

РОМАН САВИЩЕВ

ЧУЖАЯ ВИТРИНА

Чужие жизни в ленте —
и почему от них так пусто.

СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»

1

2

3

4

5

6

7

8

Роман Савищев

Чужая Витрина

<https://litres.ru/74684842>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты закрываешь ленту - и вдруг кажется, что твоя жизнь проходит мимо.

Кто-то путешествует, влюбляется, строит карьеру, покупает квартиру, встречает рассвет у моря. А у тебя обычный день, незаконченные дела и странное чувство, будто все вокруг успели больше.

Но что, если ты сравниваешь свою настоящую жизнь с чужой тщательно отобранной витриной?

«Чужая витрина» - книга о невидимом соревновании, в котором невозможно победить. О зависти, которую стыдно признать, об ощущении отставания и о пустоте, остающейся после бесконечной прокрутки.

Через жизненные истории, наблюдения и простые практические упражнения я показываю, почему чужое счастье кажется убедительнее собственного и как перестать измерять себя чужими достижениями.

Возможно, твоя жизнь вовсе не хуже. Просто ты слишком долго смотрел на чужую.

Содержание

Об этой книге	5
Эссе 1. Я закрыл ленту. Почему стало хуже?	7
Эссе 2. У всех всё хорошо. Откуда ты знаешь?	18
Эссе 3. Восемь секунд, которым ты позавидовал	28
Эссе 4. Почему своя жизнь выглядит хуже изнутри	38
Эссе 5. 40 минут чужой жизни, 0 – своей	48
Эссе 6. Почему чужое счастье так больно задевает	58
Эссе 7. Как собирают цифровой образ	67
Эссе 8. Что вырезали из красивой истории	77
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Роман Савищев

Чужая Витрина

ЧУЖАЯ ВИТРИНА

Об этой книге

Автор не является специалистом в области здравоохранения. Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях.

Автор – студент медицинского вуза, а не врач; книга не является медицинской консультацией; истории обезличены. При стойких проблемах со сном, настроением или зависимостью – маршрут к специалисту.

Эта книга – про то, что остаётся после ленты. Не про приложения и не про запреты, а про счёт, который человек незаметно для себя начинает вести: у этого поездка, у этого повышение, у этого ровный день на фотографиях – а у меня ничего из этого. К вечеру счёт даёт пустоту, и пустота выглядит как вывод о собственной жизни, хотя на самом деле это вывод о качестве сравнения.

Я написал её как студент-медик, который смотрит на вещи изнутри и не притворяется специалистом. Мне интересно не ругать телефон, а разбирать механику: как собирается чужой цифровой образ, почему между кадрами зритель сам достраивает счастье, почему своя изнанка всегда проигрывает чужой витрине и почему знание об этом не исключает чувство. Там, где у меня нет ответа, я так и говорю.

Здесь есть «Стоп-лента» – пауза перед реакцией, «За кадром» – три вопроса к чужому посту, «Список месяца» – пять

своих шагов на бумаге, «Ревизия подписок» и три правила, которые держат спокойствие не силой воли, а устройством дня. Ни один из них не требует силы характера: они убирают точки, где сила вообще нужна.

Книга не обещает, что ты перестанешь сравнивать. Сравнение – часть мышления, и выключать его бессмысленно; можно только вернуть ему меру. Она не обещает и того, что вечер станет твоим: остановка – отдельная задача, и она начинается там, где эта книга заканчивается. Что она обещает – это понимание, откуда берётся пустота и почему она не про тебя.

Читать можно с любого места, но проще по порядку: первые шесть эссе про то, что происходит после прокрутки, следующие шесть – про устройство витрины, дальше – почему сравнение устроено как проигрыш, и в конце – инструменты и своя лента. В приложениях – тест, карта серии из восьми книг, первые шаги на сегодня и ответы на вопросы, которые задают чаще всего.

Эссе 1. Я закрыл ленту.

Почему стало хуже?

Я закрыл ленту в полпервого ночи и просто лежал. Вроде ничего не случилось: никто не поссорился, никто ничего не потерял, и даже не опоздал никуда. Но было так, будто меня обошли – тихо, без объявления, и все сразу. Я лежал в темноте комнаты, слушал, как за стеной кто-то досматривает видео, и пытался понять, откуда взялось это чувство, если за последние сорок минут я не сделал ничего, кроме движения пальцем по стеклу.

Самое странное было не в тяжести. Тяжесть я знаю: она приходит после ссоры, после плохой оценки, после разговора, в котором сказал не то. Эта пустота была другой – ровной, без температуры. Не боль, а отсутствие. Как будто внутри кто-то аккуратно вынул содержимое и поставил обратно пустую форму, чтобы снаружи всё выглядело целым.

Я тогда подумал: если бы мне сказали, что после просмотра чужих фотографий можно чувствовать себя обворованным, я бы не поверил. Мне казалось, что лента – это про отдых. Ты лежишь, смотришь, ничего не решаешь, ни за что не отвечаешь. Отдых не оставляет такого осадка. Отдых, даже неудачный, всё равно возвращает тебе самого себя – просто уставшего или скучающего. А здесь возвращалось что-то

другое, чужое по фактуре, как запах из квартиры, в которой ты никогда не жил.

Утром я не стал никому это рассказывать. Не потому, что стыдно, а потому, что нечего было рассказать. «Что случилось?» – «Ничего». «Почему грустный?» – «Не знаю». Такой разговор не получается, и человек, который его затеял, уходит с ощущением, что ты закрылся. А ты не закрылся, ты просто не нашёл слов, потому что ничего не произошло. Слова кончаются там, где кончаются события, и остаётся только это ровное «ничего», которое нельзя ни доказать, ни опровергнуть.

Вот это «ничего не произошло» и есть первая странность, с которой начинается вся эта книга. Пустота приходит без события. У неё нет повода, на который можно показать пальцем, и поэтому её невозможно ни обсудить, ни опровергнуть. Её можно только заметить. И заметив один раз, ты начинаешь замечать её снова, и снова – и не потому, что стало хуже, а потому, что стал её называть.

