леденящего ужаса, когда тебя не звали на дни рождения, и ты сидела дома, делая вид, что тебе все равно.

Маска «Профессионала» спасала от уязвимости новичка, когда ошибаться было не просто страшно, а стыдно.

Маска «Вечного оптимиста» спасала от необходимости признаться даже самому себе, что иногда всё просто... никак. Что нет ни сил, ни желания, ни смысла. Что внутри - черная, вязкая, засасывающая пустота.

И все эти маски работали. Они действительно спасали. Проблема в том, что со временем они прирастают к коже. Мы перестаем чувствовать дискомфорт от их ношения. Мы перестаем замечать ту тонкую, едва уловимую грань, где маска заканчивается и начинается наше настоящее лицо. Мы начинаем верить, что эта маска и есть наше лицо. Что мы и есть тот самый «сильный», «веселый», «профессиональный» персонаж, которого мы так старательно изображаем. И тогда случается парадокс, который психологи называют «диссоциацией», а поэты - «смертью при жизни»: чем больше у нас контактов в телефоне, тем сильнее мы чувствуем одиночество. Потому что маски не могут дружить с лицами. Они могут только обмениваться вежливыми, ничего не значащими улыбками, визитками, пустыми фразами. А потом расходиться по своим футлярам, оставляя после себя только легкое чувство гастрономического, а не душевного насыщения.

Я видел это сотни раз. Сотни раз за годы «Круга Вторника» ко мне приходили люди, которые были воплощением социального успеха. Успешный адвокат, который на корпоративах собирал вокруг себя толпу, сыпал анекдотами, был душой любой компании, а потом ехал в пустую квартиру и разговаривал с котом. Топ-менеджер крупной корпорации, чей телефон разрывался от рабочих чатов двадцать четыре часа в сутки, но в день рождения ему писали только коллеги,

да и то - с напоминанием скинуться на общий подарок. Мать троих детей, у которой жизнь была расписана по минутам, график встреч с подругами составлен на месяц вперед, но не было ни одного человека, с которым можно было бы просто выпить чаю и сказать: «Я устала. Всё. Надоело. Я не знаю, как жить дальше». Их маски были блестящими, безупречными, отполированными до зеркального блеска. Но лица за ними - потерянными.

Почему мы так боимся снять эту маску? Потому что в глубине души каждого из нас живет этот леденящий страх: «А что, если под маской - ничего? А что, если я, настоящий, - пустой, скучный, неинтересный? А что, если меня не за что любить?» Этот страх настолько силен, что мы предпочитаем оставаться в маске, получая суррогат принятия, чем рискнуть и, возможно, обрести настоящее. Маска дает гарантию. Пусть фальшивую, пусть поверхностную, но гарантию. Она как суррогатный сахар: дает быстрый, обманчивый вкус сладости, но не питает организм, оставляя после себя только еще больший голод.

Но есть одна вещь, которую маска гарантировать не может. Она не может гарантировать настоящую близость. Потому что настоящая близость - это всегда риск. Это всегда шаг в неизвестность. Это всегда готовность показать свою уязвимость и надеяться, что ее не используют против тебя. Маска блокирует этот риск на входе. Она создает безопас-

ную, стерильную зону, в которой невозможно ни ранить, ни быть раненым. Но в этой зоне невозможно и полюбить по-настоящему. Невозможно быть по-настоящему увиденным. Невозможно испытать то самое чувство тепла, которое я искал той ночью на балконе.

Ваше настоящее «Я» может и не всем понравится. Оно может показаться странным, неудобным, слишком сложным или слишком простым. Оно может отпугнуть тех, кто привык к вашему глянцевого образу. Но оно станет мощнейшим магнитом для тех немногих, с кем у вас есть реальный шанс на что-то настоящее. Для тех, кто, как и вы, устал от масок и ищет живого, теплого, дышащего человека. Для тех, кто готов рискнуть.

Анна вышла из дамской комнаты через десять минут. Никто не заметил ее отсутствия. Гремели бокалы, кто-то рассказывал анекдот, она машинально улыбнулась в нужном месте, автоматически вставила реплику, поддержала разговор. Но внутри нее что-то необратимо сдвинулось. Какая-то шестеренка, которая работала безотказно двадцать лет, вдруг дала сбой. Той ночью она не спала. Она лежала в темноте, смотрела в потолок, по которому пробегали тени от проезжающих машин, и перебирала в голове имена.

Подруга, с которой они дружили с института. Пятнадцать лет. Они встречались раз в месяц, ходили в кафе, обсуждали работу, мужчин, диеты, последние новости. Но никогда

- страх старения, который просыпается в ней каждое утро, когда она смотрит в зеркало. Никогда - эту ледяную, высасывающую пустоту, которая приходит по ночам.

Коллега, с которым они курили на лестнице. Умный, ироничный, с ним было легко и интересно. Но легко - не значит глубоко. Они могли часами обсуждать последние новости IT-индустрии, но ни разу не коснулись темы одиночества, которое, она была уверена, он тоже чувствовал.

Бывший мужчина, с которым они расстались три года назад. Он знал ее настоящую. Видел ее без макияжа, без брони, без роли «души компании». Он знал, что она плачет в подушку и боится темноты. И именно поэтому она с ним рассталась. Потому что быть настоящей оказалось слишком страшно. Слишком уязвимо. Она предпочла безопасность одиночества риску быть раненой.

Анна поняла страшную вещь. Она не была жертвой обстоятельств. Она не была жертвой жестокого мира и бессердечных людей. Она сама, своими руками, построила эту стену. Кирпичик за кирпичиком. Год за годом. Каждый раз, когда вместо «мне плохо» она говорила «всё нормально». Каждый раз, когда вместо «я боюсь» она произносила бодрое «я справлюсь». Каждый раз, когда вместо слез, которые просились наружу, она выбирала дежурную, натренированную

улыбку. Она была архитектором своего одиночества. И теперь, оглядываясь на дело своих рук, она понимала, что построила не крепость, а тюрьму.

На следующее утро Анна сделала то, чего не делала никогда в жизни. Она достала блокнот, который купила год назад для записи рабочих идей и так и не исписала, и ручку. И написала крупными, немного дрожащими буквами:

«МОИ МАСКИ»

Она выписывала их, как следователь выписывает улики против главного подозреваемого.

«Всё под контролем» - когда внутри хаос, когда мир рушится, когда хочется забиться в угол и закрыть голову руками.

«Душа компании» - когда на самом деле хочется спрятаться в тихом углу и просто наблюдать.

«Железная леди» - когда хочется, чтобы кто-то другой, наконец, принял это бесконечное решение, снял с нее этот груз ответственности.

«Оптимистка» - когда накрывает такая тоска, что хочется выть.

А потом она задала себе самый страшный вопрос. Тот, который мы обычно избегаем задавать потому, что боимся ответа.

«Что эти маски мне запрещают проявлять? Чего они лишают меня и тех, кто мог бы стать мне близким?»

И ответ пришел сам собой, выплеснулся на бумагу почти помимо ее воли:

Растерянность. Усталость. Сомнение. Грусть. Потребность в поддержке. Желание, чтобы кто-то просто обнял и ничего не говорил. Страх, что всё, что она построила, - иллюзия. Страх, что она никому не нужна на самом деле.

Она написала три имени. Три человека из прошлого, с которыми она когда-то могла быть собой. Те, кому она доверяла свои детские секреты, свои первые разочарования, свои наивные мечты. И с которыми перестала общаться не из-за ссоры и предательства, а просто потому, что однажды надела маску и забыла ее снять. И они, глядя на эту маску, перестали узнавать ее. А потом и вовсе перестали искать.

Анна заплакала. Впервые за долгие годы она позволила себе эти слезы. Они были горькими, солеными, обжигающими. Но в них было и странное облегчение. Облегчение человека, который, наконец, перестал притворяться. Хотя бы перед собой.

Эта глава - нулевая точка отсчета для всей книги. Для всего, что мы будем делать дальше. Потому что все протоколы знакомств, все фильтры отбора, все ритуалы углубления

связи, все стратегии прохождения конфликтов - всё это будет бессмысленным, пустым, мертвым, если вы будете приходить в контакт в маске. Маска не может подружиться с лицом. Маска может только наткнуться на другую маску, обменяться с ней парой дежурных фраз и разойтись, оставив после себя только легкое послевкусие газировки, а не родниковой воды.

Поэтому мы начинаем этот путь не с поиска других. Мы начинаем его с расчистки себя. С того самого страшного и необходимого шага - заглянуть за маску и увидеть то лицо, которое мы так долго прятали. И может быть, впервые за долгое время, улыбнуться ему. Не натренированной, дежурной улыбкой, а той самой, настоящей, которая рождается где-то глубоко внутри и освещает всё вокруг.

ИНСТРУМЕНТ. ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА АУТЕНТИЧНОСТИ

Это упражнение займет у вас около сорока минут. Но эти сорок минут могут стать самыми важными в вашей жизни. Не откладывайте их на потом. Сделайте сейчас. Возьмите тетрадь, блокнот, откройте чистый файл. И будьте максимально честны. Настолько, насколько можете. Никто не увидит эти записи, кроме вас.

ШАГ 1. КАРТА МАСОК (20 минут)

Разделите лист на три колонки. В первой колонке напишите: «РОЛЬ, В КОТОРОЙ Я ВЫСТУПАЮ». Во второй: «В ЭТОЙ РОЛИ Я ДОЛЖЕН БЫТЬ...». В третьей: «ЧТО ЭТА РОЛЬ МНЕ ЗАПРЕЩАЕТ ПРОЯВЛЯТЬ?»

