

ЗОЛОТАЯ ДВЕРЬ

*О желаниях, выборе
и внутренней опоре*

КРИСТИНА ЧЕЧЕРИНА

Кристина Чечерина

Золотая дверь

<https://litres.ru/74660744>

SelfPub; 2026

Аннотация

Есть дверь, мимо которой мы проходим каждый день. Она не заперта, просто её заслоняет шум: чужие ожидания и привычка откладывать жизнь на потом. Иногда в тишине из-под неё пробивается полоска тёплого света, и становится ясно, что за порогом нас давно ждёт что-то своё.

Эту книгу я написала о сокровищах, которые уже есть в нас: о желаниях, которые действительно наши, о цене выбора, о свободе от того, чем мы владеем, и о внутренней опоре, которую нельзя выбить.

В ней нет готовых рецептов и обещаний изменить жизнь за неделю. Зато есть тишина, честные вопросы, простые практики и истории, в которых легко узнать себя. Всё, о чём я пишу, я сначала проверила на собственной жизни.

Книга для тех, кто устал жить по чужим инструкциям и хочет снова услышать себя.

Содержание

Содержание	5
Введение	6
Часть I. Тишина	8
Глава 1. Когда становится слишком шумно	8
Вопросы, с которыми можно остаться	16
Глава 2. Мы давно знаем ответ	17
Практика. Монетка	23
Вопросы, с которыми можно остаться	24
Часть II. Желание	25
Глава 3. Подсмотренные желания	25
Практика. Сто желаний	34
Вопросы, с которыми можно остаться	35
Глава 4. Цена пути	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Кристина Чечерина

Золотая дверь

Золотая дверь

О желаниях, выборе и внутренней опоре

Кристина Чечерина

Книга не заменяет консультацию специалиста.

Истории в ней собраны из многих похожих, имена изменены.

16+

Содержание

Введение

Часть I. Тишина

Глава 1. Когда становится слишком шумно

Глава 2. Мы давно знаем ответ

Часть II. Желание

Глава 3. Подсмотренные желания

Глава 4. Цена пути

Часть III. Выбор

Глава 5. Не оглядываться

Часть IV. Изнутри

Глава 6. Тюрьма, которая когда-то была домом

Часть V. Путь

Глава 7. Света хватает на один шаг

Часть VI. Иметь и быть свободным

Глава 8. Уметь иметь

Глава 9. Свобода, которая пугает

Часть VII. Сердце

Глава 10. Любовь больше, чем мы думаем

Часть VIII. Жизнь

Глава 11. Не всё в нас нуждается в улучшении

Глава 12. Жизнь не черновик

От автора

Цитируемые источники

Введение

Есть дверь, мимо которой мы проходим каждый день. Она не заперта и ничем не заставлена, разве что шумом. Иногда, в тишине раннего утра или посреди бессонной ночи, из-под неё пробивается тонкая полоска тёплого света, и на мгновение становится ясно: за порогом есть что-то очень важное и странно знакомое. Потом звонит телефон, и мы идём дальше.

Вход в настоящую жизнь мы ищем где угодно, только не там. Стучимся к экспертам, листаем чужие ленты, бережно складываем советы в папку «Сохранённое». Там уже собралась целая жизнь, которую мы когда-нибудь начнём: утренняя рутина человека, который всё успевает, лекция о личных границах, список книг, которые нужно прочесть до сорока. Если бы всё это однажды воплотилось, получился бы на редкость спокойный и осознанный человек. Правда, жить ему было бы некогда: он был бы слишком занят управлением собственной жизнью.

Говорю это как психолог, то есть как человек, профессионально причастный к изобилию объяснений. Знаний у нас сегодня с избытком, а перемен почему-то меньше, чем хотелось бы. Человек пять лет добивается должности мечты и через месяц тайком листает вакансии. Переезжает к океану и обнаруживает, что тревога прилетела тем же рейсом. Слабая

воля и недостаток ума здесь почти ни при чём. Мы просто стучимся не в ту дверь.

Я называю эту дверь золотой, потому что за ней хранится то, что невозможно купить или сохранить в закладках. Настоящие желания, которые мы годами путали с чужими. Знание, которое поднимается из глубины, когда стихает шум. Сила, накопленная в самые трудные времена, и любовь, которой не нужно, чтобы её заслуживали. Всё это давно наше. Мы просто отвыкли туда заглядывать.

Эта книга — дорога к порогу. В ней есть тишина, в которой наконец слышно себя, истории, в которых легко узнать собственную жизнь, вопросы, после которых трудно жить по-старому, и простые практики, от которых дверь приоткрывается чуть шире.

По дороге выяснится, что многие наши желания нам подарили другие, а свои стоят дороже, чем мы рассчитывали. Будет выбор, после которого лучше не оглядываться, и путь, который видно лишь на один шаг вперёд. Будут деньги, которые мы не умеем иметь, свобода, которая пугает, и любовь, которая окажется больше, чем мы думали. А в самом конце нас встретит обычный день, и в нём найдётся то, что мы так долго искали где-то далеко.

Дверь уже приоткрыта. Начнём с того, чтобы стало тише. Телефон можно не выключать.

