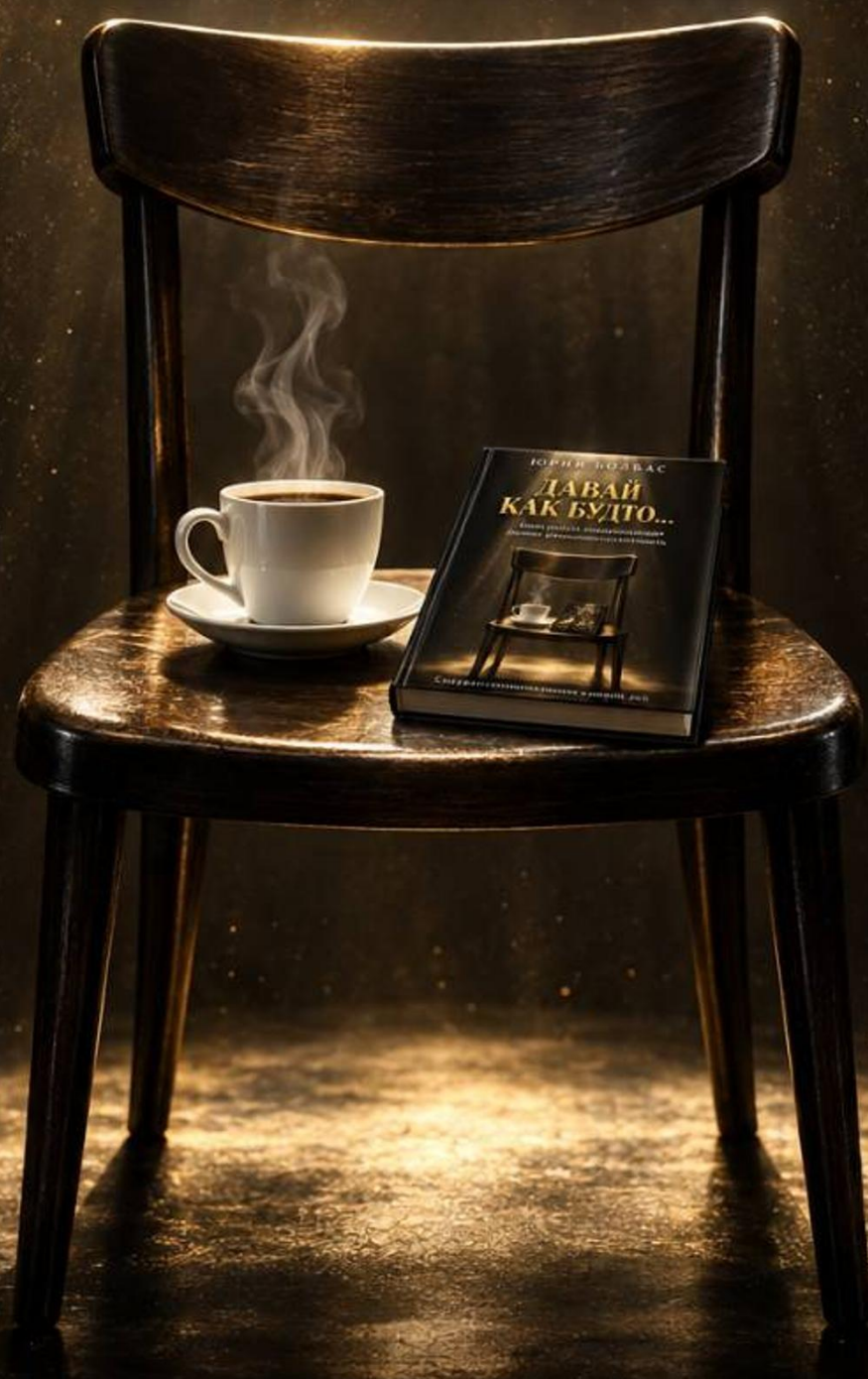


ЮРИЙ БОЛБАС

ДАВАЙ КАК БУДТО...

Смена ракурса, возвращающая
душевное равновесие и целостность



Содержит практические зацепки на каждый день

Юрий Болбас

**ДАВАЙ КАК БУДТО... Смена
ракурса, возвращающая душевное
равновесие и целостность**

«Автор»

2026

Болбас Ю.

ДАВАЙ КАК БУДТО... Смена ракурса, возвращающая душевное равновесие и целостность / Ю. Болбас — «Автор», 2026

Я долгое время жил в режиме «высоких достижений», пока однажды мой внутренний аккумулятор не разрядился до критических 9%. Для начальника управления продаж крупного предприятия выгорание и подступивший кризис среднего возраста стали неожиданным вызовом. Я решил подойти к этой проблеме как к бизнес-проекту: изучить теорию, получить профильное образование психолога и найти инструменты, которые работают в реальном мире, а не только в стерильных условиях кабинета. «Давай как будто» — это не учебник по самопомощи. Это маршрут по возвращению к себе. Мы начнем с твердой почвы — нейробиологии и психотерапии, чтобы вы могли опереться на факты. Но в финале нас ждет нечто большее: эксперимент, который меняет правила игры и позволяет выйти из замкнутого круга тревоги. Пройдем путь легко, без скучного академизма и сухой теории, и в конце позволим себе немного пошалить и сыграть в одну очень смелую игру, которая выбивает колышки ограничений и переворачивает привычные законы реальности.

© Болбас Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть 1. Путь к себе. В поисках целостности, которая никуда не исчезала	7
Глава 1. Поиск	8
Одна оговорка	10
Жить на девяти процентах	11
Метафизика: слово-зонтик	12
Шесть опор	13
Глава 2. Как нас обманули, или Вы можете больше, чем думаете	14
Кто вбивает колышки	15
Что человеку по силам	17
Что внутри уже есть	18
Глава 3. Действие рождает мотивацию	20
Круг, который не любит начинать	21
Склад, из которого ничего не выдают	23
Равновесие в движении	25
Часть 2. Принятие и благодарность. Базовые точки отсчёта	27
Глава 4. Мы не можем быть счастливыми 24/7, и это нормально	28
Откуда взялось «обязан быть счастлив»	29
Контроль под видом заботы о себе	31
Всему своё время	33
Как этим пользоваться	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Юрий Болбас

ДАВАЙ КАК БУДТО... Смена ракурса, возвращающая душевное равновесие и целостность

Давай как будто.

Смена ракурса, возвращающая душевное равновесие и целостность

Часть 1. Путь к себе. В поисках целостности, которая никуда не исчезала

1. Поиск
2. Как нас обманули, или Вы можете больше, чем думаете
3. Действие рождает мотивацию

Часть 2. Принятие и благодарность. Базовые точки отсчёта

4. Мы не можем быть счастливыми 24/7, и это нормально
5. Сопротивление рождает сопротивление
6. Принять или отпустить?
7. Благодарность — состояние, из которого видно больше

Часть 3. Осознанность и разотождествление. Отрыв от тривиальной реальности

8. Осознанность. Медитация как фитнес для мозга
9. Самоподдержка и контакт с собой
10. Метасознание и разделение со своими мыслями

Часть 4. Фокус внимания и состояние. Обретаем изобилие и равновесие

11. Самый главный ресурс. Кто создаёт вашу реальность
12. Авторство жизни
13. Магия состояния, или Мир — это зеркало

Часть 5. Синергия, или Там, где начинается волшебство

14. Я знаю, что ничего не знаю
15. А что если...
16. Щелчок. Всё проще, чем кажется

ВВЕДЕНИЕ

Сразу признаюсь: я не профессиональный психотерапевт. Мой основной офис — это управление продаж на крупном промышленном предприятии, а мой язык — цифры, планы и реальные результаты.

В психологию я пришел не за дипломом, а за спасением. Когда старые карты жизни перестали работать, а я оказался в «сумрачном лесу» выгорания и панических атак, мне нужны были ответы. Я пошел получать второе высшее, влюбился в эту науку и перелопатил всё, до чего смог дотянуться. И всё же, тот самый вопрос — «А что вы при этом чувствуете?», кото-

рого вы, возможно, ждете от каждой книги по самопомощи, я буду задавать. Нечасто, по делу и только там, где это действительно важно. Обещаю.

Эта книга не обещает превратить вас в «лучшую версию себя». В такие лозунги я давно не верю. Да и зачем? Человек, которого вы видите каждое утро в зеркале, в основе своей — в порядке.

Эта книга о другом. О том, что вы гораздо целее, чем вам кажется. О том, что многое из того, что мешало вам дышать, было вопросом ракурса, а не вашей «поломкой». Поменяйте угол обзора — и та же комната выглядит иначе. Мебель никто не двигал, просто кто-то наконец-то включил свет.

Как с этой книгой обживаться?

Читать можно по порядку: главы здесь растут одна из другой, как этажи. А можно начать с той, что зацепила в оглавлении, и позже добрать остальное. Я не обижусь. Только одна просьба: пятую часть — ту самую, взрывную, которая способна «шифтануть» ваши внутренние программы, — оставьте на десерт.

С практиками всё так же. Относитесь к ним как к обуви в магазине: примерили, прошили, жмёт — вернули на полку. Вам не нужно покупать весь ассортимент; достаточно трех-четырех пар, которые сели идеально.

Наш маршрут будет состоять из пяти остановок:

Сначала мы учимся не воевать с тем, что происходит, и снова замечать хорошее. Затем — учимся смотреть на себя со стороны. После выясняем, куда мы вообще смотрим и кто на самом деле держит этот фокус. А в пятой части все эти фрагменты наконец сложатся в одну общую картину.

О тоне и правилах.

Первые четыре части я веду «по-ученому»: наблюдения, исследования, никакой магии и обещаний, которые нельзя проверить. Всё, что я заимствую из науки, — настоящее: имена, годы, опыты. Список источников ждет вас в конце книги.

Но в пятой части я позволю себе пошалить. И вы это сразу заметите. Если первые главы покажутся вам слишком спокойными, финал это с лихвой компенсирует. Пристегните ремни.

Важное уточнение.

Одно место прошу прочитать без улыбки. Эта книга не заменяет врача или психотерапевта. Если вам сейчас очень тяжело, если вы давно не спите, не можете есть или в голову приходят мысли о том, что жить больше нет смысла — пожалуйста, обратитесь за помощью сегодня. Прямо сейчас.

Я написал эти строки, потому что сам когда-то перестал справляться. Мне нужно было не просто заглушить тревогу, а вернуть себе саму жизнь — со всеми её неидеальными вторниками, сложными разговорами и встречным ветром. Всё, чем я делюсь на этих страницах, — не теоретические лекции, а мои собственные, проверенные годами «зацепки». В практических блоках — реально работающие инструменты. Они помогли мне выбраться из режима выживания и пересест в кресло, из которого наконец-то видна вся картина целиком.

