

Виктор Плавский

Почему перемены не начинаются

Как перестать жить жизнью,
которая вас не устраивает



Виктор Плавский

**Почему перемены не начинаются.
Как перестать жить жизнью,
которая вас не устраивает**

«Автор»

2026

Плавский В.

Почему перемены не начинаются. Как перестать жить жизнью, которая вас не устраивает / В. Плавский — «Автор», 2026

Иногда всё вроде бы нормально, а жить так больше не хочется. Работа забирает вечера, свои дела ждут, нужный разговор снова откладывается. Я предлагаю присмотреться к тому, что за этим стоит: усталость, страх чужого ответа, привычка соглашаться или настоящая нехватка помощи. В книге — знакомые бытовые ситуации, разговоры о работе и близких, откладывание и возвращение к начатому. Вместе с Николаем, Леной и Ириной я показываю, как можно искать другой выход, не требуя от себя стать совсем новым человеком. Без обязательных дневников и расписаний. С местом для сомнений, отказов и решений, которые не делают жизнь идеальной, но помогают жить по-своему.

© Плавский В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. «Так больше не хочу». С чего начинается другая жизнь	5
О ком пойдёт речь	6
Что я предлагаю	7
Часть первая. Всё понимаю, а живу по-прежнему	8
Глава 1. Хочу другую жизнь. С чего начать?	8
Когда надоело всё	8
Чего вам хочется, если без красивых слов	9
А вам это вообще нужно?	9
Можно хотеть, даже если пока не знаете как	10
Глава 2. Опять на том же месте	11
Мы быстро достраиваем чужие мысли	11
«Всегда» — это когда?	11
Что в этой истории делаете вы	12
Достаточно вспомнить один вечер	12
Необязательно узнать о себе всю правду	13
Глава 3. Когда на перемены уже нет сил	14
«Всего полчаса» тоже откуда-то берутся	14
Свободный вечер и вечер без сил	14
Отдыхать тоже можно без достижений	15
Бывает, вы ещё не умеете	15
Помощь бывает разной	16
Часть вторая. Почему так трудно отпустить старое	18
Глава 4. Жизнь на потом. Почему вы снова выбираете «завтра»	18
Отложили — и стало хорошо	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Виктор Плавский

Почему перемены не начинаются. Как перестать жить жизнью, которая вас не устраивает

Введение. «Так больше не хочу». С чего начинается другая жизнь

Бывает, вечером поймашь себя на мысли: опять весь день куда-то бежал, а для себя так ничего и не сделал. Даже непонятно, чего именно хотелось. Просто не хочется, чтобы завтра было так же.

Вроде бы ничего страшного не случилось. На работе обычная суета. Дома тоже всё как всегда: поесть, прибрать, ответить кому-то, разобраться с очередной мелочью. Потом телефон в руках, а там уже и спать пора. И так проходит ещё одна неделя.

В другой семье дела могут идти совсем иначе. Кто-то почти не бывает дома, кто-то, наоборот, устал от одних и тех же стен. Один давно хочет уйти с работы, другой боится её потерять. У кого-то внешне всё хорошо, но каждое воскресенье портится настроение от мысли о понедельнике. Общее здесь — чувство, что собственная жизнь всё время откладывается. Сначала надо закончить это, помочь тому, дожидаться спокойного времени. А потом уже можно будет заняться собой.

Проходит месяц. Спокойнее не становится.

В такие минуты легко рассердиться на себя: сколько можно собираться? Люди же как-то меняют работу, отказывают, решаются, устраивают свою жизнь. Почему я всё ещё здесь?

Мне хочется понять, почему так трудно сдвинуться с места, даже когда нынешняя жизнь давно надоела. Упрёки обычно добавляют раздражения, а ясности от них немного.

За одним и тем же «надо что-то менять» могут стоять разные трудности. Если человек не высыпается и тянет на себе работу с домом, ещё один призыв собраться вряд ли придётся кстати. Если он боится отправить готовое резюме, подробное изучение вакансий может стать удобным способом ничего не отправлять. А если близкий привык, что все заботы берёт на себя кто-то другой, одного внутреннего решения «теперь я буду жить иначе» семье мало. Придётся говорить и слушать ответ, который может не понравиться.

Я буду разбирать такие ситуации обычными словами. Стоит задержаться на одной реплике или одном вечере: там часто становится видно, почему всё снова пошло по-старому. Это не означает, что нужно до конца жизни наблюдать за собой с блокнотом. Мысль о том, чего хочется, может вернуться по дороге домой, за мытьём посуды или в разговоре на кухне. Для начала бывает достаточно заметить: вот с этим я больше не согласен.