Мой однокурсник, однажды сказал фразу, которую я потом слышал ещё много раз, от разных людей и в разных вариантах. Мы сидели на подоконнике между парами, он листал что-то у себя, потом заблокировал экран и сказал: «Слушай, я сейчас двадцать минут смотрел, как люди живут, и понял, что я, кажется, не живу».

Он сказал это спокойно, почти весело, таким тоном, каким говорят о ерунде. Я засмеялся. Он тоже засмеялся. И

только через несколько секунд до меня дошло, что в этой шутке нет ничего шуточного: он действительно двадцать минут смотрел, как живут другие, и вышел из этого с ощущением, что его собственная жизнь не считается.

Мой знакомый не был неудачником. У него были пары, которые он почти не прогуливал, подработка в аптеке на выходных, девушка из соседнего общежития, с которой он ссорился и мирился с завидной регулярностью. У него была сессия, к которой он готовился ночами, и мать, которой он звонил по воскресеньям. Всё это было настоящим, происходило с ним, занимало его время и требовало сил. Но в тот момент на подоконнике он держал в руках меру, по которой всё это не считалось. Он не сказал «моя жизнь плохая». Он сказал «я не живу». Разница огромная: первое – оценка, второе – отмена.

Я спросил его тогда: «А что именно ты смотрел?» Он пожал плечами: «Да всё подряд. Кто-то на море. Кто-то с родителями в ресторане. Кто-то купил машину. Кто-то просто сидит на красивой кухне и пьёт кофе, и у него всё нормально».

Вот это «у него всё нормально» – ключевое. Мой знакомый не знал, нормально ли у того человека всё. Он видел кухню, чашку и свет из окна. Всё остальное он дорисовывал сам, и дорисовывал в свою пользу – то есть в чужую пользу, потому что для себя он дорисовывал обратное. Себе он приписывал худшее из возможных объяснений, другому – лучшее.

Это не подлость и не глупость, это обычная работа воображения, у которой нет доступа к чужим закуткам.

Через неделю примерно то же самое произошло со мной, но в другой форме. Я не почувствовал, что не живу. Я почувствовал, что опаздываю. Как будто где-то идёт общий отсчёт, все уже в нём участвуют, а мне забыли сообщить правила и время старта. Я лежал и мысленно перебирал: вот этому уже дали практику в больнице, вот эта съездила куда-то, вот этот сдал на отлично, а я всё ещё сижу над конспектом, который открыл и не читал. Ни одного факта о том, что я отстаю, у меня не было. Было только ощущение темпа, чужого и быстрого.

Девочка с нашего потока – человек, про которого говорят «всё успевает». Она действительно много делает: учится, работает, ходит на секцию, успевает на дни рождения, помнит, у кого когда зачёт. Я долго думал, что она какая-то другая, из другого материала, что у неё внутри добавка, которой у меня нет. А потом мы оказались вместе на дежурстве в учебной комнате, ночью, когда делать было нечего, и она сказала, что не помнит, когда последний раз просто сидела без дела и не чувствовала вины.

«Я как будто всё время должна кому-то отчитаться, – сказала она. – Только не понимаю, кому. У меня даже начальника нет, я сама себе».

Вот и всё. Девочка, которая «всё успевает», тоже выходила из своей ленты с пустотой. Просто её лента была другой:

там были люди, которые успевают больше. Она смотрела на тех, кто ещё быстрее, и её собственный темп не считался точно так же, как не считался мой. Механизм один, содержимое разное. Это меня тогда сильно удивило: я был уверен, что пустота – удел тех, кто мало делает. Оказалось, она приходит и к тем, кто делает много, если мера всё равно чужая.

Давай разберём, что происходит в те сорок минут, из которых потом вырастает вечер. Потому что пустота не берётся из ниоткуда, у неё есть своя последовательность, и она довольно короткая – шесть шагов, которые проходят почти без пауз.

Первое: ты открываешь ленту без запроса. Не «мне нужно узнать, как дела у Маши», а просто так, потому что рука сама тянется, потому что очередь в столовой, потому что не хочется начинать конспект. В этот момент у тебя нет цели, а значит, нет и критерия, когда остановиться. Ты не ищешь ничего конкретного, поэтому найти можешь что угодно, и останавливаешься не тогда, когда нашёл, а когда надоело. «Надоело» – плохой стоп-сигнал, он срабатывает позже, чем нужно, и всегда с опозданием на десять минут.

Второе: ты смотришь подряд, без выбора. Лента не даёт тебе паузы между кадрами, она склеивает их в один поток. Чужой отпуск, чужой ремонт, чужой ребёнок, чужая шутка, чужой вечер – всё это идёт одним списком, и в голове этот список собирается в один общий факт: «у людей вот так». Не «у этого человека был отпуск», а «у людей бывает отпуск, а у

меня нет». Обобщение происходит само, без твоего участия, потому что голова любит экономные выводы.

Третье: голова сравнивает. Не потому, что ты завистливый, а потому, что сравнение – базовая операция мышления. Мы сравниваем всё: температуру с комфортной, время с ожидаемым, себя с окружающими. Это не порок и не выбор, это способ ориентации в мире. Мозг не спрашивает разрешения, он просто сопоставляет. Запретить себе сравнивать – примерно как запретить себе оценивать расстояние на глаз.

Четвёртое, и вот здесь главное: сравнение идёт не между двумя жизнями. Оно идёт между твоим полным днём и чужой подборкой. У тебя в голове в этот момент весь твой день: подъём в семь, очередь в столовой, несданный конспект, ссора из-за немытой посуды, усталость, тревога про зачёт, прыщ на подбородке. У другого – три кадра, отобранных из его дня. Ты сравниваешь сорок минут своей изнанки с тремя секундами чужой витрины и делаешь вывод о том, кто ты и кто он. Причём вывод делаешь не по фактам, а по ощущению плотности: там всё яркое и собранное, здесь всё рыхлое и серое.