Теперь подумайте. Какие социальные роли вы играете в своей жизни? Не нужно выдумывать что-то экзотическое. Начните с очевидного.

Роль «Заботливый родитель». Во второй колонке напишите всё, что вы должны делать в этой роли: быть терпеливым, понимающим, всепрощающим, сильным, не показывать свою усталость и раздражение. А в третьей колонке, самой важной, честно ответьте: что вам запрещает эта роль? Проявлять усталость? Признаваться, что вы не справляетесь? Злиться на своего ребенка, даже если эта злость - просто крик о помощи?

Роль «Ответственный руководитель». Должен быть уверенным, решительным, знающим, непоколебимым. Что запрещает? Сомневаться? Признавать свои ошибки? Просить совета у подчиненных? Бояться?

Роль «Надёжный друг». Должен быть всегда на связи, всегда готов прийти на помощь, не обременять своими пробле-

мами. Что запрещает? Просить о помощи самому? Говорить «нет», когда нет сил? Признаваться, что вам тоже бывает плохо и одиноко?

Роль «Вечный оптимист». Должен излучать позитив, заряжать энергией, не ныть. Что запрещает? Грустить? Быть в плохом настроении? Признаваться, что мир иногда кажется серым и беспросветным?

Продолжайте, пока не выпишите 3–4 свои главные роли. Не торопитесь. Прислушивайтесь к себе. Третья колонка - самая важная. Это список ваших «социально изгнанных» частей. Это те грани вашей личности, которые вы спрятали так глубоко, что уже почти забыли об их существовании.

ШАГ 2. ИДЕНТИФИКАЦИЯ ТЕНЕЙ (15 минут)

Взгляните на то, что вы написали в третьей колонке. Это ваши тени. Это те качества, эмоции, состояния, которые вы годами подавляли, считая их неприемлемыми, недостойными, слабыми. Выберите 1–2 качества, которые вы прячете чаще и тщательнее всего.

А теперь задайте себе самый важный вопрос. Напишите его и ответьте на него письменно:

«Если бы я позволил(а) себе иногда проявлять (это качество) с самыми близкими людьми, что бы изменилось в моих

отношениях?»

Например:

«Если бы я позволил себе иногда проявлять усталость и раздражение, а не играть роль вечного «супермена», возможно, люди перестали бы видеть во мне только функцию и, наконец, увидели бы человека. Может быть, они бы даже захотели помочь. Может быть, я перестал бы чувствовать себя таким одиноким в своей "силе"».

ШАГ 3. ПРАКТИКА «МИКРОПРИЗНАНИЯ» (5 минут в день)

Ваша задача на ближайшую неделю - не вывалить на первого встречного груз десятилетий подавленных эмоций. Это было бы травматично и для вас, и для него. Ваша задача - начать прощупывать почву. Приучать себя к вкусу искренности маленькими, совсем крошечными глотками.

Формула микропризнания проста: «Знаешь, а я сегодня чувствую / думаю / заметил(а) (простое, но настоящее наблюдение о себе)».

Уровень 1. Напишите это себе в дневник. Одно чувство, одна эмоция, одно наблюдение. Без оценок, без «я должен», без «это неправильно». Просто факт: «Сегодня я злюсь. И

мне стыдно в этом признаться даже себе». Или: «Сегодня я чувствую странную пустоту. Как будто внутри меня ничего нет».

Уровень 2. Скажите это самому близкому, самому безопасному человеку. Тому, кто, как вы знаете, не осудит и не использует это против вас. Не ждите от него никакой особой реакции. Просто произнесите вслух: «Я сегодня с утра в каком-то странном, тихом настроении. Сам не пойму, откуда оно взялось». И посмотрите, что будет. Скорее всего, мир не рухнет.

Уровень 3. Скажите это достаточно безопасному коллеге или знакомому, в легком, недраматичном контексте. Например, начиная новый сложный проект, вместо бодрого «Всё схвачено!» можно сказать: «Знаешь, а я сегодня чувствую легкую растерянность от этого нового проекта. Столько данных, столько неизвестности. Но вроде интересно».

Цель этой практики - не получить идеальную реакцию или глубокое понимание. Цель - приучить себя к вкусу искренности. Понять, что это не больно, не страшно и не стыдно. Что за этим не последует катастрофа. Что мир, в котором ты чуть более настоящий, - возможен.

КЕЙС ИЗ «КРУГА ВТОРНИКА». ДМИТРИЙ, ИЛИ

МАСКА, КОТОРАЯ СТАЛА ЛИЦОМ

Дмитрий пришёл в «Круг» с лицом человека, который привык командовать, принимать решения и никогда не сомневаться. Сорок семь лет, владелец сети автомастерских, крепкий, уверенный в себе мужчина, который одним своим видом внушал спокойствие и надежность. Он с ходу, без предисловий, заявил:

- У меня всё есть. Деньги, бизнес, уважение. А радости нет. И друзей нет. Только партнёры. Я хочу понять, почему.

Мы начали с «Карты масок». И она оказалась на удивление короткой. У Дмитрия было всего две главные роли, в которые он упаковал всю свою жизнь.

Роль первая: «Хозяин». В этой роли он должен быть жёстким, справедливым, непробиваемым. Принимать решения, нести ответственность, не показывать слабости. Что эта роль запрещает? Ему самому пришлось додумывать этот ответ. Он долго молчал, потом тихо сказал: «Сомневаться. Наверное, сомневаться. Хозяин не имеет права сомневаться».

Роль вторая: «Добытчик». Должен содержать семью, бизнес, всех работников. Быть тем, на кого можно положиться. Что запрещает? «Уставать, - выдохнул он. - Наверное, уставать. И просить о помощи. Добытчик не просит, он дает».

- Дмитрий, - спросил я после паузы, - а когда вы в последний раз говорили жене: «Я устал, я не справляюсь, мне нужна поддержка»?

Он посмотрел на меня так, будто я спросил его, когда он в последний раз летал на Луну.

- Никогда, - сказал он. - Она думает, я железный. Я и сам уже почти поверил.

Первое микропризнание Дмитрий сделал через две недели. Для него, человека, привыкшего быть скалой, это был шаг в пропасть. Он позвонил своему заместителю, с которым работал пятнадцать лет, и сказал фразу, которую не говорил ни разу за всё это время:

- Слушай, я тут сижу с отчётом и чувствую себя полным профаном. Ничего не понимаю в этой новой системе учёта. Выручай.

В трубке повисла такая тишина, что Дмитрий испугался - не оборвалась ли связь. А потом заместитель сказал то, что Дмитрий запомнил на всю жизнь:

- Дмитрий Иванович, вы за пятнадцать лет первый раз признались, что чего-то не знаете. Я сейчас готов горы свернуть, честное слово. Давайте я сейчас приду и всё покажу.

Дмитрий пересказывал эту историю в «Круге» со слезами на глазах. Он не стеснялся этих слез. В них было освобождение.

- Я пятнадцать лет думал, что если признаю слабость - меня съедят. Что все только и ждут, чтобы я дал слабинку. А

меня... полюбили. Впервые за пятнадцать лет я почувствовал, что у меня не подчинённый, а соратник. Что я не один в этом кабинете.

Маска «железного человека» дала трещину. И из этой трещины выглянул настоящий Дмитрий - уставший, сомневающийся, но такой живой. И оказалось, что этого Дмитрия любят гораздо больше, чем его несокрушимую статую.

ЦЕНА УРОКА (ЛИЧНАЯ)

Что мне стоило начать снимать свои маски? Какой ценой я заплатил за возможность быть настоящим?

Я помню тот вечер, когда впервые сказал другу: «Я сейчас не в лучшей форме, если честно». Вместо привычного, накатанного «Всё окей, как дела?», которым мы обычно обмениваемся, как теннисисты мячиками, не ожидая настоящего ответа. Я сказал это, и внутри всё сжалось от ужаса. Я боялся, что наш разговор провалится в неловкую пустоту. Что он не поймет, не захочет слушать, сочтет это нытьем.

Он посмотрел на меня, помолчал секунду и сказал: «Спасибо, что сказал. Я тоже немного расклеился в последнее время. Думал, я один такой».

В тот момент между нами рухнула стеклянная стена, которую мы строили годами. Стена из ничего не значащих фраз, из обсуждения футбола и работы, из взаимного поддержи-

вания имиджа «сильных парней, у которых всё под контролем». Я потерял образ, к которому привык. Я перестал быть для него «тем, у кого всегда всё хорошо». Но я обрёл нечто неизмеримо большее - возможность быть настоящим и, как следствие, возможность быть по-настоящему услышанным. Мы просидели тогда до двух ночи, и этот разговор стал одним из самых важных в моей жизни.

Ценой были страх, неуверенность, дискомфорт. Наградой - настоящая, живая связь.

ВАШ ЧЕРЕД

Не откладывайте это в долгий ящик. Сделайте прямо сейчас.

1. Составьте свою «Карту масок». Прямо сейчас. Двадцать минут честности с собой - это самая важная инвестиция в ваше будущее племя. Вы удивитесь, сколько всего вы о себе не знали.

2. Выберите одно микропризнание на завтра. Кому вы можете сказать маленькую правду о себе? Себе в дневник? Самому близкому человеку? Безопасному коллеге? Напишите фразу заранее, можете даже отрепетировать перед зеркалом. Это поможет снизить страх.

