

ХВАТИТ ОТКЛАДЫВАТЬ ЖИЗНЬ

Как перестать
сомневаться
и начать жить



Роман Савищев

Роман Савищев

Хватит Откладывать Жизнь

<https://litres.ru/74681924>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы сидите перед формой с двумя вариантами и не можете выбрать ни один из них. Оба варианта не собираются вас убивать, оба кому-то подходят, и всё равно руки боятся.

Эта книга о том, что правильного ответа нет. Не потому, что вы плохо искали, а потому что его не существует: любой выбор что-то отнимает.

Тридцать глав о механике этого состояния: почему тело голосует раньше головы, откуда в решении берутся чужие голоса, почему «назад дороги нет» почти всегда неправда и что делать, когда после выбора легче не стало.

В каждой главе — один приём, который можно применить за вечер: тест-драйв недель, смета отката, два худших дня, право на второй выбор. Не «поверь в себя», а «сделай шаг, который можно отменить».

Здесь нет гарантий, аффирмаций и обещаний, что после решения станет легко. Есть тридцать инструментов, проверенных на себе, и разговор, который обычно откладывают годами.

Для тех, кто выбирает вуз, профессию, город, отношения — или право жить по-своему.

Содержание

Об этой книге	5
Эссе 1. Когда страшно выбрать	7
Эссе 2. Двадцать вариантов – и ни одного решения	17
Эссе 3. Когда ошибаться нельзя	27
Эссе 4. Чужой успех – моя неудача?	37
Эссе 5. Идеальный момент, который не наступит	47
Эссе 6. Цена нерешительности	57
Эссе 7. Тело голосует раньше головы	67
Эссе 8. Застрять между «да» и «нет»	77
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Роман Савищев
Хватит
Откладывать Жизнь

Хватит Откладывать Жизнь. Действуй, даже если Страш-

но

Об этой книге

Это не медицинская и не психологическая консультация.

Я не психолог и не психотерапевт. Я студент, до диплома ещё два года, и к этой книге я отношусь не как специалист, а как человек, который сам стоит перед выбором и не притворяется, что уже прошёл его. Всё, что здесь есть, — личный опыт, наблюдения и разговоры с людьми.

Истории обезличены. Имена, города, профессии и детали изменены. Некоторые эпизоды собраны из нескольких разговоров, некоторые – из моих собственных, и я не всегда помню, где чей. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Приёмы из этой книги не заменяют помощь. Если тревога держится месяцами, если сон не восстанавливается, если ничего не радует, если появляются мысли о том, чтобы навредить себе, – это уже не про выбор, и здесь нужен специалист: врач, психотерапевт, служба экстренной психологической помощи. Пожалуйста, не пытайтесь решать такое книгой.

Книга ничего не обещает. После решения не станет легко: страх не исчезает, он меняет тему. Единственное обещание – что решение перестанет быть бесконечным, потому что у страха появятся предмет, цена и срок.

Главы короткие и читать можно с любой – они не требуют

знания предыдущих.

В каждой главе есть приём на вечер: тест-драйв одной недели, смета отката, два худших дня, право на второй выбор. Все приёмы собраны в конце книги, в разделе «Что делать прямо сейчас», – если не хочется читать всё, начните оттуда. Эта книга написана на «ты», потому что я писал её в первую очередь для себя. Если вам неудобно, читайте как «вы»: смысл не меняется.

Эссе 1. Когда страшно выбрать

Дедлайн был в полночь, а я сидел в четыре часа дня и смотрел на две галочки. Форма подачи документов висела на экране с утра, и я успел выучить её наизусть: фамилия, номер, направление, две строчки на выбор. Курсор мигал в пустом поле, где нужно было поставить одну отметку, и это мигание начинало раздражать так, будто от него зависело что-то важное. На кухне пахло остывшим чаем, чайник вскипел второй раз за час, и я даже не вставал, чтобы забрать его к себе. Руки были холодные, хотя в квартире было жарко и душно, а в горле стояла сухость, знакомая до тошноты: так бывает перед разговором, который откладывал неделю. Я знал, что мне нужно сделать. Нужно было просто нажать на кнопку. Два варианта, оба не смертельные, оба с людьми, которые уже там учатся, оба с расписанием, которое можно посмотреть заранее. Ни один из них не был катастрофой, и я это понимал головой. Но тело вело себя так, будто я выбирал не программу на два года, а вердикт: кто я, на что гожусь и чего стою.

Тогда, на четвертом курсе, у меня было ровно две дороги, и обе выглядели прилично. Первая – работа в терапии, вторая – редакция медицинского медиа, куда меня позвали после одной статьи, написанной ночью от скуки; там платили меньше, чем обещали в ординатуре через пять лет, зато зва-

ли уже завтра.

Мама позвонила в субботу, и разговор был коротким. Она спросила, подал ли я документы, я сказал, что почти, она сказала «ну наконец-то», и на этом всё закончилось. Она не давила. Она вообще никогда не давила, и это было хуже всего, потому что давить было не на что: я сам знал, какая из двух дорог называется словом «нормально». В нашей семье не было людей, которые уходили в неизвестное, зато были люди, которые тридцать лет ходят на одну работу и не жалуется. Это не упрёк. Это фон, на котором я вырос.

Я тянул до последнего дня. За эту неделю я успел придумать семь причин выбрать редакцию и восемь – выбрать терапию, и все пятнадцать были честными. Я даже составил таблицу, где по столбцам были «стабильность», «интерес», «деньги через пять лет» и «что скажут», и таблица ничего не решила, потому что в ней не было строки, куда вписывают страх. Таблицу я потом нашёл в блокноте, когда разбирал полку. Она была аккуратная, в линейку, с двумя колонками и восемью строками, и внизу было написано: «решить до пятницы». Пятница стояла без даты, потому что я её так и не вписал.

Самое неприятное в той таблице было не то, что она не помогла. Неприятно было другое: я потратил на неё вечер, чтобы иметь право сказать, что подошёл к делу серьёзно. Таблица была не инструментом, а алиби.

В тот вечер я подал документы на работу в терапии за со-

рок минут до закрытия. Помню, как нажимал кнопку и как после этого стало тихо. Не легче, а именно тихо, будто кто-то выключил радио в соседней комнате. Я сказал себе, что терапия – это тоже интересно, что из любого отделения можно уйти в преподавание, что два года не срок. Все три фразы были правдой. И все три были способом не произносить вслух настоящую причину.

На работе мне нравилось ровно одно: там всё было решено за меня. График, порядок пациентов, даже время обеда. Я тогда думал, что это и есть взрослая жизнь – когда за тебя всё решили, а ты просто выполняешь. Прошло два года, прежде чем я понял, что взрослая жизнь устроена наоборот.

Настоящая причина была простой: я не знал, как объяснить родным, что выбрал редакцию. Не как объяснить им, а как выдержать их лица. У работы было одно неоценимое свойство – её не нужно было защищать. Сказал «терапия», и все кивнули. Сказал бы «медицинское медиа», и пришлось бы рассказывать, оправдываться, обещать, что это серьёзно.

Редактор, который меня звал, написал ещё раз в августе. Я ответил через неделю, что уже подал документы, он ответил «бывает», и на этом всё закончилось. Я потом перечитывал это «бывает» несколько раз, как будто в нём могло быть что-то ещё, кроме вежливости. Ничего там не было. Люди редко держат дверь открытой дольше, чем нужно, чтобы ты вошёл.

Маме я сказал про ординатуру в тот же вечер, и она обрадовалась так, как радуются за человека, а не с человеком.

Тогда я не понял разницы. Теперь понимаю: она радовалась, что я в порядке, а я в этот момент как раз переставал быть в порядке и узнал об этом позже.

Через год я сидел на приёме. Женщина лет шестидесяти принесла папку анализов и список вопросов на листе в клетку, задавала их по порядку, и я отвечал правильно и не думал ни о чём. Для врача это нормально. Для человека, который ещё вчера писал тексты и засыпал с мыслью о фразе, которую надо переделать, это было приговором. Я вышел в коридор и сел на подоконник, потому что ноги стали ватными от простой мысли: я могу так работать тридцать лет и ни разу не почувствовать, что живу. Работа была нормальной. И именно это слово меня добивало: я выбрал не профессию, а способ не разочаровать.

Почему выбор так устроен? Потому что в этот момент мы решаем не задачу, а вопрос о себе. Задача звучала бы так: какие у меня есть ресурсы, что я умею, сколько времени могу потратить, что даст больше вариантов потом. Вопрос о себе звучит иначе: если я выберу это, что это будет значить про меня? И на такой вопрос невозможно ответить таблицей, потому что в таблице нет строки «кто я». Дальше включается то, что я называю моделированием приговоров. Мозг плохо умеет оценивать вероятность и хорошо умеет дорисовывать последствия, поэтому вместо двух вариантов он показывает два финала: в одном ты через пять лет сидишь в чужом городе и понимаешь, что жизнь прошла мимо, в другом ты через

пять лет сидишь там же, где сидел, и понимаешь то же самое. Оба финала одинаково подробные и одинаково выдуманные, но они ощущаются как факты, и выбирать приходится между ними.

Из этого растут три вещи, которые я узнаю у всех, кто мучился с выбором. Первая – вера в объективно правильный ответ. Она держится на чужом опыте: у кого-то же получилось, значит, была правильная дорога, значит, и для меня она существует, просто я её не вижу. На самом деле чужой опыт – это не карта, а отчёт о походе, который человек совершил с другим снаряжением и в другую погоду. Вторая – публичность ошибки. Даже когда решение касается только тебя, в голове сидит зритель: мама, однокурсник, преподаватель, случайный знакомый, который спросит «ну как». Ошибка без свидетелей переживается в разы легче, и это не метафора: стыд по своей природе социальное чувство, ему нужен кто-то, кто увидит.

Третья – путаница между «страшно» и «плохо». Это разные сигналы, и они приходят из разных мест. Страшно – это про будущее, про неизвестность, про то, что ещё не случилось. Плохо – это про настоящее: тело уже сейчас говорит «нет», и говорит не от страха, а от отвращения. Я долго не различал эти два сигнала и поэтому принимал отвращение за страх, а страх за глупость. К этому добавляется усталость. Решение, даже маленькое, стоит внимания, а внимание к вечеру кончается; поэтому важные выборы мы часто делаем в

конце дня, когда сил на них уже нет, и потом удивляемся, почему выбрали самое безопасное. Безопасное всегда дешевле по вниманию: его не надо представлять, его не надо защищать, его достаточно назвать.

Остаётся слой самый незаметный. Нам с детства рассказывают историю про одну правильную жизнь: найдёшь своё дело, и всё встанет на места. В этой истории есть скрытое обещание – если выбрать правильно, дальше будет легко. Когда легко не становится, человек решает, что ошибся в выборе, и начинает выбирать заново, вместо того чтобы признать, что легко не обещали. И ещё одна деталь, без которой картина неполная. Чем важнее выбор, тем меньше у нас опыта именно в таких выборах. Первый раз мы выбираем вуз в семнадцать, первый раз меняем профессию в двадцать пять, первый раз уходим от человека в тридцать. Мы всегда новички в самом важном, и это не наша вина, но это объясняет, почему советы «просто доверься себе» звучат издевательски: доверяться нечему, опыта нет, а решение нужно сейчас.

Но у этого есть границы, и о них стоит сказать отдельно. Во-первых, не всякий выбор обратим. Я говорю это не для того, чтобы напугать, а чтобы не обещать лишнего. Есть решения, у которых цена отката огромна: медицинское образование, ребёнок, переезд в страну, из которой трудно вернуться, кредит, взятый на пять лет. К таким выборам приём с тест-драйвом применим только частично, и делать вид, что «всё поправимо», значит врать человеку, который уже

подписал договор. Во-вторых, совет «просто выбери и не жалей» – плохой совет, хотя звучит уверенно. Он предполагает, что сожаление можно отключить решением. Нельзя. Сожаление придёт, и с ним придётся что-то делать, но это отдельная работа, которая начинается после, а не вместо.

В-третьих, ожидание иногда действительно правильная стратегия. Если решение зависит от данных, которых у тебя нет, или от ответа, который ещё не пришёл, то ждать – не слабость, а точность. Проблема только в том, что ожидание легко перепутать с избеганием, потому что снаружи они выглядят одинаково: человек сидит и ничего не делает. Разница внутри: при ожидании ты знаешь, какого события ждёшь и что сделаешь, когда оно случится; при избегании ты ждёшь, чтобы ничего не пришлось делать. В-четвёртых, тело иногда говорит не «страшно», а «противно», и это разные сообщения. Если при мысли о конкретном месте, человеке или работе у тебя сводит живот, а при мысли о другом варианте просто неудобно, это не одно и то же. Первое стоит воспринимать как данные, второе – как погоду, которая пройдёт.