Пятое: вывод записывается. Не в блокнот, а в общее представление о себе. Каждый такой заход добавляет маленькую строчку в счёт, который ты ведёшь против себя. Строчки короткие, их не замечаешь по одной, но они складываются. Одна строчка – «у меня скучный вечер». Другая – «я никуда не

поехал». Третья – «я не умею радоваться». Через месяц это уже не строчки, а фон, и фон кажется правдой о тебе, хотя это всего лишь протокол сравнений.

И шестое: пустота. Она приходит не потому, что ты увидел что-то плохое. Она приходит потому, что ты только что потратил силы на счёт, который не имеет конца и в котором ты не можешь выиграть. Ты выложился за меру, которую не выбирал. Отсюда и ровное, без температуры, ощущение: силы ушли, а результата нет, потому что результата в такой операции не бывает. Не бывает финала у счёта, в котором всегда найдётся кто-то впереди.

Теперь важное различие, без которого всё остальное не работает. Пустота после ленты и плохое настроение – разные вещи, и путать их опасно, потому что лечатся они по-разному и просят от тебя разного.

Плохое настроение имеет причину и предмет. Тебя обидели – обида. Ты устал – усталость. Ты боишься зачёта – страх, и у него есть лицо: преподаватель, билет, аудитория. С этим можно что-то делать: поговорить, поспать, подготовиться. Предмет есть, значит, есть и действие. Даже если действие неприятное, оно хотя бы понятно.

Пустота после ленты предмета не имеет. Спроси себя в такой вечер: что случилось? И ты честно ответишь: ничего. Никто ничего не сделал, никого не было рядом, ни одного события не произошло. Именно поэтому так трудно объяснить это близким и именно поэтому так легко решить, что

проблема в тебе: раз повода нет, а плохо, значит, дело в моей голове, значит, я сломан.

Но повод был. Просто он не в мире, а в операции. Ты сделал с собой вещь, которую не заметил, потому что она выглядела как отдых. Ты сравнил несравнимое и принял результат за факт. Это как взвеситься в мокрой одежде и решить, что набрал вес: прибор не соврал, но измерял он не то.

Второе различие: пустота – не приговор тебе и не диагноз. Это сигнал о том, что счёт был чужим. Дальше в книге мы много раз будем возвращаться к этой мысли, но запомнить её стоит уже здесь: то, что ты чувствуешь после ленты, говорит не о качестве твоей жизни, а о качестве меры, которую ты на секунду взял в руки. Мера была плохая, а не жизнь.

Третье: пустота накапливается не в тот вечер, а раньше. Вечер только показывает сумму. Если ты заходил в ленту пять раз за день по две минуты, ты не заметишь ничего. Если сорок минут подряд без цели, ты почувствуешь. Но сумма росла весь день, просто счёт ты увидел вечером. Поэтому и решать надо не в вечер, а в течение дня – об этом будет вторая половина книги.

И четвёртое, самое неприятное. Пустота не проходит от ещё одной прокрутки. Проверено много раз, на себе и на других. Она проходит от действия, у которого есть конец: помыть посуду, дописать абзац, позвонить, выйти на улицу. Всё, что имеет финал, возвращает тебе ощущение собствен-

ной плотности. Прокрутка финала не имеет, поэтому она только углубляет. Ты как будто ищешь в ленте то, что лента по устройству дать не может: ощущение, что ты что-то закончил.

Есть и ещё одна тонкость, которую я понял позже. Пустота почти всегда приходит вместе с тишиной. Пока вокруг шум, пока кто-то рядом разговаривает, пока играет музыка, её не слышно. Она проявляется, когда ты закрыл экран и остался один. Поэтому многие не выключают ленту до самого сна: не потому, что интересно, а потому, что выключить – значит остаться в этой тишине наедине с ровным «ничего». Лента здесь работает как звук в пустой квартире: не решает проблему, но не даёт её услышать.

Инструмент этой главы называется «Разбор вечеров с лентой», и делать его нужно не в момент, когда накрыло, а на следующий день, спокойно, за столом. В момент не получится: там ты внутри, а разбор требует чуть отойти.

Возьми лист и раздели его на три столбца. В первом напиши «Когда и сколько». Во втором – «Что осталось». В третьем – «Чем закончилось».

Дальше вспомни последние три вечера, когда ты заходил в ленту и потом чувствовал не то. Не надо вспоминать всё, хватит трёх. По каждому заполни строку.

В первом столбце – примерное время и примерная длительность. Не нужно точности до минуты, нужно честное «около часа» или «минут двадцать». Это важно, потому что

обычно мы недооцениваем длительность: кажется, что заглянул на пару минут, а прошло сорок. Проверь по своим ощущениям от вечера: если после ленты не осталось времени ни на что другое, значит, было не две минуты.

Во втором столбце – что осталось. Не что ты видел, а что осталось в тебе. «Ощущение, что я скучный». «Злость на свою комнату». «Мысль, что я никуда не поеду этим летом». Пиши коротко, одной строкой, без объяснений. Объяснения тут вредят: как только начнёшь объяснять, включится защита и ты напишешь что-нибудь приличное вместо правды.

В третьем – чем закончилось. Ты пошёл спать? Досмотрел ещё двадцать минут? Написал кому-то? Открыл конспект и закрыл? Съел что-то? Здесь важно не осуждать, а зафиксировать: куда именно вывела пустота. У неё всегда есть выход, и обычно он один и тот же. У кого-то это еда, у кого-то ещё полчаса прокрутки, у кого-то сообщение человеку, с которым потом не о чем говорить.

Когда три строки заполнены, посмотри на них вместе и найди повтор. Скорее всего, повтор будет. Например: вечером, после девяти, около часа, остаётся ощущение отставания, заканчивается тем, что листаю дальше до полного отупения. Или: после ссоры, минут тридцать, остаётся злость, заканчивается тем, что пишу сообщение, которое потом жалею.