О ком пойдёт речь

В книге будут появляться Николай, Лена и Ирина. Я придумал их, чтобы можно было говорить о конкретных людях, а не о «человеке, испытывающем затруднения». Их разговоры и события тоже вымышлены.

Николай всё чаще работает дома по вечерам. Сначала заглядывает в сообщение на минуту, потом достаёт ноутбук, а дальше уже жалко бросать на середине. Семья ждёт, он раздражается, но на следующий день делает примерно то же самое.

Лена хочет найти другую работу. На нынешней ей давно не нравится, она смотрит вакансии и даже переделала резюме. Только отправить его почему-то сложнее, чем ещё раз поправить. Вдруг позовут на собеседование? Вдруг не позовут? Обе мысли способны удерживать на месте.

Ирина помогает пожилому дяде. Покупки, поездки и разные просьбы постепенно стали её привычной заботой. Брат участвует время от времени, но основное остаётся на ней. Она устала и злится, а поговорить спокойно всё никак не получается.

Они не образцовые ученики, которые к концу книги исправят все привычки. Кто-то о чём-то договорится. Кто-то услышит отказ. Кто-то поймёт, что хотел другого. Так бывает в жизни: хороший разговор ещё не делает её удобной, а сделанный шаг не всегда приносит желаемое.

Что я предлагаю

Пока читаете, можно вспоминать то, что беспокоит именно вас. Одну вещь, к которой вы постоянно возвращаетесь: работа по вечерам, отложенный разговор, дело, которое давно хочется попробовать. Если мысли легче собрать на бумаге — запишите. Если удобнее просто обдумать по дороге домой — тоже подойдёт. Ничего заполнять ради самой книги не нужно.

Сначала поговорим о том, чего вы хотите и почему сил на это может не хватать. Затем — о том, что удерживает: облегчении от отсрочки, страхе потерять привычное, чужом «надо». После этого перейдём к тому, что можно сделать в обычный день: спросить, попробовать, поговорить, от чего-то отказаться. И отдельно разберёмся, что делать, если получилось не сразу или через некоторое время всё вернулось.

Я не обещаю, что любую тяжёлую жизнь можно исправить несколькими решениями. Болезнь, нехватка денег, зависимость от чужой помощи и небезопасные отношения не исчезают от нового взгляда на себя. Когда нужна защита или помощь специалиста, книга её не заменит. Здесь нет лечения, диагнозов и советов проверять собственную смелость там, где можно пострадать.

Но даже при настоящих трудностях полезно перестать обвинять себя во всём подряд. Можно увидеть, где вы избегаете разговора, а где у вас действительно нет сил. Где согласились, хотя не хотели, а где только думаете, что обязаны. Где стоит попробовать ещё раз, а где пора искать другой выход.

Мне хотелось бы, чтобы после чтения стало немного понятнее, как быть с тем, что давно не даёт покоя. Без обещания стать новым человеком к понедельнику. У вас уже есть жизнь, и жить её хочется сейчас.

Часть первая. Всё понимаю, а живу по-прежнему

Глава 1. Хочу другую жизнь. С чего начать?

Николай собирался после ужина выйти с дочерью погулять. Она уже оделась и стояла в прихожей, когда у него зазвонил телефон. В рабочем чате попросили посмотреть файл: «Там вроде ошибка, глянь одним глазом».

Он действительно хотел только взглянуть. Но с телефона неудобно, пришлось включить ноутбук. Открыл, нашёл ошибку, заодно заметил другую. Написал коллеге. Пока ждал ответ, полез проверять дальше.

— Пап, мы идём?

— Сейчас, я почти всё.

Через некоторое время дочь сняла куртку. Николай это увидел и почему-то рассердился. Можно ведь немного подождать, он же не развлекается. Потом сердиться стало не на кого: он и сам понимал, что прогулки сегодня уже не будет.

Лёг спать с мыслью, что так больше нельзя. Работа съедает всю жизнь. Надо что-то менять.

Что именно?

С утра этот вопрос уже не казался таким острым. Нужно было собираться, отвечать на сообщения, ехать по делам. Вечернее решение осталось где-то позади — до следующего такого вечера.

Когда надоело всё

Когда говоришь «хочу другую жизнь», самому бывает трудно объяснить, что именно надоело. Тут сразу и усталость, и обида, и зависть к тому, кто умеет отдыхать без чувства вины. Разбирать всё это по отдельности не хочется. Хочется проснуться и обнаружить, что больше никуда не надо бежать.

Иногда сначала и правда нужен отдых. После тяжёлой недели любое решение кажется подозрительным: может, дело вовсе не в работе, а в том, что вы который день нормально не спали? Но бывает, выспались, съездили куда-нибудь, вернулись — и через пару дней снова то же самое. Значит, есть что-то, к чему стоит присмотреться.