Часть I. Тишина

Глава 1. Когда становится слишком шумно

«Отвоюй себя для себя самого».

Сенека. «Нравственные письма к Луцилию»

В феврале 2022 года мир для многих из нас внезапно стал страшным. Пересказывать события тех дней я не стану: о них знают все. Скажу о другом: о том, что происходит с человеком, когда привычная реальность меняется в одночасье, а новости обновляются быстрее, чем мы успеваем их дочитать. В первые дни я находилась в городе недалеко от границы. Хотелось знать как можно больше: что происходит, чего ждать, насколько безопасно оставаться и как вообще строить планы, если никто не может сказать, какой будет реальность через неделю. Я читала телеграм-каналы снова и снова, как огромное количество людей вокруг. Казалось, нужно продолжать следить: может быть, следующее сообщение наконец даст ту определённую, которой так не хватало.

Через несколько дней я заметила обратное. Часть информации мне действительно была нужна, чтобы принимать решения о собственной безопасности. Но после определённой

точки очередное обновление уже не меняло ни одного моего действия. К тому, что я могла сделать, оно ничего не прибавляло. Прибавляло оно к другому: к страху и беспомощности перед тем, на что я никак не могла повлиять. Незнание могла продлиться сколько угодно, и мне не хотелось провести её внутри чужих сводок. Я удалила каналы. Говорю только о своём способе пережить тот период, а не о том, как следовало поступать другим. Но тогда я впервые так ясно почувствовала разницу между тем, чтобы быть информированной, и тем, чтобы непрерывно жить внутри информации.

Власть информации в такие периоды легко понять. Когда мы не можем управлять происходящим, знание хотя бы на минуту создаёт ощущение, что контроль где-то рядом: пока я слежу и читаю, я будто бы что-то делаю. Но есть неизвестность, которую можно уменьшить, и есть та, которую приходится выдерживать. Прогноз погоды, результаты анализов и расписание самолёта узнать можно. Нельзя прочесть столько новостей, чтобы получить гарантии относительно будущего, и так хорошо изучить отношения, чтобы никогда больше не оказаться уязвимым рядом с другим человеком. В какой-то точке поиск информации заканчивается и начинается способность жить без окончательного ответа.

В обычной жизни шум тише, а потому его труднее заметить. Социальные сети долгое время были частью моей работы и общения, и объявлять их злом было бы странно: через них я знакомилась с людьми и находила клиентов. Поэтому

другую их сторону я разглядела не сразу. За несколько минут в ленте можно увидеть чужое тело, квартиру, доход, отпуск и очень убедительное видео о том, каким нам следовало бы стать. Мы ещё не поняли, хотим ли того, что увидели, а внимание уже получило следующий повод для желания или сравнения. Ни один из этих импульсов сам по себе ничего не решает. Но сотни их складываются в едва заметное ощущение, что нашей жизни постоянно чего-то недостаёт и её нужно ещё немного доработать, прежде чем ею можно будет наконец быть довольными.

Причём сравнение почти никогда не бывает честным. Наше обычное утро встречается с чьим-то лучшим путешествием, трудные недели в отношениях — с чужой годовщиной, а месяц безденежья — с новостью о чьём-то очередном успехе. Даже если разум понимает, что перед ним отобранный кадр, психика всё равно получает сигнал о том, чего у нас пока нет. Короткий экспертный контент добавил к этому привычку постоянно реагировать: заголовок должен остановить, категоричная формулировка — возмутить, обещание секретного знания — заставить сохранить видео на потом. Мы спорим, пересылаем, сохраняем и проводим много времени в состоянии, внешне очень похожем на обучение, хотя внутри почти ничего не усваивается. Можно прочитать десятки книг об отношениях и так и не научиться выдерживать один честный разговор. Между информацией и знанием есть расстояние, а между знанием и жизнью оно ещё больше.

Ещё труднее заметить шум, который исходит не от незнакомцев из телефона, а от людей, которых мы любим. Я хорошо знаю это желание: случился конфликт, мы расстроены, злимся, не понимаем другого, и первый импульс — позвонить подруге. Иногда действительно нужен взгляд со стороны. Но если быть с собой честнее, порой нужно не мнение, а союзник. Хочется рассказать всё и услышать: «Да, ты права. Я бы тоже так не смогла. Он поступил неправильно». В этой потребности нет ничего стыдного: когда больно, человек, способный разделить переживание, бесценен. Однако поддержка и передача другому права толковать наши отношения не одно и то же.

Подруга получает не мои отношения, а мой рассказ о них, созданный в определённом состоянии. Она не слышала сотен предыдущих разговоров, не знает маленьких договорённостей и интонаций, из которых складывается жизнь двоих, и неизбежно слышит мою историю через свою. Та, что пережила измену, быстрее увидит угрозу. Та, что слишком долго оставалась в разрушительных отношениях, раньше предложит уйти. А та, кому любой конфликт невыносим, посоветует сгладить. Это не делает друзей плохими советчиками: иногда именно близкий человек первым замечает то, чего мы упорно не хотим видеть. Но даже самый любящий друг смотрит на нашу жизнь из своей биографии и своих страхов, и то, что он видит, остаётся ещё одной версией происходящего.