Самое важное я скажу прямо. Всё, что я здесь пишу, исходит от человека, который один раз выбрал неправильно и до сих пор не уверен, что неправильно. У меня нет метода, который гарантирует хороший выбор. У меня есть способ перестать стоять на месте, и это максимум, на который я претендую. Есть и ещё одно, о чём в разговорах про выбор обычно молчат. У выбора есть материальная сторона, и она часто

важнее психологической. Если за твою учёбу платят родители, их мнение входит в решение не как давление, а как условие. Если у тебя нет запаса на полгода без зарплаты, свобода выбора сужается ровно до размера этого запаса. Разговоры про «слушай себя» почти всегда ведут люди, которым есть на что жить, пока они слушают.

Тест-драйв недель – самый полезный инструмент за те годы. Он не про то, чтобы выбрать правильно, а про то, чтобы перестать выбирать вслепую. Смысл простой: прежде чем решать, проживи неделю так, как будто уже решил. Не в фантазии, а в расписании. Первый шаг. Возьми выбранный вариант и выпиши, что конкретно ты делаешь в обычный вторник. Не «работаю в редакции», а: встаю в восемь, еду на метро до Парка культуры, в девять пятнадцать у меня планёрка, в одиннадцать я пишу заметку, в два обед с коллегами, в семь я дома и ещё час правлю текст. Чем конкретнее, тем честнее: если ты не можешь описать вторник, ты пока не знаешь, что выбираешь, а только как это называется.

Второй шаг. Проживи этот вторник. Не весь месяц, не два года – один день, по расписанию из первого шага, насколько это возможно без реального трудоустройства. Встань в это время, сделай эти задачи, поговори с кем-нибудь из этой области, напиши тот самый текст, поезжай в тот район. Если вариант связан с переездом, съезди туда на день и проведи его не как турист. Третий шаг. Вечером ответь на три вопроса. Что стало легче, чем ты ожидал? Что оказалось тяжелее?

Что ты делал без напоминания, потому что затянуло?

И главное – критерий. Не «понравилось или нет». Понравиться может что угодно на один день, особенно если это новое. Смотри на другое: это моё или это терпимо. «Моё» – когда ты поймал себя на том, что делаешь дольше, чем надо, и не замечаешь времени. «Терпимо» – когда делаешь нормально, без отвращения, но и без интереса. «Не моё» – когда каждый час приходится себя уговаривать.

Тест-драйв недель не даёт гарантий. Он даёт другое: после него выбор перестаёт быть вопросом о себе и становится вопросом о расписании. А расписание можно представить, в отличие от будущего. Чего этот приём не умеет. Он не покажет, выдержишь ли ты так десять лет, потому что десять лет нельзя прожить за неделю. Он не заменит денег, если решение упирается в деньги. И он не работает, когда вариант вообще нельзя попробовать: тогда остаётся разговаривать с теми, кто уже внутри, и верить их ответам ровно наполовину, потому что они тоже защищают свой выбор.

Я не нажал ту кнопку правильно. Я нажал её так, как умел тогда: чтобы не разочаровать, чтобы не объяснять, чтобы было тихо. И это был мой выбор, даже если он выглядел как отсутствие выбора. С тех пор я понял одну вещь, которая не спасает, но помогает жить. Страх выбора не исчезает после выбора. Он меняет тему: сначала боишься выбрать не то, потом – что выбранное не получится, потом – что поздно менять. Кнопка не выключает страх, она просто переводит его

на следующий уровень.

Курсор в той форме мигал ещё долго, и я до сих пор помню его ритм. Тогда мне казалось, что он требует ответа. Теперь я думаю, что он просто показывал место, где можно нажать.

Мост к эссе 2: я был уверен, что вариантов ровно два. Их было больше, и почти все я придумал сам, чтобы не выбирать.

Эссе 2. Двадцать вариантов – и ни одного решения

К вечеру воскресенья у меня было двадцать открытых вкладок. Вакансия в клинике, курс по анализу данных, стажировка в издательстве, ещё одна вакансия, программа переподготовки, три статьи «как понять, чего ты хочешь», две страницы вузов, четыре курса по копирайтингу и одна вкладка, которую я даже не помню, откуда взял. Браузер ругался, что не хватает памяти, и я закрывал не те вкладки, а те, что открывались дольше. В заметке на телефоне, которая называлась «идеи», за неделю появилось девять пунктов. Ни один не был проверен. Я перечитывал их в метро, кивал сам себе и убирал телефон. Каждый пункт был хорош ровно до того момента, когда надо было сделать первый шаг: тогда оказывалось, что для него нужны курсы, курсы стоят денег, денег надо заработать, а для этого нужно время, которого нет, потому что я ищу себя.

Это и есть моя свобода выбора. Двадцать дверей и ни одной, в которую я вошёл.

Полгода я называл это поиском себя. Звучит благородно, и в этом главная проблема: пока занятие называется поиском, никто не может сказать, что ты бездельничаешь. Я прошёл тест на профориентацию дважды, потому что первый ре-

зультат мне не понравился. Я записался на бесплатный вебинар по анализу данных, посмотрел сорок минут из трёх часов и закрыл, потому что «не моё». Я поговорил с двоюродной сестрой, которая ушла в дизайн, и вышел от неё с ощущением, что дизайн – это то, что нужно, хотя она полтора часа рассказывала, как тяжело ищет заказы. Я сохранил девять вакансий, ни на одну не отправил резюме. Я даже скачал программу для учёта привычек и забросил её через четыре дня.

Каждый новый вариант работал как обезболивающее. Полчаса после того, как я его находил, было хорошо: вот же, есть ещё одна дверь, я не заперт, у меня есть планы. К вечеру эффект проходил, и я шёл искать следующую дверь. В конце полугодия я поймал себя на странном занятии. Я сидел и составлял список того, что можно попробовать, уже второй раз за месяц, и в нём были те же пункты, что и в первом, только в другом порядке. Я не добавил ни одного нового и не проверил ни одного старого. Я переставлял слова.

В тот же период был разговор, который я помню до сих пор. Приятель спросил, ну что ты решил, и я начал перечислять: есть вариант с редакцией, есть вариант с ординатурой, ещё можно пойти в преподавание, ещё есть курсы, ещё знакомая обещала свести с людьми из издательства. Он слушал минуты три, потом сказал: «Ты не решил ничего, ты пересказал список». Я обиделся. Обиделся потому, что он был прав, и потому, что сказал это при других. Ещё деталь. В блокно-

те, где я вёл эти списки, страницы были исписаны до середины. Я никогда не доходил до низа листа: как только список становился длинным, я начинал новый, потому что старый «уже неактуален». Внизу страницы оставалось пустое место, и теперь я думаю, что это место было для решения, которое я туда так и не вписал.

К концу лета я стал замечать, что мне нравится сам процесс. Открыть вакансию, прочитать требования, представить себя на этом месте – это приятно и ни к чему не обязывает. Настоящее собеседование, где надо ответить, почему ты хочешь именно сюда, было бы страшнее. Список позволял мне получать удовольствие от чужой работы, не устраиваясь на неё. Тогда я достал блокнот и честно посчитал, что умею. Получалось немного: писать тексты – да, но только те, что сам придумал; разбираться в медицине на уровне четвёртого курса; готовить три блюда; разговаривать с людьми, когда они сами хотят разговаривать. Всё остальное было списком курсов, которые я собирался пройти.

Самое неприятное открытие было не в этом. Неприятно было понять, что за полгода я ни разу не проиграл. Ни одного отказа, ни одной неудачи, ни одного «попробовал и не получилось». Я всё это время выбирал из вариантов, ни один из которых не был проверен, и называл это богатством выбора. У моего приятеля всё произошло иначе. В марте он устроился курьером, в апреле начал брать смены в баре, в июне уже знал всех постоянных и подрабатывал на кухне,

а к осени понял, что хочет в общепит, и пошёл учиться на технолога. Никакого поиска себя. Он перебирал руками, а не вкладками. Когда я спрашивал, как он решил, он пожимал плечами и говорил, что не решал, а просто шёл, пока не стало понятно.

Я тогда решил, что ему повезло с характером. Теперь думаю, что дело не в характере, а в количестве вариантов, которые он себе оставил. У него их никогда не было двадцать. Максимум два, и оба были рядом, в одном городе, с людьми, которых можно спросить. В конце августа я закрыл все вкладки разом. Не потому что принял решение, а потому что ноутбук начал тормозить. Браузер спросил, сохранить ли сеанс, я нажал «нет», и стало пусто. Помню это ощущение: не свободу, а именно пустоту, как в комнате, из которой вынесли мебель. Через два дня я открыл три вкладки заново.

Почему так происходит? Потому что вариант, который ты не проверил, всегда лучше варианта, который проверил. Пока он в списке, он существует в идеальной версии: там хорошие люди, интересные задачи, нормальная зарплата и время на жизнь. Как только ты делаешь шаг, идеальная версия встречается с реальной, и реальная всегда проигрывает, потому что у неё есть понедельник в восемь утра. Из этого следует неприятная арифметика. Чем больше вариантов ты держишь открытыми, тем больше у тебя идеальных версий и тем хуже выглядит любая выбранная. Удовлетворённость падает не потому, что выбор плохой, а потому, что рядом всегда ле-

жит непроверенный, а значит, безупречный.

Это легко проверить на еде. Когда в меню двадцать блюд, ты выбираешь дольше и потом чаще думаешь, что надо было взять другое. Когда в меню три блюда, ты выбираешь за минуту и ешь спокойно. Разница не в еде, а в количестве невыбранного, которое остаётся у тебя в голове и продолжает висеть там, как незакрытая вкладка. Есть и цена, которую платишь за открытые двери каждый день. Это внимание. Каждый вариант, который ты держишь в голове, требует, чтобы ты его иногда проверял: не закрылась ли вакансия, не подорожал ли курс, не передумал ли человек. Двадцать вариантов – это двадцать фоновых процессов, и они съедают ровно ту энергию, которая нужна, чтобы сделать первый шаг хотя бы по одному из них.

Одну вещь я заметил позже. Открытые двери незаметно меняют вопрос. Сначала ты спрашиваешь «что мне нравится», потом «что безопаснее», потом «что я успею», и в конце концов просто «что осталось». Список не расширяет выбор, он его подменяет: чем дольше ты его ведёшь, тем меньше в нём твоего и тем больше случайного, что просто попало под руку в ленте. Второй механизм – ощущение движения. Поиск вариантов даёт ровно то же чувство, что и работа: ты занят, ты что-то делаешь, у тебя есть планы на вечер. Отличие в том, что поиск не оставляет следов. Через полгода у тебя нет ни навыка, ни отказа, ни опыта, зато есть двадцать вкладок и уверенность, что ты ищешь.

Третий механизм – страх закрыть дверь. Открытая дверь не требует решения, а закрытая требует. Пока дверь открыта, ты можешь сказать себе, что ещё не выбрал, а значит, ещё не проиграл. Закрыть её – значит признать, что один из вариантов ты больше не рассматриваешь, и это маленькая потеря, которую надо пережить. Люди, которые годами держат двадцать дверей, просто не готовы переживать маленькие потери по одной. Четвёртый – социальный. Список вариантов можно показать. «Я рассматриваю несколько направлений» звучит солиднее, чем «я устроился курьером и разбираюсь». Пока ты выбираешь, ты в позиции человека с потенциалом, а не человека с результатом. Потенциал не проверяют, результат проверяют.

Есть причина внешняя, и сбрасывать её не стоит. Раньше выбор ограничивался тем, что было рядом: город, завод, кафедра, знакомые. Сейчас в телефоне лежит весь мир, и мозг честно считает все варианты доступными, хотя доступны из них два-три. Он не умеет отличать «я могу это найти» от «я могу это сделать». Отсюда ощущение, что ты упускаешь, хотя упускать нечего: ты и так не пользовался тем, что лежит в закладках. И главное. Избыток вариантов почти никогда не про богатство возможностей. Он про то, что ни один из вариантов не кажется достаточно безопасным, чтобы на него поставить. Когда вариантов двадцать, можно не ставить ни на один и при этом чувствовать себя занятым человеком.

Теперь где это не работает. Широкий список нужен на эта-

не разведки, и обрезать его слишком рано – ошибка. Когда ты вообще не знаешь, какие бывают работы, тебе полезно узнать, что кроме врача и учителя существует ещё тридцать профессий. Проблема не в широте, а в отсутствии срока. Разведка отличается от избегания одной вещью: у разведки есть дата, когда она заканчивается, и вопрос, на который она отвечает. Есть простой тест, который я придумал для себя и который работает лучше любых вопросов. Посмотри, сколько отказов ты получил за последний месяц. Не отказов себе, а настоящих, от других людей: тебе сказали «нет», «не подходишь», «место занято». Если за месяц не было ни одного, ты, скорее всего, не искал, а собирал. Поиск всегда оставляет следы в виде чужих «нет», потому что поиск – это попытки, а попытки иногда заканчиваются отказом.