3. Зафиксируйте реакцию. После того как сделаете это, запишите в свой «Дневник племени»: Что я чувствовал(а) до? Что я чувствовал(а) после? Как изменилась атмосфера

разговора, изменилась ли вообще? Даже если ничего не изменилось, это тоже результат.

ЧЕК-ЛИСТ ГЛАВЫ 1

Пройдитесь по этому списку, прежде чем двигаться дальше. Это не формальность, а способ убедиться, что вы действительно усвоили материал, а не просто пробежали глазами.

☐ Я прочитал(а) историю Анны и узнал(а) в ней себя хотя бы в какой-то мере.

☐ Я понял(а), что маски - это не приговор, а бывшая защита, которая стала тюрьмой.

☐ Я осознал(а) разницу между «суррогатным принятием» и настоящей близостью.

☐ Я составил(а) свою «Карту масок» с тремя-четырьмя ролями.

☐ Я выбрал(а) 1–2 «изгнанных» качества, с которыми буду работать в первую очередь.

☐ Я спланировал(а) свое первое микропризнание и готов(а) к тому, что будет страшно.

НИТЬ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ

Эта первая, робкая расчистка внутренней территории - основа всего, что мы будем строить дальше. Мы только нача-

ли разбирать завалы, только приоткрыли дверь в ту комнату, где хранятся наши настоящие чувства и желания. В следующей главе мы выйдем из этой комнаты и посмотрим на весь наш социальный ландшафт в целом. Мы увидим, как наши маски влияют на качество наших связей, и поймем, почему иногда вокруг нас так много людей, а близких среди них - так мало. Мы поговорим о трех этажах одиночества, о том, как отличить социальный шум от настоящего сигнала, и о том, как перестать быть пассажиром в собственной жизни и сесть, наконец, за руль.

Но помните: без этой главы, без первого, пусть и самого робкого, взгляда в зеркало, без признания того, что под маской что-то есть, мы будем рисовать карту чужой страны. Карту, которая никогда не приведет нас домой.

ГЛАВА 2. 500 ДРУЗЕЙ И НИ ОДНОГО СВИДЕТЕЛЯ. ТРИ ЭТАЖА ОДИНОЧЕСТВА

В тот вечер, когда Максим впервые за много лет остался один на один с тишиной, он чуть не сошел с ума. Не от страха, не от тоски - от оглушительного, почти физически ощутимого контраста. Днем его телефон разрывался от уведомлений: рабочие чаты, личные сообщения, комментарии в социальных сетях, приглашения на встречи, поздравления с успешно завершенным проектом. К вечеру, когда он выключил звук и отложил телефон в сторону, наступила такая абсолютная, тишина, что у него заложило уши. Как будто он из шумного, многолюдного города вдруг перенесся в звуко- непроницаемую камеру.

Ему было тридцать семь лет. В его социальной сети красовалась гордая цифра - 500+ контактов. В телефоне, если пролистать список до конца, можно было найти десятки чатов: рабочие группы с коллегами, чат однокурсников, с которыми не виделись лет пятнадцать, соседи по даче, бывшие коллеги, родительский комитет школы, где учился сын, чат «просто познакомились на конференции», чат любителей бега, чат по инвестициям, чат «поболтать ни о чём», куда его добавили

когда-то знакомые знакомых. Он состоял в тринадцати каналах, пяти закрытых профессиональных клубах и двух сообществах по интересам. По всем общепринятым метрикам Максим был социально активным, востребованным, включенным в бесчисленное количество связей человеком.

И в этот вечер, в этой звенящей тишине, он вдруг с леденящей ясностью осознал, что все эти связи - не более чем декорации. Красивая, пышная, но абсолютно искусственная декорация, за которой скрывается пустота. Он механически листал ленту новостей, и перед ним, как в калейдоскопе, мелькали чужие жизни: свадьба коллеги из соседнего отдела, первые шаги ребенка университетского друга, победоносный пост бывшего однокурсника о том, как они сдали очередной сложный объект, фотография заката с подписью «Благодарю этот день», мем про ненавистный понедельник, еще один мем, реклама курса «Как найти себя за 30 дней», фото утреннего кофе с книгой, которую никто никогда не откроет. Его пальцы двигались сами собой, независимо от мозга. Лайк. Лайк. Сердечко. Еще лайк. Комментарий из трех восторженных смайликов.

И вдруг его накрыло. Не грусть, не зависть к чужим успехам, не привычная вечерняя усталость. Это было физическое, острое, режущее, как нож, одиночество. Оно подкатило к горлу комом, сдавило грудь, перехватило дыхание. Он чуть не выронил телефон из внезапно ослабевших пальцев. Потому что в этот момент он осознал: из этих пятисот с лиш-

ним «друзей» и знакомых нет ни одного человека, которому он мог бы написать прямо сейчас, не боясь показаться слабым, навязчивым или смешным. Ни одного, кому можно было бы отправить сообщение: «Я только что понял, что вся моя жизнь - это бег по беличьему колесу. Я бегу, бегу, а вокруг ничего не меняется. И мне страшно, что так пройдет вся жизнь. Просто страшно. Посиди со мной в тишине».

Кому он мог это написать? Коллегам? Они сразу увидят в этом слабость, неспособность держать удар, «размазную». В корпоративном мире, где он варился пятнадцать лет, слабость - это приговор. Или хуже - они начнут жалеть, а жалость он не переносил на дух. Она унижительнее любого презрения.

Старым друзьям? Тем, с кем они когда-то вместе грызли гранит науки, сидели до утра в общаге, мечтали о великом будущем? Они давно жили в других городах, в других ритмах, в других жизнях. У каждого свои дети, своя ипотека, свои кризисы среднего возраста. «У всех и так своих проблем полно, - привычно, на автопилоте, подумал Максим. - Зачем я буду их еще и своими грузить? Я же сильный, я справлюсь».

Знакомым по чатам? Это было бы вообще абсурдно. «Привет, мы с тобой переписывались три раза по поводу беговых кроссовок. Помнишь, я спрашивал, какие лучше для асфальта? Так вот, у меня тут, понимаешь, экзистенциальный кризис. Не поможешь?»

Родителям? Они и так за него переживают. Мама, услышав его голос не в то время, сразу начнет паниковать: «Что случилось? Ты заболел? Что-то с работой? Я же говорила, не надо было уходить из найма, там стабильность!». Отец, человек старой закалки, вообще промолчит. И это молчание будет еще хуже, чем мамина тревога. В нем будет осуждение. Молчаливое, тяжелое, как бетонная плита.

Максим был заперт в стеклянном кубе собственной, такой успешной и такой одинокой жизни. Вокруг - море людей, с которыми он связан тысячами невидимых нитей. А внутри - вакуум, где бессильно гложет эхо его самых важных, самых сокровенных мыслей.

Мы привыкли думать, что одиночество - это когда физически не с кем выпить кофе, не с кем сходить в кино, не с кем обсудить последние новости. Это самая очевидная, самая заметная его форма, но далеко не самая мучительная. Самая страшная форма одиночества - другая. Это когда есть с кем выпить кофе, с кем сходить в кино, с кем обсудить новости. Но нет никого, с кем можно провалиться в молчание, не опасаясь, что тебя спросят: «Ты чего такой кислый?». Нет никого, с кем можно поделиться тем, что действительно болит, и не получить в ответ стандартный набор банальностей: «Не переживай, всё наладится», «Держись, ты сильный», «Надо просто мыслить позитивно».

Есть коллеги для обсуждения дедлайнов. Есть знакомые для обсуждения погоды и политики. Есть соседи для обсуж-

дения тарифов ЖКХ и проблем с парковкой. Но нет людей для обсуждения той тихой, липкой паники, которая иногда накатывает посреди вполне успешной, благополучной жизни. Нет тех, перед кем можно снять маску и признаться: «Я боюсь. Я не знаю, что делать. Мне кажется, я всё делаю не так».

В «Круге Вторника» мы довольно быстро перестали делить одиночество на «есть» и «нет». Эта бинарная шкала ничего не объясняет, ничего не лечит. Мы разработали другую систему, более сложную и, как оказалось, гораздо более точную. Мы разделили одиночество на три этажа. И оказалось, что человек может жить на первом этаже, вполне комфортно, и даже не подозревать, что у его дома вообще нет фундамента, а верхние этажи пустуют и зарастают паутиной.

Этаж первый. Социальное одиночество. «Мне не к кому пойти в пятницу».

Это самый очевидный, самый нижний этаж. Его легко диагностировать и, что самое важное, его относительно легко начать чинить. Это нехватка круга, группы, чувства принадлежности. Человек один физически. У него нет компании для похода в кино, нет друга, с которым можно выпить пива в пятницу, нет подруги, с которой можно поболтать по телефону. Его социальный календарь пуст. Это одиночество в чистом виде, без примесей. Оно мучительно, но оно - как

открытый перелом: видно, где болит, и понятно, что делать.

Как с этим работать? Выходить в люди. Клубы по интересам, групповые активности, спортзал, языковые курсы, волонтерство - любое место, где люди собираются вокруг общего дела. Здесь не нужна глубина, здесь нужна просто включенность. Просто присутствие. Первый этаж лечится количеством. Чем больше контактов, тем меньше вероятность, что вы будете физически одиноки.

Этаж второй. Эмоциональное одиночество. «Мне не с кем поговорить по-настоящему».