Сложность начинается, когда между событием и решением исчезает промежуток. Произошёл конфликт, мне больно, я рассказала о нём и возвращаюсь к партнёру уже не только со своим чувством, но и с чужим выводом о том, что между нами происходит. Если мнений несколько, внутри становится совсем тесно. Одна подруга советует немедленно обозначить границы, другая считает, что я слишком много думаю, третья запрещает писать первой, а телефон тем временем ставит диагнозы: избегающий тип привязанности, эмоциональная недоступность, а может быть, и моя собственная травма. Ссора длилась десять минут, а к вечеру вокруг неё уже выстроена целая система толкований.

То же происходит с психологическим знанием. Представим человека, который хорошо умеет себя анализировать: знает свой тип привязанности, слышал о проекциях, границах и о том, что нельзя перекладывать ответственность за свои чувства на партнёра. Когда близкий снова исчезает на несколько дней без объяснений, он не злится «примитивно», а принимается исследовать себя. Почему меня так задевает его отсутствие? Не пытаюсь ли я контролировать другого? Эти вопросы могут быть полезными. Но после нескольких кругов такого анализа пора задать вопрос значительно менее интеллектуальный: а меня вообще устраивают отношения, в которых близкий человек регулярно исчезает без объяснений?

В этом и состоит парадокс. Психологическая грамотность

освобождает от автоматических реакций и помогает видеть собственную долю ответственности, но при определённом использовании становится изощрённым способом не доверять очевидному. Человек так хорошо научился искать причину каждого переживания внутри себя, что перестал замечать происходящее снаружи. Желание уйти иногда рождается из страха близости, а иногда из того, что человек слишком долго остаётся там, где ему плохо. Знание становится зрелым, когда термин перестаёт заслонять и самого человека, и реальность, в которой он живёт.

Некоторое время назад я удалила социальные сети с телефона. Не навсегда: это был эксперимент, а не обет. Мне хотелось посмотреть, что произойдёт, если входящего станет меньше. Удивило меня то, что ничего драматического не случилось. Не возникло пустоты, которую срочно нужно чем-то заполнить. Зато стало видно, сколько внимания раньше уходило на маленькие, почти незаметные реакции: посмотреть, ответить, сравнить, сохранить, возмутиться, перейти по ссылке. Мысли стали длиннее. Ничего из того, что я знала, не исчезло вместе с приложениями, просто к накопленному перестало каждую минуту прибавляться новое. И я начала замечать, как одни мысли соединяются между собой, другие спорят, а третьи теряют убедительность, потому что собственный опыт их больше не подтверждает. Тогда и пришла простая мысль: иногда нам нужна не ещё одна порция информации, а время, чтобы уже полученная стала наконец

нашей.

Это и есть промежуток между воздействием и присвоением. В нём совет подруги остаётся советом и не превращается в решение, сильная эмоция ещё не объявлена истиной, а чужая жизнь в ленте вызывает восхищение и не становится планом на следующий год. В этом промежутке появляется фильтр, а вместе с ним постепенно складывается собственная система координат. Она не обязана быть неизменной. Но отсутствие окончательной истины не означает, что всё одинаково верно: мы можем смотреть на последствия своих решений и спрашивать себя, делает ли выбранный способ жить нас свободнее и способнее к любви.

Без такого промежутка легко стать человеком, который хочет всего сразу: открыть своё дело, переехать в другую страну, вставать в пять утра, медитировать и при этом, разумеется, жить в моменте. Каждое из этих желаний может быть прекрасным. Трудность в том, что желания, на которые мы достаточно долго смотрим в чужой жизни, со временем начинают говорить нашим голосом.

И даже когда вокруг становится тише, они никуда не уходят. Можно выключить экран, закрыть книгу, договорить с подругой и обнаружить, что чужие голоса остались. Некоторые живут в нас так давно, что звучат как собственные: родительские ожидания и прежний опыт, страх и амбиция, тело и привычка, любовь и самолюбие. Где-то среди них звучит и голос нашего собственного желания, хотя он пока не умеет

объяснить, почему хочет именно этого. Все они говорят от первого лица и с одинаковой уверенностью произносят: «я хочу», «я чувствую», «я знаю».

Поэтому тишина не ответ. Она возвращает нам пространство, в котором вопрос снова становится нашим.

Кого именно мы слышим, когда начинаем слушать себя?

Вопросы, с которыми можно остаться

Какое моё последнее решение изменилось после чужого мнения и что тогда сдвинулось: понимание ситуации или уверенность в себе?

Что в своей жизни я продолжаю изучать и анализировать, хотя уже знаю достаточно для следующего шага?

Глава 2. Мы давно знаем ответ

«Никто Вам не может дать совета или помочь; никто. Есть только одно средство: углубитесь в себя».

Райнер Мария Рильке. «Письма к молодому поэту»

Когда в жизни что-то не складывается, мы начинаем собирать мнения. Спрашиваем подругу, маму, коллегу, которой всегда всё понятно. Идём к психологу, коучу, астрологу, открываем видео человека, который за минуту объясняет, как правильно жить. Иногда задаём один и тот же вопрос пяти разным людям и успокаиваемся, только когда кто-нибудь наконец отвечает правильно, то есть так, как нам хотелось. Каждый из этих людей действительно может помочь. Странно другое: очень часто мы приходим к ним с вопросом, на который уже знаем ответ.