Второе. Иногда человек держит много вариантов не от страха, а потому что ему действительно нравится разное. Есть люди, которым интересно пробовать, и они живут так всю жизнь, переключаясь между проектами. Это не избегание, это способ существования. Разница в том, что они пробуют, а не коллекционируют: у них за плечами десять начатых дел, а не десять сохранённых ссылок. Третье. Совет «выбери одно и не распыляйся» тоже не универсален. Есть периоды, когда нужно распыляться: после школы, после увольнения, после болезни. В такие моменты человек собирает информацию о себе, и запрещать ему это – значит требовать, чтобы он знал себя заранее.

Четвёртое, самое неудобное. Свобода выбирать из двадцати вариантов есть не у всех. Если тебе нужно работать с восемнадцати, чтобы помочь семье, твой список короче, и это не про психологию, а про деньги. Любые разговоры о выборе, которые этого не учитывают, звучат как издевательство, и я это признаю. Ещё одна оговорка. Бывают случаи, когда список – единственное, что есть. Человек в чужом городе без работы и знакомых держится за варианты, потому что они дают ощущение, что он не в тупике. В такой ситуации закрывать двери рано: сначала нужна почва, потом выбор. Порядок важен, и он не всегда такой, как в этой книге.

Оговорка напоследок: у этого эссе нет цели убедить тебя закрыть все вкладки. Цель другая – заметить, что количество вариантов и количество движения разные вещи, и второе иногда меньше первого.

Из коллекционирования вариантов меня вытацил список потерь. Он устроен неприятно, и в этом его сила. Обычный список вариантов состоит из выгод. Что я получу, если выберу это: интересные задачи, рост, деньги, люди. Такой список всегда льстит: в нём все варианты хорошие, и именно поэтому он не помогает. Список потерь устроен наоборот. На каждый вариант ты пишешь, что потеряешь, если выберешь именно его. Не «чего не получу», а «что потеряю»: время, деньги, город, отношения, возможность вернуться, чужое одобрение.

Шаг первый. Отбери три варианта. Не двадцать и не пять.

Три – это максимум, который человек может держать в голове одновременно, не путаясь. Шаг второй. На каждый напиши потерю в одну строку, без прикрас. «Если я пойду в редакцию, я потеряю два года гарантированной медицинской карьеры и мамино спокойствие». «Если я останусь в ординатуре, я потеряю год, в который мог бы научиться писать, и, возможно, вход в профессию, куда меня звали». Потеря должна быть конкретной, иначе она не считается.

Шаг третий. Выбери не тот вариант, где выгода больше, а тот, чью потерю ты готов нести. Это разные вопросы, и второй честнее. Выгода – это про будущее, которое может не наступить. Потеря – это про то, с чем ты будешь жить уже завтра. У списка потерь есть побочный эффект, о котором стоит предупредить. Он делает выбор скучнее. Когда видишь, что теряешь в любом случае, романтика «пойти за мечтой» слабеет, и остаётся взрослая арифметика. Не всем это нравится, но именно она работает.

Список потерь полезно перечитывать через месяц. Половина потерь окажется неважной, и это тоже информация – не о варианте, а о тебе. Если потеря не формулируется, это тоже информация. Перечитывать стоит не для того, чтобы себя напугать, а чтобы увидеть, какие потери ты уже пережил молча. Обычно это значит, что вариант не настоящий: ты не рассматриваешь его, а держишь для спокойствия. Настоящий вариант всегда имеет цену, и ты чувствуешь её животом, когда представляешь, что подписываешь согласие.

Сейчас у меня в браузере семь вкладок, и я знаю, зачем открыта каждая. Это не показатель взрослости, просто за последние годы я заметил, что закрытая дверь освобождает место. Список вариантов был моим способом не выбирать. Он выглядел как свобода, а работал как наркоз: пока вариантов много, не нужно ставить ни на один и не нужно ничего терять. Потерять всё равно придётся, вопрос только в том, сделаешь ты это сам или за тебя. Я до сих пор иногда открываю лишние вкладки. Особенно когда страшно. Это нормально: список – самый дешёвый способ почувствовать, что у тебя есть выбор.

Одно я понял позже. Двадцать вариантов не делают жизнь богаче. Богаче её делает один вариант, в который ты вошёл и посмотрел, что там. Я не знаю, сколько вкладок будет у меня через год. Знаю только, что считать их перестал: если я помню, зачем открыта вкладка, она нужна, а если не помню, это уже не выбор, а привычка держать руку на дверях.

Мост к эссе 3: но даже когда вариантов осталось три, страх не уходит. Потому что кажется, что ошибиться нельзя.

Эссе 3. Когда ошибаться нельзя

Договор об обучении я перечитал трижды, и каждый раз палец останавливался на одном и том же месте: пункт про отчисление за академическую задолженность. Там было написано мелким шрифтом, в две строки, между порядком перевода и правилами пересдачи, и от этого казалось особенно важным: то, что печатают мелко, обычно и решает дело. В комнате было жарко. Окно было открыто, но воздух не двигался, и я сидел в одних шортах, с влажными ладонями, и водил пальцем по строчке, будто мог найти в ней второе дно. Формулировка была обычная, юридическая, без угроз. Но я читал её так, будто там написано: если ты не справишься, ты потеряешь не год, а право называться человеком, который справляется.

Я знал, что перечитываю бессмысленно. И всё равно перечитывал, потому что пока палец на строчке, ничего ещё не случилось. Я даже закрыл ноутбук, потом открыл снова, потом пошёл на кухню и вернулся. В такие моменты понимаешь, что тело уже приняло решение: оно не хочет подписывать, и оно тянет время всеми доступными способами, включая бессмысленное перечитывание одного и того же пункта.

В школе у ошибки была конкретная цена, и она измерялась в свидетелях. Учительница говорила «садись, два», и это слышали все, а потом записывала в журнал, и журнал был

открыт для родителей, для завуча, для всех, кто захочет посмотреть. Двойка была не событием, а записью. Она оставалась. Я был хорошим учеником не потому, что любил учиться. К седьмому классу я настолько хорошо научился не ошибаться, что почти перестал отвечать: если не уверен на сто процентов, лучше промолчать, чем рискнуть. Учителя считали меня тихим. Я считал себя осторожным.

Эта привычка не исчезла вместе со школой. Она просто сменила декорации. На третьем курсе была стажировка в клинике, куда брали по заявке. Заявка состояла из формы на две страницы и мотивационного письма. Я открыл её в январе, заполнил наполовину и не отправил. Причина, которую я себе назвал: не хватает опыта. Настоящая причина: если откажут, я буду знать, что меня не взяли, а пока я не отправил, я человек, который мог бы подать.

С девушкой было то же самое. Я знал её полгода, мы разговаривали на парах, я придумывал фразы, с которых начну разговор, и не начинал. Один раз она сама позвала пить кофе, и я пошёл, и всё было нормально, и потом я ещё месяц думал, что надо было самому. За этот месяц она начала встречаться с кем-то другим. Я не проиграл. Я просто не участвовал.

Самый странный год в моей жизни был тот, в котором я ничего не потерял. Я не отправил ни одной заявки, не пошёл ни на одно собеседование, не позвал никого, не попробовал ни одного нового дела. У меня не было ни одного отказа. И

это оказался самый пустой год, какой я могу вспомнить: в нём не было ни одной точки, о которую можно было бы споткнуться и понять, где я. Я тогда объяснял это осторожностью. Сейчас понимаю, что это была не осторожность, а способ сохранить картинку. Пока ты не играешь, ты не проигрываешь, и в голове можно оставаться человеком, который бы справился, если бы захотел. Как только играешь, картинка встречается с результатом.

Деталь, без которой всё это выглядит слишком просто. Я ведь не бездельник. Я работал, учился, помогал дома, читал. Просто все мои действия были из категории «не может не получиться»: выучить, сдать, доехать, доделать чужое. Всё, где можно было получить «нет», я аккуратно обходил, и делал это так давно, что перестал замечать. Первый раз я отправил заявку в ранней юности, на стажировку в редакцию, о которой мне рассказал знакомый. Отправил поздно вечером, чтобы не видеть ответ сразу, и потом два дня проверял почту каждые полчаса. Ответ пришёл на третий день: отказ, вежливый, с формулировкой «к сожалению, набор закрыт». Я прочитал его раз пять, потом закрыл ноутбук и пошёл мыть посуду.

Посуда закончилась через десять минут, и я обнаружил, что ничего не произошло. Не стало ни легче, ни тяжелее. Мир не сдвинулся. Меня не взяли на стажировку, и это оказалось событием размером в один вечер, а не приговором на всю жизнь. Через полгода я отправил ещё одну заявку, уже

не откладывая на ночь. Её приняли.

Забавно, что отказ я помню лучше, чем согласие. Согласие быстро стало нормой, а отказ остался как доказательство: вот тут я рискнул, и ничего страшного не случилось. Такие доказательства нужны, потому что голова не верит на слово. Ей нужны факты, а факт – это отправленная заявка и полученный ответ, а не размышление о том, что было бы, если бы я отправил. Я потом спрашивал себя, что было бы, если бы я отправил ту первую заявку в январе. Скорее всего, ничего особенного: либо взяли, либо нет. Но дело не в результате, а в том, что я до сих пор помню не ответ, а то, как не нажимал кнопку. Память хранит не события, а несостоявшиеся события тоже, и вторые иногда весят больше.

Почему ошибка кажется приговором? Потому что мозг оценивает не вероятность провала, а его цену. Вероятность он считает плохо, а цену – хорошо, потому что цена когда-то была настоящей: тебя видели, тебе сказали, ты покраснел. В детстве цена ошибки была социальной. Не «ты не выучил тему», а «ты опозорился перед классом». Социальная цена запоминается сильнее, чем учебная, потому что задевает не знания, а место в группе. Отсюда привычка, которая остаётся на годы: лучше не отвечать, чем ответить неправильно.

Дальше работает подмена. Ошибка перестаёт быть событием и становится характеристикой. Не «я не справился с задачей», а «я человек, который не справляется». Одно дело – провалить собеседование. Второе страшнее, потому что не

заканчивается вместе с событием.

И третье, самое коварное: стратегия «не играть» действительно работает. Она снижает тревогу прямо сейчас, и снижает честно. Если не отправить заявку, отказа не будет. Если не позвать, не откажут. Каждый раз это приносит облегчение, и каждый раз оно оплачивается будущим. Из этого складывается человек, у которого всё в порядке и ничего не происходит. У него нет провалов, потому что нет попыток; нет отказов, потому что нет просьб; нет ошибок, потому что нет решений. Снаружи это выглядит как стабильность. Изнутри – как жизнь в комнате, где всё время тепло и никогда не открывается окно.

Есть часть социальная. Ошибка при свидетелях переживается иначе, чем ошибка наедине. Я замечал, что могу спокойно ошибиться, когда рядом никого, и теряюсь, когда рядом хотя бы один человек, чьё мнение мне важно. Стыд – чувство социальное: ему нужен зритель, без зрителя он не включается. Ещё один слой – язык. Мы говорим «ошибка», и в этом слове слышится что-то окончательное, как в слове «диагноз». А говорим «проба» – и слышим другое. Один и тот же поступок в разных словах ощущается по-разному, и это не игра в переименование: от слова зависит, решишь ты себе следующий шаг или нет.

Чем выше ставка, тем сильнее включается этот механизм. Студент, который боится поднять руку, и взрослый, который не отправляет резюме на должность мечты, устроены одина-

ково. Разница только в размере журнала, в который записывают. Стыд при ошибке ощущается телесно: жар в лице, желание стать меньше, взгляд в пол. Это не метафора, это реакция, которая когда-то помогала оставаться в группе. Проблема в том, что она включается и там, где группы нет: в пустой комнате перед экраном, где никто не смотрит, кроме тебя самого.

Подмена, которая стоит дорого. Мы путаем «я ошибся» и «я ошибка». Первое про действие, второе про личность. Первое можно исправить, второе нельзя, и именно поэтому второе так пугает. Человек, который в детстве слышал вместо разбора одно короткое слово про себя, часто вырастает с ощущением, что любая его ошибка подтверждает что-то давнее. Есть разница, которую легко потерять. Мы путаем две вещи: право на ошибку и безответственность. Право на ошибку означает, что после провала ты остаёшься человеком и можешь попробовать снова. Безответственность означает, что ты не думаешь о последствиях для других. Первое необходимо, второе разрушительно, и между ними нет ничего общего, хотя звучат они похоже.