Это этаж, на котором застревает большинство «успешных и социально активных» людей. Люди вокруг есть. Много людей. Семья, друзья, коллеги, знакомые. Есть с кем пойти в кино и выпить пива. Но нет тех, с кем можно делиться чувствами, страхами, сомнениями, настоящей радостью без риска быть непонятым или осужденным. Это одиночество в паре, когда вы спите в одной кровати, но между вами - пропасть. Это одиночество в семье, когда вы собираетесь за общим столом, но каждый говорит о своем и никто никого не слышит. Это одиночество среди друзей, когда вы вместе уже много лет, но так и не решились сказать друг другу ничего по-настоящему важного.

Этот этаж лечится не количеством, а глубиной. Не новыми знакомствами, а работой с существующими. Уязвимо-

стью. Честностью. Микропризнаниями, о которых мы говорили в первой главе. Умением задавать вопросы и, что еще важнее, умением слушать ответы, не перебивая и не оценивая.

Этаж третий. Экзистенциальное одиночество. «Никто не поймет моего главного "Зачем?"».

Это самый глубокий, самый страшный этаж. Глубочайший разрыв, когда человек чувствует, что его внутренние поиски смысла, его самые важные, самые фундаментальные вопросы о жизни, смерти, любви, одиночестве - уникальны и неразделимы ни с кем. Что он один во всей вселенной со своими сомнениями. Это одиночество пророка, философа, сумасшедшего. В легкой форме его время от времени испытывает каждый думающий человек. В тяжелой - оно может привести к полной изоляции и отчаянию.

Как с этим работать? Не искать того, кто даст готовые ответы. Искать того, кто готов задавать те же вопросы. И не бояться, что на эти вопросы нет и не может быть окончательных ответов. Главное - не ответы, а сам процесс поиска. Сам факт, что вы идете по этому пути не в одиночку.

Цифровая эпоха, подарившая нам иллюзию гиперсвязности, оказалась гениальным мастером по маскировке одиночества первого этажа. Она создала виртуальную реальность,

в которой у нас полно «друзей», «подписчиков», «читателей». Лайки заменили разговоры, эмодзи - эмоции, а безликое «прочитано» - живое «я с тобой, я здесь, я слушаю». Мы научились создавать видимость бурной социальной жизни, не выходя из собственной квартиры.

Но при этом цифровая эпоха усугубила одиночество второго и третьего этажей до такой степени, что это стало настоящей эпидемией. Зачем рисковать, открывая душу другому человеку, когда можно просто поставить смайлик под его фотографией? Зачем нырять в глубину, когда на поверхности так много ярких, сверкающих, но совершенно пустых внутри поплавков? Зачем задавать сложные вопросы, если на них нет простых ответов, а лента новостей никогда не заканчивается и всегда готова предложить новую порцию отвлекающего контента?

Мы оказались подключены к глобальной сети и одновременно отключены от собственных сердец и сердец друг друга. И это, возможно, главная трагедия нашего времени.

Максим, как и многие в «Круге», сначала сопротивлялся идее «Дневника социального самочувствия». Ему казалось, что оценивать людей и разговоры по шкале - это цинично, холодно, не по-человечески. «Я что, буду ставить людям оценки, как в школе? - возмущался он. - Это же унижительно». Пришлось объяснять, что мы оцениваем не людей, не их личность, не их ценность. Мы оцениваем качество связи с ними в данный конкретный момент. Это принципиальная

разница. Это не суд и не приговор. Это исследование. Как ученый записывает показания приборов, чтобы понять, как работает сложная система.

В течение семи дней после каждого значимого социально-го взаимодействия - от получасового разговора в курилке до долгой встречи с друзьями - Максим ставил в своем дневнике две оценки.

Первая шкала - энергия. От -3 до +3.

-3: Полное опустошение. Хочется лечь и никого не видеть.

Разговор высосал все силы.

-2: Тяжелый осадок, усталость, желание побыть одному.

-1: Легкий дискомфорт, что-то не так, но не поймешь, что именно.

- 0: Нейтрально. Ни заряда, ни разрядки. Просто провел время.

+1: Приятно, легко, но быстро забывается.

+2: Заметный подъем, хорошее настроение, желание что-то делать.

+3: Мощный заряд бодрости, вдохновение, желание творить и обнимать мир.

Вторая шкала - глубина. От 1 до 5.

- 1: Разговор о погоде, делах, фактах. «Как доехал?», «Что по работе?», «Цены выросли».

- 2: Легкий обмен новостями, поверхностные темы.

«Смотрел новый сериал?», «Куда поедешь в отпуск?».

- 3: Обмен мнениями, опытом, историями. «А я думаю, что это потому что...», «Со мной однажды была похожая история...».

- 4: Разговор о чувствах, ценностях, сомнениях. «Меня это тревожит, потому что...», «Я раньше думал иначе, а теперь...».

- 5: Разговор о смыслах, страхах, мечтах, уязвимости. «Мне страшно, что я не справлюсь», «Для меня самое важное в этом...», «Я никогда никому не говорил, но...».

Кроме того, он кратко отмечал форму общения (онлайн или офлайн), контекст (работа, отдых, семья, случайная встреча), продолжительность и, что очень важно, - кто был инициатором контакта. В конце каждого дня он писал одну итоговую строку: «Сегодня я чувствовал себя... (одинок / связано / нейтрально / перегруженно / насыщенно)».

На восьмой день Максим пришел в «Круг» с распечаткой своих записей. Вид у него был такой, будто он только что разобрал завалы на месте разрушенного дома. Итоги были обескураживающими.

Первое и самое болезненное открытие: за всю неделю не случилось ни одного разговора глубиной 4 или 5. Вообще ни одного. Было два разговора уровня 3 - и оба с бывшим колле-

гой, который уволился год назад и теперь, освободившись от корпоративных оков, превратился из просто коллеги в почти друга. Все остальные разговоры плескались на поверхности, на уровнях 1 и 2.

Второе открытие: 80 процентов его социальной энергии уходило на людей, которых он мысленно окрестил «Тяжелыми активами». Тех, после общения с которыми он чувствовал себя выжатым лимоном, опустошенным, раздраженным. И, что самое удивительное, этих людей он раньше считал своими ближайшими друзьями.

- Я думал, это дружба, - сказал Максим, глядя на свои записи. - А это было... как бы это назвать... совместное утопание. Мы не поддерживали друг друга. Мы соревновались, у кого жизнь тяжелее. Кто больше устал. У кого начальник - больший идиот. У кого ипотека - более неподъемная. И пили на троих это чувство общей безысходности, принимая его за поддержку. Это был не диалог, а обмен жалобами. Не дружба, а клуб взаимного уныния.

Третье открытие было, пожалуй, самым тяжелым. Максим был инициатором 90 процентов всех контактов. Он писал первым, он звонил, он предлагал встретиться, он придумывал, куда пойти. Если он молчал - молчали все. Дни, когда он не проявлял инициативу, превращались в социальный

вакуум.

- Я думал, это я такой заботливый, - голос Максима дрогнул. - Я думал, я - душа компании, тот, кто всех объединяет. А оказалось... я просто единственный, кто тянет эти отношения. Остальным, по большому счету, всё равно. Им удобно, что я есть. Но если меня не станет - они даже не заметят. Или заметят, но через месяц.

Дистанцироваться от этого круга было невероятно больно. Максим чувствовал себя предателем. Он перестал писать первым, перестал инициировать встречи, перестал вкладывать энергию в разговоры, которые ничего не давали взамен. Его пытались вернуть. «Что, стал слишком крутым для нас?» - писали ему в мессенджерах. «Разбогател и зазнался? Небось, теперь с элитой дружишь?». Было неприятно. Было одиноко. Было такое чувство, будто он отрубает себе часть тела.

Но освободившуюся энергию, которая раньше уходила в эту черную дыру, он направил в другое русло. Он позвонил двоим старым знакомым, с которыми давно не общался, но всегда тепло о них вспоминал. Он не стал предлагать абстрактное «давай как-нибудь встретимся», а сделал конкретное, необременительное предложение: «В среду я буду в центре, давай заскочу к тебе в офис на пятнадцать минут? Просто поздороваться, без дела». И они согласились.

Через три месяца Максим снова посмотрел на свой список контактов. В нем по-прежнему было много имен. Но теперь он четко видел структуру. Была большая группа «Фона» - люди, с которыми он поддерживал поверхностные, нейтральные отношения. Была небольшая, но четко очерченная группа «Тяжелых активов» - тех, с кем он решил сознательно минимизировать общение. И было три человека, с которыми он мог молчать, не чувствуя неловкости. С которыми можно было говорить о главном. Которые, как оказалось, тоже все это время ждали, что кто-то сделает первый шаг.

Один - бывший коллега, который уволился и стал просто другом. Второй - однокурсник, с которым они не виделись семь лет. Третий - сосед по лестничной клетке, с которым раньше обменивались только кивками в лифте, а теперь вместе пили чай на кухне и обсуждали не только погоду.

Они не решили всех его проблем. Они не стали его «спасителями» в том пафосном смысле, в котором мы иногда это понимаем. Они просто пришли. Остались. И стали свидетелями его жизни. А он - свидетелем их.

Максим потерял количество. Но нашел вес. И это была лучшая сделка в его жизни.

ЦЕНА УРОКА (ЛИЧНАЯ)

Что мне стоило это недельное наблюдение за собственным социальным поведением? Честно говоря, это было одно из

самых тяжелых испытаний на пути к себе. Потому что мне пришлось признать горькую правду, которую я так долго от себя прятал.