Повтор – это и есть твой личный вход в пустоту. Не общий, не книжный, а твой. Дальше мы будем работать именно

с ним, потому что универсального рецепта нет: у одного это вечер, у другого – обеденный перерыв, у третьего – дорога в транспорте. И последний шаг, который многие пропускают. Внизу листа напиши одну строку: «В этот раз я не знал, что ищу». Проверь по своим трём вечерам, так ли это. Если да, у тебя уже есть первый ответ: пустота приходит туда, где не было запроса.

Пустота после ленты – не мистика и не характер. Это след операции, которую ты сделал, не заметив: сравнил свой полный день с чужой подборкой и записал результат в счёт против себя.

Из этого следует простой вывод, с которым можно жить дальше: то, что ты чувствуешь, не говорит о твоей жизни. Оно говорит о мере. А меру можно рассмотреть, назвать и заменить – не по щелчку, но постепенно. Первый шаг к этому – перестать считать пустоту доказательством своей неполноценности. Она доказательство только одного: ты смотрел без запроса и сравнивал без симметрии.

В следующем эссе мы разберём самое частое оправдание этой пустоты – фразу «у всех всё хорошо». Разберём её буквально: кто эти все, откуда они взялись и почему их так много в твоей голове. И заодно посмотрим, что остаётся от этой фразы, если попросить у неё имена.

Эссе 2. У всех всё хорошо. Откуда ты знаешь?

Фраза «у всех всё хорошо» приходит в голову целиком, как готовый вывод, и никогда не приходит с доказательствами. Я поймал себя на ней в столовой, с подносом в руках, глядя, как за дальним столом человек шесть смеются над чем-то своим. Я не слышал ни слова, не знал никого из них, но внутри отчётливо щёлкнуло: у них всё хорошо. Потом я сел, съел что-то, вернулся на пару и весь семинар думал не о теме, а об этом столе.

Самое нелепое: я не хотел к ним за стол. Мне не было там места, мне не о чем было бы с ними говорить, и вообще я пришёл поесть. Но ощущение осталось, и оно было очень определённым, почти физическим — как холодная ложка за пазухой.

Тогда я впервые задумался: откуда берётся это «у всех», если я не знаю ни одного человека из этого «всех»? Кто они, эти все? Сколько их? По какому списку они туда попали?

Ответ оказался неожиданно простым и довольно обидным. «Все» — это не люди. Это выборка, которую собрала моя голова из того, что попало в поле зрения, и собрала по одному признаку: на момент попадания эти кадры выглядели лучше моего. Ни критериев, ни проверки, ни возражений.

Просто отбор по яркости.

И ещё одна деталь, которая тогда меня задела. В тот же вечер я попробовал вспомнить, что было в ленте утром. Помнил три кадра из примерно пятидесяти. Три. Остальное стёрлось, хотя я потратил на это время. Значит, фраза «у всех всё хорошо» построена не на пятидесяти кадрах, а на трёх, которые почему-то зацепились. И это уже не наблюдение о мире, а наблюдение о трёх картинках.

Странно устроена память: она хранит не среднее, а крайнее. Самый яркий кадр, самый неудачный день, самую обидную реплику. Из этого материала нельзя собрать представление о том, как живут люди, потому что в нём нет ни одного обычного дня. А сравниваем мы себя как раз с обычными днями – своими. Тут и начинается перекося, о котором дальше будет почти всё.

Девочка однажды рассказала мне, как выглядела её собственная свадьба в чужой голове. Не свою – она была на свадьбе подруги и потом увидела, как эта свадьба живёт в ленте: белое платье, поле, закат, родители плачут, жених поднимает её на руки. Девочка там была, она помогала с платьем и с гостями, и она помнила другое: как за час до выезда не сходилась замок, как кто-то из родственников напился раньше времени, как невеста плакала в машине не от счастья, а потому что устала и всё шло не так, как планировали.

«Я смотрела эти кадры и думала: вот у людей свадьба как свадьба, – сказала она. – А я помню, как мы в четыре руки

запихивали её в это платье и ржали, потому что иначе было бы слишком страшно».

Вот в этом всё дело. У нее был доступ к закулисью, и потому картинка не работала. Она не могла поверить в гладкость, потому что видела, как эта гладкость делалась: не в смысле подделки, а в смысле работы. Платье, свет, поле, закат – всё это было настоящим, но настоящим был и замок, который не сходился.

А теперь важный поворот. Через полгода Девочка выложила свои кадры – с поездки, куда они ездили с братом. И Мой знакомый, увидев их, сказал мне: «Слушай, у неё всё хорошо». Я посмотрел на фотографии: море, она смеётся, у неё в руке что-то съедобное, солнце. Хорошие фотографии. Я знал, что в этой поездке они с братом разругались в третий день и два дня не разговаривали, и что она потом полночи сидела в холле и не могла уснуть, потому что думала, что испортила всё.

Мой знакомый этого не знал. Он увидел три кадра и произвёл на свет то же самое «всё хорошо», которое производил я, глядя на незнакомый стол в столовой. Круг замкнулся: я смотрю на чужие витрины и делаю вывод, кто-то смотрит на мою витрину и делает вывод, и никто из нас не видит закулисья, кроме своего.

Преподаватель на одной из лекций, которую я слушал вполуха, сказал фразу, которая ко мне прицепилась: «Вы всё время путаете отсутствие информации с наличием благопо-

лучия». Он говорил про анализы и про то, что нормальный бланк не означает здорового человека, а означает только то, что в этом бланке ничего не искали. Я тогда подумал, что это ровно про ленту. Пустой лист – не приговор, полный лист – не гарантия. И гладкая подборка – не отчёт о жизни.

Я потом часто вспоминал эту фразу на практике, когда нам показывали истории болезней. Там были люди, у которых всё неплохо по бумагам и очень тяжело по факту, и наоборот. Врач не делает вывод по одному бланку, он собирает картину: расспрашивает, смотрит, сравнивает с прошлым разом. Мне кажется, с лентой нужно то же самое – не верить одному кадру, а собирать картину из разных источников, включая разговор. Разница только в том, что в ленте никто не обязан отвечать на вопросы, и потому картины не складывается вовсе.