Я бы начал с того, что особенно неприятно вспоминать. Последний разговор, после которого ещё долго злились. Вечер, который опять прошёл за чужими делами. Момент, когда согласились помочь, хотя внутри уже сказали «нет». Не нужно искать самую большую проблему. Вспомните ту, которая первой пришла в голову.

Если Николай спросит себя, что его не устраивает, ответ сначала получится широким: работа. Однако саму работу он любит. Ему нравится разбираться в сложном, нравится команда. Он не хочет каждую ночь доказывать, что умеет быть полезным.

Это уже другой разговор. Профессия может нравиться, а то, сколько места она заняла, — совсем нет. Можно любить семью и устать от того, что дома всё держится на вас. Или хотеть встречи с другом, но не хотеть часами слушать одни и те же жалобы. Неприятно бывает что-то отдельное, вполне определённое. Важно не потерять его за общим «всё надоело».

Когда надоели «работа», «семья» или вообще «жизнь», кажется, что и менять придётся всё: уволиться, разойтись, уехать. Иногда доходит и до этого. Но, разобравшись с отдельной неприятностью, можно увидеть и другие возможности. Например, обсудить, кто отвечает на вечерние звонки, прежде чем писать заявление об уходе.

Николай ещё не знает, готова ли команда менять вечернее общение. Для начала ему полезно самому признать: меня не устраивает, что я постоянно работаю дома. Я хочу, чтобы обычный вечер мог пройти без ноутбука. Эту мысль уже можно объяснить другому человеку.

Чего вам хочется, если без красивых слов

Порой желание звучит так, будто его будут оценивать. Хочется стать увереннее, найти призвание, научиться любить себя. В этом может быть много настоящего. Только непонятно, как такая жизнь выглядела бы завтра после обеда.

Уверенность ради чего? Чтобы не соглашаться на неудобную встречу? Чтобы спросить о деньгах, которые вам давно должны? Чтобы спокойно сказать подруге, что сегодня не можете говорить? За большим словом обычно есть что-то вполне земное.

Ирина говорит, что хочет, чтобы её наконец начали ценить. Если расспросить, выясняется: ей надоело одной возить дяде продукты. Она хочет хотя бы иногда возвращаться домой вовремя и не слышать в ответ на усталость: «Ну ты же всё равно собиралась ехать».

Ирина может ещё долго ждать, когда близкие наконец заметят её усталость. О поездках и помощи можно поговорить уже сейчас. Старые обиды от этого сразу не исчезнут, но появится шанс изменить то, из-за чего она снова приезжает домой без сил.

У желания не обязательно должна быть высокая цель. Свободный вечер не требуется отдавать на обучение, полезное хобби или воспитание детей. Можно хотеть полежать, посмотреть что-нибудь, посидеть в тишине. Если каждую освобождённую минуту тут же занять новым полезным делом, усталость останется прежней, только занятия будут выглядеть приличнее.

Представьте, что то, чего вы хотите, уже произошло. Как проходит обычный день? В чём вам стало легче? От чего вы избавились? На что появилось время? На эти вопросы можно ответить без точных часов и списка дел. «Я прихожу домой и не жду, что меня опять вызовут». «Могу попросить, не начиная заранее оправдываться». «Делаю что-то своё, даже если никто не считает это полезным».

Такие ответы иногда оказываются неожиданными. Человек хочет больше зарабатывать. Начинает говорить об этом и понимает, что больше всего устал тревожиться из-за каждой покупки. Другая работа тоже может стать частью решения, но теперь понятнее, что он в ней ищет. Или хотел много путешествовать, а оказалось — хотя бы иногда самому решать, где провести выходной.

Если хочется путешествовать, возможно, речь именно о поездках. Искать за каждым желанием тайную причину незачем. Я предлагаю лишь дать себе время сказать по-своему, чего не хватает, — без фразы, которую было бы приятно разместить под фотографией.

А вам это вообще нужно?

Лена давно говорит, что пора менять работу. На прежней тесно, обязанности растут, денег заметно больше не становится. Но знакомая, с которой она обсуждает вакансии, предлагает совсем другое: надо идти в руководители. Лена умеет ладить с людьми, у неё обязательно получится.

Возможно, получится. Только от мысли о ежедневных совещаниях и чужих конфликтах ей не радостно. Она хочет заниматься своей работой в более спокойном месте, а не управлять отделом. Но признаться в этом будто неловко: ей предлагают рост, а она опять выбирает что-то недостаточно большое.

Чужой хороший совет способен незаметно подменить собственное желание. И тогда вы заставляете себя идти туда, куда не особенно хотели, а задержку считаете признаком слабости.