И еще, сейчас прозвучит банально, но я выдам — если бы лет десять назад мне попалась в руки такая книга... Ну да ладно, поехали.

Часть 1. Путь к себе. В поисках целостности, которая никуда не исчезала

«Я предпочёл бы быть целым, а не хорошим».

К. Г. Юнг

Глава 1. Поиск

«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины».

Данте Алигьери, «Божественная комедия» (перевод М. Лозинского)

Я рассказывал психологу всё, что, по моим представлениям, полагается рассказывать психологу. Детство, родителей, затяжные неприятности на работе, нежелание вставать по утрам. Говорил складно, с подробностями, даже с некоторым увлечением: впервые за долгое время меня слушали и не перебивали. Час пролетел незаметно.

Потом психолог сказала фразу, которую я помню дословно:

— Ситуация непростая. Я не работаю с депрессиями. Вам лучше обратиться к психотерапевту.

На этом всё. Я кивнул, поблагодарил и вышел на улицу.

Для красивой истории мне хотелось бы вспомнить кушетку и портрет Фрейда над столом, но кабинет был самый обычный, и в памяти от него почти ничего не осталось. Осталось ощущение, что меня вежливо передали дальше по цепочке. Никто не хотел меня обидеть. Я просто пришёл не по адресу.

Это был мой первый визит к психологу. И последний. Тогда я даже отдалённо не догадывался, как сильно он перевернёт мою жизнь. Прошло восемь или девять лет. Мне скоро пятьдесят, и ту фразу я вспоминаю с благодарностью. Если бы психолог взялась за мою историю, всё, скорее всего, пошло бы совсем другим путём. Каким, не знаю, и гадать не буду.

А история была самая банальная. Мне было около сорока, и меня настиг кризис среднего возраста. Внутри поселилась липкая, гаденькая тревога без видимой причины. Время от времени она накатывала волной, и тогда мне становилось так плохо, что я не понимал, что со мной происходит. Названия этому у меня не было. Позже я узнал, что такие состояния называют паническими атаками.

* * *

Дальше я сделал то, что делает почти каждый, кому сказали «обратитесь к специалисту»: полез в интернет.

Совет на будущее: никогда и никому не ставьте себе диагнозы через поисковик. Мой уверенно нашёл у меня депрессию, несколько тяжёлых расстройств и, кажется, одну редкую болезнь, которой у меня, по счастью, не оказалось. К вечеру я довёл себя до такого состояния, что смысл жизни потерялся окончательно. Случилась ещё пара приступов, и я совершенно искренне верил, что схожу с ума. Заснул глубоко за полночь, без единой капли сил.

* * *

Утром произошло то, чего я никак не ожидал.

Я проснулся не в депрессии, а с удивительно ясной головой. Стояла тишина, такая звенящая, что я её слышал. На подоконнике сидели голуби, самые обычные, серые и деловитые. Один неторопливо расхаживал по карнизу, будто проверял, всё ли на месте. Я смотрел на него и вдруг подумал: «Ёлки-палки, как же классно голубям! Им ни о чём не нужно беспокоиться».

Мир выглядел ярче, чем я когда-либо его видел. А внутри было облегчение и расслабление, какого я не помнил уже много лет.

Позже я понял, что произошло. За ночь я дошёл до предела и где-то на самом краю сдался. Мне надоела эта трясучка, надоела депрессия, надоело воевать с собственной головой. Тревогу я не победил. Я просто перестал с ней драться. И груз, который я таскал, как оказалось, держался в том числе на моём упорстве. Громких слов подбирать не буду.

Вместе с тишиной пришла ясная мысль: разобраться во всём самому. В тот же день я скачал несколько книг и заказал стопку бумажных пособий из серии «Помоги себе сам». Забавно, но человека, которого отправили к специалисту, выручил книжный магазин.

Одна оговорка

Это мой путь, а не рецепт, и я ни на чём не настаиваю. К психотерапевту я так и не пошёл, и это не пример для подражания: мне повезло, что сработало. Вам может понадобиться другая помощь, и тут нет ничего стыдного. Если приступы повторяются, если совсем тяжело, идите к врачу сегодня, а не «когда дочитаю».

* * *

Через пару месяцев я заметил, что всё это работает. Первыми отступили панические атаки. Я начал смотреть им в глаза, и они, кажется, сами меня испугались. Оказалось, что приступ во многом держится на страхе перед самим приступом. Круг простой: тело подаёт сигнал, ум кричит «катастрофа!», от этого становится страшнее, сигнал усиливается, и так по кругу. Но стоит однажды перестать бояться самого страха, и круг теряет топливо, как костёр без дров. У меня вышло так. У других бывает иначе, и это нормально.

Книги закончились быстрее, чем вопросы. Я пошел на переквалификацию по психологии, но университетской программы мне не хватало, и я читал запоем, почти фанатично. Фрейд подсказал, что многое в нас происходит за кадром. Когнитивно-поведенческая терапия дала то, чего так не хватает практичному человеку, то есть инструменты. Юнга я полюбил сильнее всех. Он писал, что внутри человека живёт не набор травм, а большой и мудрый внутренний мир, который тянется к целостности. Вы встретите его на этих страницах, хотя размахивать им как флагом я не собираюсь.

А потом я добрался до терапии принятия и ответственности. Вот тут я влюбился. Это оказался настоящий мост между строгой наукой и духовностью, и дальше я пошёл по нему.

Должен предупредить: психологические школы спорят между собой так, как не спорят даже болельщики разных клубов. Каждая уверена, что именно она нашла главное. Со временем я перестал выбирать сторону и стал смотреть на простое: что работает у живого человека в обычный вторник. Это единственная позиция, с которой можно дружить со всеми сразу.

Жить на девяти процентах

О том, что со мной происходило до тех приступов, название я нашёл гораздо позже. Если коротко, у меня сел заряд. Причём давно, и жил я в режиме, который хорошо знает каждый владелец телефона.

Что делает телефон, когда у него остаётся девять процентов? Включает энергосбережение. Экран тускнеет, красивые анимации пропадают, всё фоновое замирает, остаётся только необходимое: позвонить, написать, посмотреть время. Телефон не сломан. Он работает, и даже неплохо. Просто всё необязательное временно отключено, чтобы дотянуть до розетки.

Теперь представьте, что про розетку забыли. Неделя так, месяц, год. Вы привыкли к тусклому экрану и думаете: ну такой телефон.

С нами это бывает буквально. Когда организму кажется, что опасно, он включает аварийный режим: пульс вверх, гормоны стресса в кровь, все силы на то, чтобы справиться с угрозой. А отключается необязательное: творчество, сочувствие, интерес, чувство юмора, вкус еды, способность радоваться пустякам. Логика железная: сначала надо дожить до вечера, а закат подождёт. Психологи называют это режимом выживания. Природа придумала его для настоящей опасности, когда из кустов выходит тигр. Но мозг плохо отличает тигра от письма с пометкой «Срочно!». Мой, например, выглядел как план на квартал: сидел в углу кабинета и молча ждал. У вас наверняка есть свой. Недовольный начальник, дедлайн, кредит, чужое мнение. А розетки в этой схеме не предусмотрено.

Самое странное, что мы годами не замечаем, как живём. Тусклость легко принять за характер: «я человек серьёзный», «я не из эмоциональных». Прислушайтесь, как мы отвечаем на вопрос «как дела?»: «кручусь», «бегу», «дела, дела». Слово «занят» звучит почти как комплимент, а человек, признавшийся, что сегодня ничего не делал и ему хорошо, вызывает лёгкое подозрение. Мы даже хвастаемся низким зарядом: «у меня вообще без выходных», «третий день на кофе». И ждём за это уважения.

Режим энергосбережения ещё и сбивает масштаб. Когда сил мало, важным становится всё подряд. Опоздание на встречу выглядит крахом репутации, замечание коллеги покушением на личность, неудачное слово в письме катастрофой на неделю. А настоящая жизнь, как нам кажется, начнётся потом: когда выплатим ипотеку, вырастим детей, закроем квартал.

Про это «потом» у меня есть одно наблюдение. Оно ужасно удобное: всегда на месте и никогда не наступает. Закрыл квартал, а там уже следующий. Выплатил ипотеку, а подрастает новая цель. Человек, который живёт «потом», похож на пассажира, который всю дорогу смотрит на часы и ни разу не выглянул в окно, а потом удивляется, что приехал.

Есть и ловушка похитрее: бесконечное самосовершенствование. Ещё один тренинг, ещё одна «проработка», ещё один инсайт, и вот тогда заживём. Уму это очень нравится. Он обожает изображать бурную деятельность, лишь бы не жить сегодня. Можно до мелочей изучить анатомию своей травмы и ни на шаг не сдвинуться с места.

Поэтому признаюсь сразу: эта книга тоже может стать такой ловушкой. Прочитали, покивали, купили следующую, а жизнь всё это время ждала в прихожей. Заметите, что читаете вместо того, чтобы жить, закройте книгу и сходите погулять. Я не обижусь.

Метафизика: слово-зонтик

Теперь о слове, за которое меня могут упрекнуть: метафизика.

Философы, возможно, поморщатся, у них оно значит совсем другое. Говорят, что слово вообще родилось из порядка на библиотечной полке: сочинения Аристотеля о «первой философии» стояли после его «Физики», отсюда «мета-физика», «то, что после физики». Начиналось всё не с мистики, а с расстановки книг.

В этой книге метафизикой я буду называть всё «сверхъестественное» и «недоказанное»: эзотерику, мистику, духовные учения. Философы, простите.

Из этого мира я взял многое. Буддизм научил наблюдать за умом. Христианские мистики показали силу молитвы и смирения. Недвойственные учения Востока, например кашмирский шиваизм, перевернули моё представление о реальности: они говорят, что наблюдатель и наблюдаемое едины. Это далеко не весь список.

Я видел, что эти ключи работают, и решил обращаться с ними как с метафорами, которые оживляют знание. Если вы боитесь сектантства, успокойтесь: всё в этой книге объясняется языком психологии. Метафоры здесь как специи. Без них блюдо съедобно, а с ними вкуснее. Не верите ни во что, оставайтесь с психологией. Верите, вам будет интереснее.

Мне часто говорят: психология и мистика несовместимы, надо выбрать что-то одно. Я думаю, что это спор людей, которые не бывали в чужом доме. Строгий учёный боится, что ему подсунут «энергии», а духовный искатель боится, что его чувства разложат на нейромедиаторы. Оба страха понятны. Но человек, который умеет смотреть на одно и то же и глазами биолога, и глазами поэта, видит больше обоих. Хотя бы потому, что в разговоре с самим собой нужны оба языка.