И ещё одна вещь про того же преподавателя. Он как-то сказал, что самая частая ошибка студента – додумать норму там, где её не измерили. Мы приходим на практику с готовым представлением о том, как должно быть, и потом подгоняем человека под это представление. С лентой мы делаем то же самое с собой: приходим с готовым представлением о том, как должно быть у нас, и подгоняем под него свой день. Он не подходит, и мы решаем, что день плохой. Хотя плохая здесь только мерка.

Разберём, как из ничего собирается «все». Здесь работает несколько простых вещей, и все они не про людей, а про

механику восприятия.

Первая: доступность. В голове остаётся то, что ярче, а не то, что типичнее. Чужой ремонт, снятый на хорошую камеру в правильный час, запоминается, а чужой вечер с немытой посудой не снимается вообще. Значит, на входе у тебя уже перекос: в памяти лежат яркие случаи, а не средние. И когда ты говоришь «у всех», ты на самом деле говоришь «у всех, кого я запомнил».

Вторая: отсутствие возражений. В обычном разговоре собеседник может сказать «да нет, не всё так гладко». В ленте возражений нет. Никто не поправит, не уточнит, не расскажет, как было на самом деле. Ты остаёшься один на один с картинкой, и картинка всегда выигрывает, потому что у неё нет оппонента.

Третья: выборка из чужого отбора. Ты видишь не случайный кусок чужой жизни, а тот кусок, который человек решил показать. Это двойной отбор: сначала он отобрал, потом лента отобрала из отобранного. Два фильтра подряд, и на выходе – почти идеальная гладкость. Ты сравниваешь себя с результатом двух фильтров и удивляешься, что проигрываешь.

Четвёртая: достраивание. Там, где информация кончается, включается воображение. Ты видишь кухню и достраиваешь разговоры, которые на ней ведутся. Видишь пару и достраиваешь, как они друг друга любят. Видишь поездку и достраиваешь, что она была без ссор. Достраивание всегда идёт по самому приятному сценарию, потому что у тебя нет

материала для неприятного.

Пятая: сравнение с собой в худшей точке. Свой день ты знаешь целиком, включая утро, когда не мог встать, и вечер, когда тупо смотрел в стену. Чужую подборку ты видишь в её лучшей точке. И сравниваешь не среднее со средним, а своё худшее с чужим лучшим. Это не подлость со стороны головы, это следствие того, что свой материал у тебя полный, а чужой – только парадный.

Шестая: язык. Фраза «у всех всё хорошо» устроена так, что в ней нет места исключениям. «У всех» – значит у каждого без изъятия. Попробуй произнести «у всех, кроме троих, которых я знаю» – и фраза сразу рассыпается, теряет силу. Она держится на абсолютности. Как только абсолютность уходит, уходит и тяжесть.

Теперь посмотрим, что остаётся от «у всех», если попросить у фразы имена. Это упражнение я делал несколько раз, и результат каждый раз был одинаковым.

Первый шаг: назвать конкретных людей. Не «все», а по именам. Обычно набирается пять, максимум семь человек. Дальше память кончается, и начинаются «ну, вообще». Вот и весь «все»: пять человек, из которых двое – бывшие одноклассники, с которыми ты не разговаривал три года, один – человек, которого ты видел один раз на конференции, и ещё двое – те, чьи кадры просто часто попадают.

Второй шаг: спросить про каждого, что ты знаешь о его дне. Не о его кадрах, а о дне. Обычно выясняется, что ты не

знаешь ничего. Ты не знаешь, спит ли он, здоров ли, есть ли у него долги, ссорился ли он с родителями, страшно ли ему перед распределением. Ты знаешь, как выглядит его кухня. Это всё.

Третий шаг: спросить, что ты знаешь о его трудном. Здесь почти всегда ноль. И это не потому, что трудного нет, а потому, что о трудном не снимают. Я знаю одного человека, который выкладывал только поезда и книги, а потом выяснилось, что весь тот год он жил с больным отцом и почти не спал. Из ленты этого не было видно ни на грамм. Он не врал, он просто не выносил это на сцену.

Четвёртый шаг, самый неприятный: спросить, что ты знаешь о своей витрине. Что видно о твоём дне, если смотреть только твои кадры? У меня, например, видно много библиотек и мало усталости. Видно, что я читаю, и не видно, что читаю через силу, потому что боюсь отставания. Если бы кто-то составлял по моим кадрам мнение о моей жизни, он решил бы, что у меня всё хорошо. И был бы так же неправ, как я про стол в столовой.

Вот здесь «у всех» и рассыпается. Не потому, что у всех плохо – это была бы такая же неправда, только с обратным знаком. А потому, что «всех» не существует. Есть пять имён, про которые ты знаешь три кадра и ноль закулисья. Сравнить себя с этим нельзя даже технически: у тебя нет объекта сравнения, есть только его рекламный отдел.

И ещё одна вещь, которую стоит держать в голове. Ощу-

щение «у всех всё хорошо» возникает не тогда, когда у тебя плохо. Оно возникает тогда, когда у тебя нормально, но ты не уверен, что это считается. Именно в нормальные, ровные, ничем не выдающиеся дни фраза бьёт сильнее всего, потому что в такой день тебе нечем её опровергнуть. Тебе нечего предъявить. И ты принимаешь её на веру.

Инструмент называется «Перепроверка кадра», и работает он в два движения: сначала ты ловишь фразу, потом разбираешь её на части.

Ловить просто. Как только в голове звучит «у всех всё хорошо», «все уже», «у людей как-то получается» – остановись и скажи себе: поймал. Не спорь, не опровергай, просто отметь. Это уже половина работы, потому что до этого фраза проходила незамеченной и работала как факт.

Дальше возьми лист и сделай четыре колонки.

Первая: «Кто конкретно». Выпиши имена. Всех, кого сможешь. Когда имена кончатся, поставь черту и напиши сверху: это и есть мои «все». Посчитай, сколько получилось.