Полезно иногда представить, что о вашем выборе никто не узнает. Нельзя будет похвастаться новой должностью, объяснить родственникам, что вы наконец состоялись, показать знакомым красивый результат. Хотелось бы вам этого всё равно?

Не всегда получится отделить своё желание от чужого одобрения, да и не всегда это нужно. Мы живём среди людей, их мнение нам бывает важно. Чужая подсказка тоже может попасть в точку. Но если без зрителей желание совсем исчезает, стоит разобраться, ради чего вы готовы отдать ему несколько лет.

При этом «моё» не значит «всегда приятное». Забота о близком может утомлять, хотя человек сам считает её важной. Обучение бывает скучным, даже если профессия выбрана по любви. В исследованиях мотивации различают внешнее давление и дело, смысл которого человек принимает сам. Радоваться каждой минуте для этого не требуется. [6]

Николай не хочет стать человеком, которому ни до кого нет дела. Он готов иногда помочь вечером, когда без него действительно трудно. Но постоянная доступность ему больше не подходит. Это желание можно отстаивать, не доказывая, что он разлюбил работу.

Можно хотеть, даже если пока не знаете как

Когда начинаешь честно говорить о своём желании, почти сразу появляется возражение: а как я это устрою? Кто тогда поможет дяде? Что скажут коллеги? Где я найду другую работу?

Вопросы важные. Только они легко обрывают разговор раньше, чем вы успели понять, чего хотите. «Нельзя» появляется на месте «я пока не знаю».

Ирине действительно нельзя просто оставить человека без необходимой помощи. Но из этого ещё не следует, что вся помощь всегда должна оставаться на ней. Лена не может заранее обеспечить себе новую работу. Это не мешает узнать, какие места ей подходят. Николай зависит от решений команды. Пока он даже не спросил, что остальные считают срочным, рано решать за всех, что разговаривать бесполезно.

Признать своё желание можно и тогда, когда исполнить его сейчас не получится. Деньги, чужие потребности и обещания всё равно придётся учитывать. Но если ждать, пока найдётся удобный для всех выход, собственное «хочу» можно так и не произнести.

Пусть сначала получится простая фраза. «Мне тяжело так жить». «Хочу проводить дома меньше времени за работой». «Я больше не могу всё делать одна». Пока без убедительного плана. Это уже сказано честнее, чем «всё нормально, просто устала».

С первого такого признания не обязательно что-то сразу изменится. Зато в следующий похожий вечер вы сможете заметить, что именно опять вас задело. И вместо привычного «со мной что-то не так» появится вопрос: почему я снова здесь?

Глава 2. Опять на том же месте

«Он специально делает вид, что не понимает».

Когда Ирина говорит так о брате, ей самой всё ясно. Он знает, что она устала. Знает, что продукты закончились. Живёт не на другом конце страны. Мог бы догадаться и позвонить первым.

При этом последний разговор был такой:

— Я в субботу опять еду. Ты хоть заехал бы как-нибудь.

— Да, надо выбраться.

Он не приехал. Ирина купила всё сама, занесла пакеты, вернулась домой и несколько раз мысленно с ним поругалась.

Вполне понятно, почему она обижена. Но если бы брат сейчас вошёл в комнату, он мог бы искренне не понять, какой помощи она ждала. Ему предложили заехать, он неопределённо ответил. Ирина услышала в этом надежду на помощь, а он, возможно, думал о визите в гости.

Ирине от этого не легче: она устала, продукты всё ещё покупает сама. Но из такого разговора пока нельзя понять, отказывается ли брат помогать или не понял, чего от него ждут.

Мы быстро достраиваем чужие мысли

Человек не поздоровался — обиделся. Ответил одним словом — сердится. Не предложил помочь — ему всё равно. Иногда мы угадываем. Иногда ошибаемся. Но собственная догадка так быстро прилипает к событию, что потом уже трудно вспомнить, что именно произошло.

Вместо «не ответил» в памяти остаётся «проигнорировал». Вместо «не приехал» — «опять выбрал себя». И каждое следующее событие ложится в ту же историю. Если ответил вежливо, значит, притворяется. Если извинился, значит, отговаривается. Выхода у другого человека уже почти нет.

Я не предлагаю запретить себе думать о чужих мотивах. Как иначе понимать людей? Но когда от этой мысли зависит важный выбор, полезно ненадолго остановиться. Он действительно сказал это? Или я так понял? Я спрашивал, что он имел в виду, или решил сам?