Про голубей, кстати. Спустя годы я нашёл у них неожиданного союзника: «Взгляните на птиц небесных: они не сеют, не жнут, не собирают в житницы; и Отец ваш Небесный питает их» (Евангелие от Матфея, 6:26). Чтобы это заметить, верующим быть необязательно. Две тысячи лет назад кто-то тоже смотрел на птиц и думал примерно то же, что я у окна. Правда, городские голуби кормятся не только милостью небес, но и булкой у метро, так что призывом бросить работу и клевать крошки это считать не стоит. Это скорее напоминание, что можно жить без режима энергосбережения.

Шесть опор

За годы поисков из прочитанного выросла карта. Шесть опор психического здоровья, и на каждой научное знание подкреплено духовной мудростью:

Принятие: конец внутренней войны с собой и обстоятельствами.

Благодарность: взгляд с дефицита на изобилие.

Осознанность: способность быть в настоящем, а не в воспоминаниях и тревогах.

Разотождествление с мыслями: понимание, что «я» не равно шуму, который производит ум.

Фокус внимания: управление главным ресурсом психики.

Состояние: внутренний фундамент, из которого мы строим жизнь.

Каждой опоре посвящены главы во второй, третьей и четвёртой частях. Это не лестница, а карта: начинать можно с любой.

Есть ещё одна деталь, о которой пока скажу вскользь. Я заглянул и в квантовую физику, но не за доказательствами. Я не физик, и обещать, что наука что-то подтверждает, было бы нечестно. Мне нужны были образы, которые помогают взглянуть на реальность иначе. Там я нашёл картину, которая заставила меня по-новому увидеть и мой кризис, и всю остальную жизнь. Она не заменяет шесть опор, но собирает их в одно целое и делит жизнь на «до» и «после». Правда ли это, не знаю. Знаю только, что с этим образом мне стало легче жить. У меня для него есть одно простое слово, но произнесу я его только в пятой части: сначала фундамент, иначе красивая идея так и останется красивой идеей.

ПРАКТИКА: «Имя для гостя»

Когда и сколько: когда накрывает тревога; три минуты.

Назовите гостя. Скажите про себя: «Я замечаю, что у меня тревога. Это волна». Не «я тревожный», а «я замечаю тревогу». Разница огромная.

Оцените силу по шкале от 0 до 10: сколько сейчас?

Выдохните подольше: три медленных вдоха, вдох на счёт 4, выдох на счёт 6.

Не спорьте с волной, просто наблюдайте, что она делает. Волна держится на страхе перед ней, и пока вы её называете и не воюете, ей нечем питаться.

Оцените снова через две минуты. Обычно цифра становится меньше. Если нет, повторите.

Если закружилась голова, дышите как обычно.

* * *

Тот голубь, кстати, допрыгал до края карниза, оглядел улицу и улетел по своим делам. Без плана на квартал и без заряда в девять процентов. Со стороны кажется, что ему никто ничего не объяснял. Нам-то как раз объяснили, и очень подробно.

Глава 2. Как нас обманули, или Вы можете больше, чем думаете

«Отстаивайте свои ограничения, и, разумеется, они останутся вашими».

Ричард Бах, «Иллюзии»

Эту притчу рассказывают во многих странах и на разные лады. Я перескажу её так, как запомнил сам.

На окраине города стоял цирк, а в цирке жил маленький слонёнок. Каждый вечер, когда зрители расходились и в опустевшем шатре пахло опилками и сахарной ватой, его выводили на одно и то же место и привязывали за ногу к толстому столбу, вкопанному в землю. Слонёнок не понимал, зачем это нужно. Он упирался, раскачивался, тянул изо всех своих небольших сил и трубил так, что в соседних домах вздрагивали собаки. Столб стоял спокойно. Цепь натирала ногу. Так прошла неделя, потом другая, и однажды наступил вечер, когда слонёнок потянул цепь один-единственный раз, постоял, посмотрел на столб и больше не пробовал.

Годы шли. Слонёнок вырос в слона, рядом с которым любой грузовик во дворе выглядел игрушечным. Теперь его привязывали обычной верёвкой, и не к столбу, а к колышку, который ребёнок выдернул бы одной рукой. Слон стоял рядом с этим колышком по вечерам и смотрел в темноту за шатром, где были лес, другие города и всё, чего хватило бы на целую слоновью жизнь. Достаточно было одного шага. Но он не шагал. Он помнил не верёвку. Он помнил вывод, который сделал давным-давно, когда был совсем маленьким: «У меня не получится». И за все годы ему ни разу не пришло в голову проверить, правда ли это до сих пор.

Когда я впервые услышал эту историю, я посмеялся над слоном. Минуты через две смеяться перестал: я узнал в нём себя.

Самое неприятное в этом слоне то, что он совсем не глупый. Он сделал разумный вывод из реального опыта: в детстве цепь действительно не поддавалась. Ошибка не в логике, а в сроке годности. Вывод был верным в тот вечер и давно перестал быть верным, но никто не повесил на него бирку «использовать до такого-то числа».

Кстати, если порыться, у каждого найдётся пара таких выводов без даты: «я не математик», «публично выступать не умею», «со мной не заводят знакомства». Когда они появились, никто уже не помнит. Помнят только, что они есть.

* * *

В школе я учился хорошо и закончил её с золотой медалью. Звучит как повод для гордости, и гордость была. Но вместе с медалью мне досталось негласное правило, которое я заметил только много лет спустя: ошибаться нельзя. Оценка ниже пятёрки воспринималась как происшествие, и это меня ощутимо напрягало. Медаль оказалась блестящей, золотой и, как выяснилось позже, довольно тяжёлой: носить её приходилось не на груди, а в голове.

Так в меня и вбили колышек: «Делать нужно идеально, а если идеально не получится, лучше не начинать вовсе». Перфекционистом я оставался много лет, и колышек торчал в самых неожиданных местах. В сорок два года я решил выучить английский и целый год не мог к нему подступить. Но сейчас не об этом.

Со временем я заметил: стоит чуть ослабить хватку и позволить себе делать не идеально, а как получается, жить становится заметно легче. Приходит расслабление, которого я долго себе не разрешал. Мир при этом не рушится. Он идёт своим ходом, а вы наконец-то начинаете в нём жить.

Кто вбивает колышки

В названии главы стоит слово «обманули», и я спешу успокоить подозрительных: заговора нет. Ни тайное правительство, ни корпорации в вашей голове не сидят. Реклама, конечно, старается: она ежедневно намекает, что с вами что-то не так, и тут же, по счастливому совпадению, предлагает средство от этого «не так». Но основная работа делается дома. Делает её самый близкий нам обманщик, который сидит между ушами.

Злодеем его не назовёшь. Скорее очень старательный перестраховщик. Задача мозга состоит не в том, чтобы сделать нас счастливыми. Он обязан сохранить нам жизнь и по возможности не тратить лишнюю энергию. Знакомое проверено, значит, безопасно. Новое может оказаться опасным. Мозг похож на добросовестного бухгалтера, которому проще отказать в любых расходах, чем рискнуть бюджетом. Поэтому «лучше не пробовать» звучит у него убедительнее, чем «а вдруг получится». Бухгалтера можно понять, он отвечает за казну. Но решения о том, как нам жить, ему лучше не доверять.

Колышки появляются буднично. Ребёнок слышит: «у тебя не получится», «это не для нас», «не высовывайся». Одна такая фраза, брошенная уставшим взрослым в плохой день, ничего не решает. Но фразы, которые повторяются, особенно сказанные уверенным тоном и теми, кому мы верим, застревают. В каждой семье есть свой набор таких формул, передающихся как фамильное серебро: «у нас в роду все не музыкальные», «деньги даются тяжело», «не лезь, там без нас разберутся». Их никто не придумывал специально. Их просто повторяли, и они стали мебелью. Со временем фразы перестают звучать как чьё-то мнение и начинают звучать как прогноз погоды: «сегодня дождь», «я не умею рисовать», «мне не везёт». А дальше ум берётся эти колышки охранять и делает это так искусно, что хочется поаплодировать.

Изнутри колышек вообще не выглядит колышком. Он выглядит характером: «я такой человек». Про характер мы не спорим, а с колышком поспорить можно. Только сначала надо понять, что перед тобой именно колышек.

Вот как ум его охраняет. Был такой опыт: людям показывали три числа, 2-4-6, и говорили, что они подчиняются некоему правилу, которое нужно угадать. Предлагай свои тройки, а тебе ответят, подходят они или нет. Почти все решали, что числа растут на два, и принимались проверять: 8-10-12, 20-22-24, 100-102-104. Им отвечали «подходит», и они всё больше радовались своей правоте. Почти никто не пробовал назвать что-нибудь, что гипотезу опровергло бы. А правило было куда проще: любые возрастающие числа.

Мы так и живём. Ищем не правду, а подтверждения тому, что уже решили. Если вы уверены, что не умеете рисовать, каждая кривая линия вам об этом напомнит, а десять ровных ум вежливо пропустит, потому что они в картину не вписываются. «У меня плохая память на имена»: человек повторяет это лет пятнадцать, поэтому имён не запоминает, поэтому снова убеждается, что память плохая, и со спокойной совестью продолжает.

Есть у ума и второй фокус, ещё эффектнее. В другом опыте людям давали на выбор две фотографии и просили указать, кто симпатичнее. Потом ловким движением карточки подменяли и протягивали ту, которую человек только что отверг: «Расскажите, почему вы выбрали именно её». Большинство подмены не замечало и объясняло выбор уверенно и подробно, с деталями. Про лицо, которое им на самом деле не понравилось.

Выходит, ум не просто принимает решения. Он ещё и сочиняет им объяснения задним числом, причём с полной убеждёностью. Объяснение «почему мне не стоит пробовать» звучит гладко и разумно, но убедительный голос ещё не значит правдивый.

Психолог Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, предложил на это простой ответ: относитесь к мысли как к гипотезе, а не как к факту. Мысль можно допросить, как свидетеля. Какие у меня доказательства? Были ли случаи, когда выходило иначе? Что я сказал бы

другу, который так думает о себе? Допрос без пристрастия творит чудеса: многие «непреложные истины» на нём начинают путаться в показаниях.

* * *

Я долго думал, как ко всему этому относиться, и вот к чему пришёл. Делюсь без претензии на истину, это просто то, что у меня сложилось.