Теперь где это не работает. Во-первых, есть ошибки, которые действительно дороги. Я не буду делать вид, что всё поправимо: есть решения, после которых меняется жизнь других людей, и есть ошибки, которые стоят здоровья, денег или времени, которого не вернуть. Право на ошибку не отменяет необходимости думать. Во-вторых, «просто разреши себе

ошибаться» – совет для тех, у кого есть запас. Если человек платит за жильё и кормит семью, эксперимент с ошибкой может стоить ему квартиры. Психология не заменяет подушку безопасности, и делать вид, что заменяет, нечестно.

В-третьих, осторожность иногда правильна. Есть люди, которые ошибаются быстро и дорого, и им полезно научиться тормозить. Эта книга не про то, чтобы все стали смелыми. Она про то, чтобы человек, который тормозит всегда, заметил, что тормозит уже не там, где опасно. В-четвёртых, страх ошибки бывает симптомом, а не причиной. Если человек боится любой ошибки, потому что дома за любую ошибку наказывали, ему нужна не методика, а разговор, иногда с человеком, который умеет такие разговоры вести. Я не психолог и не пытаюсь им быть. Я просто говорю: иногда за страхом стоит не привычка, а рана, и с раной работают иначе.

Отдельно скажу про тех, кто вырос в семье, где ошибки были запрещены. Там формируется не привычка, а убеждение: ошибаться опасно, потому что за ошибкой следует наказание, а не разговор. Такому человеку бесполезно говорить «попробуй». Ему сначала нужно увидеть, что мир реагирует иначе, чем дом, и на это уходят годы. И ещё: не всякий страх ошибки нужно лечить. Есть страх, который охраняет: не прыгать с высоты, не садиться за руль пьяным, не подписывать документ, который не прочитал. Здоровый страх ошибки – это то, что заставляет читать мелкий шрифт. Проблема начинается там, где он запрещает читать вообще.

Я не знаю универсального рецепта, как отличить одно от другого. Знаю только, что если страх не даёт даже прочитать условия, это уже не осторожность, а запрет на информацию. Есть ещё одна оговорка, которую я обязан сделать. Всё, что я пишу, относится к ошибкам, которые касаются меня. Как только в решении появляется другой человек – ребёнок, партнёр, пациент, – цена считается иначе, и там право на ошибку уже не личное дело. Это не отменяет смелости, но меняет арифметику.

Последнее, что стоит сказать. Боюсь ошибаться до сих пор. Не так, как в двадцать, но боюсь. Разница в том, что теперь я делаю шаг с этим страхом, а не вместо него.

Дальше – обратимый шаг, приём, который возвращает телу опыт отмены. Смысл в том, чтобы выбрать не решение, а действие, которое можно отменить. Не «пойти учиться на журналиста», а «записаться на один вечер открытых дверей». Не «уволиться», а «поговорить с руководителем о переводе». Не «позвать на свидание», а «написать и посмотреть, что ответят».

Первый шаг. Назови самое маленькое действие в выбранную сторону. Оно должно быть таким, чтобы отменить его можно было без последствий: один звонок, одно письмо, один пробный час. Второй шаг. Проверь, что будет, если ты его отменишь. Не «что подумают», а конкретно: что изменится в твоём вторнике. Если ничего не изменится, это хороший обратимый шаг. Если изменится много – шаг слиш-

ком большой, разбей его.

Третий шаг. Сделай и отмени, если нужно. Это главное. Смысл не в том, чтобы пройти весь путь, а в том, чтобы получить опыт: я начал, я остановил, мир остался на месте. Приведу пример, потому что абстрактно это звучит слишком гладко. Когда я думал уходить с кафедры, я не писал заявление. Я сделал обратимый шаг: попросил у заведующего один разговор о переводе на полставки. Это был не уход, а разговор, который можно было не продолжать. После него выяснилось, что полставки дают, и я остался ещё на год, но уже по своему решению, а не по инерции.

Правило, которое я добавил позже: обратимый шаг нужно делать в течение недели. Если ты обдумываешь его дольше, он перестаёт быть обратимым и становится решением, которое ты откладываешь. У приёма есть побочный эффект, который я считаю главным. После нескольких отмен страх слабеет не потому, что ты стал смелее, а потому, что у тебя появились факты. Голова перестаёт спрашивать «а что если», потому что у неё есть ответ: я проверял, было так. Обратимый шаг не работает там, где решение действительно необратимо. И ещё он не заменяет решения: можно сделать сто обратимых шагов и так и не выбрать. Он нужен для другого – чтобы вернуть тебе чувство, что у тебя есть ход.

И маленькая деталь, которая помогает. Записывай отмены. Не успехи, а именно отмены: что начал, что остановил, что при этом не случилось. Через полгода этот список чита-

ется как доказательство, которого не даст ни один разговор с собой. Отмены вообще полезно считать: они показывают, что выбор не был ловушкой.

Договор я подписал, и отчислили меня не за неуспеваемость, а по собственному желанию, через два года. Это оказалось намного скучнее, чем я боялся: никто не приходил, никто не отбирал право называться человеком. С тех пор я думаю, что страх ошибки – это страх не последствий, а взгляда. Нас в детстве учили, что ошибку видят, и мы выросли с ощущением, что за нами смотрят. Иногда смотрят. Гораздо чаще – нет.

Мелкий шрифт в том договоре я до сих пор помню наизусть. Он был про отчисление. Он не был про то, что я плохой. И это, пожалуй, всё, что я могу сказать про право на ошибку: оно не выдаётся, его приходится брать, и берут его маленькими шагами. Иногда по одному в неделю, иногда по одному в год, но обязательно руками, а не в голове.

Мост к эссе 4: но прежде чем считать цену своей ошибки, стоит посмотреть, чьи биографии мы берём за образец.

Эссе 4. Чужой успех – моя неудача?

Было около часа ночи, и телефон светил в лицо так, что глаза начинали слезиться. Я листал ленту и наткнулся на историю: парень в двадцать три открыл своё дело, начинал без денег, через год вышел на нормальную выручку. Текст был бодрый, с фотографией рабочего стола и кружки с логотипом. Я прочитал его до конца, потом вернулся и прочитал ещё раз. Потом открыл профиль и пролистал на год назад, будто там могло быть что-то ещё, кроме той же аккуратной картинки. Ничего не нашёл: у него и год назад был рабочий стол и планы, только стол был другой.

Я выключил телефон и лежал в темноте, считая, где я не успел. У меня была незавершенная работа, полторы подработки и смутное ощущение, что поезд ушёл, а я даже не был на платформе. Я знал, что это чужая жизнь, и всё равно примерял её на себя, как примеряют куртку в магазине: вроде жмёт, но кажется, что если немного похудеть, то подойдёт.

Первым был приятель, который ушёл из найма. Он написал об этом пост: «главное – решиться», фотография пустого офиса, кофе в бумажном стакане, комментарии с огоньками. Через полгода мы созвонились, и он сказал, что живёт на деньги родителей, ходит к врачу из-за тревоги и думает вернуться. Он не врал в посте. Он просто написал его в тот момент, когда всё ещё выглядело как начало. Денег он по-

просил в конце того же разговора, и это была самая честная часть. Он говорил быстро, извинялся, объяснял, что вернёт, когда пойдёт выручка, и в какой-то момент сказал фразу, которую я запомнил: «Я думал, что главное – решиться, а оказалось, что решиться – это самое дешёвое». Я тогда не понял, что он имеет в виду, и перевёл разговор на другое. Понял через год, когда сам оказался в похожей точке: решиться действительно дешевле всего, потому что за решением идут месяцы, в которых ничего не происходит и никто не аплодирует.

Помню, что почувствовал не злорадство, а страх. Если даже он не смог, думал я, то я тем более. Хотя сравнивать было нечего: у него была своя история, у меня своя, и совпадало у нас ровно одно слово – «ушёл».

Второй была знакомая, которая «в двадцать пять стала директором». Об этом говорили на встрече выпускников, и все кивали. Формально всё правда: она директор. Только директором она стала в компании, которую основал её отец, и слово «стала» скрывало слово «получила». Она работала, и работала много. Но условие, без которого история не случилась бы, в рассказе отсутствовало.

На той встрече об этом говорили с уважением, и я тоже кивал. Мне тогда казалось, что это несправедливо: у неё была готовая компания, а у меня ничего. Прошло несколько лет, и я понял, что завидовал не компании, а определённости. Ей не нужно было отвечать на вопрос «кем ты работа-

ешь» с оговорками, и вот эта определённая была настоящим богатством, а не должность.

Третьим был я сам. Один знакомый вёл канал и неплохо с него жил, и я решил, что тоже могу: завёл канал, написал три текста, купил подписку на сервис отложенных постов. Через три недели я его забросил. Тогда я объяснил это ленью. Позже выяснилось, что у знакомого до канала было четыре года в другой соцсети, где он собрал людей, и канал он открывал не с нуля, а с готовой аудиторией. Я копировал действие, а не условие.

Три текста, которые я написал, были неплохие. Я до сих пор считаю, что второй был хороший. Но я ждал, что после третьего что-то случится: кто-то придёт, что-то ответит, начнётся движение. Ничего не случилось, потому что в пустом канале некому приходить. Я тогда решил, что дело в таланте, и это было удобно: талант – то, чего у меня нет, значит, и пытаться не надо. После третьей истории я начал замечать общую вещь. Во всех рассказах был одинаковый пропуск: в них отсутствовало то, что человек получил до начала. Деньги, время, здоровье, связи, город, партнёр, который взял на себя продажи, момент, когда ниша была пустой. Всё это вырезано, потому что в кадр не помещается. И чем аккуратнее история, тем чище в ней кадр.

Одно добавление. Чужие истории я читал не для того, чтобы узнать, как делать. Я читал их, чтобы почувствовать, что это возможно. Полчаса после хорошей истории было легче:

если у кого-то получилось, значит, и в мире такое бывает. К утру легче не было, и я шёл искать следующую историю. Чем ближе человек по возрасту и стартовым условиям, тем сильнее задевает. История сорокалетнего предпринимателя не ранит, потому что между вами пропасть, а история ровесника ранит, потому что кажется, что вы стартовали вместе. Хотя стартовали вы в разных городах, с разными родителями и разным здоровьем.

Почему мы вообще верим чужим историям? Потому что они единственное, что у нас есть. Своей истории у нас пока нет, а чужих вокруг много, и мозг честно берёт то, что доступно. Дальше работает то, что называют ошибкой выжившего. Те, у кого не получилось, не пишут постов. Они возвращаются в найм, уходят в тень, перестают рассказывать. В ленте остаются только те, кто дошёл, и создаётся впечатление, что доходят все, кроме тебя. Это статистическая иллюзия, но ощущается она как личный приговор.

Это как с фотографиями отпуска. В ленте отпуск выглядит как море и улыбки, и никто не выкладывает очередь в аэропорту, сгоревшую спину и ссору на третий день. Никто не врёт, просто кадр выбирают. С биографиями то же самое, только кадр выбирают на годы. Второй механизм – сглаживание. Когда человек рассказывает свою историю, он не врёт, он упорядочивает. В реальности было сто случайностей, три провала и полгода депрессии; в рассказе остаётся линия: решил, сделал, получилось. Так устроена память, и так устро-

ен жанр. Но читатель получает линию и думает, что получил карту.

Деталь, которую я замечал за собой. Я всегда приписывал чужой успех характеру, а не условиям, потому что характер – единственное, что теоретически можно скопировать. Условия скопировать нельзя: нельзя взять чужие деньги, чужого отца, чужой момент. А характер можно попробовать: стать дисциплинированнее, смелее, терпеливее. Поэтому мы так охотно верим в истории про силу воли: они оставляют нам надежду, что дело в том, что мы можем изменить. Проблема в том, что это неправда примерно наполовину, и вторая половина – условия – обычно и решает.

Третий механизм – эмоциональный. Чужая история снимает тревогу на вечер. Это не метафора: пока ты читаешь, ты в чужом успехе, ты как бы причастен. Утром тревога возвращается, и её нужно снова чем-то закрыть. Так формируется привычка потреблять чужие победы вместо своих попыток. Четвёртый – сравнение без условий. Мы сравниваем свой черновик с чужой обложкой. У нас в голове свой день: недоделанная работа, усталость, ссора, съеденное на бегу. У них в кадре – результат. Сравнение происходит между разными вещами, и результат всегда не в нашу пользу.

И пятый, самый неприятный. Чужая история удобна тем, что она объясняет нашу жизнь, ничего не требуя. Пока я читаю, как кто-то добился, я занят важным делом и могу не делать своё. Это та же отсрочка, только в красивой обёртке:

вместо выбора – чтение о том, как выбирали другие. Есть и совсем простой механизм, про который неловко говорить. Чужая история даёт ощущение, что ты что-то делаешь. Ты читаешь, сохраняешь, ставишь лайк, и в голове это записывается как шаг. Настоящий шаг – написать письмо, позвонить, сходить – требует выхода из комнаты, а чтение не требует. Поэтому лента выигрывает у жизни по очкам: она дешевле.