С Николаем происходит похожее. Ему кажется, что коллеги требуют ответов каждый вечер. Некоторые действительно привыкли получать помощь сразу. Другие отправляют сообщение, когда вспомнили, и даже не ожидают, что он тут же всё бросит. Но Николай читает каждое обращение одинаково: надо заняться сейчас.

Если он хотя бы раз спросит: «Это нужно сегодня или можно завтра?» — ответ может удивить. Может оказаться и неприятным: да, сегодня, опять срочно. Зато теперь понятно, что обсуждать. Не приходится одновременно исправлять файл и спорить с воображаемым требованием, которого никто не произносил.

«Всегда» — это когда?

В споре слова «ты всегда» появляются почти сами собой. Они хорошо передают, как сильно всё надоело. Хуже — то, что именно вы хотите изменить.

Ирина говорит: «Ты вообще никогда не помогаешь». Брат вспоминает, как возил дядю в поликлинику, и начинает защищаться. Она вспоминает тяжёлые пакеты. Через несколько минут оба обсуждают, кто неблагодарный. Ближайшая поездка по-прежнему на ней.

Можно было бы сказать: «С продуктами я сейчас езжу одна. Мне тяжело, я хочу это разделить». Тогда участие брата в другом деле не исчезает, но и её просьба не теряется за спором обо всём сразу.

То же бывает в разговоре с собой. «У меня никогда ничего не получается» звучит окончательно. А что именно не получилось? Вы не начали? Начали и бросили? Сделали, но остались недовольны? Отправили и не получили ответа? Причины могут быть разными. Называя всё неудачей, легко упустить то, с чем ещё можно разобраться.

Лена говорит, что давно ищет работу. Она действительно почти каждый вечер смотрит вакансии. Но за последний месяц отправила одно резюме, на место, которое сама считала неподходящим. Ей не ответили. Внутри это уже стало историей о том, что искать бесполезно.

Если посмотреть ближе, история другая: пока она в основном читает объявления. Это не значит, что ей всё равно или что она недостаточно старается. Возможно, она не понимает, куда хочет. Возможно, ей страшно дойти до разговора. Но молчание одного работодателя ещё не говорит о том, есть ли для неё подходящая работа. Она даже не знает, почему ей не ответили.

Иногда уточнение не смягчает картину. Вы вспоминаете конкретные случаи и видите: человек действительно несколько раз обещал помочь и не помог. Или договорились не писать вечером по обычным вопросам, а вам продолжают писать с требованием немедленного ответа. Тогда проблема становится отчётливее. Не нужно искать себе оправдание, почему вас это задевает.

Что в этой истории делаете вы

Это неприятная часть разговора. Когда и так устал, меньше всего хочется услышать, что надо ещё поискать собственный вклад. Будто чужая бесцеремонность от этого перестанет быть чужой.

Я говорю о другом: иногда именно в своём привычном ответе можно что-то изменить. Это не делает вас виновником всего происходящего.

Николай получает сообщение, тут же отвечает, сам предлагает проверить соседний файл, потом сердится на то, что вечер пропал. Коллега мог вовсе не просить проверять соседний файл. А Николай уже там. Ему проще продолжать знакомую работу, чем остановиться и сказать: на сегодня хватит.

Ирина может ждать, что брат услышит усталость в голосе. Он не слышит — или не хочет слышать. Она напоминает ещё более обиженно, он начинает избегать звонков. Пока оба отвечают привычным способом, разговор легко возвращается на ту же колею.

Даже заметив, как вы обычно отвечаете, трудно сразу заговорить иначе: мешают страх, обида, накопившееся раздражение. Иногда для начала хватает непривычной реплики: «Я сейчас злюсь. Давай я объясню, что мне нужно». Или паузы перед привычным «да, конечно».

Бывает, человек и так уже многое попробовал, а другая сторона не хочет договариваться. Тогда не стоит снова заставлять его искать волшебные слова. В разговоре участвуют двое. Вы отвечаете за свои слова, но не выбираете ответ другого. Позже мы вернёмся к тому, что делать с отказом и с несбывшимися ожиданиями.

Достаточно вспомнить один вечер

Разобраться в повторяющейся неприятности можно без дневника. Попробуйте вспомнить, как всё шло в последний раз. Что было перед тем, как вы согласились, отложили, рассердились? Что вам сказали? Что вы ответили? Чем закончилось?

Часто именно на таком простом пересказе появляются забытые подробности. Вы хотели побыть дома, но на предложение встретиться ответили «мне без разницы». Собирались поговорить с мужем, но начали, когда он уже выходил за дверь. Решили заняться своим делом, а потом открыли телефон и потеряли нить.

Это не объяснение всей жизни. Но уже кое-что о том вечере.