Воевать с собственным умом бессмысленно. Он не враг. Он старательный сотрудник, которому когда-то поручили охранять нас от опасностей, а должностную инструкцию с тех пор никто не обновлял. Если бы мой внутренний голос работал в отделе продаж, он остался бы без премии: срывает сделки с самим собой и ни разу не предложил себе скидку. Но увольнять его не нужно. Достаточно мягко пересмотреть обязанности и сообщить, что тигров в кабинете давно нет.

Самое коварное, что враньё не звучит как враньё. Ум редко говорит прямо: «Ты ничтожество», это слишком грубо, мы бы сразу заподозрили неладное. Он говорит: «Будь реалистом». «Давай не будем торопиться». «Тебе уже не двадцать». Осторожность любит ходить в костюме здравого смысла, и под костюмом её не узнать. Теперь, когда мой внутренний голос начинает говорить особенно рассудительно, я спрашиваю себя: это здравый смысл или перестраховка? Иногда действительно здравый смысл. Но чаще, чем хотелось бы, второе.

О своих возможностях мы судим по тому, что пробовали. Это как оценивать ресторан по единственному блюду, которое вы заказали десять лет назад и остались недовольны. Меню гораздо длиннее, просто мы давно его не открывали. И удивительно уверенно рассуждаем о том, чего ни разу не делали. Прислушайтесь, как часто фраза «я не такой человек» произносится именно о том, чего человек никогда не пробовал. «Я не танцую», «я не пою», «я не публичный». Хотелось бы услышать подробности: когда вы в последний раз проверяли?

Отдельно про слово «поздно». К сорока годам у человека набирается внушительный запас таких слов: поздно менять профессию, поздно учить язык, поздно начинать бегать. Замечали, что «поздно» почти всегда говорят до попытки, а не после? После попытки обычно говорят «трудновато» или «вроде получается». «Поздно» из мира предсказаний, а не фактов, и предсказатель из нашего ума, прямо скажем, так себе: он прогнозирует исключительно дождь. К тому же «поздно» очень удобно. Оно звучит как приговор, а на деле это разрешение ничего не делать. Согласитесь, от такого подарка отказываться трудно.

Есть у колышков и ещё одно неприятное свойство: мы любим сравнивать их с чужой лёгкостью. Видим, что у соседа получается, у коллеги получается, у блогера получается, и делаем вывод, что у нас не получится, потому что «мы не такие». Но мы сравниваем собственную закулисную кухню с чужой витриной. Они тоже, между прочим, смотрят на кого-то и думают то же самое. Стоит об этом помнить, когда ум в очередной раз предлагает померяться с кем-то, кого мы видим только в лучшие минуты.

И про авторство. Эта мысль сначала раздражает, а потом освобождает. Колышки, скорее всего, вбили не мы. Но держим мы их сами, каждый день, пусть и по привычке. Звучит как упрёк, а на деле хорошая новость: что держится нашими руками, то можно и отпустить. Борьбаться с колышком не нужно, достаточно однажды проверить, не пора ли разжать пальцы. Виноватого искать необязательно, а вот хозяина найти придётся. Хозяин здесь вы.

Что человеку по силам

Теперь представьте старую карту города, на которой вы когда-то отметили только свой район: дом, работу, магазин, остановку. Всё остальное вы закрасили серым и подписали: «Там я не бывал, там, наверное, опасно». Годы идут, вы ходите одним и тем же маршрутом и постепенно начинаете считать, что город кончается на последнем фонаре. Хотя город, конечно, продолжается. Просто вы ни разу не свернули в соседний переулок, ведь на карте там серо.

Колышки работают так же. Они ничего не запрещают напрямую, они закрашивают часть карты и вешают табличку «не твоё». А то, что табличку повесили в десять лет, мы давно забыли.

Древние индийские учения знали об этом фокусе задолго до психологов и называли его майей: завеса, которую ум набрасывает на мир и принимает за сам мир. Верить в это необязательно. Образ просто напоминает, что карта и город не одно и то же, а у карты есть рисовальщик.

Что же там, за серой границей? Расскажу историю, которую знают почти все. 6 мая 1954 года британец Роджер Бэннистер пробежал милю быстрее четырёх минут. До него этот рубеж считался почти недостижимым: лучшие бегуны мира годами упирались в него и останавливались на считанных долях секунды. А потом случилось то, что мне нравится больше самого рекорда. Меньше чем через два месяца австралиец Джон Лэнди пробежал ещё быстрее, и за несколько лет рубеж взяли десятки спортсменов. Ноги у людей за это время не изменились. Изменилось представление о том, что возможно.

Историю обычно рассказывают с украшениями. Врачи, уверявшие, что сердце бегуна не выдержит, встречались реже, чем в легендах. День был прохладный и ветреный, а не тёплый, и бежал Бэннистер не один: друзья задавали ему темп. Но суть от этого не страдает. Барьер, который долго считали стеной, оказался дверью, и после того, как её открыли, в неё пошли другие. Мне нравится даже, что в самой истории о силе веры нашлось место легенде: так обычно и бывает, когда мы рассказываем о том, во что хотим верить.

Я часто думаю про слово «барьер». Пока через него никто не перешагнул, он выглядит стеной. Перешагнул один, и это уже дверь, причём всегда была ею. Первый, кто это сделал, не обязательно сильнее остальных. Он просто первый, кто проверил.

Есть и научный родственник слона. В 1960-х психолог Мартин Селигман ставил на собаках опыты, не самые светлые страницы науки, поэтому подробностей не будет. Животным давали неприятные воздействия, от которых нельзя было уйти, и потом многие даже не пытались спастись, когда выход появлялся. Состояние называли «выученной беспомощностью». Годы спустя сам Селигман с коллегой пересмотрел вывод: оказалось, что пассивность это реакция мозга по умолчанию, а выучивать приходится как раз обратное, что на происходящее можно повлиять. Эта поправка нравится мне больше самого открытия. Получается, что способность действовать у нас никто не отнимал. Её нужно найти и включить.

Ни у кого в этих историях не выросли новые способности. Просто убрали ограничение, в которое верили, и оказалось, что под ним возможностей куда больше, чем думали.

Это не значит, что можно всё. Есть болезни, потери, нужда и обстоятельства, которые не исчезнут оттого, что «подумаешь иначе». Я не призываю вас верить, что вы можете всё. Я призываю не верить, что вы знаете свой предел. Это очень разные вещи. Предел, надо полагать, существует. Просто почти никто из нас его не видел: мы разворачиваемся гораздо раньше, у первого же колышка, и принимаем это за край света. А если вы неделями думаете «мне уже ничто не поможет», это не повод себя ругать. Это повод поговорить с врачом.

Что внутри уже есть

Карл Юнг писал, что с детства мы надеваем маски. Роль, которую человек показывает миру, он назвал «персоной», от латинского слова, означавшего театральную маску: хороший сын, надёжный сотрудник, отличник, человек, у которого всё под контролем. Без маски в обществе не обойтись, и в этом нет ничего дурного. Плохо, когда она прирастает и мы перестаём отличать себя от роли. Это как рабочий костюм: вещь полезная, пока его можно снять на ночь.

А под масками, по Юнгу, лежит то, что он называл Самостью: центр и целостность личности. Она не появляется после тренингов и не покупается в магазине. Она вырастает из нас сама, если ей не мешать. Мне эта мысль очень близка скромностью: вам не нужно становиться кем-то другим и не нужно сначала «исправлять себя», чтобы разрешить себе жить. Внутри возможностей больше, чем сообщает привычный голос.

Хочу сразу оговориться. Фразы вроде «вы уже совершенны» я слышу не реже вашего, и в тяжёлый день они звучат как издёвка. Когда человеку плохо, ему не нужна лекция о том, какой он замечательный. Ему нужно, чтобы кто-то сказал: «Верю, что сейчас трудно, и верю, что ты не только эта усталость». Поэтому я скажу осторожнее: в вас есть больше, чем видно из вашего худшего дня. Звучит скромно и ближе к правде.

Бодрые лозунги вроде «я прекрасен и всё могу» тут тоже не помощники. Людям с низкой самооценкой они порой делают только хуже: внутренний голос начинает спорить, и вместо поддержки получается спор. Поэтому в практике ниже вы не найдёте мантры. Слово там ведёт не к лозунгу, а к вопросу.

Перемены при этом выглядят совсем не героически. Человек звонит, куда давно собирался позвонить, или записывается туда, куда говорил, что поздно. Серая часть карты потихоньку получает названия улиц. Мне нравится в этом именно будничность: никаких фанфар, просто один раз проверили верёвку, и оказалось, что она давно не держит. Серая часть карты, кстати, не обязана закраситься вся. Для начала хватит одной улицы. Но улица будет ваша, а не нарисованная кем-то в десять лет.

Чтобы проверить колышек, нужно сначала заметить, что вы за него держитесь. Для этого пригодится способность, которую в психологии называют метасознанием. Слово тяжеловесное, звучит как название института, где пьют кофе из мензурок, но пугаться не нужно. Это умение на секунду отступить на шаг и заметить, что вы сейчас думаете и чувствуете: «Я не только думаю мысль, но и могу заметить, что думаю её». У разных традиций для этого припасены разные слова: присутствие, осознанность, наблюдатель, свидетель. Речь везде об одном и том же. Пока это просто первый кирпич, самый скромный и самый нужный. Запомнить стоит одно: мысли не нужно останавливать, их достаточно замечать.

Пару слов о практиках, чтобы не было недоразумений. Пробовать можно каждую, примерно как обувь в магазине: примерить стоит всё, а купить только то, что не жмёт. Выполнять всё подряд и каждый день не нужно, иначе книга превратится ещё в один список дел, а такого добра у нас и без неё хватает. К концу книги у вас накопится целая полка, и тогда можно будет выбрать три, четыре или пять практик, которые откликнулись больше других, и собрать из них собственную схему: на каждый день или на трудные дни. Я делал именно так, и это самый надёжный путь: то, что подобрано самим, не нужно заставлять себя делать. В конце книги для этого есть отдельная страница, «Мой личный набор». Пока она пустая, как и положено новой записной книжке.

ПРАКТИКА: «Колышек под лупой»

Когда и сколько: пять-десять минут, с листком бумаги; проверка на неделе.

Запишите одно ограничивающее правило, которое вы давно повторяете: «Я не умею...», «Мне поздно...», «У меня не получится...». Возьмите то, что звучит у вас чаще всего.

Задайте ему вопросы, как свидетелю на допросе. Когда и от кого я это впервые услышал? Что говорит в пользу этого правила, а что против? Были ли случаи, когда получалось хотя бы частично? Что я ответил бы другу, который сказал бы это про себя?