Теперь где это не работает и где работает наоборот. Чужой опыт полезен там, где речь о ремесле и процедурах. Как писать резюме, как готовиться к собеседованию, как считать деньги в первый год, как не сойти с ума от количества задач. Здесь истории действительно передаются, потому что условия у всех примерно одинаковые, а техника повторяема. Чужой опыт бесполезен и опасен там, где речь о выборе жизни. Потому что выбор жизни делается из конкретных условий: город, деньги, здоровье, семья, возраст, характер. У другого человека эти условия другие, и переносить его решение на себя – как носить чужую обувь: размер не тот, а натирает одинаково.

Отдельно скажу то, что обычно говорят в другую сторону. Не все истории врут. Есть люди, которые правда начинали без денег и правда дошли, и это не выдумка. Проблема не в их честности, а в переносимости: даже полностью правдивая история не становится инструкцией, потому что в ней всё равно нет твоих условий. И ещё про близких. Самая силь-

ная версия чужой истории – не блогер, а сын маминой подруги, который «уже чего-то добился». Здесь механизм тот же, но ставки выше: сравнение идёт не с незнакомцем, а с человеком, которого ты знаешь с детства, и отмахнуться от него труднее. Я однажды посчитал, что знаю о нём ровно то, что рассказывает его мама, а это примерно как читать оглавление вместо книги. Но легче от этого не стало, потому что сравнивался я не с фактами, а с рассказом.

Ловушка, в которую я попадал. Легко перейти от «все истории приукрашены» к «все врут, ничего не получится». Это такая же неправда, только с другим знаком. Цинизм удобен: он снимает ответственность, ведь если всё бессмысленно, делать ничего не нужно. Но он так же далёк от реальности, как и вера в то, что любой может повторить любой путь. Правильная позиция, как мне кажется, звучит скучно: чужая история – это описание условий, а не рецепт. Из неё можно взять технику, можно взять понимание, чего стоит путь, и нельзя взять сам путь.

Есть разница практическая, и лежит она между двумя вопросами, которые легко перепутать. «Как он это сделал» – вопрос про технику, на него можно ответить и стоит. «Почему у него получилось, а у меня нет» – вопрос без ответа, потому что он требует сравнить две несравнимые жизни. Первый вопрос делает тебя умнее, второй – только уставшим. Скажу и про боль, которую вызывает чужая лента. Эта боль нужна. Она показывает, чего ты хочешь, – иначе ты бы не

задержался на этой истории. Но она же и обманывает: заставляет думать, что ты опаздываешь, хотя ты просто идёшь другим маршрутом. Разница между этими двумя мыслями огромная, и её стоит научиться видеть.

Приём я называю разбором чужой биографии. Он не про то, чтобы разоблачить успешного человека. Он про то, чтобы перестать мерить себя его линейкой. Шаг первый. Возьми историю, которая тебя задевает. Не любую, а ту, после которой ты почувствовал укол: «а я так не могу». Именно в ней спрятано то, чего ты хочешь.

Шаг второй. Выпиши пять условий, без которых эта история не случилась бы. Не талант и не характер, а условия: деньги, время, здоровье, связи, город, партнёр, момент. У парня с бизнесом это выглядело так: год жизни на родительские деньги, отсутствие обязательств, партнёр, который взял на себя продажи, ниша, которая тогда только открывалась, и здоровье, позволявшее работать по четырнадцать часов. Шаг третий. Проверь, какие из этих условий у тебя есть. Не «мог бы появиться», а есть сейчас. Это самая отрезвляющая часть упражнения, и именно поэтому она работает.

Если пять условий не выписываются, это тоже результат. Обычно он значит, что ты знаешь историю по одному посту и не знаешь её середины. Тогда есть два пути: спросить человека напрямую или перестать использовать его историю как ориентир. Второй честнее, если спросить неудобно. Со одноклассницей список получился коротким и неудобным:

компания отца, готовые процессы, отсутствие необходимости искать клиентов, город, где её знают, и время, которого у неё было больше, потому что жильё не надо было снимать. Из этого списка я мог взять ровно одно – привычку работать с процессами, а не с вдохновением. Остальное было не моим, и это не её вина.

Дальше – главное. Раздели то, что можно взять, и то, что нельзя. Взять можно технику: как он искал первых клиентов, как считал деньги, как разговаривал с людьми. Нельзя взять путь: год на чужие деньги, готовую аудиторию, пустую нишу. И тогда чужая история превращается из приговора в набор полезных деталей. У приёма есть побочный эффект, который мне нравится. После него чужие успехи перестают быть источником боли и становятся источником информации. Боль возвращается иногда, но она уже не про «я хуже», а про «мне этого хочется», а это совсем другое чувство.

Мне было больно не от его успеха. Мне было больно от мысли, что я опаздываю, и эта мысль держалась на сравнении, которого не было: я сравнивал свой вторник с его фотографией. Боль здесь нужна ровно одним: она показывает, чего ты хочешь. Если бы мне было всё равно, я бы пролистнул. Значит, дело не в нём, а во мне, и это хорошая новость, потому что с собой можно что-то сделать, а с его условиями – нет. Выход не в том, чтобы перестать читать чужие истории. Выход в том, чтобы читать их как описание условий и заканчивать вопросом: какое одно условие из этого списка я

могу изменить у себя в этом месяце. Одно, не пять. Например, найти человека, который уже делает то, что мне нравится, и спросить, как он искал первых клиентов.

Чужая история не измеряет твою. Она вообще не про тебя. И как только это становится ясно, становится легче – не потому, что кто-то тебя пожалел, а потому, что ты перестал играть в игру с чужими правилами. Сейчас я иногда захожу в чужие истории специально, как в справочник. Ищу не вдохновение, а детали: как человек искал первых клиентов, сколько ждал, что делал, когда не шло. Вдохновение проходит к утру, а детали остаются.

Мост к эссе 5: но самое странное открытие было не в чужих историях, а в своём календаре. Я откладывал не решение, а момент, когда станет видно, что я выбрал.

Эссе 5. Идеальный момент, который не наступит

Воскресенье, половина одиннадцатого вечера, и я снова говорю себе: с понедельника начну. Это была третья неделя подряд, и я это знал, потому что на холодильнике висел список, где напротив трёх пунктов стояли даты, и все три даты были понедельниками. Список был короткий: позвонить на кафедру и поговорить о переводе; разобрать бумаги на столе; написать тому самому редактору. Три пункта, каждый на полчаса, и ни один не был сделан. Я смотрел на него, пока закипал чайник, и чувствовал знакомое: не лень, а какое-то тяжёлое безразличие, как перед разговором, который обязательно закончится неприятным. В комнате было убрано наполовину: вещи с сушилки лежали на стуле, чашки стояли на подоконнике, и всё это вместе выглядело как моя жизнь в миниатюре. Вроде всё на месте, но ничего не доведено. Я налил чай, сел и открыл сериал. Понедельник был завтра, и до него оставалось полтора часа, которые я мог потратить на любой из трёх пунктов.

Самое неприятное было не в том, что я не делал.

Про кафедру я тянул одиннадцать месяцев. Это не фигура речи: я считал. В сентябре я решил, что поговорю с заведующим о переходе на полставки, в октябре решил, что лучше

после сессии, в декабре – что после праздников, в феврале – что сначала надо закрыть проект, в апреле – что вот-вот отпуск и неудобно перед людьми. В мае я всё-таки поговорил, и разговор занял двенадцать минут. Одиннадцать месяцев против двенадцати минут. Я до сих пор не могу выстроить эти два числа рядом, потому что они не сходятся ни в какой логике, кроме одной: всё это время я берёг себя от неприятного разговора, и цена этой бережности оказалась в тридцать раз выше самого разговора.

Файл с заявлением у меня назывался «потом», без даты и без версии, и лежал в папке «работа». Я открывал его раз пять, дописывал по одному предложению и закрывал. Один раз даже распечатал и положил в папку с документами, чтобы «было под рукой». Он пролежал там полгода, и за это время бумага пожелтела с краю. Самое странное – я всё это время не бездельничал. Я работал, сдавал, помогал, читал, даже занимался спортом. Откладывался ровно один разговор, и вокруг него, как вокруг камня в реке, обтекала вся остальная жизнь. Я был занятым человеком с одной незакрытой дырой, и эта дыра определяла больше, чем всё остальное.

Друзья спрашивали, как дела, и я говорил: нормально, работаю, думаю над одним вариантом. Эта фраза была правдой и одновременно ложью. Я действительно думал, но думать о разговоре и вести разговор – разные занятия, и второе не заменяется первым, сколько бы месяцев ты ни думал. Помню, как готовился. Я репетировал фразы в душе: «хотел об-

судить нагрузку», «есть вариант перейти на полставки», «как вы на это смотрите». Каждый раз получалось по-разному, и каждый раз я находил, что какая-то формулировка слишком прямая, какая-то слишком мягкая, а идеальной не было. Теперь я понимаю, что искал не формулировку, а способ сказать так, чтобы ничего не изменилось.

Один раз я дорепетировался до того, что написал себе на листе три варианта первой фразы и расставил их по степени прямоты. Лист я потом выбросил, но помню, что самый прямой вариант был зачёркнут дважды. Это, пожалуй, лучшая иллюстрация: я готовился не к разговору, а к тому, чтобы разговор не состоялся. За неделю до разговора случился показательный эпизод. Мне написали из деканата с просьбой зайти, и я три дня откладывал ответ, придумывая, что скажу. Оказалось, надо было подписать бумагу о допуске. Три дня тревоги из-за подписи. Это тот же механизм, только в мелком масштабе, и он показал мне, что дело не в кафедре, а во мне.

Цена была не в разговоре, а в фоне. Я ловил себя на том, что не могу спокойно смотреть фильм: в середине всплывало «ты не поговорил». Не могу заснуть сразу: перед сном всплывало то же. Не могу порадоваться чужой хорошей новости, потому что рядом лежала своя незакрытая. Один незакрытый вопрос занимал место, которое должно было быть свободным, и занимал его круглосуточно. Разговор всё-таки случился, и он был скучным. Заведующий выслушал, ска-

зал, что полставки возможны, спросил, когда я хочу начать, и вернулся к своим бумагам. Никто не расстроился, никто не сказал, что я подвожу кафедру, никто не читал мораль. Я вышел в коридор и почувствовал не облегчение, а злость: на себя, за одиннадцать месяцев, которые я провёл в тревоге из-за двенадцати минут.

Через неделю после разговора я поймал себя на странном: мне не хватало того напряжения. Оно было привычным, как шум холодильника, и в тишине стало непривычно. Я даже придумал себе новый повод для тревоги, поменьше, и это показало, что дело не в кафедре. Дело в привычке занимать голову чем-то незакрытым.

Почему откладывание работает? Потому что оно снижает тревогу прямо сейчас, и снижает честно, без обмана. Пока разговор не состоялся, его можно представлять каким угодно, а любое представление мягче реальности, потому что реальность короткая, а представление бесконечное. Дальше включается арифметика, которую мозг считает в свою пользу. Сейчас – неприятно и близко. Мозг плохо чувствует «далеко», поэтому «потом» кажется почти бесплатным. Он не учитывает, что «потом» наступает каждый день и что каждый день тревоги стоит ровно столько же, сколько сам разговор, только растянут на месяцы.

Если посчитать честно, выходит нелепо. Одиннадцать месяцев – это примерно триста тридцать дней, и в каждом была хотя бы минута, когда я вспоминал про разговор и напрягал-

ся. Триста тридцать минут тревоги против двенадцати минут разговора. Даже если каждая минута была слабее, сумма всё равно больше, и это без учёта тех дней, когда тревога была не минутой, а вечером. Второй механизм – понедельник. Понедельник удобен тем, что он всегда есть. Это не дата, а обещание даты: у него нет числа, поэтому его нельзя пропустить. Я замечал, что мне легче назвать день недели, чем число, и это не случайность: день недели не наступает по-настоящему, он всегда «следующий».

Понедельник ещё и удобен тем, что он общий. Его обещают все: с понедельника сяду на диету, с понедельника начну искать работу. Когда обещание общее, оно кажется более реальным, хотя на самом деле его не проверяет никто. Третий механизм – эффект чистого листа. Человеку легче начать новое в символическую дату: с понедельника, с первого числа, с дня рождения. Это работает, но только если в этот день он делает маленький шаг. Если в понедельник он снова обещает, эффект превращается в ритуал, а ритуал – в способ ничего не менять.