Если мысли путаются, можно рассказать кому-то, кто умеет слушать без немедленного совета. Даже фраза «подожди, я сейчас сам не понял, зачем согласился» иногда полезнее полу-часового спора о характере. Бывает удобно и записать пару слов, чтобы не забыть.

Только не требуйте от памяти невозможной точности. «После ужина» обычно достаточно. Необязательно восстанавливать минуты, чтобы иметь право сказать, что вам было тяжело. И если не помните, что подумали, так и оставьте. Воспоминание не становится надёжнее от красивого объяснения, добавленного сегодня.

Посмотрите также на те случаи, когда привычная неприятность не произошла. Почему в тот вечер удалось закончить работу? Вы были заняты, предупредили, коллеги справились сами? Почему однажды получилось спокойно поговорить с братом? Было больше времени, речь шла об одном деле, вы не начали со старой обиды?

Ответы могут пригодиться. Но один удачный вечер не обязывает считать, что всё было легко и вы зря переживали. Он просто показывает: иногда бывает иначе. Теперь интереснее понять, от чего это зависит.

Необязательно узнать о себе всю правду

После такого разговора иногда хочется окончательно понять, какой вы человек. Почему так устроены, откуда это с детства, что за причина стоит за всеми похожими случаями. Возможно, вам действительно будет полезно разбираться глубже. Но для обычного решения не всегда нужно ждать, пока появится полное объяснение собственной личности.

Чтобы спросить о сроке, Николаю не обязательно сначала понять всю свою боязнь чужого недовольства. Чтобы попросить брата купить продукты, Ирине не нужно выиграть спор о том, кто в семье больше любит дядю. Лена может отправить резюме, даже если ещё не знает, почему чужая оценка так важна.

Иногда прошлое останется спорным. Вы помните одно, другой человек — другое. Разговор о том, что тогда было сказано, может затянуться, а продукты нужны уже завтра. Если сейчас важнее решить, кто поедет, можно отдельно договориться об этой поездке: кто покупает, что именно и когда даёт знать, если не сможет.

Здесь есть предел. Серьёзный вред и нарушенные обещания нельзя закрыть новым «давай начнём сначала», если от вас требуют забыть случившееся. Но обычную путаницу иногда удаётся не тащить за собой ещё месяц.

Мне кажется полезным оставить себе право не знать чего-то. Вы знаете, что устали. Пока не знаете, согласится ли брат помогать. Знаете, что опять сидите за работой. Пока не спросили, что из неё может подождать. Этого достаточно, чтобы выбрать, о чём говорить дальше.

Иногда вы всё правильно поняли, а сил на перемены всё равно нет. Можно разобраться в причинах, но после этого человеку по-прежнему нужны сон, еда и отдых.

Глава 3. Когда на перемены уже нет сил

Ирина пришла домой, поставила пакеты и села на табуретку прямо в куртке. Надо было убрать продукты, поесть, ещё кое-что сделать. Она знала. Просто сидела.

Потом достала телефон. Ответила на пустяк, посмотрела несколько роликов. Время прошло. Стало досадно: вот ведь могла заняться собой, а опять просидела неизвестно за чем.

Со стороны такой вечер легко принять за отсутствие желания. Ирина сама так его и объясняет. Если бы действительно хотела, нашла бы силы. А раз сидит в телефоне, значит, недостаточно хочет.

Только перед этим вечером был целый день. Работа, дорога, магазин, звонки дяде, ещё один рабочий вопрос уже на выходе. Всё это никуда не исчезло оттого, что теперь она дома и с неё никто не требует немедленного ответа.

Иногда вечером наконец никто не дѐргает, а сил уже ни на что нет.

«Всего полчаса» тоже откуда-то берутся

Совет выделить полчаса для себя звучит скромно. Он кажется почти неоспоримым: разве можно не найти полчаса за целый день? Но день не состоит из свободных кусочков, которые кто-то забыл подобрать.

Эти полчаса должны откуда-то взяться. Если забрать их у сна или еды, новое полезное занятие может быстро начать раздражать. Человеку предлагают позаботиться о себе, а он устаёт ещё больше.

Ирина хочет пойти на занятие по рисованию, о котором давно думает. Но в тот же вечер ей нужно отвезти покупки. Она надеется успеть и то и другое, хотя дорога занимает много времени. К вечеру становится ясно, что снова не получается. Она ругает себя за неумение организовать, будто можно было как-то удачнее проехать через город.

Здесь мало поможет решительность. Нужно, чтобы поездку взял на себя кто-то ещё, чтобы занятие было в другой день или чтобы изменилось что-то в домашних делах. Иначе Ирина успеет порисовать, только если отложит ужин, уборку или позже ляжет спать.