Перепишите фразу так, чтобы она стала правдивой. «Я могу всё» не годится: это тот же колышек, только с обратным знаком. Подойдёт «я пока не пробовал» или «мне будет непросто, но первый шаг мне по силам».

Устройте на неделе маленькую проверку. Не подвиг, а эксперимент на десять минут. Позвоните, запишитесь, нарисуйте кривую линию. Результат здесь не главное: вам нужно узнать, держит ли ещё верёвка.

В конце недели запишите одной строкой, что показала проверка. Верёвка держала или нет? Любой ответ годится: если не держала, фразу можно переписать, а если держала, это тоже знание.

Если проверка не удалась или не захотелось, уменьшите шаг: вместо звонка просто найдите номер и откройте его в телефоне.

ПРАКТИКА: «Мне можно»

Когда и сколько: две-три минуты, можно повторять несколько раз в день. Привяжите практику к обычным делам: налить воды, открыть дверь, сесть в транспорт. Тогда она станет привычкой, а не очередным пунктом в списке.

Остановитесь на секунду. Где бы вы ни были, сделайте один спокойный вдох и неторопливый выдох. Мысли останавливать не нужно, пусть идут, вы просто дышите рядом с ними.

Найдите опору. Почувствуйте стопы на полу, спину на спинке стула, тяжесть собственных ладоней. Вы здесь, и это можно проверить кожей.

Выберите одно дело, про которое вы привычно говорите «мне нельзя», «это не моё» или «я не смогу». Возьмите небольшое, не самое болезненное: для первого раза не стоит тащить на свет самого большого слона.

Скажите про себя: «Мне можно». Произносите это не как заклинание, а как вопрос: «А что, если бы мне действительно можно было хотя бы попробовать?» Подождите ответа и не торопите его.

Отметьте реакцию. Любопытство и лёгкость хороши. Соппротивление, тяжесть или внутреннее «ну конечно» тоже подходят: значит, вы нашли колышек. Выдёргивать его сегодня не нужно, достаточно запомнить, где он стоит.

Если вместо любопытства накатывает тяжесть, сделайте ещё один спокойный выдох и оставьте практику до другого дня.

* * *

Правила, по которым мы живём, напоминают правила настольной игры, напечатанные мелким шрифтом на обратной стороне коробки. Никто их не читает, но все по ним ходят и спорят до хрипоты, если кто-то нарушит. Колышек, слон и серая часть карты оттуда же: кто-то когда-то прочёл строчку, и она стала законом.

А верёвку, кстати, можно проверить за минуту. Для этого не нужно рвать цепи и уходить в лес. Достаточно потянуть и посмотреть.

Глава 3. Действие рождает мотивацию

«Знать недостаточно, нужно применять. Желать недостаточно, нужно делать».

И. В. Гёте (приписывается)

Мне было сорок два, когда я решил выучить английский. Решение далось легко: стоило сказать себе «пора» и почувствовать, как внутри всё приятно выпрямилось, и казалось, что дело уже наполовину сделано. А потом прошёл год.

Год без преувеличения. Каждый раз, собираясь заниматься, я находил причину, почему именно сегодня не стоит: поздно, устал, лучше в выходные, лучше с понедельника. Причины звучали так разумно, что спорить с ними было неловко. К чувству «надо» мало-помалу добавились вина и раздражение: на себя, на английский, на всю эту затею. Внутренний голос тоже не молчал и повторял одно и то же: «Ты ничего не можешь. Давай, соберись». Собраться не получалось, и голос охотно записывал это в доказательства.

Когда я всё-таки взялся, то взялся так, как привык, то есть с размахом: по три часа в день, иначе какой смысл. Несколько раз я так и позанимался, а потом перегорел, как лампочка, которую слишком долго держали на полном накале. Учёба замерла на целый месяц. Вместе с ней вернулись вина, голос и все привычные доводы.

Выход оказался скромным до смешного. Я скачал на телефон приложение и договорился с собой об одной минуте в день, по приколу. Не о часе и не о получасе. Если после минуты захочется бросить, я брошу и ругать себя не стану. Минута скоро превратилась в пять, а потом случилось то, чего я совсем не ждал: меня затянуло. Я уже не заставлял себя, я продолжал, потому что стало интересно. Двойной бонус – я еще и приобрел новое хобби.

Характер за это время не изменился, силы воли не прибавилось, свободных часов тоже. Изменился только порядок действий: вместо «сначала захочу, потом начну» получилось «сначала начну, потом захочу». Этой перестановке и посвящена вся глава.

* * *

Круг, который не любит начинать

Откладывание редко похоже на лень. Лень это когда человеку хорошо на диване, а тому, кто откладывает, на диване обычно плохо: там вина, тревога и телефон. Он понимает, что надо, хочет, чтобы получилось, и всё равно не может взяться. Изнутри это скорее паралич.

Устроено всё как замкнутый круг. Вы устали и поэтому не начали, не начали и поэтому почувствовали вину, а вина забрала ещё больше сил, которые как раз нужны для начала. Разорвать его мы пытаемся, как правило, не с того конца: «Сначала отдохну, потом соберусь с мыслями». Только отдых без движения чаще всего превращается в лежание с телефоном, а «собратиться с мыслями» растягивается на недели. Ум тем временем изображает заботливого помощника: «Ты же устал, подожди до понедельника». Звучит убедительно. Только усталость, которую переживают в бездействии, почти никогда не проходит. Она становится фоном, на котором любое дело выглядит неподъёмным.

Вы решили разобрать почту, копившуюся месяц, открыли ящик, увидели цифру «874» и тихо закрыли ноутбук. Цифра растёт, вина растёт вместе с ней, и через пару дней открывать ящик страшнее, чем вчера. Самое смешное, что письма там по большей части ерунда. Но пока ящик закрыт, каждое из восьмисот семидесяти четырёх выглядит повесткой в суд.

Кстати, о понедельнике. Это самый популярный день в календаре для великих начинаний и самый ненадёжный: он обещает новую жизнь, а приходит обычным понедельником с теми же делами и той же усталостью. С понедельника, с первого числа, с Нового года, после отпуска. Я заметил, что мы любим «чистый лист» ровно потому, что на нём пока ничего не написано, а значит, ничего ещё не испорчено. Удобная позиция: пока не начал, ты идеален.

Если в этой картине вам почудился колышек из прошлой главы, вам не показалось. Перфекционизм один из самых изобретательных способов откладывать. Он никогда не говорит «не делай». Он говорит «делай как следует», а «как следует» означает три часа в день, свежую голову, тишину вокруг и безупречный результат. В обычный вторник ничего подобного не бывает. Мои три часа английского были именно такой планкой, перфекционизмом в спортивной форме: висела она так высоко, что безопаснее было к ней не подходить, а если подходил, то прыгал изо всех сил и потом неделю приходил в себя. Получались качели: рывок, перегорание, вина, пауза и новый рывок.

Психолог Кэрол Дуэк много лет изучала, как люди объясняют себе трудности. Одни считают способности чем-то вроде роста: какой есть, такой есть, и первая неудача означает для них «я не способен». Другие видят в способностях то, что растёт от тренировки, и неудача для них значит «мне нужно ещё потренироваться». Вокруг этой идеи наговорили немало преувеличений, и учёные спорят о размере эффекта. Но главная мысль выдерживает проверку: «пока не получилось» честнее, чем «не получится». Маленький шаг этим и хорош: его неудача ничего не доказывает.

Теперь о том, почему работает минута. Во-первых, мозг воспринимает большие задачи как угрозу: они тяжёлые, расплывчатые, требуют кучи решений, и мы обходим их стороной. Маленький шаг эту угрозу снимает и делается даже в самый плохой день. Во-вторых, каждое сделанное дело оставляет в памяти крошечную запись «я смог». Если вы давно откладываете, там копилось обратное: «я не довожу до конца». Минута её не сотрёт, но рядом появится новая строчка, потом ещё одна. В-третьих, энергия. Мы берегли силы для чего-то по-настоящему важного, а энергия устроена иначе: её будит движение. Самые тяжёлые первые минуты, а потом силы приходят сами, будто ждали за дверью. И наконец, пока дело не начато, оно живёт в воображении, огромное и слегка зловещее. После первого шага видно, что делать дальше, какие трудности настоящие, а какие выдумал ум.

В психотерапии на этом построен целый метод, его называют поведенческой активацией, и применяют его, в частности, при депрессии. Человека не просят сначала найти мотивацию или вкус к жизни. Вместе с ним выбирают небольшие конкретные дела: дойти до соседнего дома, позвонить знакомому, убрать одну полку, сходить за хлебом. Энергию никто не ждёт. Он делает шаг, и только потом замечает, что настроение чуть-чуть сдвинулось.

Отсюда правило мелких шагов: шаг должен быть таким маленьким, чтобы отказаться от него было неловко. Если вам самому смешно от его размера, всё в порядке. Не получилось? Значит, шаг был слишком большим. Уменьшите его и не ругайте себя.

Склад, из которого ничего не выдают

Теперь о самой коварной форме откладывания, потому что она выглядит как добродетель.

Скажем, вы решили заняться чем-то важным: начать бегать, выучить язык, сменить работу. Первым делом вы, конечно, готовитесь. Находите ролик о том, как начать бегать. За ним другой, потому что в первом ведущий советовал одно, а во втором прямо противоположное. Потом подкаст, статья, книга, курс со скидкой. К вечеру у вас сорок вкладок в браузере, сто двадцать роликов в «посмотреть позже» и стопка книг на тумбочке, три из них прочитаны наполовину. Ощущение при этом отличное: вы занимаетесь делом, вы развиваетесь. Только самой пробежки так и нет.

Ролик о том, как перестать откладывать, кстати, один из самых надёжных способов отложить дело ещё минут на сорок.

Почему это так затягивает? Потому что у понимания есть собственная награда. Когда нам что-то толково объясняют, мозг выдаёт приятное «вот оно что!», и кажется, что дело сдвинулось. Но сдвинулось оно только внутри: в голове стало светлее, а в жизни ничего не изменилось. Чужое умение тоже обманчиво. Смотришь, как тренер легко делает упражнение, и думаешь: да я тоже так могу, всё же понятно. Между «понимаю» и «умею» лежит расстояние, и пройти его можно только ногами.

Я об этом много думал, и вот что вышло. Раньше знание было дефицитом: чтобы чему-то научиться, надо было найти учителя, достать книгу, дойти до библиотеки. Сейчас информация почти ничего не стоит. Любой секрет любого мастера лежит в открытом доступе, причём бесплатно и в трёх вариантах. Дефицитом стало другое: действие. Его никто не сделает за вас, и ни один алгоритм не покажет ролик, после которого пробежка случится сама.