Рано или поздно, если достаточно честно наблюдать за собой, это становится заметно. Мы слушаем специалиста, читаем книгу, в который раз пересказываем ситуацию подруге и вдруг понимаем: услышанный ответ не стал открытием. Он лишь произнёс вслух то, что мы давно знали сами. Это даже немного обидно. Столько времени, денег и разговоров ушло на то, чтобы услышать от другого человека собственную мысль.

Когда вокруг становится тише, обнаруживается неожиданная вещь: многие ответы, за которыми мы ходили к дру-

гим, у нас уже есть. Среди голосов, которые звучат внутри, есть один, который знает. Говорит он тише остальных и короче: «Так больше нельзя». Эта работа больше не наша. Эти отношения держатся на страхе одиночества. В этом городе нам давно нечего ждать. Подробную карту этот голос рисует редко, зато почти всегда точно знает, где нам тесно.

Почему же мы продолжаем спрашивать? Потому что знать и признаться себе — разные вещи. Знание упрямо: оно возвращается одной и той же мыслью по дороге домой, усталостью, которую не снимает даже отпуск, завистью к тем, кто решился на то, на что не решаемся мы. Тело замечает раньше головы: мы ещё уверяем себя, что всё нормально, а уже плохо спим и тяжело вздыхаем перед каждым разговором. Но стоит знанию подать голос, как начинается спор. «Не всё так плохо». «Он ведь хороший человек». «Работа стабильная». «Столько уже вложено». «Что скажут люди?» Знание от этого не исчезает. Поверх него просто вырастает слой аргументов, которыми мы делаем знакомую жизнь безопаснее. Иногда человек месяцами репетирует разговор, который так и не начинает, и репетирует так старательно, что ему начинает казаться, будто разговор уже состоялся.

Поэтому фраза «я не знаю, что делать» нередко означает другое: «я знаю, но мне страшно». Это одна из самых вежливых форм самообмана, и произносим мы её так искренне, что сами себе верим.

Психологу эта картина хорошо знакома. Человек прихо-

дит со словами: «Я не понимаю, почему со мной это происходит». Он долго рассказывает о партнёре, о работе, о родителях, о ссоре месячной давности, ищет правильное объяснение чужому поведению. И где-то в самом начале, почти между делом, произносит главное: «Если честно, я давно понимаю, что не хочу так жить». Иногда после этих слов он замолкает, словно сам слышит их впервые. Потом может пройти ещё час, но вся история уже рассказана. Ответ у него есть. Не хватает другого: готовности перестать делать вид, что ответа нет.

Зачем нам этот самообман? Чаще всего он защищает. Признать знание — значит признать и его последствия: разговор, который придётся начать, перемены, за которые придётся отвечать, потерю, которую придётся пережить. Пока ответ где-то снаружи, остаётся надежда, что однажды появится правильный человек, правильная книга или правильный момент и всё решится само. Чужой совет удобен ещё и тем, что за него отвечаем не мы: если что-то пойдёт не так, решение было как будто не совсем нашим. В этом нет ничего постыдного. Самообман редко бывает глупостью — обычно это способ не встречаться с правдой, к которой мы пока не готовы. Только у такой защиты есть срок годности.

Особенно изящно умеем обманывать себя мы, те, кто много о себе знает. Можно прочесть всё о самооценке, зависимости и детских сценариях и пользоваться этим не для того, чтобы приблизиться к себе, а чтобы всё тоньше

объяснять, почему пока ничего менять не нужно. Мы знаем про свои паттерны, про страх близости и зависимость от чужого одобрения и живём точно так же, только теперь у нас есть красивый словарь для собственного бездействия. Знание способно создавать ощущение движения, даже когда мы стоим на месте.

Проще всего увидеть это в отношениях. Человек годами рассказывает друзьям, как ему тяжело рядом с партнёром, и друзья давно знают эти истории наизусть. Но стоит разговору подойти к вопросу «а чего хочешь ты сам?», как появляется новая причина ничего не менять: любовь, общая история, хорошие моменты, надежда, что другой изменится. Иногда ситуация и правда сложна, и простое «уйди» здесь не ответ. Но бывает и так, что внутренние отношения давно закончились, а человек просто не готов заплатить цену, которой требует это признание.

У самообмана есть и обратный трюк: он умеет выдавать страх за интуицию. Тревога рядом с хорошим партнёром может говорить лишь о том, что спокойная близость нам непривычна. Желание немедленно уволиться иногда оказывается страхом нового уровня ответственности. Поэтому полезно помнить простое различие. Страх торопит: он требует решить прямо сейчас, хлопнуть дверью, написать сообщение в два часа ночи. Знание ждёт: оно спокойно возвращается в разные дни, в хорошем настроении и в плохом, и не требует немедленных жестов. Если мысль приходит только в труд-

ный вечер, это, скорее всего, реакция. Если она остаётся с нами и в удачную неделю, к ней стоит прислушаться.