Вторая: «Что я знаю о его дне». По каждому имени – одна-две строки. Не о кадрах, а о дне. Скорее всего, большинство строк будет короткими, вроде «учится на соседнем потоке, больше ничего не знаю».

Третья: «Что я знаю о его трудном». Здесь честно. Если ноль – пиши ноль. Ноль – это тоже информация, и она важнее, чем кажется.

Четвёртая: «Что осталось за рамкой этого кадра». Возьми

один конкретный кадр, который тебя задел, и перечисли, чего в нём физически нет. Нет времени до и после. Нет людей, которые остались за кадром. Нет разговоров, которые были в тот день. Нет того, что человек делал на следующий день. Список всегда длинный, и это само по себе ответ.

В конце сделай одну строку внизу: «Моё «все» – это ____ человек, про которых я знаю ____ кадров и ____ закулисья». Заполни честно. У меня в первый раз получилось: шесть человек, много кадров, ноль закулисья. Эта строка тогда подействовала сильнее любых уговоров.

И маленькая добавка на будущее. Когдаймаешь себя на «у всех», попробуй заменить фразу на «у него». Не «у всех всё хорошо», а «у него на этой фотографии хорошо». Второе почти всегда правда, и оно почти всегда безобидно. Разница между этими фразами – вся книга.

«У всех всё хорошо» – не наблюдение, а конструкция. Она собрана из ярких кадров, отсутствия возражений, двойного отбора и достроенного воображения. Людей в ней нет: есть пять имён и ноль информации о том, как эти люди живут на самом деле.

Когда «все» рассыпается на конкретных людей, сравнивать становится не с чем. Это не утешение и не способ сказать, что у других всё плохо. Это просто возвращение к фактам: ты не знаешь чужого дня, а значит, не можешь с ним себя сопоставить.

В следующем эссе мы посмотрим на арифметику этого

сравнения. Не на чувства, а на длительность: сколько времени ты видишь у другого и сколько у себя. Там и обнаружится, что дело не в том, что ты хуже, а в том, что сравниваются минуты с днём.

Эссе 3. Восемь секунд, которым ты позавидовал

Восемь секунд. Я посчитал специально, потому что мне показалось, что я схожу с ума. Восемь секунд чужого вечера – вот всё, что у меня было, чтобы понять, как этот человек живёт. Я потом прокрутил ещё раз, зачем-то, будто там могло появиться продолжение. Продолжения не было: тот же свет, тот же стол, тот же короткий поворот головы.

За эти восемь секунд я успел узнать, что у него красивая комната, что он пьёт что-то из большой чашки, что за окном у него вечер и что ему, судя по лицу, спокойно. И я успел сделать вывод, что его вечер лучше моего. Мой вечер в тот момент состоял из четырёх часов конспекта, двух чашек чая и ощущения, что я ничего не успел.

Считать я начал не из вредности, а от обиды. Мне захотелось проверить арифметику, потому что она казалась нечестной. И она действительно была нечестной – только не в ту сторону, в которую я думал. Я сравнивал не свою жизнь с чужой жизнью, а свой день с восемью секундами чужого. Это не сравнение, это подстановка разных единиц измерения.

Дальше в этом эссе будет про длительность. Не про чувства, не про то, кто виноват, а про то, сколько времени вообще попадает в кадр и сколько остаётся за ним. Потому что

пока не считаешь, всё это кажется философией, а как считаешь – становится почти смешно.

Мне тогда казалось, что я завидую его вечеру. Прошло время, и я понял, что завидовал не вечеру. Завидовать вечеру нельзя, потому что вечера я не видел. Я завидовал восьми секундам и при этом был уверен, что завидую жизни. В этой подмене нет ничего злого, её делает каждая голова по несколько раз в день, но именно из неё вырастает та самая пустота, с которой начиналась первая глава.

И ещё одно, что я тогда понял про себя. Мне было бы легче, если бы тот человек жил лучше меня. Тогда сравнение имело бы смысл: кто-то впереди, я сзади, можно догонять. Но я не знал, живёт ли он лучше. Я знал только, что его восемь секунд выглядят собраннее, чем мой день. И это оказалось хуже, потому что с этим нечего делать: невозможно догонять картинку, у неё нет финиша.

Началось с того, что Мой знакомый попросил меня помочь ему выбрать фотографии. У него была поездка на выходные, он сделал их много, и ему нужно было отобрать несколько. Я думал, что это займёт десять минут. Мы просидели час.

Первый отбор был быстрым: он отбросил всё, где закрыты глаза, где размыто, где он выглядит уставшим. Осталось примерно сорок штук. Дальше началось интересное. Он смотрел на фотографию и говорил: «Вот здесь я ещё не поссорился с братом, эту оставляю». Или: «А вот это уже после, тут у меня

лицо плохое». Он отбирал не по красоте, а по тому, что кадр рассказывал о поездке. И рассказывал он ровно ту историю, которую Мой знакомый хотел оставить.

Из сорока осталось девять. Из девяти он выбрал четыре. За полтора дня поездки – четыре кадра. Я потом спросил: «А где остальное?» Он не понял вопроса. «Какое остальное?» – «Ну, остальные полтора дня». Он подумал и сказал: «Остальное – это не фотографии, это просто время».

Вот эта фраза меня тогда остановила. «Просто время». У него было полтора дня, и большая часть этого времени не стала ничем: ни кадром, ни историей, ни воспоминанием, которое хочется сохранить. Она была – и её нет. И это нормально, так у всех, но когда я смотрел его готовые четыре кадра, я видел не полтора дня, а именно эти четыре мгновения. И завидовал им.

Потом была Девочка и её подготовка к экзамену. Она рассказывала, как учила: три дня почти без выходных, конспекты, чужие записи, ночные созвоны с однокурсницей, слёзы на второй день, потому что «всё не помещается в голову». А в ленте у неё за эти три дня появился один кадр: стол, лампа, раскрытая тетрадь, и подпись в две строки про то, что упорство всегда окупается.