Поэтому полезно иногда спросить себя неприятное: что я сделал с тем, что узнал в прошлый раз? Ответ бывает неловким. Прочитанных книг десятков, а изменений в жизни можно пересчитать на пальцах одной руки. Хуже того: чем больше мы знаем, тем меньше хочется что-то менять, ведь мы уже «в теме». Знание начинает работать как алиби. «Я же знаю, что надо» звучит почти как «я уже делаю».

Есть и ещё одна тонкость: накопление информации успокаивает. Пока я читаю про то, как справиться с тревогой, мне кажется, что я с ней справляюсь. Пока смотрю про бизнес, мне кажется, что у меня уже почти есть дело. Это как покупка абонемента в спортзал: радость от покупки настоящая, а мышцы почему-то не растут. Мозг так устроен, что планирование награждает почти так же щедро, как исполнение. И нам, понятное дело, выгоднее получать награду без усилий. У каждого на телефоне найдётся папка с закладками, в которую он не заглядывал полгода. Каждая закладка когда-то казалась началом новой жизни.

Склад, из которого ничего не выдают, перестаёт быть складом и становится чуланом. Можно прочесть двадцать книг о плавании и пойти ко дну в первой же луже: вода в книгах не мокрая. Я говорю это не для того, чтобы вас пристыдить. Стопка «Помоги себе сам» из первой главы тому пример: прочитать книгу о том, как изменить жизнь, гораздо проще, чем изменить в ней хоть что-нибудь одно, и ум это прекрасно понимает. Подготовка вообще самая респектабельная форма откладывания: лежать на диване стыдно, а «изучать вопрос» почётно. Настолько почётно, что можно изучать годами. Не исключая, что эта книга станет для вас очередным кирпичом в таком складе. Тогда заранее прошу прощения и настаиваю на одном: сделайте минуту, прежде чем читать дальше.

Сжигать библиотеку и удалять ютуб, впрочем, не нужно. Знания полезны, а хорошая карта очень нужна. Но можно всю жизнь коллекционировать карты и ни разу не выйти за порог, и тогда город так и останется серым пятном.

Помогает простое правило: одна идея, один шаг. После любой полезной мысли, будь то глава книги, ролик или совет друга, сделайте в течение суток один маленький шаг, который из неё следует. Один, не десять. Если не получается или не хочется, значит, идея пока осталась развлечением, и это тоже честный результат: вы хотя бы знаете, чем занимаетесь. А когда в следующий раз потянет к очередному ролику, спросите себя: что я сделаю после него? Нет ответа? Тогда ролик подождёт.

* * *

У моей истории с английским было продолжение, и оно мне нравится даже больше начала.

Через два с половиной года занятий я добрался до уровня B2. Это хороший рабочий уровень: можно читать, понимать собеседника и объясняться без словаря, и все тесты это подтверждали. А заговорить я не мог. Английский жил у меня в голове и до языка не доходил. К тому времени склад знаний у меня был полный. Не хватало выдачи.

Потом была командировка в Пакистан. Я всю дорогу переживал, как буду там разговаривать. Ребята, летевшие со мной, подбадривали от души: «Не бойся, поможем, всё будет нормально». Слова были добрые, но легче от них не становилось, как не становится теплее от уверений, что вода хорошая, пока сам в неё не зашёл.

А потом мы приехали на выставку, начались первые переговоры, и вдруг оказалось, что ребятам приходится непросто, а мне нет. Я подошёл и помог, потом помог ещё раз. Первый разговор дался с усилием, второй легче, а к третьему я уже просто говорил. С каждым разговором страх становился тише, уверенность росла, и в итоге выяснилось, что английский я знаю лучше тех, кто подбадривал меня в самолёте. Помогать пришлось мне.

Смешно, что весь страх сидел не в английском, а в слове «вдруг»: вдруг не пойму, вдруг не отвечу. А когда перед тобой стоит человек и ему надо помочь, на «вдруг» просто нет времени.

Уверенность пришла из самого разговора. Тесты были картой языка, а сама территория началась там, где пришлось открыть рот. Психологи называют это самоэффективностью, верой в то, что вы справитесь с конкретным делом. Сильнее всего её питает собственный опыт: сделал, получилось. Слова поддержки выветриваются быстро, а опыт остаётся.

Кто работал с холодными звонками, узнает эту механику. Первый звонок за день самый тяжёлый: рука тянется к чаю, к почте, к чему угодно. Третий уже идёт сам, а к десятому человек удивляется, чего он так боялся. Страх был не про звонок, а про его ожидание. Звонок оказался куда добрее.

Остаётся вопрос, куда именно шагать, ведь маленький шаг сам не знает направления. Здесь мне помогает терапия принятия и ответственности. Она предлагает смотреть на поведение через ценности: то, что для вас важно и к чему вы хотите двигаться. Близость с людьми, творчество, здоровье, честность, забота о ком-то. Цель можно выполнить и отметить, как город на карте. Ценность выполнить нельзя, она как направление по компасу: можно идти на запад всю жизнь и ни разу не оказаться «в западе», зато каждый шаг имеет смысл. Многим это приносит облегчение. Готовность, если она вообще придёт, появится после того, как вы тронулись с места, и дискомфорт убирать до старта необязательно. Можно идти с тревогой, неуверенностью и усталостью и всё равно делать то, что ведёт в нужную сторону.

Равновесие в движении

Несколько мыслей, которые у меня сложились. Если с чем-то не согласитесь, это нормально, у вас свой опыт.

Рывок тоже бывает перфекционизмом. Мои три часа в день были не планом, а портретом моих тогдашних амбиций: либо по-настоящему, либо никак. Героизм выглядит эффектно, но дыхания ему хватает ненадолго. Устойчивость скучнее и совсем не фотогенична, зато на длинной дистанции выигрывает именно она. В этом одно из самых недооценённых открытий взрослой жизни: побеждает не тот, кто ярче стартует, а тот, кто не бросил во вторник.

«Соберись» оказалось ручником, а не газом. Нас учили, что строгость к себе служит двигателем. У меня она работала скорее как ручник: давишь на газ и одновременно тянешь рычаг, мотор шумит, машина стоит.

Про настроение. Оно плохой начальник: приходит, когда хочет, и ни за что не отвечает. Ждёшь его одобрения, и можно просидеть без дела всю жизнь. Гораздо надёжнее поставить начальником расписание, оно хотя бы приходит вовремя. А пословица «аппетит приходит во время еды» давно всё знала, только про еду. Про дела мы почему-то решили, что желание должно прийти заранее, как гость, которого ждут с пирогом. Мотивация чаще ведёт себя иначе: она приходит, когда вы уже сидите за столом и пробуете.

И про подготовку. Нам кажется, что сначала надо всё продумать, а потом сделать правильно. На деле первая попытка почти всегда выходит кривой, и именно из неё становится видно, что продумывать надо было совсем другое. Первый блин комом не потому, что мы не умеем печь блины, а потому, что сковорода прогревается только в процессе. Так что кривой первый шаг не повод для стыда. Он просто разогрел сковородку.

Минута, наконец, срок, за который внутренний бухгалтер из прошлой главы не успевает составить смету. Большому делу он найдёт двадцать возражений за пять минут. Минуте возразить не успевает: пока достает папку, дело уже сделано. В этом и весь секрет.

Есть и пример, на который я люблю опираться, хотя он из другой весовой категории. Харуки Мураками, по его собственным рассказам, во время работы над романом живёт почти по-армейски: встаёт около четырёх утра, пять-шесть часов сидит за столом, потом бежит или плавает и ложится в девять вечера. Настроения он не ждёт, а просто приходит к столу в назначенный час. Его масштаб нам ни к чему, пять часов за столом точно не про нас. Но принцип понятен: регулярность важнее настроения.

В индийской «Бхагавадгите» Кришна говорит воину Арджуне, что человек вправе отвечать за действие, но не за его плоды. Для перфекциониста это почти лекарство: тебе предлагают отвечать за шаг, а не за результат. Шаг можно сделать. Результатом заведует жизнь, и отчитывается она не всегда.

Кто учил ребёнка кататься на велосипеде, знает: пока велосипед стоит, он валится набок, и удержать его можно только рукой. Но стоит тронуться, и всё меняется: руль начинает слушаться, рама держит линию, ухабы переносятся легче. Равновесие рождается не до движения, а в самом движении. Падать при этом тоже полезно: коленка поболит, зато тело запомнит, куда клонить руль.

С нами то же самое. Мы ждём, что сначала придут спокойствие и ясность, а потом можно будет ехать. Пока вы сидите и прикидываете, как подступиться, вы стоите на месте и покачиваетесь: тревога растёт, мысли ходят по кругу, усталость копится. Первый оборот педалей даёт опору. Уверенными на велосипед не садятся. Уверенность приходит уже в седле, а идеальной дороги не бывает ни у кого.

В буддийской традиции есть притча о плоту. Человек доходит до широкой реки, строит плот и переправляется на другой берег. Дальше из благодарности к плоту он взваливает его на

спину и тащит с собой. Разумно ли он поступил? Плот нужен для переправы, а не для ношения, и учение, говорит Будда, подобно плоту. Книги, ролики и курсы тоже плот, хороший и нужный. Таскать его на спине не стоит.

ПРАКТИКА: «Одна минута»

Когда и сколько: одна минута в день, для дела, которое вы откладываете дольше всего.

Назовите дело. То, которое вы откладываете дольше всего: разговор, тренировка, документ, язык, давно начатая книга.

Найдите его версию на одну минуту. Открыть приложение, надеть кроссовки, написать одно предложение, открыть нужную таблицу, набрать номер. Шаг должен быть таким маленьким, чтобы отказаться от него было неловко.

Поставьте таймер на минуту и начните. Прямо сейчас, без подготовки и без ожидания настроения.

Когда таймер прозвенит, вы вправе остановиться. Правда вправе, и ругать себя за это не нужно. Если захочется продолжить, продолжайте: это подарок самому себе, а не обязанность.

Запишите одно слово о том, что изменилось. Спокойнее, интереснее, смешно, ничего. Любой ответ годится.

Завтра повторите ту же минуту. Через неделю можно прибавить до пяти. Если не получилось, шаг был слишком большим: уменьшите его, а не себя. Если даже минута неделями не получается и ничего не радует, это повод поговорить с врачом, а не для самокритики.

ПРАКТИКА: «Ценностный шаг»

Когда и сколько: пять минут утром и один шаг в течение дня.