Самые частые и самые энергозатратные взаимодействия у меня были с парой «друзей», общение с которыми на проверку оказалось бесконечным, замкнутым кругом взаимных жалоб, сплетен и соревнования «у кого жизнь тяжелее». Я называл это «поддержкой» и «близостью». Я думал, что мы делимся друг с другом самым сокровенным. А мой дневник, этот бесстрастный регистратор, показал: это было совместное утопание. Мы не поднимали друг друга, а тянули на дно, утешая себя иллюзией, что «мы вместе, и это главное».

Дистанцироваться от этого привычного, уютного, такого знакомого болота было невероятно больно. Я чувствовал себя не просто предателем, а человеком, который добровольно отказывается от кислорода, привыкнув дышать болотным газом. Меня тянуло обратно, в это теплое, вязкое, понятное.

Но освободившуюся энергию я вложил в то, что раньше откладывал на потом. Я начал больше времени проводить с семьей. Я нашел время для людей, с которыми давно хотел пообщаться, но вечно не хватало сил. И, что самое важное, я начал вкладываться в зарождающуюся тогда триаду с двумя невероятно интересными людьми, с которыми мы потом сделали несколько совместных проектов. И это стало лучшим решением в моей жизни. Ценой были несколько недель дискомфорта и одиночества. Наградой - настоящие, глубокие,

питающие отношения.

ВАШ ЧЕРЕД

Не откладывайте. Прямо сейчас откройте календарь и поставьте себе напоминание на каждый вечер ближайших семи дней. Это ваше время для наблюдения.

1. Проведите неделю наблюдений. В течение семи дней после каждого значимого разговора фиксируйте в «Дневнике племени» две оценки - по шкале энергии и по шкале глубины. Записывайте контекст, инициатора, свои ощущения.

2. На восьмой день выделите полчаса тишины и проанализируйте свои записи. Ответьте письменно на вопросы:

- Какие типы взаимодействий давали вам энергию (+2, +3)? А какие ее забирали (-2, -3)?

- Кто в вашем окружении - «Тяжелые активы», а кто - потенциальные «Союзники»?

- На каком этаже одиночества вы живете большую часть времени?

3. Сделайте одно конкретное действие. На основе анализа совершите один маленький шаг. Или инвестируйте в нового «Союзника» - назначьте встречу тому, с кем хотите углубить связь. Или экологично сократите общение с одним «Тяже-

лым активом» - например, просто перестаньте быть инициатором.

ЧЕК-ЛИСТ ГЛАВЫ 2

- ☐ Я прочитал(а) историю Максима и узнал(а) в ней себя.
- ☐ Я понял(а) разницу между тремя этажами одиночества.
- ☐ Я осознал(а), что цифровая гиперсвязность может маскировать, но не лечить одиночество.
- ☐ Я начал(а) вести «Дневник социального самочувствия» (или твердо решил(а) сделать это).
- ☐ Я готов(а) увидеть правду о своем окружении, какой бы горькой она ни была.

ГЛАВА 3. МАТРИЦА ОТНОШЕНИЙ. КАРТА ТВОЕГО СОЦИАЛЬНОГО ЛАНДШАФТА

Елена готовила свой тридцатый день рождения. Это был не просто праздник - это был своеобразный рубеж, подведение первых серьезных итогов. Она сидела за своим старым письменным столом, за которым когда-то писала диплом, а теперь составляла списки гостей, и с карандашом в руке перебирала в голове имена. Сначала дело пошло легко и даже весело. Коллеги, с которыми они не просто работали, а дружили, ходили вместе на обеды, обсуждали не только рабочие вопросы, но и личную жизнь. Соседи по даче, с которыми за пять лет сложились теплые, почти семейные отношения. Пара подруг из института, с которыми, несмотря на то, что виделись редко, связь не терялась годами. Знакомые из йога-студии, где она занималась уже третий год. Тренер из зала, с которым они иногда пили кофе после тренировки. Маникюрша, с которой за два часа процедуры они успевали обсудить буквально всё на свете. Двоюродная сестра, с которой они росли вместе. Бывший одноклассник, который теперь работал в смежной сфере и с которым они иногда пересекались на профессиональных мероприятиях. Сосед по

лестничной клетке, с которым они вместе бежали по утрам и успевали перекинуться парой фраз.

Список быстро перевалил за двадцать пять человек. Елена даже удивилась: «Ого, а я-то думала, что я одна. У меня столько людей! Я вовсе не одинока». Она откинулась на спинку стула, чувствуя удовлетворение и даже некоторую гордость. Вот она, ее социальная жизнь, во всей красе.

И тут ее рука, держащая карандаш, замерла. Что-то было не так. Какое-то смутное, неприятное чувство, похожее на зуд, который невозможно почесать, зашевелилось внутри. Она попыталась его проигнорировать, но оно становилось все сильнее. Тогда она решила пойти дальше и представить этот вечер.

Вот все эти двадцать пять человек собираются в уютном ресторане, который она забронировала. Звучат тосты. Кто-то фотографирует. Она улыбается, благодарит, разрезает огромный, красивый торт. Все счастливы, все довольны. А потом праздник заканчивается. Гости начинают расходиться. Официанты уносят грязные бокалы и тарелки с остатками еды. Остаются только пустые столы, скомканные салфетки, догорающие свечи и тишина. Та самая тишина, которая всегда наступает после больших шумных праздников.

И вдруг Елену пронзила ледяная мысль. Из этих двадцати пяти «гостей» лишь с тремя или четырьмя она была готова остаться после того, как все уйдут. Сесть на опустевшей

кухне, налить уже не праздничного шампанского, а простого чаю, и продолжить разговор. Не светский, не дежурный, а настоящий. Тот, в котором можно сказать что-то вроде: «Знаешь, а я на самом деле ужасно боюсь стареть. Не морщин, нет. А того, что жизнь пройдет, а я так и не пойму, зачем все это было». Все остальные двадцать два человека получают улыбку, торт, порцию праздничного настроения - и уйдут. И это нормально. Это их роль. Но от этого понимания не становилось легче.

Ее день рождения, такой шумный и многолюдный, превращался в ее сознании в спектакль для толпы. Спектакль, где главная героиня, отыграв свою роль, остается за кулисами одна, и ей не с кем поделиться тем, что было самым главным.

Она сидела с карандашом в руке, и праздничное настроение, которое было с утра, сменилось леденящей пустотой. У нее был список связей. Много связей. Но не было карты отношений. Той карты, на которой было бы видно, где находятся оазисы с живой водой, а где - миражи, которые исчезают, стоит только подойти поближе.

Елена пришла в «Круг» через месяц после того памятного вечера. Она не знала, что делать с этим открытием. Она чувствовала себя виноватой.

- Я понимаю, что это звучит ужасно, - сказала она. - Я как будто сортирую людей. Этот - полезный, этот - не очень. Этот

- интересный, этот - так себе. Как будто я вещи на помойке разбираю. Разве можно так оценивать людей? Разве это не потребительское отношение?

Пришлось объяснять ей то, что я сам понял не сразу, а методом проб и ошибок. Мы оцениваем не людей. Мы оцениваем не их личность, не их душу, не их ценность как человеческих существ. Это было бы и, правда, потребительством и высокомерием. Мы оцениваем качество конкретных отношений с ними в данный момент времени. И это - огромная разница.

Один и тот же человек может находиться в разных квадрантах в разные периоды вашей жизни и даже в разных контекстах. С одним и тем же человеком вы можете быть и Союзником - когда сидите на кухне в три часа ночи и говорите о самом сокровенном; и Попутчиком - когда обсуждаете рабочие вопросы в обеденный перерыв; и даже Тяжелым активом - если он приходит к вам в состоянии хронического нытья, а вы, уставший и беззащитный, не можете этому противостоять. Это не приговор личности. Это диагноз связи. Это снимок, сделанный в определенный момент.

Игнорирование этой разницы - это не доброта и не широта души. Это жестокость по отношению к самому себе. Это когда вы продолжаете вкладывать свою драгоценную, ограниченную энергию в отношения, которые вас систематически истощают, только потому, что боитесь «быть плохим», «осуждать», «сортировать». В итоге на истинных союзников,

на тех немногих, кто действительно мог бы стать вашей опорой, у вас просто не остается ни сил, ни времени.

Поэтому мы создали инструмент. Мы назвали его «Матрица отношений». И он стал для многих в «Круге» настоящим спасением, компасом в бушующем море социальных связей.

Представьте, что у вас есть два ключевых ресурса, которые вы тратите на отношения. Первый - ваше внимание, ваша энергия. Это топливо. Второй - ваша потребность в близости, в глубоком контакте. Это цель, ради которой вы это топливо тратите.

Нарисуйте в уме, а лучше на большом листе бумаги, оси координат. Вертикальная ось - ЭНЕРГИЯ. Вверху - «заряжает, дает силы, наполняет». Внизу - «истощает, забирает силы, опустошает». Горизонтальная ось - СМЫСЛ. Справа - «глубоко, значимо, по душам». Слева - «поверхностно, формально, для галочки».

Пересечение этих осей дает нам четыре квадранта. Четыре типа связей, которые присутствуют в жизни каждого человека.