Проверяет знание обычная жизнь. Дисциплину проверяет вторник, когда нужно сделать обещанное себе, а никто не следит. Понимание отношений проверяет минута, когда вместо привычной обиды мы можем сказать: «Мне сейчас больно, и я хочу понять, что между нами происходит». А любовь к себе становится настоящей в тот день, когда мы перестаём соглашаться на то, что разрушает наше достоинство.

Правда, внутреннее знание редко приходит сразу словами. Сначала появляется ощущение, потом мысль, которая возвращается, потом несколько похожих ситуаций, и однажды становится видно, что один и тот же сценарий просто разыгрывается с разными актёрами. Поэтому требовать от себя немедленного ответа не нужно. Иногда честнее всего сказать: «Я пока не знаю, но вижу, что этот вопрос для меня важен». Это совсем не то же самое, что бежать от себя в чужие советы.

И всё же самое трудное в этом знании вот что: оно почти никогда не приходит вместе с картой. Мы знаем, откуда пора уйти, но не знаем, куда идти, и годами ждём, когда к первому ответу приложат второй. Вопрос «куда» откладывается, а вместе с ним откладывается и жизнь. Но знать, где нам больше нельзя оставаться, уже немало. У большинства из нас этот ответ есть.

Дальше начинается вопрос потруднее. Когда «так больше

нельзя» наконец признано, на освободившееся место сразу приходят желания. И далеко не все из них наши: некоторые мы просто слишком долго видели в чужой жизни.

Практика. Монетка

Это старый способ. Он занимает минуту и обходит даже самые изощрённые наши аргументы.

1. Выберем вопрос, который мы в последнее время задаём всем подряд. У него должно быть два ответа, например: «Уходить ли с этой работы?» или «Соглашаться ли на переезд?»

2. Назначим каждой стороне монетки свой ответ: орёл — «да», решка — «нет».

3. Подбросим монетку. Главное происходит, пока она в воздухе: в эту секунду мы обычно уже знаем, какую сторону хотим увидеть.

4. Посмотрим на результат и заметим первое чувство. Облегчение подсказывает, что выпал наш ответ. Разочарование или желание бросить ещё раз подсказывает, что наш ответ на другой стороне.

Монетка ничего не решает за нас. Она лишь помогает за секунду услышать то, что мы и так знаем. Решать по-прежнему нам, и не обязательно сегодня.

Вопросы, с которыми можно остаться

О чём я сейчас спрашиваю других, хотя ответ уже знаю?
Что мешает мне признать этот ответ?

Часть II. Желание

Глава 3. Подсмотренные желания

«В нашей жизни возможны только две трагедии. Одна — когда не получаешь того, что хочешь, другая — когда получаешь».

Оскар Уайльд. «Веер леди Уиндермир»

Есть желания, в которых мы почти не сомневаемся. Хочу переехать к морю. Хочу много денег. Хочу своё дело и свободный график. Хочу другое тело. Хочу отношения, как у той пары из ленты, которая каждое утро пьёт кофе на балконе с видом на горы. Мы редко спрашиваем, откуда взялись эти желания. Они звучат у нас в голове и говорят нашим голосом, а значит, кажутся нашими.

Представим, что однажды утром мы просыпаемся в той самой жизни, о которой мечтали. Деньги, которые раньше казались недостижимыми, есть. Работа, о которой мы рассказывали друзьям, есть. Город, дом, человек рядом — всё на месте. Первое время действительно радостно. А потом приходит странное чувство, будто что-то упустили. Первая реакция почти всегда одна и та же: значит, мало, нужно ещё. Мы тщательно выбираем декорации, а потом ждём, что внутри них само собой появится нужное чувство. И можно года-

ми переходить от одной цели к другой, так и не спросив себя: что именно мы надеялись почувствовать, когда получим всё это?

Как это устроено, лучше всего видно на живых людях. Ни же две истории, которые психологи и коучи слышат постоянно. Каждая собрана из многих похожих, а имена вымышлены.

Денис приходит к коучу с ясной целью: миллион в месяц. Он называет сумму уверенно, как номер телефона, и даже знает, к какому году её достигнет. Работает он по двенадцать часов, отвечает на сообщения в лифте и засыпает с телефоном в руке. На вопрос, зачем ему миллион, он сначала смеётся, потом говорит «ну как зачем», а потом надолго замолкает.

— Хорошо, — говорит коуч. — Представь, что миллион уже есть. Что ты сделаешь в первый же день?

— Выплюсь, — отвечает Денис, не задумываясь.

— А что мешает выспаться сейчас?

Над этим вопросом он думает дольше, чем над всеми своими бизнес-планами вместе взятыми. Выясняется, что спать до девяти, по его ощущению, могут позволить себе только те, кто уже чего-то добился. Отец всю жизнь называл отдых ленью, и Денис до сих пор зарабатывает право на собственную субботу. Он мог назвать нужную сумму с точностью до рубля, но не мог назвать ни одного дня, который хотел бы прожить на эти деньги.