Спросите себя: что для меня по-настоящему важно сейчас? Близость с людьми, здоровье, творчество, честность, забота о ком-то, свобода?

Выберите одну ценность, которая откликается сильнее остальных. Ориентируйтесь не на то, что «должно быть важным», а на то, что отзывается внутри.

Спросите себя: какой самый маленький шаг сегодня ведёт меня в эту сторону?

Сделайте этот шаг в течение дня.

Вечером отметьте одной фразой, что вы сделали и как это связано с ценностью.

Если ценность здоровье, шаг может быть таким: выйти на улицу, выбрать воду вместо сладкого, лечь на час раньше. Если ценность близость, шаг может быть таким: написать старому другу или спросить близкого человека, как у него дела на самом деле. Шаг не обязан быть приятным. Он обязан быть вашим.

* * *

Кто начинал что-нибудь с нуля, знает ощущение первой недели: шаг сделан, и вдруг выясняется, что идти придётся не только в хорошую погоду. Накрапывает дождь, ноги гудят, а восторг, с которым стартовал, остался где-то у порога. Тут многие разворачиваются, решив, что раз стало неприятно, значит, идут не туда.

Дорогу такие мысли не интересуют. Она просто идёт дальше, и по ней можно идти хоть в плохом настроении. Остаётся научиться идти в плохую погоду и не считать её ошибкой.

Часть 2. Принятие и благодарность. Базовые точки отсчёта

«Любопытный парадокс состоит в том, что, когда я принимаю себя таким, какой я есть, тогда я могу измениться».

Карл Роджерс

Глава 4. Мы не можем быть счастливыми 24/7, и это нормально

«Всему своё время, и время всякой вещи под небом».

Книга Екклесиаста, 3:1 (синодальный перевод)

В «Винни-Пухе» есть глава про день рождения Иа-Иа, и к психологии она имеет отношения побольше, чем иной учебник.

Серый ослик, которому в любую погоду всё немного не так, сообщает Пуху, что у него сегодня день рождения. Самый счастливый день года, добавляет он, и произносит это таким голосом, что поздравлять как-то неловко. Выясняется, что про праздник никто не вспомнил ни словом. Пух и Пятачок разбегаются за подарками. Пух берёт горшок мёда, но по дороге решает, что чуть-чуть попробовать не грех, и к имениннику является уже с пустым горшком. Пятачок бежит с воздушным шариком, спотыкается, падает, и от шарика остаётся жалкая тряпочка.

Любой организатор праздников на этом месте схватился бы за голову. Пустой горшок и лопнувший шарик, вот и все подарки. Но дальше случается то, ради чего я эту сцену и вспомнил: оказывается, лопнувший шарик как раз помещается в пустой горшок. Иа-Иа вынимает его и кладёт обратно, вынимает и снова кладёт, и вид у него абсолютно счастливый.

Счастье пришло не по плану. Его никто не заказывал, программа праздника провалилась по всем пунктам, а оно появилось посреди самого обычного серого дня и оказалось вполне настоящим.

Знаете, что меня в этой истории цепляет ещё больше? За всё время никто не пытается ослика взбодрить. Представьте, что Пух вместо горшка достал бы лозунг «Выше нос, Иа!». Ослик бы кивнул и ушёл грустить дальше, теперь уже в одиночестве и с чувством вины, что огорчает друзей. Вместо этого Пух и Пятачок просто идут к нему с тем, что у них нашлось. Лес устроен терпимо: Сова умничает, Кролик хлопочет, Иа-Иа грустит, и никому не приходит в голову назначить норму.

А мы с вами живём в лесу, где норма назначена, и назначена жёстко: быть бодрым, довольным и в порядке. Откуда она взялась, я и хочу посмотреть.

Откуда взялось «обязан быть счастлив»

Для начала спросим себя, с чего мы вообще решили, что быть довольным нужно всегда. Нам этого никто не обещал. К рекламе, кино и чужим постам можно придраться по-разному, но письменных гарантий они не дают. И всё равно ожидание сидит в голове как нечто само собой разумеющееся, вроде того, что вода мокрая, а понедельник тяжёлый.

Источник понятен. Мы смотрим на чужие фотографии, где все счастливы двадцать четыре часа в сутки: смеются, обнимаются, держат бокалы на фоне заката. Людей, которые ругаются из-за парковки или стоят в очереди за мороженым с кислым лицом, в ленте не бывает, их просто никто не снимает. Создаётся впечатление, что у всех вокруг счастье работает как лампочка в холодильнике: сколько ни открывай дверцу, горит. А что с ней происходит, когда дверца закрыта, никто не видел, потому что в холодильник мы заглядываем, только когда нужен свет. Чужую жизнь мы тоже видим лишь в те секунды, когда дверца открыта. Про себя же знаем обе половины, с открытой дверцей и с закрытой, и делаем вывод, что с нами что-то не так.

У ожидания бывают и домашние корни. В некоторых семьях плакать неловко, а расстраиваться «из-за ерунды» подозрительно: «другим вообще хуже, а ты тут». Ребёнок быстро усваивает, что нормальные люди в порядке, а те, кто не в порядке, должны подождать, пока пройдёт. Во взрослой жизни это правило включается само, и никто уже не помнит, кто его вводил.

У австралийского врача Расса Харриса, одного из самых известных популяризаторов терапии принятия и ответственности, есть книга «Ловушка счастья». Её мысль в том, что нам внушили, будто нормальный человек почти всегда счастлив, и поэтому любая плохая минута выглядит как поломка, которую надо срочно чинить. Чинить мы принимаемся с таким рвением, что становится только хуже. Знакомо каждому, кто хоть раз злился на себя за дурное настроение в хороший день: настроение никуда не делось, а к нему добавилась вторая порция, досада на себя.

Есть и причина попроще. Гарвардский психолог Дэниел Гилберт много лет изучал, как люди предсказывают собственные чувства, и выяснил, что делаем мы это неважно. Нам кажется, что переезд, покупка или повышение сделают нас счастливыми и ярче, и дольше, чем выходит на самом деле, а с неприятным мы потом справляемся легче, чем ожидали. Наше представление о хорошем дне тоже прогноз, и составляем мы его во многом по картинкам из интернета, а не по собственному опыту.

Сверху ложится обычное привыкание. Самый красивый вид на третий день превращается в обои, а на десятый вы замечаете его, только если кто-нибудь скажет «смотрите». С радостью то же, что с запахом утреннего кофе: в первую минуту он оглушает, а через десять вы его уже не чувствуете. Нервная система экономит силы и подстраивается под всё постоянное, и постоянно хорошее становится для неё фоном. Если довести эту мысль до конца, получается смешно. Устрой я жизнь так, чтобы счастье не выключалось вообще, через неделю я перестал бы его замечать, потому что заметить что-либо можно только на фоне другого. Мелодия из одной ноты называется гудком, и слушать её долго было бы утомительно.

Теперь о том, зачем нужны остальные чувства. Я долго относился к ним как к браку на производстве: печаль, раздражение, тревога, всё лишнее, всё подлежит отбраковке. Потом взгляд поменялся, и новый мне нравится больше. Представьте датчик дыма на кухне. Если он ни разу не пискнул за пять лет, то либо в доме никто не готовит, либо датчик сломан. Грусть сообщает, что мне было дорого то, что я потерял, усталость просит остановиться, и обе, в общем, заняты делом. Тревога звонит иногда зря, как любой датчик, но пусть уж лучше звонит. Постоянно горящая зелёная лампочка выглядит красиво, только исправной системой я бы её не назвал.

Приглядевшись к себе, я вообще-то обнаружил, что под словом «счастье» долго понимал довольно скромную вещь: чтобы ничего не горело. Ни одного срочного письма, ни одного недовольного человека, ни одного неудобного чувства. Такого счастья в природе не бывает, и обижаться тут не на что: оно описывает скорее отсутствие происшествий, чем жизнь.

Есть и вторая версия той же ловушки, знакомая нам по первой главе: «потом». Закрою квартал, тогда выдохну. Квартал закрыт, и тут же пристраивается новое «потом»: вот когда я наконец стану счастливым, тогда и начнётся настоящая жизнь. Это то же самое «потом», только переехавшее из календаря в настроение. Календарное хотя бы наступает: один квартал сменяется другим. А то, что привязано к настроению, не наступает вообще, потому что включить настроение навсегда нельзя. Выходит, настоящая жизнь откладывается до момента, которого не будет. Любой человек из продаж оценит масштаб: это как ждать клиента, который подпишет всё, не читая.

Контроль под видом заботы о себе

Психологи называют привычку не чувствовать неприятное избеганием переживаний, и звучит это сложнее, чем выглядит. Заболела голова, и вы выпили таблетку. Предстоит тяжёлый разговор, и вы перенесли его на завтра. Стало тревожно, и вы пролистали ленту. Не хочется идти туда, где будет кто-то неприятный, и нашлись срочные дела. Каждый такой манёвр разумен, и каждый выставляет счёт, только не сразу. Сначала вы обходите само чувство, потом места, где оно случалось, и жизнь понемногу сжимается до территории, где ничего не колет. Территория безопасная и очень небольшая.

Самая изошрённая версия избегания выглядит как забота о себе. Правильный сон, правильная еда, подкаст по дороге, утренний ритуал, вечерний ритуал, трекер привычек. Каждая из этих вещей сама по себе хороша: сон действительно лечит, прогулка действительно прочищает голову. Но у перфекциониста, а я в этом клубе давно состою, рядом с каждой полезной привычкой вырастает невидимая расписка: раз я всё делаю правильно, внутри должно быть спокойно. А когда внутри беспокойно, получается, что где-то я схалтурил.

Забавно, что расписку никто не писал. Она вырастает сама из хорошего намерения: я же стараюсь, значит, результат мне положен. Это логика школьной отметки, к которой мы привыкаем с первого класса. Только настроение в журнал не ставят.

Подвох в том, что внутренним состоянием нельзя управлять так же, как расписанием. Такси можно заказать к половине девятого, и оно приедет к половине девятого. Настроение к половине девятого не закажешь: оно складывается из сна, гормонов, погоды, вчерашнего разговора, чьей-то случайной фразы и ещё десятка вещей, о которых вы даже не подозреваете. Режим на него влияет, но гарантий не даёт. Когда мы этого не учитываем, каждая плохая минута записывается на счёт нашей недисциплинированности, и контроль, который выглядел заботой, начинает вести себя как строгий начальник.

Заказать себе жизнь только с приятными неожиданностями тоже не получится: приятные лежат в той же коробке, что и неприятные. Спросите кого угодно про лучший вечер в его жизни. В плане его, скорее всего, не было.