Четвёртый механизм – самый неудобный. Откладывая, я сохранял образ себя. Пока разговор не состоялся, я был человеком, который собирается, готовится, намерен. Звучит как повышение, но на самом деле первое безопаснее: намерение нельзя провалить, а действие можно. И пятый, про который обычно не говорят. Откладывание даёт ощущение контроля. Я сам решаю, когда не делать, и это тоже решение.

Человек, который откладывает, не беспомощен: он управляет сроками, только в обратную сторону. Это ощущение власти над ситуацией, и оно тоже держит.

Из всего этого складывается странная вещь: чем дольше откладываешь, тем труднее начать, потому что к самому делу добавляется стыд за откладывание. Сначала ты не звонишь, потому что страшно, потом – потому что уже неделю не звонил и надо объяснять почему. Второй барьер выше первого, и он вырастает сам, без твоего участия. Есть и внимательная часть, которую я понял позже. Незакрытое дело занимает место в голове, даже когда ты о нём не думаешь. Оно висит фоном, как вкладка, которая не грузится: ты её не видишь, но она забирает силы. Поэтому человек, у которого три незакрытых разговора, чувствует себя уставшим, хотя ничего не делал. Он не бездельник, он держит в памяти три процесса.

Теперь где ожидание правильно, потому что иначе это эссе превращается в лозунг «делай сразу». Ожидание нужно, когда не хватает данных. Если решение зависит от ответа другого человека, от результатов анализов, от того, дадут ли визу, – ждать разумно, и торопить событие бессмысленно. Разница в том, что такое ожидание имеет предмет: ты знаешь, какого события ждёшь. Ожидание нужно, когда ты выгорел или болен. Человек в истощении не откладывает, а не может, и называть это ленью жестоко. Здесь сначала восстановление, потом разговор, и это правильный порядок.

Ожидание нужно, когда ставка слишком высока и нужна

подготовка. Уволиться без денег, уйти из семьи без плана, начать дело без подушки – иногда действительно стоит подождать, но с конкретной датой и конкретным условием: «жду до марта, потому что к марту будет три зарплаты в запасе». И ещё случай, который я долго не мог признать. Иногда ждать правильно, потому что вторая сторона не готова. Разговор с человеком, который сейчас не может тебя услышать, не принесёт ничего, кроме ссоры. Это не откладывание, это уважение к чужому состоянию, и его нужно отличать от собственного страха.

И главный признак, по которому я теперь отличаю одно от другого. У ожидания есть условие выхода: я жду, пока не случится вот это, и тогда действую. У откладывания условия выхода нет: я жду, пока станет не страшно, а не страшно не становится никогда. В речи это различается почти незаметно. «Я подожду» и «мне нужно время» звучат похоже, но устроены по-разному. «Мне нужно время» предполагает, что ты знаешь, на что его трратишь: на подготовку, на восстановление, на ответ другого человека. «Я подожду» не предполагает ничего, кроме ожидания.

Есть вариант совсем неприятный, и о нём стоит сказать. Иногда откладывание – это решение, принятое чужими руками. Пока ты не позвонил, вопрос решают за тебя: начальник распределяет нагрузку, редактор находит другого, квартира достаётся другим людям. Ты не выбирал – за тебя выбрали обстоятельства, и это удобно ровно до того момента,

когда становится больно. И ещё одно, про близких. Откладывая разговор с человеком, ты откладываешь не только свой дискомфорт, но и его возможность что-то понять. Он всё это время живёт в неведении, а ты называешь это заботой. Иногда это правда забота, а иногда – способ не смотреть в лицо.

Я не призываю делать всё немедленно. Немедленность – это другая крайность, и она тоже стоит дорого: люди, которые решают сразу, часто решают не то. Речь о том, чтобы отличать ожидание с условием от ожидания без условия и не путать одно с другим годами.

Маленькая ставка – название неуклюжее, зато точное. Она не про силу воли и не про дисциплину. Она про то, чтобы снизить цену первого шага до уровня, на который тело соглашается. Работает это просто: большой шаг пугает не содержанием, а размером. «Поговорить с заведующим о переводе» – это шаг размером в месяцы последствий. «Спросить, можно ли зайти на пять минут» – шаг размером в одну фразу. Второе тело пропускает, первое блокирует.

Первый шаг. Назови ставку размером в один вечер. Не «начать новую жизнь», а конкретное действие, которое займёт не больше вечера: написать письмо, позвонить, открыть документ и вписать одну строку. Второй шаг. Сделай её до конца недели, не выбирая идеальный день. Именно так: не в понедельник, а до конца недели, потому что понедельник – это способ не делать.

Третий шаг. По результату реши, увеличивать ли ставку.

Если после письма не стало катастрофы, ставка вырастает: теперь можно позвонить. Если стало тяжело, ставка остаётся прежней, и ты повторяешь её через неделю. У приёма есть важная деталь. Ставка измеряется не деньгами, а временем и вниманием. Один вечер, один звонок, одна страница – это ставки. «Посвятить этому выходные» – уже не ставка, а подвиг, и подвиги заканчиваются истощением.

Я проверял это на себе. Когда я не мог заставить себя поговорить с заведующим, я поставил ставку в одну фразу: зайти и спросить, можно ли зайти позже. Это заняло двадцать секунд. Через два дня я зашёл снова, уже с настоящим вопросом, и разговор состоялся. Побочный эффект, который я считаю главным: маленькая ставка возвращает чувство, что ты способен начинать. Не «я сильный», а «я могу сделать одну маленькую вещь». Это чувство не мотивирует на подвиг, но оно нужно для второго шага, а второго шага достаточно, чтобы сдвинуться.

Страх он не убирает, и обещать это было бы враньём. Перед каждым трудным разговором я чувствую то же тяжёлое безразличие и тот же холод в руках. Разница в том, что теперь я знаю: это проходит через минуту после начала, а не через одиннадцать месяцев.

Одна оговорка напоследок. Маленькая ставка работает не бесконечно. Второй раз она работает хуже, потому что тело уже знает, что за ней ничего страшного не было, и начинает требовать большего. Это нормально: ставка растёт вместе с

опытом, и в какой-то момент ты обнаруживаешь, что делаешь то, чего год назад не мог даже представить.

Я не стал человеком, который делает всё сразу. Когда я ловлю себя на фразе «с понедельника», я теперь говорю себе: значит, есть что-то, чего я боюсь, и это что-то стоит назвать вслух. Боль от откладывания настоящая, и она не проходит сама. Она просто становится тише и растягивается: вместо одного трудного разговора – год фона, который ты уже не замечаешь, потому что привык. Это худший вид боли, потому что он не мешает жить и поэтому не лечится.

Но у неё есть выход, и он дешёвый. Один вечер, одна фраза, один звонок. Не потому, что маленькие шаги складываются в большие, а потому, что маленький шаг показывает: то, чего ты боялся одиннадцать месяцев, длится двенадцать минут. Список на холодильнике я снял. Не потому, что всё сделал, а потому, что понял: список – это тоже способ откладывать. Я до сих пор иногда вешаю списки. Разница в том, что теперь я вешаю их с датой, а не с днём недели, и дата иногда бывает завтра. Ставка растёт вместе с опытом, и это единственный рост, который не требует силы воли: тело само перестаёт бояться того, что уже случилось.

Мост к эссе 6: а иногда ожидание затягивается так, что превращается в выбор – только сделанный не тобой.

Эссе 6. Цена нерешительности

Объявление о квартире я сохранил в среду. Двушка на первом этаже, окна во двор, цена нормальная, хозяин просил позвонить до пятницы. В среду я решил, что позвоню завтра. В четверг – что надо сначала посмотреть район на карте. В пятницу я открыл объявление и увидел одно слово: сда-на. Я помню, что почувствовал не досаду, а облегчение. Короткое, тёплое, отвратительное облегчение: вопрос закрылся сам, решать не надо, я ни в чём не виноват. Через секунду стало стыдно, и стыд был сильнее досады, потому что он был про меня, а не про квартиру.

В тот вечер я заметил разницу между двумя фразами. «Я не успел позвонить» и «я не позвонил». Первая звучит как обстоятельство. Вторая – как действие, и она правдивее. Объявление до сих пор лежит у меня в сохранённых. Я его не удаляю, потому что оно напоминает: квартира была хорошая, и я её не снял не потому, что она мне не подошла.

Весной у меня было два предложения о работе, и оба были хорошие. Первое – в клинике, рядом с домом, с нормальным графиком и понятным будущим. Второе – в редакции, далеко, с меньшими деньгами и с людьми, с которыми мне было интересно разговаривать. Клиника ждала ответа до пятницы. Редакция сказала, что решит на следующей неделе. И я сделал то, что казалось мне тогда умным: я не ответил никому,

решив дождаться второго ответа, чтобы выбрать наверняка.

В пятницу в клинике взяли другого. Во вторник редакция написала, что взяли человека с опытом. К концу месяца у меня не было ни одного предложения, и я остался на кафедре ещё на год. Я потом узнал подробности. В клинике на место взяли человека, который позвонил на следующий день после собеседования и сказал «я согласен». Никакого сравнения не было: они взяли первого, кто ответил. Мне казалось, что я участвую в конкурсе, а на самом деле шла очередь, и я из неё вышел, потому что не сказал «да».

Самое важное в этой истории – не результат, а то, что я почувствовал в пятницу, когда закрылась клиника. Я почувствовал облегчение. Клиника была вариантом, который я не хотел, но не мог отказаться: он был безопасный, и отказаться от безопасного означало признать, что я выбираю риск. Пока предложение висело, я мог не признавать. Когда его забрали, признавать стало не нужно. А во вторник, когда закрылась редакция, я почувствовал совсем другое. Панику. Потому что это был вариант, который я хотел, но боялся о нём попросить. Я ждал, что он решится сам, и он решился, только не в мою пользу.

В тот вечер я увидел, что делал. Я не выбирал между двумя предложениями. Я держал их друг против друга, чтобы ни одно не выбрать, и называл это осторожностью. Осторожность предполагает, что ты собираешь информацию. Я не собирал: я ждал, что ситуация разрешится без меня. Такое со

мной было и раньше, только мельче. В школе надо было выбрать один факультатив из двух, и я не выбрал ни одного: сходил на оба по разу и перестал ходить совсем. В университете надо было выбрать тему курсовой, и я тянул до последнего, пока научный руководитель не предложил свою. Каждый раз это выглядело как случайность, и каждый раз повторялось одно и то же.

Самое странное в этой истории – я ведь понимал, что делаю. Не в момент, когда ждал, а потом, когда объяснял знакомым, почему остался на кафедре. Я говорил: «так сложилось». И каждый раз, произнося это, чувствовал маленькую ложь, потому что сложилось не само: я не сказал «да» в клинике и не попросил время в редакции. Был и второй случай, мельче, но показательнее. У меня болело плечо, и я месяц собирался записаться к врачу. За этот месяц боль прошла сама, и я решил, что вопрос закрыт. Через полгода плечо заболело снова, сильнее, и выяснилось, что месяц ожидания ничего не сэкономил, а только отложил разговор, который всё равно пришлось вести.

И третий, самый неловкий. Мы поссорились с другом, и я решил, что подожду, пока он первым напишет. Он не написал. Через полгода я узнал, что он тоже ждал, что напишу я. Мы оба не решали, и оба решили: он решил, что мне всё равно, я решил, что ему всё равно. Никто ничего не выбирал, а результат был ровно такой, как если бы мы выбрали перестать общаться.

Потом я спросил его, почему он не написал. Он сказал: «Я решил, что ты обиделся, и ждал, когда ты остынешь». То есть он тоже не решал, а ждал, и в этом ожидании мы были одинаково уверены, что правы. Два человека, каждый из которых ждёт, что другой сделает первый шаг, – это не пауза. Это решение, принятое дважды.

Почему нерешение кажется безопасным? Потому что у него нет автора. Если я не позвонил и квартиру сдали, это сделали обстоятельства. Если я позвонил, поторговался и мне отказали, это сделал я. Вина за бездействие меньше вины за действие, хотя последствия могут быть те же. Далее работает то, что называют смещением к статус-кво. Текущее положение кажется безопаснее любого изменения, даже если оно хуже. Мозг оценивает не «станет ли лучше», а «насколько рискованно сдвинуться», и любой сдвиг проигрывает по этому счёту, потому что у сдвига есть неизвестность, а у текущего состояния нет.

Цена бездействия невидима, потому что её платят частями. Ты не замечаешь, как теряешь неделю, потому что в каждой отдельной неделе ничего не происходит. Заметить можно только на длинном отрезке, когда сравниваешь, где ты был год назад и где сейчас, и обнаруживаешь, что не сдвинулся. Третий механизм – облегчение. Когда вопрос закрывается без тебя, ты на секунду чувствуешь свободу: решать не надо, ответственности нет, можно выдохнуть. Это настоящая эмоция, и она подкрепляет привычку. Каждый раз, ко-

гда за тебя решили, ты получаешь маленькую награду за бездействие.