Иногда это видно сразу, а иногда трудно признать. Ведь тогда придётся о чём-то просить, что-то переносить, кому-то отказать. Гораздо привычнее считать, что вы просто не собрались.

Я бы предложил один раз посмотреть на день без желания немедленно его улучшить. Вспомнить, куда уходит время на самом деле. Дорога ведь тоже жизнь, как и ожидание в магазине, разговор, уборка после ужина. Если их не замечать, всегда будет казаться, что где-то потерялся лишний час.

Возможно, вы увидите дело, которое делаете по привычке и от которого можно отказаться. Возможно, заметите, что слишком часто соглашаетесь на чужое «быстренько». Но бывает и так: ничего лишнего почти нет. Тогда нужны помощь и другой объём обязанностей. Стоит обсудить, кто может взять часть забот, даже если вы привыкли справляться со всем сами.

Свободный вечер и вечер без сил

Лена смотрит вакансии ближе к ночи. Днём думает, что вечером спокойно разберётся, кому отправить резюме. А вечером хочется, чтобы никто ничего не спрашивал. Даже выбрать между двумя объявлениями трудно. Она откладывает телефон и снова остаётся на работе, которая не нравится.

Так можно долго доказывать себе, что вы не способны на перемены. Но попробовали вы пока в основном одно: заняться важным, когда почти уснули.

Иногда помогает другое время. Не обязательно ранний подъём с волевым лицом — у человека и без этого может быть тяжёлое утро. Просто время, когда вы ещё способны думать. В выходной до домашних дел, в спокойный обеденный перерыв, один вечер, который удалось освободить.

Не всякое дело требует одинаковых сил. Посмотреть адрес, задать короткий вопрос или собрать документы иногда можно и в усталом состоянии. Вдумчиво выбирать работу или говорить о семейной обиде заметно сложнее. Если вы каждый раз оставляете самое трудное на конец дня, неудивительно, что оно не двигается.

Но и здесь не стоит превращать совет в новый упрёк: «Найди правильное время». Бывают недели, когда его просто нет. У человека две работы, маленький ребёнок, больной близкий. Тогда вопрос не в удачном часе. Нужна передышка, чьё-то участие, иногда пересмотр того, что вообще возможно сейчас.

Полезно сказать себе это прямо. «В этом месяце я не потяну ещё и учёбу». Или: «Я хочу заняться этим, но сначала мне нужно перестать работать каждую субботу». Такая фраза неприятна, если вы привыкли обещать себе всё сразу. Зато в ней есть то, с чем можно разбираться.

Отдыхать тоже можно без достижений

Порой человек готов разрешить себе отдых только при условии, что отдохнёт с пользой. Погуляет достаточно долго, почитает что-то умное, займётся телом. Лечь на диван и смотреть в потолок как будто стыдно: для этого ли освобождал время?

Чтобы отдохнуть, не обязательно выбирать то, от чего потом станете лучше работать. Можно полежать, послушать музыку, поговорить ни о чём. Ничего из этого не нужно превращать в новую дисциплину.

Ирина представляет, что если брат в выходные возьмёт покупки, она сразу успеет всё отложенное. Разберёт вещи, съездит по своим делам, позанимается. То есть свободное время ещё не появилось, а уже занято. Стоит ей получить передышку, как она спешит доказать, что заслужила её не зря.

Такое трудно заметить, пока не спросишь себя: я сейчас правда отдыхаю или просто перестал делать одно дело и начал три других?

При этом не любое приятное отвлечение оставляет приятное чувство. Иногда после часа в телефоне стало легче, иногда — только досаднее. Это можно учитывать без войны с собой. Если после какого-то занятия вы регулярно чувствуете себя хуже, возможно, стоит попробовать другой способ провести свободное время. Не потому, что кто-то установил правильный отдых, а потому, что вам от этого мало толку.

И всё же отдых может закончиться, а желание менять работу так и не появиться. Тогда полезно посмотреть и на само желание: может, вы хотите другого места, а может, просто больше не хотите жить в таком темпе. Выспавшийся человек не обязан быть готов к любому требованию.

Если усталость долго не отпускает, сильно мешает жить или вас тревожат другие изменения самочувствия, стоит поговорить с врачом. [11] По книге невозможно понять её причину. Но и до окончательного ответа не нужно обращаться с собой так, будто усталость — нравственный недостаток.

Бывает, вы ещё не умеете

«Просто поговори», — легко сказать тому, кто умеет спокойно просить и не теряет мысль от первого возражения. Другому человеку этот разговор даётся совсем иначе.

Николай знает, как исправлять рабочие ошибки. А как сказать начальнику, что вечера больше так проходить не должны, — не знает. В голове две крайности: либо снова всё проглотить, либо выдать длинную речь и поссориться. Между ними пока пусто.