Контроль вообще удачно маскируется под здравый смысл. Что спонтанность полезна, мы понимаем давно, но применить её к собственной жизни решаемся редко: так ведь можно остаться без ужина. Ум приводит одинаково убедительные доводы при любом раскладе, и возразить ему нечего. Поэтому я не призываю бросить режимы и ритуалы, они хороши. Я прошу только не принимать ритуал за гарантию.

Избегание вовсе не глупость. Оно хорошо делает то, для чего придумано, быстро убирает неприятное, и поэтому им так охотно пользуются. Проблемы начинаются, когда мы применяем его ко всему подряд, в том числе туда, где неприятное нельзя ни предусмотреть, ни отменить, например к собственному настроению.

Противоположность избегания называют принятием, и слово это легко понять неправильно. Принятие не требует полюбить плохой день, согласиться с несправедливостью или изобразить радость, которой нет. Оно предлагает позволить чувству находиться на своём месте, пока вы делаете то, что для вас важно. Скажем, вы устали, а вечером всё равно надо ехать к родственникам. Принятие здесь звучит так: «Я устал, и я еду». Усталость едет с вами на заднем сиденье, а руль остаётся в ваших руках. Тоска на кухне и тревога в электричке работают по тому же принципу.

Для этого полезно уметь чуть отступить и посмотреть на своё состояние со стороны. «У меня сегодня плохое настроение» и «у меня плохая жизнь» звучат почти одинаково, но это два разных сообщения. Первое про сегодняшний день. Второе приговор всему сразу, и выносит его, как правило, ум, у которого уже готов неприятный прогноз. Принять можно только то,

что заметил: невидимое принять нельзя, как нельзя поздороваться с человеком, которого не увидел.

Есть ещё одно правило, которое никто не вывешивает на стену, а по нему живут: «я обязан быть в порядке». На вопрос «как дела?» отвечают «нормально» и в рабочем чате, и в лифте, и дома, даже если с утра хотелось лечь лицом к стене. Правило удобное, оно экономит время на объяснения. Но когда мы применяем его ещё и к самим себе, внутри становится душно. Предлагаю одно маленькое нарушение. Скажите себе (себе, не начальнику) «я сегодня не в порядке» и посмотрите, что будет. Скорее всего, ничего страшного.

Всему своё время

Раз уж мы в этой книге иногда заглядываем в метафизику, посмотрим, что думали на этот счёт люди, писавшие задолго до психологов. Верить во всё это необязательно. Для меня такие тексты работают как метафоры, которые довольно точно называют то, что мы и так знаем, но регулярно забываем.

Эпиграф к главе взят из книги Екклесиаста, которую по традиции приписывают царю Соломону. Дальше идёт длинный перечень: время рождаться и время умирать, время плакать и время смеяться, время сетовать и время плясать. Меня цепляет, что там нет ни одной оценки. Не сказано, что смеяться хорошо, а плакать лучше пореже. Каждому своё время, как временам года. На ленту, где всем одинаково хорошо, это совсем не похоже.

В древнекитайском сборнике «Хуайнань-цзы» есть притча, которую пересказывают на разные лады. Я расскажу так, как запомнил. На северной границе жил старик, и однажды у него убежала лошадь. Соседи пришли сочувствовать, а старик ответил: «Откуда вы знаете, что это к худу?» Через несколько месяцев лошадь вернулась и привела с собой другую, прекрасную. Соседи пришли поздравлять, и старик сказал: «Откуда вы знаете, что это к добру?» Сын старика полюбил ездить на новой лошади, упал и сломал ногу. Соседи снова пришли с сочувствием, старик снова задал свой вопрос. А через год началась война, молодых мужчин с границы забрали, и почти все они не вернулись. Хромого сына не призвали.

Притча не обещает, что всё к лучшему, и это хорошо: такая мораль была бы слишком дешёвой. Старик просто отказывается выставлять оценку раньше времени. У меня день порой получает тройку в девять утра и проживается дальше уже на тройку, хотя итоги подводят обычно к вечеру, а иногда и позже.

В XIII веке персидский поэт Руми написал стихотворение, которое чаще всего знают в вольном английском переложении Колмена Баркса. Называется оно «Постоялый двор». Человек в нём похож на гостиницу: каждое утро приходит новый постоялец, то радость, то уныние, то какая-нибудь мелкая подлость, и поэт советует встречать каждого радушно, даже если это целая толпа горестей, которая выносит из дома всю мебель. Гостей мы не выбираем. От нас зависит только, захлопнуть дверь или предложить стул. Второй вариант, по-моему, дешевле: захлопнутая дверь ещё и скребётся.

В быту это выглядит так. Гость по имени «раздражение» приходит в четверг в половине третьего, когда коллега в который раз пересылает письмо с вопросом, ответ на который написан в первой строке. Можно захлопнуть дверь: «я выше этого». А можно впустить и посадить: «Ага, пришло. Посиди». Минут через десять гость, как правило, сам собирается и уходит: он же заходил по делу, а не жить. Хозяин остаётся у себя дома и никуда не бежит.

Юнг писал, что просветление приходит не оттого, что мы воображаем фигуры света, а оттого, что делаем тьму осознанной. Для тех, кто привык заклеивать плохое настроение бодрым лозунгом, мысль неудобная. Тьму не нужно прогонять, достаточно на неё посмотреть, и она нередко оказывается меньше, чем казалась в темноте.

Тут нужна оговорка, потому что я сам советую с утра говорить себе «всё будет хорошо» и отказываться от этого не собираюсь. Работает такая фраза, только когда проходит через то состояние, в котором вы проснулись. «Мне сегодня тревожно, и всё будет хорошо» звучит правдиво, и внутренний голос не спорит. А «всё будет хорошо», сказанное поверх тревоги сквозь зубы и без капли веры, действует как плакат, повешенный на трещину в стене: трещина на месте, а теперь все ещё и знают, что вы её прятали. Слова те же, результат обратный.

Я не хочу, чтобы эта глава звучала гимном унынию, для меня всё вышло наоборот. Когда перестаёшь ждать, что хорошо будет круглосуточно, хорошие минуты замечаешь острее: их больше не принимаешь как должное, их встречаешь как гостей. Жизнь прекрасна, и я готов

подписать под этим обеими руками. Только без гарантии на каждую минуту, как у любого длинного сериала: в нём бывают проходные серии, и никто из-за них не отменяет подписку.

Теперь о том, что мне в этой теме нравится больше всего. Ум клеит ярлыки быстрее, чем мы успеваем что-либо почувствовать. Очередь в поликлинике, понедельничное утро, усталость к вечеру: ярлык «плохо» уже на месте, и мы реагируем на него, а не на очередь. Если ярлык аккуратно отклеить, остаётся то, что есть на самом деле: скамейка, окно, пятнадцать минут, когда от тебя ничего не требуется. Приятным это назвать трудно, но терпимо оно бывает часто, а иногда неожиданно уютно. У каждого найдётся хотя бы один «плохой» день, о котором потом вспоминается с теплом: ничего не получалось, зато были чай, разговор по душам и никуда не нужно бежать.

Соппротивление при этом делает простую вещь: удваивает день. Вы просыпаетесь с тяжёлой головой, это первая часть. Следом приходит вторая: «опять, как всегда, день пропал». Вторая появляется быстрее и весит больше. Когда война с днём прекращается, уходит именно она, а первая остаётся, и у неё обнаруживается собственный вкус. У усталости после тяжёлой, но нужной работы вкус честно заработанного. У грусти есть тёплая сторона, потому что грустим мы о том, что нам было дорого. Скука, если дать ей поскучать спокойно, довольно быстро превращается в желание что-нибудь сделать, причём своё, а не по списку.

Мы вообще умеем обращаться с «плохим», просто редко это замечаем. На грустный фильм покупаем билет, плачем в нужном месте и выходим довольные, и никто не требует деньги назад за то, что герою было плохо.

Здесь нужна одна ремарка. Если случилась настоящая беда, утрата или тяжёлая болезнь, наслаждаться ею никто не обязан, и принятие этого не требует. Речь о тех сотнях обычных неприятных минут, которые копятся в любой неделе, и именно на них мы тратим больше всего сил. Эти минуты можно прожить спокойнее, а спокойствие, по моим наблюдениям, приходит само, стоит перестать спорить с тем, что уже произошло. Добывать его не надо, оно получается побочным эффектом, как тепло от камина, который просто топят.

Итог такой. Если ждать счастья без перерывов, разочарование гарантировано, потому что перерывы неизбежны. Если принимать день любым, счастье случается чаще и, главное, перестаёт быть наградой за хорошую погоду. Оно становится фоном, на котором проходят и хорошие минуты, и средние, и совсем неудачные. Жизнь хороша, просто не всегда по расписанию, и от этого интереснее. Проверить можно на ближайшем неудачном дне.

Как этим пользоваться

Начну с самого мелкого, с вопроса «как дела?». В коридоре и в мессенджере мы отвечаем «нормально», и чаще всего это правда или хотя бы достаточно правды для разговора на ходу. Но мне полезно хоть иногда задать тот же вопрос себе и ответить без дипломатии: устал, раздражён, чего-то жду, на удивление хорошо. Допроса устраивать не нужно, достаточно назвать. Названное чувство не исчезает, зато с ним становится возможно договориться, а с безымянным остаётся только спорить.

Дальше лента. Прежде чем сравнить свой вторник с чьими-то каникулами, я стараюсь вспомнить про дверцу холодильника: свет горит только в те секунды, пока я смотрю. У того, чей закат сейчас набирает лайки, сегодня тоже была очередь, неудачный разговор и мелкая ссора из-за ерунды, просто их нет в кадре. Простая арифметика, и обычно хватает одной минуты.

Вечер, который «не удался», бывает у всех. Ждёшь его целый день, садишься отдыхать, а отдыхается кое-как: голова всё ещё в делах, внутри шумит. В такую минуту легко открыть следствие: что я упустил, почему не получается радоваться. Можно закрыть дело и спросить проще: чего мне сейчас хочется? Чаю, тишины, позвонить кому-нибудь, лечь в девять. Часто оказывается, что вечер был нормальным, просто не тем, который заказывали. А когда плохой день случится у вас самих, поведите себя как лес вокруг Иа-Иа: чинить себя не нужно, достаточно посидеть рядом.

И рабочий день, который с утра пошёл наперекосяк. Ставить на нём крест в девять часов не обязательно. Мне нравится держать про запас реплику старика из притчи про лошадь: «Откуда вы знаете?» Оценку дню можно выставить вечером, а если не хочется, то и вовсе не выставлять: день не экзамен.

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.