«Я потом смотрела на этот кадр и думала: вот у людей учёба как учёба, – сказала она. – А у меня три дня какого-то позора». Она смотрела на свой собственный вечер и не узнавала его, потому что вечер был снят в одну секунду из трёх

суток.

Давай разберём арифметику, потому что она простая и от этого только убедительнее.

Первое: кадр короткий. Фотография – это девочка секунды. Короткое видео – секунды или минуты. Даже длинная история, снятая на несколько минут, – это всё равно несколько минут из суток. То есть на входе у тебя единица измерения, которая к длительности жизни не имеет отношения. Восемь секунд против шестнадцати часов бодрствования. Даже если эти восемь секунд прекрасны, они не описывают день, в котором были.

Второе: кадр отобран. Не случайно выхвачен, а выбран человеком, который знал, что хочет показать. Отбор идёт по критерию, который тебе неизвестен: кому-то важно выглядеть спокойным, кому-то – занятым, кому-то – счастливым, кому-то – умным. Ты видишь результат отбора, но не знаешь критерия, и потому приписываешь ему свой собственный смысл.

Третье: кадр не имеет фона. В реальном дне всегда есть фон: очередь, шум, усталость, мысли о деньгах, тело, которое чего-то хочет. В кадре фона нет – он обрезан рамкой. Всё, что не поместилось, исчезло, и вместе с ним исчезли обстоятельства, в которых человек находится.

Четвёртое: твой день ты видишь в длительности. Ты не помнишь свой день кадрами. Ты помнишь его как процесс: встал, не выспался, пошёл, сидел, устал, поел, опять сидел.

Именно поэтому твой день кажется тебе менее насыщенным, чем чужая подборка: у тебя в голове процесс, а у него в кадре – результат. Сравнить процесс с результатом бессмысленно, они в разных категориях.

Пятое: время в ленте сжато. Пятьдесят кадров разных людей идут подряд, и в голове они складываются в один непрерывный поток. Тебе кажется, что ты видишь пятьдесят жизней одновременно, хотя на самом деле ты видишь пятьдесят коротких фрагментов, между которыми нет ни связи, ни времени. Склейка создаёт иллюзию плотности: как будто у людей всё время что-то происходит.

Шестое: память сохраняет не длительность, а яркость. Ты не помнишь, сколько времени занял чужой вечер, ты помнишь, что он был красивым. И когда через день вспоминаешь, в памяти остаётся картинка, а не пропорция. Восемь секунд становятся эквивалентом вечера, потому что никакой другой информации у тебя нет.

Теперь честный вопрос: а что было в твоём дне? Давай посчитаем не в словах, а в отрезках, чтобы сравнение стало хоть немного симметричным.

Возьмём обычный будний день. Подъём, дорога, пары, обед, ещё пары, дорога, какое-то дело, вечер. Если посчитать по времени, получится, что «интересного» в этом дне немного: может быть, час из шестнадцати. Остальное – обслуживание: дорога, еда, ожидание, рутина, конспект. И вот здесь ловушка: ты считаешь свой день по интересному часу

и делаешь вывод, что день пустой. Но ты сравниваешь его не с чужим днём, а с чужим кадром, а в кадре у другого тоже только его интересный час. Его дорога, его очередь и его усталость остались за рамкой.

Если хочешь честного сравнения, надо сравнивать час с часом. Тогда обнаружится, что у тебя тоже есть час. Может быть, не такой фотогеничный: не с морем, а с книгой, не с закатом, а с разговором на кухне. Но он есть, и он твой, и он занимает в твоём дне ровно столько же места, сколько чужой час занимает в чужом.

Есть и второй слой. Кадр не только короткий – он ещё и не повторяемый. Ты видишь единственный удачный вечер, а не тот же вечер, который был вчера и будет завтра. У человека, чей кадр тебя задел, скорее всего, было тридцать таких вечеров подряд, из которых двадцать восемь прошли перед экраном. Ты этого не видишь, потому что неинтересное не снимают. И получается, что ты сравниваешь свой типичный вечер с его исключительным – и делаешь вывод о типичном.

Третий слой, самый важный для нашей темы. Из короткого кадра невозможно узнать, что человек чувствовал. Можно узнать, как он выглядел в тот момент. Между «выглядел спокойным» и «был спокойным» – пропасть, и она не в пользу кадра. Я знаю людей, которые отлично выглядят на фотографиях именно в те дни, когда им плохо: они умеют собрать лицо, потому что делали это много раз. Кадр не врёт, он просто не отвечает на вопрос, который ты ему задаёшь.

И четвёртый слой, про тебя. Ты тоже существуешь для кого-то как восемь секунд. Кто-то видел твой кадр и сделал вывод, что у тебя всё хорошо. Он не знал, что ты снял его между двумя тяжёлыми разговорами и что через час у тебя была истерика из-за зачёта. Ты для него – витрина, точно такая же, как он для тебя. И это не обидно, если подумать: это просто означает, что оптику можно развернуть в обе стороны.

Отдельно стоит сказать про видео, потому что с ним иллюзия сильнее. Фотография хотя бы честно стоит на месте, а короткое видео движется, в нём есть голос, жесты, интонация – и от этого кажется, что ты присутствовал. Присутствия там ровно столько же: тридцать секунд, вырезанные из дня. Более того, движение усиливает эффект, потому что глаз считывает его как непрерывность. Ты видишь, как человек поворачивает голову, и мозг достраивает, что ты видишь его целиком. На самом деле ты видишь тот же фрагмент, только с более убедительной упаковкой.

И ещё одна вещь, которую легко упустить. Мы обычно сравниваем не с любым кадром, а с тем, который показывает то, чего у нас нет. Если у тебя нет поездок, тебя заденут поездки. Если нет близких отношений, заденут пары. Если нет спокойствия, заденет тихая комната с лампой. То есть отбор идёт не по яркости вообще, а по совпадению с твоей пустой клеткой. Кадров вокруг много, но задевают единицы, и эти единицы всегда указывают на одно и то же место.