Ему может помочь подготовка. Пару раз проговорить, чего он хочет. Подумать, что ответит на «но работа же общая». Попросить знакомого послушать. Это не подготовка к защите диссертации, а возможность не растеряться там, где обычно растерялся бы.

С Леной похожая история. Она давно не искала работу и не понимает, что сейчас писать в резюме. Можно найти понятный образец, попросить человека с опытом посмотреть текст. Не обязательно сначала стать уверенной в себе во всех отношениях.

Но у обучения есть хитрая особенность: иногда оно помогает откладывать. Лена уже поправила резюме, а теперь думает, не стоит ли пройти ещё один курс. Возможно, курс ей нужен. Только какое отношение он имеет к вакансии, для которой её нынешнего опыта уже достаточно? Если ответа нет, обучение может ждать. Иначе к неприятному «отправить» каждый раз будет прибавляться что-то, что ещё надо выучить.

Я бы спросил себя: чего именно я пока не умею? Если не знаете, как отправить файл, можно узнать. Если знаете, но не хотите встретиться с чужой оценкой, ещё одна инструкция по отправке не очень поможет.

Таблица 1. Одно и то же «не могу начать» бывает про разное.

Что может мешать	Что можно попробовать
Нет свободного времени	Попросить о помощи или снять часть дел.
Время есть, сил нет	Оставить трудный выбор на время, когда можете думать.
Пока неясно, как сделать	Узнать нужное или попросить показать.

Иногда мешает сразу несколько вещей.

Помощь бывает разной

Иногда достаточно, чтобы вас выслушали. Иногда нужен человек, который побудет с ребёнком. Иногда — тот, кто не даст совета, а сам съездит за покупками. Хорошо бы различать эти вещи.

Брат может сказать Ирине: «Да, понимаю, ты устала». Ей будет приятно, что наконец услышал. Но на следующий день пакеты понесёт она. Сочувствие ценно само по себе, а поездку оно не заменяет.

Если нужна поездка, о ней и стоит просить. «Ты сможешь на этой неделе купить и привезти продукты? Я больше не успеваю». Позже мы подробно поговорим о том, как такой разговор может идти. Сейчас важно хотя бы не стыдиться собственного желания получить настоящую помощь.

При этом человек, которому помогают, тоже участвует в разговоре. У него есть предпочтения, привычки, право сказать, что ему нужно и кто может приехать.

Ирина может услышать отказ. Тогда усталость никуда не денется, и вопрос станет тяжелее. Придётся искать другие возможности вместе с теми, кого это касается. Иногда решение появится не сразу. Не стоит обещать себе свободный вечер на основании надежды, что кто-то наверняка подхватит.

Признать, что одному не справиться, бывает больнее, чем ещё раз собраться. Зато после этого можно попросить о конкретной помощи. Пока вы молчите, близкие могут не понимать, сколько сил уходит на привычные заботы, даже если со стороны всё выглядит устроенным.

Когда силы и время действительно находятся, а дело всё равно отодвигается, можно смотреть дальше. Что меняется внутри в тот момент, когда вы решаете: сегодня не буду? Откуда берётся это приятное облегчение — и почему завтра всё начинается снова?

Часть вторая. Почему так трудно отпустить старое

Глава 4. Жизнь на потом. Почему вы снова выбираете «завтра»

Лена нашла вакансию, которая ей понравилась. Опыт подходит, обязанности понятные, добираться удобнее. Не работа мечты, зато место, о котором хочется узнать больше.

Она открыла резюме. Прочитала. Поправила пару слов. Потом подумала, что описание последней работы выглядит как-то бедно. Пошла искать, как это пишут другие. Нашла несколько советов, один сохранила, по другому переделала начало. Вернулась к объявлению и увидела: там наверняка много откликов. Может, сначала добавить ещё что-нибудь о себе?

К вечеру резюме стало чуть лучше. Но Лена так никуда его и не отправила.

Лена закрыла ноутбук. «Ладно, завтра с утра спокойно посмотрю». И сразу немного отпустило. Не надо сейчас нажимать, ждать, думать, что о ней скажут. Можно сделать чай и заняться чем-то знакомым.

Утром легче не оказалось. Теперь резюме почему-то нравилось ещё меньше.

Отложили — и стало хорошо

В откладывании есть одна вещь, которую легко не заметить: какое-то время оно помогает. То, чего вы не хотели переживать, отодвигается. Сразу становится спокойнее.

Не нужно звонить и выслушивать недовольство. Не нужно отправлять и рисковать получить отказ. Не нужно начинать то, что может не получиться. Дело осталось, но сегодня с ним можно не встречаться.

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.