Четвёртый – вера в нейтральное состояние. Нам кажется, что «пока не решил» – это пауза, в которой ничего не происходит. Но время идёт, условия меняются, другие люди принимают свои решения, и пауза оказывается ходом, только сделанным за тебя. Нейтрального состояния нет: ты либо влияешь, либо тебя двигают. Пятый механизм – язык. «Так вышло» – удобная фраза, и она не врёт. Действительно вышло. Просто вышло не само: вышло потому, что я не позволил в среду. Но фраза «так вышло» снимает авторство, и вместе с авторством снимает возможность что-то изменить в следующий раз.

Нерешение удобно тем, что позволяет сохранить хорошее лицо. «Меня не выбрали» звучит лучше, чем «я не выбрал», хотя второе честнее. Первое делает тебя объектом, второе – автором, а автору нужно отвечать. Поэтому мы так легко отдаём решения другим: не из слабости, а из желания остаться человеком, с которым просто так вышло. И шестой, самый тихий. Нерешение накапливается. Одна несделанная вещь не заметна, десять создают фон, который ты уже не связываешь с собой. Человек, который «просто живёт», часто живёт в квартире, которую выбрали обстоятельства, на работе, которую предложили, и в отношениях, которые сложились. Ни одно из этих решений не было принято, и именно поэтому их так трудно изменить: у них нет автора, к которому можно

обратиться.

Так формируется человек-наблюдатель. Он хорошо разбирается в чужих ситуациях, даёт точные советы, видит со стороны, где кто ошибается. И почти не участвует в своей жизни, потому что участие требует выбирать, а выбирать – значит иногда проигрывать. Наблюдатель не проигрывает никогда, и именно поэтому у него нет своей истории, только чужие. Есть и совсем приземлённая причина. Нерешение не требует сил. Позвонить, поторговаться, отказать – это работа, иногда неприятная. А не позвонить можно бесплатно, и мир не рухнет сразу. Он рухнет потом, и к тому времени связь между «не позвонил» и «рухнуло» уже неочевидна.

Теперь где нерешение – правильная стратегия, потому что иначе это эссе превращается в призыв хвататься за всё. Не решать правильно, когда выбор навязан из плохого набора. Если тебе предлагают два варианта, оба плохие, разумно не выбирать ни один и искать третий. Это не избегание, это отказ участвовать в чужой игре, и он требует смелости, потому что окружающие будут торопить. Не решать правильно, когда вопрос не твой. В чужой конфликт, в чужую ссору, в чужое решение лучше не входить: там твоё участие ничего не исправит, а последствия будут общими. Это тоже стратегия, но у неё должно быть название, иначе она превращается в «я просто не вмешивался».

Но и здесь есть граница. «Не вмешиваться» легко превращается в «не участвовать», а это разные вещи. Если человеку

плохо и он твой друг, не вмешиваться – это тоже выбор, и он имеет последствия. Отказ от участия надо называть отказом, а не тактичностью. Не решать правильно, когда не хватает данных и они вот-вот появятся. Ждать результата анализов, ответа на запрос, решения комиссии – нормально. Ненормально ждать, когда данных нет и не будет, а ты называешь ожиданием обычный страх.

И главный признак, по которому я отличаю стратегию от избегания. Стратегия названа вслух и имеет срок: «я не выбираю из этих двух, потому что оба плохие, и ищу третий до конца месяца». Избегание не названо и срока не имеет: «я пока не решил». Первое можно обсудить с человеком, второе можно только тянуть. Про «я решу, когда буду готов» отдельно. Готовность не наступает сама: она появляется после первого шага, а не до него. Люди, которые ждут готовности, ждут её годами, потому что она определяется не внутренним состоянием, а опытом. Пока опыта нет, готовности не будет.

Есть часть неудобная, о которой обычно молчат. Не всё в твоих руках. Иногда работу закрывают, человека переводят, квартиру сдают другим, и никакое решение с твоей стороны ничего бы не изменило. Приписывать себе авторство всех событий – такая же неправда, как отрицать его полностью. Разница в том, что об этом стоит думать после, а не вместо действия. Цена у нерешения есть, но предъявляется она редко и не сразу. Она приходит позже, когда ты обнаруживаешь себя в жизни, которую не выбирал, и не можешь вспомнить

момент, когда её выбрали за тебя. Самое неприятное в этом чувстве – не сама жизнь, а невозможность назвать дату.

Есть приём с названием правило одного отказа. Он звучит как ограничение, а работает как возвращение авторства. Смысл в том, чтобы раз в неделю осознанно отказываться от одного варианта и записывать, что ты получаешь взамен. Не «перестать рассматривать», а именно отказаться: сказать вслух или написать, что этот вариант больше не твой. Шаг первый. Выбери вариант, который ты держишь «на всякий случай». Не самый плохой и не самый хороший, а тот, который висит без движения: сохранённая вакансия, неотвеченное сообщение, идея, к которой ты возвращаешься раз в месяц.

Шаг второй. Откажись от него письменно или вслух. Письменно проще: напиши себе одну строку – «эту вакансию я больше не рассматриваю, потому что она мне не подходит по графику». Вслух сложнее и полезнее: скажи это человеку, который в курсе. Шаг третий. Запиши, что освободилось. Не «стало легче» в общем смысле, а конкретно: сколько внимания вернулось, какой вопрос перестал висеть, какое решение стало проще принять.

У приёма есть смысл, который не сразу виден. Ты тренируешь не отказ, а авторство. Каждый отказ – это маленькое доказательство, что ты можешь влиять на свою жизнь, и доказательство, которое не требует смелости: отказаться от того, что тебе и так не подходило, почти не страшно. Я начал

с малого. Первым моим отказом была подписка на рассылку вакансий, которую я читал год и ни разу не откликнулся. Я отписался и записал: освободилось двадцать минут в день и одно чувство вины. Через неделю отказался от идеи с каналом, которую держал два года. Через месяц смог отказаться от одного предложения работы, и это было уже почти спокойно.

Побочный эффект, который я считаю главным: после нескольких отказов становится проще говорить «да». Пока все двери открыты, выбор «да» ничего не значит, потому что ты ни от чего не отказываешься. Когда ты закрыл три двери, «да» становится решением, а не согласием. И то, чего приём не делает. Он не отвечает на вопрос «что выбрать». Он отвечает на другой, более ранний: «кто здесь выбирает». Иногда достаточно ответить на этот, чтобы первый перестал быть страшным.

И предупреждение. Правило одного отказа не работает, если отказываться от того, что тебе и так не нужно: это не тренировка, а уборка. Бери то, что держишь с усилием, – вариант, к которому возвращаешься, хотя уже знаешь, что не подходит.

Облегчение от того, что квартиру сдали другим, я помню до сих пор, и оно до сих пор мне неприятно. Это была самая честная обратная связь, какую я получал: часть меня была рада, что решение приняли за неё. Боль здесь в том, что нерешение не избавляет от боли. Оно переносит её на

человека, который будет разбираться потом, и этот человек – ты же, только позже и с меньшим выбором. Квартира сда-на, предложение закрыто, друг не написал, и разбираться со всем этим всё равно придётся тебе. Но выход есть, и он ма-ленький. Один отказ в неделю, названный вслух, с записью о том, что освободилось. Через месяц ты обнаруживаешь, что у тебя появились решения – не потому, что ты стал реши-тельным, а потому, что перестал держать двери, в которые не собирался входить.

Не решать – тоже решение. Разница только в том, что у него нет автора, и поэтому его нельзя ни обсудить, ни испра-вить, ни даже вспомнить, когда оно случилось. Автора мож-но вернуть. Начинается это с одной закрытой двери. Я не стал человеком, который всё решает сам. Я стал человеком, который замечает, когда решают за него, и это оказалось до-статочным, чтобы начать.

Иногда одна закрытая дверь меняет больше, чем год раз-мышлений о том, какую дверь открыть.

*Мост к эссе 7: первое, что начинает говорить правду
раньше головы, – тело. И оно говорит даже тогда, когда мы
делаем вид, что уже всё решили.*

Эссе 7. Тело голосует раньше головы

Лифт в бизнес-центре был тесный и зеркальный, и в нём пахло чужим парфюмом. Я нажал седьмой этаж, посмотрел на своё отражение и в этот момент заметил, что ладони влажные, а в горле сухо так, будто я не пил с утра. Ничего страшного не происходило: я ехал на встречу о работе, которую сам искал, в место, куда меня позвали, и в кармане лежало резюме, которое я перечитывал трижды. Но тело вело себя так, будто я ехал сдаваться в плен, и на третьем этаже у меня появилось отчётливое желание выйти и поехать домой. Я тогда впервые поймал себя на странной мысли: я ещё не решил, хочу ли я эту работу, а тело уже проголосовало. Голова собиралась взвешивать, сравнивать, спрашивать совета и тянуть до вечера, а тело ответило за три этажа и без слов. И ответ был не «да» и не «нет», а что-то третье, чего я не мог перевести: то ли страх, то ли отвращение, то ли просто недосып.

Испугало меня не само ощущение, а его скорость. Я привык считать, что решения принимаются в голове, что там совет, там аргументы, там здравый смысл, а тело — это доверок, который мешает спать и потеет в неподходящий момент. А тут оказалось, что тело уже всё знает, и знает раньше, и

единственное, чего оно не умеет, — объяснить словами. Я вырос с мыслью, что тело — это транспорт. Его надо кормить, мыть, укладывать спать и не давать болеть, потому что больной транспорт не довезёт до цели. В этой картине мира у тела нет собственного мнения: оно либо работает, либо ломается, и ломается оно некстати, как старый автобус в мороз. Мне понадобилось много лет и одна челюсть, которую свело от напряжения, чтобы допустить другую мысль: у тела есть мнение, и оно обычно высказывается первым.

Годом раньше я вышел на первый день в ординатуре, и тело в тот день вело себя так, что я до сих пор помню подробности. Я проснулся за час до будильника, хотя лёг поздно, и лежал, слушая, как в ушах стучит кровь. Челюсть была сжата так, что к обеду болели зубы, плечи стояли выше, чем обычно, а к концу смены я обнаружил, что не могу расслабить руки: пальцы оставались полусогнутыми, будто я всё это время что-то держал. Я объяснил это волнением первого дня, и объяснение было разумным. Первый день всегда страшный, это нормально, это пройдёт. Через месяц не прошло. Я спал по десять часов и просыпался разбитым, челюсть болела по вечерам, а в воскресенье меня накрывало такое тяжёлое нежелание, что я мог полдня просидеть на кухне с чашкой и не заметить, как стемнело. Я говорил себе, что привыкну, что взрослая работа так и устроена, что все устают.

Через год я пришёл на пробный день в редакцию, и там со мной произошло обратное. Я вошёл, мне показали стол,

дали посмотреть, как собирается номер, и через сорок минут я поймал себя на том, что забыл про время. Плечи опустились сами, без усилий, и я впервые за год заметил, что дышу глубоко, а не до половины грудной клетки. Я съел бутерброд стоя, разговаривая с человеком про заголовки, и не заметил, что ем. Разница была не в задачах. В ординатуре задачи были понятные и полезные, а в редакции – суетливые и мелкие. Разница была в телесном отклике, и я тогда не поверил ему, потому что звучало это слишком просто: где плечи опускаются, там и хорошо. Мне казалось, что взрослый выбор так не делается, что надо смотреть на перспективу, на деньги, на стабильность, а не на то, где у тебя что сжимается.

Я выбрал ординатуру и год объяснял себе, что тело врёт. Я говорил: стерпится, привыкну, все через это проходят, нельзя же всю жизнь искать место, где плечи опускаются. Слова были правильные, и в них была одна ошибка: я требовал от тела, чтобы оно замолчало, вместо того чтобы спросить, о чём оно говорит. Глушил я его старательно и разнообразно. Записался в зал, чтобы «сбрасывать напряжение», и после тренировок действительно становилось легче на час, а к вечеру возвращалось. Пил кофе, чтобы не чувствовать усталость, и усталость возвращалась вместе с бессонницей. Смотрел сериалы до двух ночи, потому что в сериале никто не требует решений. Всё это работало как обезболивающее: боль уходила, причина оставалась, и к весне доза нужна была уже больше.

Оно не замолчало. В феврале, за день до смены, которую я особенно не хотел, меня накрыло так, что я не смог встать: температура, ломота, горло. Врач посмотрел, сказал, что ничего страшного нет, и добавил фразу, которую я тогда пропустил мимо ушей: «Это у вас на нервной почве, бывает». Я вышел с больничным и почувствовал не облегчение, а стыд: получается, я заболел, чтобы не идти. Только это было не так. Я не заболел, чтобы не идти. Тело сделало то, чего не сделал я: остановило меня, потому что я отказывался слушать. Оно не саботировало мою жизнь, оно сообщало о ней, и сообщало единственным доступным ему способом, потому что слов у него нет.