Квадрант правый верхний. СОЮЗНИКИ. (Высокая энергия + высокий смысл)

Кто эти люди? Те самые, ради которых мы вообще затеяли эту книгу. Те, кого мы интуитивно называем «своими». После общения с ними вы чувствуете не опустошение, а прилив сил, даже если разговор был о тяжелых вещах. С ними можно и молчать, не испытывая ни малейшей неловкости, и смеяться до слез, и обсуждать самое важное, самое сокровенное. Их немного. Обычно не больше пяти. Они - ваш золотой фонд, ваш главный актив, ваша опора в этом мире.

Метафора для Союзников - родник. Чистая, живая, прохладная вода, которая по-настоящему утоляет жажду, к которой хочется возвращаться снова и снова.

Стратегия взаимодействия с Союзниками одна - ИНВЕСТИРОВАТЬ. Вкладывать в них свое время, свое внимание, свою уязвимость, свою поддержку. Не скупиться. Потому что это инвестиции с самой высокой доходностью.

Контрольный вопрос для определения Союзника: «Кому я могу позвонить в три часа ночи и сказать: «Мне страшно, я не справляюсь», - и быть уверенным, что меня не осудят, не начнут учить жизни, а просто скажут: «Я сейчас приеду» или «Я с тобой, давай поговорим»?»

Квадрант правый нижний. ПОПУТЧИКИ. (Низкая энергия + высокий смысл)

Это очень важная и сложная категория. Это люди, которые вам глубоко небезразличны, общение с которыми напол-

нено смыслом, но... оно требует от вас огромных энергетических затрат. После разговора с ними вы чувствуете себя выжатым лимоном, хотя и понимаете, что разговор был важным и нужным.

Кто это может быть? Мудрый, но тяжелый пожилой родственник, каждое общение с которым - это испытание, но без этих разговоров вы потеряете связь с корнями. Друг, переживающий глубокий затяжной кризис, который нуждается в вашей постоянной поддержке, и вы готовы ее оказывать, но это выматывает. Коллега, с которым вы делаете великое, важное дело, но сам процесс коммуникации с ним - сплошное преодоление. Наставник, чьи уроки бесценны, но после каждой встречи с ним вам нужно несколько дней, чтобы прийти в себя.

Метафора для Попутчиков - питательная, но очень тяжелая еда. Она полезна, она необходима, но переедать ею нельзя, иначе наступит несварение.

Стратегия - ДОЗИРОВАТЬ. Четко ограничивать время и частоту общения. Обязательно выделять время на восстановление после таких контактов. Учиться говорить «нет», когда чувствуете, что ваш ресурс на исходе. И не испытывать за это чувство вины.

Контрольный вопрос: «После общения с этим человеком мне нужно время, чтобы «отойти», восстановиться?» Если да - перед вами Попутчик, а не Союзник, и с этим нужно считаться.

Квадрант левый нижний. **ТЯЖЕЛЫЕ АКТИВЫ / ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ВАМПИРЫ.** (Низкая энергия + низкий смысл)

Это люди, после общения с которыми вы чувствуете только опустошение, раздражение, чувство вины или злость. Разговоры с ними ходят по замкнутому кругу. Темы одни и те же: бесконечные жалобы на жизнь, работу, здоровье, правительство, родственников; сплетни и обсуждение других людей; манипуляции, замаскированные под дружескую заботу («Я тебе как друг говорю...», «Ты же мне не откажешь...»). Пользы от этих контактов - ноль. Затрат - море. Они высасывают из вас энергию, не давая ничего взамен.

Метафора - ядовитая ягода. Красивая, яркая, так и тянет сорвать (а вдруг в этот раз будет по-другому?), но после нее - только тошнота, боль и сожаление.

Стратегия - **СОКРАЩАТЬ.** Максимально, насколько это возможно. Мягко, экологично, но необратимо. Перестать быть инициатором. Не поддерживать токсичные темы. Устанавливать четкие границы. Если это близкий родственник, с которым невозможно разорвать связь полностью, - жестко дозировать общение и учиться внутренней защите.

Контрольный вопрос: «Как я себя чувствую, когда думаю о предстоящей встрече с этим человеком?» Если первое ощущение - тяжесть в груди, желание отменить, придум

мать предлог - это красный флаг. Ваш организм кричит вам: «Опасно!»

Квадрант левый верхний. ПРИЗРАКИ / ФОН. (Нейтральная энергия + низкий смысл)

Это самая многочисленная категория. Знакомые «ни о чем». Люди, с которыми вы пересекаетесь по жизни, но общение с ними не оставляет никакого следа. Соседи, с которыми вы киваете в лифте. Бывшие одноклассники, которые есть у вас в друзьях в социальных сетях, но с которыми вы не общались годами. Коллеги из другого отдела, с которыми вы изредка пересекаетесь на корпоративах. «Полезные контакты», которые вы когда-то завели, но ни разу не использовали. Общение с ними не вредит, не забирает энергию, но и не дает ничего существенного. Это просто шумовой фон вашей социальной жизни, социальный «белый шум».

Метафора - декорации. Они создают видимость населенного, живого пейзажа, но в них нельзя жить. За ними - пустота.

Стратегия - НЕ ИНВЕСТИРОВАТЬ. Не тратить на них свою энергию. Не пытаться углубить отношения. Не тратить силы на разрыв. Просто оставить как есть. Пусть себе существуют на периферии.

Контрольный вопрос: «Если бы этот человек исчез из моей жизни, что бы изменилось?» Если ответ «ничего» или

«почти ничего» - это чистый Фон.

Елена выполнила это упражнение. Она нарисовала свою матрицу и честно, скрепя сердце, расставила по квадрантам всех, кого приглашала на день рождения. Результат был шокирующим, но отрезвляющим.

В квадранте «Союзники» оказалось всего три имени. Три человека из двадцати пяти. Подруга из института, с которой они не виделись полгода, но которая, она точно знала, поймет и примет любую. Двоюродная сестра, которая жила в другом городе, но с которой у них была какая-то особая, родственная связь, не требующая постоянного подтверждения. Бывший коллега, который уволился год назад и с которым они изредка переписывались, но каждое сообщение было событием. Три человека, с которыми она могла быть собой. И ни с одним из них она не общалась регулярно. Жизнь, работа, суета отодвинули их на дальний план.

В квадранте «Тяжелые активы» оказалось восемь человек. Включая лучшую подругу, с которой они дружили десять лет и которая постоянно жаловалась на мужа, работу, здоровье и требовала от Елены бесконечного сочувствия. Включая коллегу, которая регулярно заходила «просто поболтать» и зависала на час, сбивая все рабочие планы. Включая дальнюю родственницу, которая звонила раз в месяц и час рассказы-

вала о своих бесчисленных болезнях.

Елена смотрела на эту карту, и у нее открылись глаза.

- Я думала, это мои близкие люди, - сказала она тихо, почти шепотом. - Я считала их чуть ли не семьей. А оказалось... я просто контейнер для их проблем. Бесплатный, безотказный, всегда открытый контейнер. Я отдаю им свою энергию, а взамен получаю только чувство вины, что я недостаточно помогаю, недостаточно сочувствую, недостаточно хорошая подруга.

Что она сделала дальше? Она начала действовать.

Первое. Инвестиция. Она не стала писать гневных писем и рвать отношения. Она просто взяла и написала подруге из института, с которой не общалась полгода. Написала не дежурное «привет, как дела», а то, что чувствовала на самом деле. «Привет. Странно писать после такого перерыва, но я тут составляла список гостей на день рождения и вдруг поняла, что очень хочу тебя видеть. Не «как-нибудь», а прямо сейчас, конкретно. Давай встретимся в субботу и просто посидим? У меня, я испеку пирог». Подруга ответила через час. «Боже, я тоже хочу. Мне тебя не хватало всё это время, просто слов нет. Давай обязательно».

Второе. Экологичное расставание. С лучшей подругой, которая постоянно жаловалась, она перестала быть инициа-

тором встреч. Когда подруга звонила, Елена не бросала все дела и не бежала на помощь. Она брала трубку, спокойно выслушивала, но больше не предлагала встретиться и не втягивалась в долгие эмоциональные разговоры. Она перестала быть «бесплатным психотерапевтом 24/7». Подруга сначала обижалась, присылала укоризненные сообщения. Потом привыкла. А потом... сама сократила частоту звонков. Елена не порвала отношения. Она просто перестала быть функцией.

Третий результат пришел через три месяца. У Елены не стало больше друзей в количественном выражении. Но качество ее социальной жизни изменилось кардинально. Она перестала чувствовать себя обязанной. Она перестала чувствовать опустошение после общения. Она перестала бояться, что «никто не придет», если она не будет бежать впереди паровоза, всех организовывая и всех развлекая. Потому что теперь она знала: на ее карте есть всего три точки, но они настоящие. И этого достаточно.

ЦЕНА УРОКА (ЛИЧНАЯ)

Когда я впервые, пять лет назад, нарисовал эту карту для себя, я испытал шок, сравнимый с ударом тока. В квадранте «Союзники» у меня оказалось два имени. А в «Тяжелых активах» - Восемь человек, которых я считал своими близки-

ми друзьями, с которыми проводил массу времени, в которых вкладывал кучу энергии, оказались... вампирами. И среди этих восьми были мои близкие родственники.

Мне пришлось пережить тяжелейшее чувство вины и стыда. «Как я могу так думать о родной матери? О брате? О друге детства?» - этот голос внутри меня звучал очень громко. Но карта не врал. Она была беспристрастным свидетелем. Она объясняла, почему я, при всей своей внешней социальной активности, чувствую себя таким хронически уставшим и одиноким. Потому что я тратил 80 процентов своей энергии на тех, кто меня истощал, и оставлял жалкие крохи тем двум, кто мог бы стать моей настоящей опорой.