Чего же хотел Денис? Миллион был для него разрешением: остановиться, выдохнуть, почувствовать, что он уже достаточно хорош. Так устроено большинство наших желаний: за каждым стоит состояние, которое мы надеемся получить. Мечтая о большом доме, мы нередко хотим покоя и ощущения, что наконец есть место, которое никто не отнимет. Мечтая о дорогой машине, хотим чувствовать себя независимыми или замеченными. Мечтая об отношениях, которые безупречно выглядят со стороны, ищем человека, рядом с которым не нужно ничего доказывать. Мы выбираем объект, через который пытаемся получить состояние. А объект и состояние не одно и то же.

Поэтому достигнутое так часто разочаровывает. Если Денис однажды заработает свой миллион, первые недели будут прекрасными. Потом он привыкнет. Психологи называют это гедонической адаптацией: к новому уровню жизни мы довольно быстро привыкаем, и радость от него тускнеет. А внутреннее разрешение, ради которого всё затевалось, так и не появится, потому что его не выдают вместе с деньгами. Тогда цифра просто вырастет: два миллиона, пять. Отсюда и бесконечное «значит, мало, нужно ещё». Ни одна вещь не способна сделать за нас внутреннюю работу, которую мы на неё возложили.

При этом одно и то же желание может вырасти из совершенно разных мест. У другого человека за той же суммой стояла бы радость создавать, у третьего страх снова оказать-

ся в бедности, у четвёртого нежелание отстать от друзей. Внешне это одно желание, внутри — разные истории. А желание Дениса ещё и защищает: от отцовского голоса, который до сих пор называет отдых ленью. Желание, которое тянет нас к чему-то, обычно расширяет жизнь. Желание, построенное на бегстве, может годами держать нас в прошлом. Можно стать очень успешным и всю жизнь доказывать тому, кто когда-то в нас не верил, что мы чего-то стоим.

Это не значит, что деньги неважны и достаточно просто поменять отношение к жизни. Такое объяснение было бы слишком удобным. Деньги дают безопасность, другой город даёт работу и учёбу, и иногда перемены во внешнем мире действительно необходимы. Понимание своих желаний нужно для другого: точнее знать, чего мы ждём от перемен, и не требовать от них невозможного.

Алине тридцать один, она дизайнер в небольшом агентстве. Каждый вечер она открывает страницу одной блогерши: утренние пробежки вдоль набережной, светлые интерьеры, завтраки в керамике ручной работы, лёгкие шутки в коротких видео и сотни тысяч подписчиков. Сначала это просто приятно, как смотреть в чужое окно, где всегда тепло. Потом Алина замечает, что купила такой же светлый пиджак. Потом такую же вазу. Потом начинает вставать в шесть, чтобы бегать, хотя бег всегда терпеть не могла. А однажды записывает своё первое короткое видео: танцует под модный трек с подписью «когда наконец пятница». Видео

смотрят сорок человек. Ночью она его удаляет, а утром снимает новое, ещё смешнее, потому что «так набирают охваты».

Через полгода у неё есть пиджак, ваза, кроссовки, двести подписчиков и постоянное ощущение, что она играет роль, на которую её никто не приглашал. На консультации её спрашивают, что из всего этого она продолжила бы делать, если бы социальные сети завтра исчезли. Алина долго думает, а потом смеётся: «Ничего. Ну, разве что вазу бы оставила. Она правда красивая».

История Алины хорошо показывает, как мы подцепляем чужие желания. Сначала мы просто смотрим. Каждый вечер, понемногу, без всякого намерения что-то менять. Но то, что мы видим часто, начинает нам нравиться. В психологии это называют эффектом простого предъявления: чем чаще нам показывают вещь, лицо или образ жизни, тем привлекательнее они кажутся. Месяц светлых интерьеров в ленте, и собственная комната вдруг выглядит неправильно.

Потом мы начинаем подражать, и подражаем мы не вещам, а человеку. Философ Рене Жирар считал, что большинство наших желаний заимствованы: мы хотим того, чего хочет тот, на кого мечтаем быть похожими. Алина покупала не пиджак и не вазу. Она по кусочку покупала чужую лёгкость, надеясь, что, собранная целиком, та станет её собственной. Именно поэтому подсмотренное желание так трудно распознать: вещи в нём настоящие, пиджак действительно мож-

но носить. Подменён только человек, которым мы надеемся стать.

Дальше начинается то, что знакомо многим. Чужая жизнь требует усилий, которые не приносят радости: бега по утрам, которого не хочется, танцев, за которые потом стыдно. Мы устаём и не понимаем от чего, ведь всё вроде бы делаем правильно. И почти незаметно затихают собственные желания, слишком негромкие, чтобы выдержать конкуренцию с чужими. Когда-то Алина рисовала по вечерам для себя и бросила, потому что «это никому не интересно». Её рисунки проиграли модному треку не потому, что были хуже, а потому, что их никто не хвалил.