С тех пор я думаю о теле как о свидетеле, который пришёл в суд раньше адвоката. Он видел всё, что было, он ничего не придумывает, но говорит на языке, который надо переводить. И если свидетеля не слушать, он не уходит: он начинает говорить громче, а потом просто отключает заседание.

Почему тело успевает раньше? Потому что оно суммирует опыт без слов. Голова работает медленно и последовательно: сначала заметить, потом назвать, потом сравнить, потом сделать вывод. Тело работает сразу и целиком, потому что ему не нужно ничего называть: оно сравнивает текущую ситуацию с тысячей прошлых и выдаёт результат в виде ощущения, а не в виде фразы. То, что мы называем предчувствием, – это и есть такой прогноз. Не мистика, не шестое чувство, а быстрая оценка по сходству: это похоже на то, что уже бы-

ло, и тогда было плохо. Именно поэтому предчувствие так часто сбывается в мелочах и так часто подводит в главном: оно работает по аналогии, а жизнь состоит из аналогий с исключениями.

Пример, который я до сих пор вспоминаю, когда начинаю верить своему телу слишком сильно. У меня с детства сжимается горло в коридорах с определённым запахом: хлорка, краска и ещё что-то, чего я не могу назвать. Я много лет думал, что это предчувствие проблемы, а потом понял, что это память о процедурном кабинете, где мне было лет семь и было очень страшно. Запах остался, смысл сменился, а тело реагирует на запах, а не на смысл. Сила тела в том, что оно замечает паттерн раньше, чем мы его сформулировали. Я могу месяц не понимать, почему мне тяжело на работе, и всё это время плечи будут стоять выше обычного, а сон – не восстанавливать. Тело уже знает, что дело не в усталости, а в чём-то другом, и подаёт сигнал каждый день, просто я его не расшифровываю.

Слабость тела в том же самом. Оно реагирует на похожесть, а не на суть, и не различает «опасно» и «похоже на опасное». Белый халат, узкий коридор, запах хлорки, чужой начальственный голос – всё это может включить реакцию, которая когда-то была уместной, а сейчас просто мешает. Тело не знает, что ты вырос, оно знает только, что это похоже на то, что было. Поэтому тело – это данные, а не приговор. Оно говорит «внимание», а не «беги», и разница здесь прин-

ципиальная. «Внимание» означает: посмотри сюда, тут что-то есть. «Беги» означает решение, которое тело принять не может, потому что у него нет доступа к твоим обстоятельствам, деньгам, обязательствам и планам.

И есть ещё одна сложность, из-за которой всё это трудно. Тело говорит на языке ощущений, а мы требуем от него слов. Мы спрашиваем «что мне делать», а оно отвечает «сжимается в груди», и мы решаем, что ответа нет. Ответ есть, просто он не в той форме, в какой мы его ждали, и переводить его приходится нам. Перевод, кстати, не всегда возможен сразу. Иногда проходит неделя, прежде чем я понимаю, что сжатие в груди было про конкретный разговор, который я откладывал. Тело сказало раньше, я расшифровал позже, и в этом промежутке я успел наделать выводов: что я тревожный, что у меня плохая работа, что надо менять жизнь. Все выводы были про меня, а дело было в одном неотвеченном сообщении.

Теперь где тело право, а где врёт, потому что без этого разговора всё превращается в культ интуиции. Тело право, когда сигнал повторяется. Если при мысли об одном и том же месте, человеке или разговоре у тебя третий месяц подряд сжимается одно и то же, это уже не случайность и не нервы. Повторяемость – главный признак того, что тело говорит о факте, а не о погоде. Тело врёт при новизне, недосыпе и голоде. В незнакомой ситуации оно включает осторожность по умолчанию, потому что не с чем сравнивать. После двух

ночей по пять часов оно включает тревогу, потому что так устроено. На пустой желудок оно включает раздражение. Всё это не про выбор, а про состояние, и путать одно с другим – самая частая ошибка.

Отдельная история – длительное напряжение. Человек живёт в нём месяцами, тело перестаёт подавать отдельные сигналы и просто работает на фоне. Тогда «сжимается» – это не событие, а норма, и заметить её можно только по косвенным вещам: по тому, как отдыхается в отпуске, как спится в чужом городе, как дышится в понедельник утром. Если отпуск ощущается как выздоровление, дело не в характере. Проверить, что именно говорит тело, можно повторным предъявлением. Приди в то же место второй раз, потом третий, и посмотри, что происходит с ощущением. Если с каждым разом легчает, это была новизна. Если с каждым разом тяжелее, это сигнал, и его стоит воспринимать серьёзно.

Бывает и так, что тело право, а идти всё равно надо. Лечение, трудный разговор, признание ошибки, встреча с человеком, которого избегал год. Здесь тело говорит не «не делай», а «это будет тяжело», и это разные сообщения. Тяжело – не значит неправильно, и взрослость в том числе в этом. И ещё одно наблюдение, которое стоит проверить на себе. Чужое тело врёт нам так же, как своё, и мы охотно верим ему за других. Мама говорит «у меня сердце не на месте», и мы отменяем поездку, хотя речь может идти о её тревоге, а не о нашей безопасности. Это не значит, что её чувство неваж-

но: это значит, что его тоже надо переводить, а не принимать как приказ.

И оговорка, которую я обязан сделать. Я не врач, и всё, что здесь написано, – про обычные колебания, а не про расстройства. Если тело говорит «нет» месяцами, если не спится, если непонятно, откуда берётся тяжесть, – это вопрос к специалисту, а не к книге. Техника помогает там, где человек в целом в порядке и просто разучился слышать себя.

Карта тела – три минуты, и никаких приложений: ни дневников, ни особого настроения. Задача – перевести ощущение в координаты. Пока сигнал живёт как «мне как-то не по себе», с ним нельзя работать: он размытый и одинаковый на всё. Когда у него есть место и название, он становится данными, а с данными можно что-то делать. Первый шаг: найди, где. Не «в душе тяжело», а конкретно: горло, грудь, живот, плечи, челюсть, спина, ноги. Положи руку и проверь, там ли это. Если не находится сразу, начни с горла и иди вниз медленно, как будто сканируешь.

Второй шаг: назови, какое оно. Жар, холод, давление, сжатие, пустота, тяжесть, покалывание, тошнота. Не «тревога» и не «стресс», а физическое качество, как будто ты описываешь предмет. «Сжатие в горле размером с грецкий орех» – хорошее описание, «мне плохо» – нет. Третий шаг: останься в ситуации десять минут и посмотри, меняется ли. Это самый важный шаг, потому что он отличает сигнал от реакции на новизну. Если через десять минут ощущение отпускает

или слабеет, скорее всего, это была новизна. Если усиливается, тело настаивает, и стоит спросить себя, на что именно оно реагирует.

Карта не отвечает на главный вопрос и не пытается. «Вы брать ли эту работу» решается не по телу. Тело даёт материал: вот здесь сжимается, вот здесь отпускает, вот здесь держится третий месяц. Дальше решение всё равно принимаешь ты, но принимаешь его уже не вслепую. Пример второй, из личного, где всё менее понятно, чем на работе. Перед разговором с мамой о том, что я не поеду домой на праздники, у меня всегда тяжелеют ноги, будто я стою в очереди. Я заметил это случайно, на третьем или четвёртом таком разговоре, и сначала решил, что дело в усталости. Потом прошёлся по карте: ноги, тяжесть, держится с вечера, усиливается за час до звонка. Это оказалось не про маму, а про то, что я собираюсь сказать «нет» и боюсь её расстроить.

Я вышел на седьмом этаже, и встреча прошла нормально. Меня не взяли, но не из-за меня, а потому что место уже почти обещали другому, и я ушёл с ощущением, что ничего не потерял. А тело, как выяснилось позже, было право в другом: сжималось оно не из-за встречи, а из-за того, что я опять шёл туда, куда не очень хотел. Мне было обидно не на тело, а на себя. Я столько лет считал его помехой, воевал с ним, требовал, чтобы оно замолчало, и всё это время оно говорило мне правду единственным доступным способом. Я принимал эту правду за слабость, а это была информация,

которую я просто не хотел слышать.

Выход здесь не в том, чтобы научиться предчувствиям и начать доверять всему подряд. Выход в том, чтобы перестать воевать: три минуты, чтобы найти, где сжимается, и десять минут, чтобы понять, отпускает или нет. Этого достаточно, чтобы тело из противника превратилось в свидетеля, а свидетель, которого слушают, перестаёт кричать.

Мост к эссе 8: но иногда тело говорит громче слов и включает человека целиком. И тогда важно понять, что это не лень и не пустота, а перегрузка.

Эссе 8. Застрять между «да» и «нет»

Форма была открыта с девяти утра, а я сидел перед ней в полдень и не набрал ни слова. Поле для мотивационного письма было большое, белое, с мигающим курсором в левом верхнем углу, и я смотрел в него так, будто оттуда должно было что-то появиться. За три часа я успел сходить за чаем, помыть чашку, прочитать две статьи, не относящиеся к делу, и переставить стул. Письма не было. Самое странное было в том, что я хотел его написать. Это не была та история, где человек откладывает неприятное дело из вредности или лени: я действительно хотел отправить заявку, я знал, что могу написать текст, я писал такие тексты раньше и неплохо. И всё равно сидел и смотрел, а в голове была не пустота, а вата, плотная и серая, в которой мысли вязли, не доходя до пальцев.

Я тогда впервые понял, что паралич ощущается не как «нечего сказать», а как «сказать надо слишком много сразу». В голове одновременно крутились начало письма, его середина, возможный отказ, реакция родителей, вопрос «а стоит ли вообще», сравнение с однокурсником, который уже отправил, и ещё десяток вещей, ни одна из которых не была нужна прямо сейчас. И именно это количество, а не отсут-

ствие мыслей, не давало рукам двинуться. Забавная деталь, которая стала понятна позже: за три часа я ни разу не подумал о самом письме. Я думал о том, что будет после него, о том, как я буду выглядеть, если откажут, о том, что скажет мама, о том, что я слишком поздно спохватился. Письмо было делом на сорок минут, а думал я о нём три часа, и всё это время работал не над текстом, а над последствиями, которых ещё не было.

Я потом посчитал: за те три часа я принял ноль решений, но рассмотрел примерно сорок. Каждое было крошечным и ни к чему не вело, и именно из них сложилась вата, в которой не могла уместиться одна простая фраза.

Хуже всего было в феврале, на той неделе, когда я не мог встать раньше полудня. Будильник звонил в восемь, я выключал его, говорил себе «ещё пять минут» и открывал глаза в двенадцать, с ощущением, что проспал не ночь, а месяц. Тело было тяжёлым, как после болезни, голова работала медленно, и первая мысль всегда была одна и та же: со мной что-то не так. Стыд в такие дни работает быстрее любых мыслей. Я лежал и перечислял: ленивый, слабый, безвольный, вроде взрослый, а ничего не добился, люди в моём возрасте уже, а я вот лежу. Каждый пункт был убедительным, и каждый добавлял ещё один слой тяжести, так что к полудню встать было уже почти невозможно: сначала надо было разобраться со всем этим списком, а сил на разбор не было.

Дни эти были похожи один на другой, и в них не было

ничего драматического. Я лежал, смотрел в потолок, потом в телефон, читал новости, которые не запоминал, ставил себе задачу «вечером сяду», вечером откладывал на завтра и засыпал с чувством, что день прошёл мимо. Ни слёз, ни истерик, ни красивых жестов: просто ровное, тягучее бездействие, в котором я всё время что-то собирался начать. Друг, которому я это рассказал, сказал фразу, которую я тогда не принял: «Ты не ленивый, ты перегружен». Я обиделся, потому что это звучало как утешение, а утешения мне были не нужны. Мне нужно было, чтобы кто-то сказал, что делать, а он сказал что-то про перегрузку, и это никак не помогало встать с кровати.

Но через несколько дней я начал считать. В тот месяц у меня было: недоученная работа, подработка с плавающим графиком, разговор с родителями о деньгах, который я откладывал, заявка, о которой речь в этом эссе, ссора с девушкой, которая закончилась ничем и висела в воздухе, и решение про переезд, которое я не мог принять. Семь открытых вопросов, и все требовали меня целиком. Тогда я понял, что дело не в количестве дел, а в количестве решений. Каждое из этих семи требовало выбрать, а выбор – это не действие, это оценка, и оценок в голове было столько, что на действие уже не оставалось места. Я не бездельничал: я всё это время работал, причём много. Я просто стоял на месте в главном, и это главное забирало все силы.

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.