Действовать было невероятно больно. Устанавливать границы с мамой. Менять формат общения с другом детства, к которому я привык за двадцать лет. Отдаляться от коллег, которые давно стали не просто коллегами, а привычкой, частью повседневного ритуала. Каждый такой шаг давался с кровью.

Но именно это освободило место и энергию для тех, кто сейчас составляет мое настоящее племя. Я променял десятков привычных, но токсичных связей на три по-настоящему глубоких. Это была лучшая сделка в моей жизни. Самая трудная и самая прибыльная.

ВАШ ЧЕРЕД

1. Составьте свою карту. Прямо сейчас, не откладывая. Возьмите список из 15–20 ключевых людей в вашей жизни (из предыдущего упражнения). Нарисуйте оси координат и честно, без жалости к себе, распределите их по квадрантам. Прислушайтесь к телу: если сомневаетесь, какое ощущение оставляет предстоящая встреча - легкость или тяжесть?

2. Сделайте два конкретных действия.

Инвестиция: Назначьте встречу или напишите сообщение одному человеку из квадранта «Попутчики», с которым вы хотели бы углубить связь. Не «давай как-нибудь», а конкретно: дата, время, место.

Экология: Мягко сократите общение с одним человеком из квадранта «Тяжелые активы». Перестаньте быть инициатором. Скажите «нет» на очередное предложение встретиться, сославшись на занятость.

3. Проанализируйте. Покажите свою карту (без имен, только структуру) доверенному человеку - терапевту, очень близкому другу, члену «Круга». Обсудите свои наблюдения. Часто со стороны виднее.

ЧЕК-ЛИСТ ГЛАВЫ 3

- ☐ Я прочитал(а) историю Елены и узнал(а) в ней себя.
- ☐ Я понял(а) разницу между Союзниками, Попутчиками,

Тяжелыми активами и Фоном.

☐ Я осознал(а), что оценивать качество связи - это не потребительство, а экология души.

☐ Я составил(а) список из 15–20 ключевых контактов.

☐ Я нарисовал(а) матрицу и честно распределил(а) имена по квадрантам.

☐ Я сделал(а) как минимум два стратегических вывода о своем социальном ландшафте.

☐ Я совершил(а) одно конкретное действие: инвестицию или экологичное расставание.

☐ Я готов(а) к тому, что этот процесс будет болезненным и освобождающим одновременно.

НИТЬ К СЛЕДУЮЩЕЙ ГЛАВЕ

Эта карта - фундамент, на котором мы будем строить всё дальнейшее. Теперь мы не просто бродим в потемках, натыкаясь на людей и надеясь на чудо. У нас есть карта местности. Мы знаем, где у нас болота, где плодородные земли, а где - пустыни, которые лучше обходить стороной.

В следующей главе мы поговорим о том, что мешает нам двигаться по этой карте. О внутренних барьерах - страхе, гордыне и усталости, - которые не дают нам подойти к Союзникам и отойти от Тяжелых активов. Мы научимся их распознавать и обезвреживать. Потому что можно иметь самую

лучшую карту в мире, но если у тебя сломаны ноги, ты никуда не пойдешь.

ГЛАВА 4. БАРЬЕРЫ: ЧТО МЕШАЕТ НАМ СТРОИТЬ ГЛУБОКИЕ СВЯЗИ

Артём уже два месяца хотел пригласить на кофе Сергея. Это желание возникало у него каждый раз, когда он видел Сергея в коридоре офиса или натыкался на его посты в профессиональных социальных сетях. Сергей работал в смежном отделе, они пару раз пересекались на общих проектах, и Артёму казалось, что Сергей - Тот самый человек, с которым можно говорить не только о работе, но и о чем-то большем. Умный, ироничный, с неочевидными, парадоксальными взглядами на привычные вещи. Он читал те же редкие книги, смотрел те же нишевые фильмы, и в его глазах, когда они обсуждали что-то на летучках, мелькал тот самый огонек, который Артём научился распознавать за годы поиска «своих».

В голове у Артёма уже был готов идеальный, многократно отрепетированный сценарий. Непринужденная, легкая беседа в уютной кофейне недалеко от офиса. Обсуждение последнего романа Мураками, который оба, как выяснилось, недавно прочитали. Обмен книгами - Артём давно хотел порекомендовать Сергею одного малоизвестного философа. Может быть, совместный поход на лекцию в «Порядок слов» или на выставку в «Гараже». А там - дружба на годы, творче-

ский дуэт, синергия, новые совместные проекты, о которых они оба пока даже не догадываются.

Но каждый раз, когда его рука тянулась к телефону, чтобы написать это простое, безобидное сообщение: «Сергей, привет! Давай как-нибудь на неделе выпьем кофе?», - в голове включался целый хор внутренних голосов. Знакомый, до боли, до тошноты знакомый хор, который звучал в его голове столько, сколько он себя помнил.

Голос страха, самый громкий и властный, вступал первым. Он не кричал, он говорил вкрадчиво, почти заботливо, как старший товарищ, предупреждающий об опасности:

«А вдруг он откажет? Ты представляешь, как это будет неловко? Ты напишешь, а он прочитает и не ответит. Или ответит через три дня: «Ой, извини, замотался, давай как-нибудь потом». И это «потом» никогда не наступит. А потом на совещаниях придется видеться, делать вид, что ничего не было, и каждый раз вспоминать этот свой неловкий жест. Лучше уж не рисковать. Лучше оставить всё как есть».

Голос гордыни, более тонкий и язвительный, вступал следом, поддевая Артёма за самое больное место:

«Зачем тебе это вообще нужно? Ты что, не можешь сам? Ты всегда прекрасно справлялся один. Если ему интересно, пусть сам напишет. Ты не будешь ни за кем бегать, не будешь навязываться. Ты - самодостаточный человек. Тебе никто не нужен для счастья».

Голос усталости, самый тихий, но самый коварный, потому что он говорил правду, замыливая глаза:

«Ой, ну его. После работы сил нет ни на какую светскую болтовню. Ты и так вымотан в ноль. Лучше сериал посмотреть, это надёжнее и не требует никаких усилий. В выходные отоспишься, а там, может, и напишешь. В понедельник. Точно в понедельник».

Артём вздыхал, откладывал телефон в сторону, наливал себе чай и садился перед телевизором. Завтра. В понедельник. После сдачи проекта. Когда будет побольше сил. Когда будет настроение.

Понедельник наступал с удивительной регулярностью. Проекты сдавались один за другим. Настроение то приходило, то уходило. А сообщение так и оставалось ненаписанным, пылилось где-то в черновиках его сознания.

Прошло полгода. Сергей, как узнал Артём из корпоративной рассылки, перешёл в другую компанию. Артём увидел его пост в фейсбуке о запуске какого-то интересного, нестандартного проекта, и его вдруг накрыло. Не зависть к успеху - глухая, бессмысленная, выматывающая тоска. Тоска по упущенной возможности, по разговорам, которые могли бы состояться, по дружбе, которая могла бы завязаться. Он упустил шанс. И он знал виновника - не Сергея, не обстоятельства, не занятость. А тот самый хор в своей голове, который он так и не научился отключать.

Артём пришёл в «Круг» через год после того, как Сергей уволился. Он не думал о нём каждый день, но эта история стала для него символом, метафорой всего, что с ним не так в отношениях с людьми.

- Я не могу сближаться, - сказал он с той спокойной, выученной безнадежностью, которая бывает у людей, смирившихся с диагнозом. - У меня есть знакомые, приятели, коллеги. Есть с кем выпить пива, с кем поговорить о работе, с кем сходить в кино. Но близких - нет. Я как будто стою на перроне, смотрю на уходящие поезда и думаю: «Вот сяду в следующий». А следующий всё не приходит и не приходит. И перрон пустеет.

Мы начали разбирать его «хор». Мы вытащили на свет этих внутренних тюремщиков, которые годами не давали ему выходить из камеры. И, как это часто бывает, оказалось, что каждый из них когда-то был не врагом, а спасателем.

Страх когда-то, в школе, спас его от унижения. Он боялся подойти к понравившейся девочке, боялся, что засмеют, и не подходил. Его не засмеяли. Но он и не узнал, что могло бы быть.

Гордыня помогла ему пережить предательство друга в институте. Друг, которому он доверял, рассказал его секрет. И тогда Артём решил: «Больше никогда. Никому. Я сам по се-

бе. Мне никто не нужен». И эта броня защищала его от новых ран, но она же не пропускала и тепло.

Усталость... усталость была просто результатом многолетнего ношения этой брони. Она не давала ему сил даже на то, чтобы протянуть руку.

Проблема была не в том, что эти голоса существовали. Они есть у каждого. Проблема была в том, что они остались у руля, хотя корабль давно вышел из порта и плыл по совершенно другим водам. Они диктовали ему маршрут, исходя из карт двадцатилетней давности.

ТРИ ГЛАВНЫХ ВНУТРЕННИХ ТЮРЕМЩИКА

Наши попытки сблизиться с людьми саботируют не внешние обстоятельства. Не отсутствие времени, не занятость, не то, что «все вокруг стали какие-то не такие». Наши попытки сблизиться саботируют внутренние программы. Глубинные, древние, как мир, программы выживания, которые когда-то, возможно, спасали нам жизнь, а теперь просто не дают нам жить.