Дело, конечно, не в блогерах и не в коротких видео. Для кого-то это радость и призвание. Трудность начинается, когда мы надеваем чужую жизнь, как чужой пиджак: вроде бы красиво, но жмёт в плечах. Человек, которому хорошо в тишине, заставляет себя ходить на нетворкинги, потому что «так растут». Тот, кто ненавидит бег, готовится к марафону, потому что бегут все знакомые. Лента при этом не единственный поставщик чужих желаний. Часть из них нам выдали готовым списком ещё в детстве, другую подбрасывает страх отстать: к тридцати полагается иметь профессию, доход, отношения, жильё. Страх отставания умеет выдавать себя за амбицию.

Если присмотреться, Денис и Алина хотели по сути одного: стать другими людьми. Денис хотел стать тем, кому мож-

но спать до девяти. Алина хотела стать той, кому легко. Нам часто нужна не сама вещь, а человек, которым мы станем, когда её получим. Мы хотим не машину, а себя за рулём этой машины. Не должность, а то, как будем себя чувствовать, когда нас станут так называть. И тогда вопрос становится почти неприятно точным: мы хотим эту вещь или нам нравится человек, которым мы представляем себя рядом с ней? Иногда ответом будет и то и другое, и это нормально. Но иногда выясняется, что образ себя гораздо привлекательнее самой жизни.

При этом не нужно искать в себе идеально чистый мотив. Можно любить свою работу и одновременно доказывать через неё собственную значимость. Можно искренне любить красивые вещи и немного прятаться за ними. Чтобы иметь право чего-то хотеть, не обязательно хотеть этого безупречно. Достаточно честно видеть, что нами движет.

Есть простой способ проверить, чьё это желание: представить, что о нём никто никогда не узнает. Миллион Дениса, о котором не узнают ни отец, ни друзья. Видео Алины, которые никто не увидит. Что осталось бы от этих желаний? Иногда остаётся многое, и тогда стоит присмотреться, что именно привлекает нас в самом опыте. А иногда без зрителя исчезает и само желание. Это не повод себя стыдить: всем нам важно быть увиденными. Но тогда честнее признать, что нам был нужен не столько предмет, сколько определённое отражение себя в чужих глазах.

Подсмотренное желание особенно хорошо видно через зависть. Я долго не любила это слово: в нём будто сразу звучит приговор. Завидовать стыдно, значит, со мной что-то не так. Но если убрать оценку, зависть оказывается удивительно точным указателем. Укол, который Алина чувствовала, глядя на ту блогершу, был не про пиджак. Он показывал на лёгкость, которой ей не хватало. Поэтому, почувствовав зависть, полезно не ругать себя, а спросить: что именно мы сейчас увидели? Часто мы завидуем не человеку и даже не его результату, а качеству жизни, которое он для нас олицетворяет. Чужая жизнь становится зеркалом, в котором видно, что в нас самих хочет быть замеченным. Только зеркало не инструкция.

Убирая декорации, мы вовсе не обязаны отказываться от красивых вещей, денег, признания или интересной жизни. Можно хотеть большего, не считая нынешнюю жизнь недостаточной. Можно стремиться к признанию и не отдавать ему право решать, сколько мы стоим. А когда чужие желания немного стихают, обнаруживаются свои, совсем негромкие. Денис по-прежнему хочет миллион, но по субботам теперь спит до девяти и работает от этого, как ни странно, не хуже. Алина снова рисует по вечерам и иногда выкладывает рисунки. Их смотрит меньше людей, чем танцы под модный трек, зато удалять их по ночам ей больше не хочется. А из всей подсмотренной жизни своей у неё оказалась одна-единственная ваза. Зато точно своей.

Только даже самое честное желание приходит не одно. Вместе с ним приходит жизнь, которая к нему прилагается, со своими буднями, обязанностями и усталостью. Образ себя на фоне мечты обычно молчит о главном: сколько будет стоять каждый обычный день этой жизни.

Практика. Сто желаний

Для неё понадобится один спокойный вечер.

1. Выпишем свои желания: большие и маленькие, серьёзные и смешные, от собственного дела до привычки выспаться. Сто — это ориентир, а не норма. Если остановимся на тридцати, ничего страшного. Обычно самые неожиданные пункты появляются, когда очевидные уже закончились.

2. Выберем десять самых важных и рядом с каждым напишем одно слово: что мы надеемся почувствовать, когда это сбудется. Например, спокойствие, свободу, признание, безопасность, близость, радость.

3. Посмотрим, какие слова повторяются. Обычно их три или четыре. Это и есть то, чего мы хотим на самом деле, а вещи из списка лишь способы туда добраться.

4. К каждому из десяти желаний зададим один вопрос: «Хотелось бы мне этого, если бы об этом никто никогда не узнал?» Желания, которые после этого вопроса бледнеют, скорее всего, подсмотренные.

Подсмотренное желание не нужно стыдливо вычёркивать. Достаточно понимать, что оно нам обещает, и честно проверить, способно ли оно это дать.

Вопросы, с которыми можно остаться

Что я надеюсь почувствовать, когда получу то, о чём мечтаю?

Каким человеком я надеюсь стать, когда это сбудется?

Глава 4. Цена пути

«Если имеешь своё почему? жизни, то мирисься почти со всяким как?»

Фридрих Ницше. «Сумерки идолов»

Мы привыкли думать о желании как о прибавлении: что-то появится в нашей жизни, и её станет больше. Но у каждого настоящего желания есть вторая половина, о которой обычно молчат и мечты, и мотивационные книги. Чтобы что-то пришло, что-то должно уйти. Любое серьёзное «да» содержит в себе «нет», и обращено это «нет» почти никогда не к тому, что нам безразлично. Оно обращено к тому, что мы любим, к чему привыкли и в чём узнаём себя.

Поэтому мы так долго откладываем. Нам кажется, что не хватает смелости, денег или подходящего момента. Но часто мы медлим по другой причине: мы уже горюем. Ещё ничего не потеряно, а внутри уже идёт прощание с местом, с людьми, с той версией себя, которой было понятно, как жить. Человек говорит «сейчас не время», а имеет в виду другое: дайте мне ещё немного побыть там, где не нужно прощаться.

Есть и ещё одна причина, более тонкая. Пока желание остаётся мечтой, у него есть огромное преимущество: оно не может провалиться. В мечте у нас уже всё получилось. Стоит сделать первый шаг, и мечта превращается в попытку, а у попытки бывают неудачи, неловкость и чужие взгляды. По-

этому откладывать иногда выгоднее, чем начинать: так красивая версия будущего остаётся нетронутой. Только жить в ней нельзя.

Это и есть цена пути. В неё входят и деньги, и усилия, но главное в ней другое: то, с чем придётся расстаться, и то, что придётся выдерживать изо дня в день, чтобы стать человеком, которому это желание по силам. Поэтому мне всё меньше нравится вопрос «Как получить то, чего я хочу?» и всё больше другой: «Готова ли я жить той жизнью, частью которой является то, чего я хочу?» За результат мы платим однажды, когда его получаем. За путь — каждый день, пока идём.

Сегодня мечтать научились почти все. Можно составить карту желаний, повесить её над рабочим столом и каждое утро смотреть на море и дом своей мечты. Мечта от этого становится ярче, но ближе не становится. Психолог Габриэле Эттинген много лет изучала, как фантазии о будущем влияют на наши действия, и обнаружила неожиданное: чем приятнее мы представляем исполнение желания, тем меньше энергии у нас нередко остаётся на то, чтобы к нему идти. Мозг будто бы уже получил награду. Мечта в этом смысле похожа на рекламу: всё самое важное в ней напечатано мелким шрифтом. Полезнее другое: представить желаемое, а потом честно прочесть этот мелкий шрифт. Иногда после этого мечта становится планом. Иногда мы понимаем, что сейчас она нам не по карману, и это тоже ценное знание.

Вот как это выглядит в жизни. История собрана из многих похожих, имена в ней вымышлены.

Марине тридцать четыре, и три года она мечтает уехать к морю, в другую страну. Она изучает визы, сохраняет квартиры на побережье и каждый раз говорит себе: «Сейчас не время». Когда на консультации её просят перечислить не то, что она получит, а то, что придётся оставить, список выходит неожиданно длинным: мама, которая каждое воскресенье ждёт её к обеду, подруги со школы, работа, где она лучший специалист отдела, и Игорь, с которым они шесть лет вместе и который на любой разговор о переезде отвечает: «Зачем нам это? Нам и здесь нормально». Марина долго молчит, а потом говорит: «Я думала, что боюсь уехать. А я боюсь, что уехать придётся одной».

Её мечта была настоящей. Просто цена всё это время лежала рядом, как нераспечатанный конверт со счётом. Потеря всегда ощущается острее приобретения: воскресные обеды можно потрогать, а море пока живёт только в сохранённых объявлениях. Да и близкие не всегда готовы отпустить. Любая семья и любая пара стремится сохранить привычное равновесие, и, когда один начинает меняться, другие нередко, сами того не замечая, тянут его назад. В итоге Марина решила начать с трёх месяцев. Игорь пока остаётся дома, и чем закончится их история, неизвестно. Но впервые за три года Марина перестала говорить «сейчас не время».

Пожалуй, в этом и состоит главный вопрос. Захотеть ма-

ло. Мало помечтать, собрать красивые картинки и даже сделать первый шаг. Важнее другое: готовы ли мы выдерживать своё желание изо дня в день, когда восторг первых недель пройдёт, а жизнь, которую мы выбрали, станет обычной.

Возьмём тот же переезд. На фотографии это океан и свобода. В жизни это язык, который в тридцать пять лет приходится учить заново, и беспомощность в аптеке, когда не получается объяснить, что болит. Это другая культура, где по-другому шутят, по-другому дружат и по-другому решают трудности, и долгие месяцы, пока мы в ней чужие. Это, возможно, любовь к человеку, выросшему совсем иначе, и тогда к обычным трудностям пары добавляются разные праздники, разные семьи и даже разные способы ссориться. Это мамин день рождения по видеосвязи и свадьбы друзей, которые мы смотрим в социальных сетях. Это окружение, которое приходится собирать заново, человек за человеком. Ничто из этого не делает переезд ошибкой. Но мало кто задаёт себе эти вопросы заранее, и встреча с ними в жизни оказывается куда болезненнее, чем была бы, если бы мы прочитали мелкий шрифт до того, как подписались.

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.