Это не патология и не болезнь, не знак того, что с вами что-то не так. Это эволюционные механизмы, вышедшие из-под контроля. Они защищали наших предков в саванне от

саблезубых тигров и враждебных племен. Но они губят нас в современном мегаполисе, где главная опасность - не тигр, а одиночество.

Тюремщик первый. СТРАХ.

Это король саботажников, самый древний и самый могущественный. Он пришел к нам из тех времен, когда быть изгнанным из племени означало верную смерть. Никаких шансов. Никакой надежды. Ты оставался один на один с дикой природой, без защиты, без еды, без поддержки. Поэтому наш мозг до сих пор реагирует на социальное отвержение так же, как на физическую боль. Одни и те же зоны активируются.

У страха много лиц, много голосов, много масок.

Страх отвержения: «Меня не примут таким, какой я есть. Увидят мою настоящую суть и отвернутся. Лучше молчать, чем быть отвергнутым».

Страх уязвимости: «Если я откроюсь, покажу свою слабость, свою боль, свои сомнения, меня обязательно используют против меня. предадут. Высмеют. Растопчут».

Страх быть непонятым: «Мои мысли слишком странные, слишком сложные, слишком мрачные. Никто не сможет их понять. А попытки объяснить только усугубят неловкость».

Все эти голоса, по сути, говорят одно: «Не рискуй. Останься в своей норе. Там безопасно». И мы остаемся.

Тюремщик второй. ГОРДЫНЯ (ЛОЖНАЯ САМОДОСТАТОЧНОСТЬ).

Это искусная, хорошо замаскированная маска страха. Гордыня никогда не признается, что она боится. Она говорит на другом языке. На языке силы и независимости.

Ее установки звучат примерно так:

«Я должен справляться сам. Просить о помощи - унижительно. Это значит признать свою слабость».

«Мне никто не нужен. Я сам себе лучший друг, лучший советчик, лучшая компания».

«Настоящие, сильные люди не нуждаются в поддержке. Они - опора для других, а не наоборот».

Корни гордыни всегда уходят в детскую травму. В тот момент, когда ваша просьба о помощи была проигнорирована, высмеяна или использована против вас. И вы приняли решение, которое казалось спасительным тогда: «Я больше никогда не буду просить. Я буду сильным. Я справлюсь сам». Это решение спасло вас в тот момент. Но сейчас, спустя годы, оно превратилось в стену, которая отделяет вас от других.

Тюремщик третий. УСТАЛОСТЬ (ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ

ВЫГОРАНИЕ).

Это не просто физическая усталость после тяжелого рабочего дня. Это результат многолетней работы двух первых тюремщиков. Это истощение от постоянного ношения масок, от бесконечного поддержания десятков поверхностных, непитательных связей, от игры в социальные игры, в которые вы играете без всякого желания, просто по привычке.

Мы тратим силы на «тяжелые активы» с работы, на обременительные, давно изжившие себя знакомства, на поддержание имиджа «вечно доступного», «всегда готового прийти на помощь» человека. А на настоящие, глубокие контакты энергии уже не остается. И мы говорим себе: «Нет сил ни на какие разговоры. Не до друзей сейчас. Вот разгребу дела - тогда и займусь». Но дела никогда не кончаются, а привычка избегать глубины только укрепляется.

ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ

«У меня просто такой характер, - часто говорят люди, оправдывая свою неспособность к близости. - Я интроверт. Мне не нужно много общения. Я и так прекрасно себя чувствую».

Давайте сразу расставим точки над и. Интроверсия - это про источник энергии. Интроверт восстанавливается наедине с собой, экстраверт - в общении. Это особенность нервной

системы, не имеющая никакого отношения к способности или неспособности к глубокой близости. Интроверт может иметь два-три глубоких, насыщенных контакта и чувствовать себя абсолютно счастливым в своей социальной экосистеме. Экстраверт может иметь сто поверхностных знакомств и умирать от одиночества.

Ваши барьеры - страх, гордыня, выгорание - это не черты характера. Это не «вы». Это приобретенные программы, которые когда-то помогли вам выжить, а теперь мешают жить. И, как любые программы, их можно переустановить.

ИНСТРУМЕНТ 1. ДЕКОДИРОВАНИЕ СТРАХА. ПРОТОКОЛ «ЧТО, ЕСЛИ...?»

Не нужно бороться со страхом. Борьба только усиливает его. Нужно его осознать, декодировать, разобрать на части. И тогда он перестанет быть монстром и станет просто одним из факторов, которые можно учесть.

Шаг 1. Определите действие. Выберите одно небольшое, конкретное социальное действие, которое вы давно откладываете. То, что вызывает у вас внутренний трепет. Это может быть что угодно: написать старому другу, пригласить коллегу на кофе, высказать свое мнение в компании, отказаться от ненужной встречи, попросить о помощи.

Шаг 2. Сформулируйте страх. Закончите предложение: «Я боюсь, что если я (сделаю это действие), то случится (самая страшная катастрофа, которую я могу себе представить)».

Например: «Я боюсь, что если я приглашу Сергея на кофе, он подумает, что я странный и навязчивый, вежливо согласится, а потом будет меня избегать».

Шаг 3. Разберите страх по косточкам. Возьмите лист бумаги и письменно, максимально честно, ответьте на вопросы:

Вероятность. Насколько реален этот исход по шкале от 1 до 10? Не в эмоциях, а по факту. «Ну... наверное, 3 из 10. Он же взрослый, воспитанный человек. Если занят, просто вежливо откажется, скажет, что нет времени. Мир не рухнет».

Последствия. Если это все-таки случится, что дальше? Каков реальный, осязаемый ущерб? «Я буду чувствовать себя неловко, наверное, минуты три. Потом пройдет. Мы не живем вместе, не работаем в одном кабинете, наши жизни никак не связаны. Через неделю он забудет, и я забуду».

План Б. Как вы справитесь с этой ситуацией? Какие у вас есть ресурсы? «Скажу: «Ничего страшного, в другой раз». И пойду пить кофе один, возьму с собой книгу. Или позвоню другому другу. Мир не рухнет, в конце концов».

Позитивный исход. Какой может быть хороший исход? Мы часто прокручиваем в голове только негативные сцена-

рии, забывая о позитивных. «А может, он обрадуется и скажет «да». И это станет началом прекрасной дружбы, о которой я мечтаю?»»

Шаг 4. Взвесьте. Спросите себя: что для вас хуже - пережить три минуты гипотетической неловкости или еще полгода, год, пять лет терзаться чувством упущенной возможности?

ИНСТРУМЕНТ 2. ЭКСПЕРИМЕНТ С ГОРДЫНЕЙ. «ЗАПРОС МИНИМАЛЬНОГО РАЗМЕРА»

Чтобы разбить броню ложной самодостаточности, нужны маленькие, но регулярные победы. Нужно накопить опыт, доказывающий, что просьба о помощи - это не унижение, а способ укрепления связи.

Шаг 1. Придумайте микро-запрос. Это должна быть очень маленькая, конкретная просьба, обращенная к безопасному, доброжелательному человеку. Не к тому, кого вы боитесь, а к тому, кто заведомо к вам хорошо относится.

Формула проста: «У меня небольшая просьба, которая займет не больше (времени). Можешь помочь?»

Примеры:

Коллеге: «Можешь глянуть мой текст минуты две и сказать, понятна ли основная мысль?»

Другу: «Посоветуй, пожалуйста, какой-нибудь сериал на вечер, у меня фантазия иссякла совсем».

Знакомому, разбирающемуся в теме: «Ты хорошо разбираешься в (тема). Не подскажешь, с чего вообще начать, с каких книг или курсов?»

Соседу: «Я уезжаю на выходные, не заберешь почту, если что?»

Шаг 2. Сделайте запрос. Не думайте, не готовьтесь, не откладывайте. Просто сделайте.

Шаг 3. Проанализируйте. Цель этого упражнения - не получить помощь (хотя это приятный бонус). Цель - пережить опыт просьбы без катастрофы. Увидеть, что мир не рушится, что люди не смеются, не отворачиваются, а часто даже рады помочь. Что быть уязвимым - не страшно.

ИНСТРУМЕНТ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БЮДЖЕТ ОБЩЕНИЯ

Это для тех, кто хронически устает от людей, даже от тех, кого любит. Вы - не бездонный колодец. У вас есть лимит социальной энергии на неделю. И этот лимит нужно знать и уважать.

Шаг 1. Оцените свой лимит. Сколько часов живого общения, встреч, разговоров вы можете провести за неделю без ощущения перегруза, истощения, желания забиться в угол и никого не видеть? Будьте честны и реалистичны. Для кого-то это 10 часов, для кого-то - 3.

Шаг 2. Распределите бюджет осознанно.

50% - Обязательное / рабочее общение. То, от чего нельзя отказаться, с чем связаны ваши обязательства. Это ваши «коммунальные платежи».

30% - Инвестиции в перспективные связи. Встречи с Понутчиками, новые знакомства, углубление контактов, которые могут стать Союзниками.

20% - Восстановительное одиночество ИЛИ общение с Союзниками. Это ваш неприкосновенный запас. Время, когда вы просто есть с собой или с теми, кто вас наполняет. Не отдавайте это время под натиском чужих запросов, как бы ни было жалко или неудобно отказать.

Шаг 3. Научитесь говорить «нет» экологично. «Я бы с радостью, но у меня сейчас нет на это ресурса. Может, (альтернатива: перенесем на следующую неделю? / созвонимся коротко на 15 минут?)».

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.