Из этого следует неприятный, но полезный вывод. Когда

тебя задел кадр, это не информация о чужой жизни. Это информация о твоём желании. И если развернуть вопрос так – «что именно у меня пустует, раз этот кадр сработал» – то разговор становится содержательным, а зависть теряет половину силы, потому что перестаёт быть оценкой тебя и становится указателем.

Инструмент называется «Счёт длительности». Он короткий и делается один раз, но результат обычно запоминается надолго.

Возьми один кадр, который тебя задел. Не абстрактную ленту, а конкретный пост, от которого стало не по себе. И посчитай три вещи.

Первое: сколько длится сам кадр. Честно. Фотография – Девочка секунды. Короткое видео – столько, сколько идёт. Запиши это число.

Второе: сколько длился день, из которого этот кадр взят. Сутки, минус сон – примерно шестнадцать часов. Запиши и это.

Третье: сколько длился твой день, который ты сравнивал с этим кадром. Тоже шестнадцать часов, если ты не спал полдня.

Теперь поставь эти числа рядом. У меня в первый раз получилось: восемь секунд, шестнадцать часов, шестнадцать часов. Восемь секунд против шестнадцати часов – и я на полном серьёзе сделал из этого вывод о качестве двух жизней. Когда я увидел числа на бумаге, мне стало смешно, и это бы-

ло полезнее любых уговоров.

Дальше второй шаг, он чуть сложнее. Возьми свой собственный день и найди в нём отрезок, который мог бы стать кадром. Не придумывай, не украшай: просто найди момент, который в принципе можно было бы снять. Разговор в коридоре. Свет на столе вечером. Кто-то сказал что-то смешное, и ты засмеялся. Такое есть почти всегда, просто оно не отобрано и потому не считается.

Запиши этот отрезок. И посмотри, сколько он длится. Скорее всего, не больше минуты. Вот и весь секрет: у тебя тоже есть минута, из которой можно собрать витрину. Разница между тобой и человеком из кадра не в жизни, а в том, что он свою минуту отобрал и показал, а ты свою не заметил.

Третий шаг, на будущее. Когда следующий раз будешь смотреть чужой кадр и чувствовать укол, задай себе один вопрос: сколько времени я сейчас вижу? Не «как у него», а именно «сколько». Ответ почти всегда будет «мало». И это «мало» – не оценка его жизни, это характеристика твоего доступа к ней.

И четвёртый шаг, если хочется довести счёт до конца. Возьми свой вчерашний день и распиши его по часам, а потом отметь те отрезки, которые ты мог бы снять так, чтобы получилось красиво. Не всё подряд, а именно те, где было что-то живое. У большинства людей набирается два-три таких отрезка в день, иногда больше. Это и есть твоя витрина, которую ты не собираешь. Она существует, но лежит в разо-

бранном виде, и потому кажется, что её нет.

Кадр не равен жизни, и не потому, что он ложный, а потому, что он короткий. Восемь секунд не могут быть отчётом о шестнадцати часах, и никакая честность автора этого не изменит: у кадра другая задача.

Пока ты этого не видишь, сравнение кажется законным. Как только видишь – становится странным: ты сравнивал процесс с фрагментом и удивлялся, что процесс проигрывает.

В следующем эссе мы посмотрим на другую половину этой арифметики – на свою изнанку. Потому что у неё тоже есть особенность: ты видишь её целиком, включая то, что не показываешь никому, и именно из неё получается самая невыгодная для тебя мерка.

И последнее, про восемь секунд. Я больше не считаю их обманом. Человек, который снял свой вечер, ничего мне не продавал и ничего не отнимал. Он просто оставил то, что хотел оставить. Проблема была не в нём, а во мне: я взял его фрагмент и поставил его рядом со своим целым днём, а потом удивился, что мой день проиграл. Так не бывает, чтобы целое проигрывало фрагменту, – если, конечно, не мерить целое по законам фрагмента.

Эссе 4. Почему своя жизнь выглядит хуже изнутри

Есть вещь, которую я знаю про себя и не знаю ни про кого другого: как выглядит моя комната в четверг вечером. Не в кадре, а на самом деле. Кружка на подоконнике, третья за день. Конспект, открытый на одной и той же странице с обеда. Полотенце на спинке стула, потому что крючок сломан ещё в сентябре. И я сам, лежащий поперёк кровати, потому что так удобнее смотреть в телефон.

Всё это – моя изнанка. Не та сторона, которую я скрываю специально, а та, которую не считаю достойной показа. Она не ужасная и не постыдная. Она просто никакая: ни красивая, ни интересная, ни собранная. И именно её я держу в голове, когда открываю чужую ленту.

Вот в этом и есть несимметрия, о которой пойдёт речь. Про чужую жизнь я знаю только то, что человек решил показать. Про свою – всё: и показанное, и неубранное, и то, как я выгляжу, когда никто не смотрит, и те мысли, которые я никому не расскажу. И когда эти две вещи встречаются в одной голове, сравнение заканчивается заранее.

Мне долго казалось, что это честно. Я же действительно знаю про себя больше – значит, имею право на более точную оценку. Прошло время, прежде чем я понял, что точность

тут не помогает. Точное знание о своей изнанке и нулевое знание о чужой – это не справедливое сравнение, это сравнение с заранее известным ответом.

Девочка как-то позвала меня к себе – занести конспекты, потому что она пропустила пару. Я зашёл и сначала не понял, что не так. Комната была обычная: две кровати, шкаф, стол у окна. Всё как у всех в общежитии.

Не так было в другом. На столе лежала стопка распечаток, и часть из них была измята. На полу стояла сумка с вещами, которую явно не разбирали несколько дней. На кровати лежала одежда, брошенная как попало. Девочка извинилась: «Не убралась, извини, у меня завал».

И вот тут у меня в голове что-то щёлкнуло. Я знал Олю как человека, у которого всё разложено. В ленте у неё были ровные конспекты, аккуратные схемы, стол с лампой и подписью про дисциплину. А в комнате был завал, измятые распечатки и не разобранный сумка.

Я не почувствовал разочарования. Я почувствовал облегчение – и это было неприятное чувство, потому что облегчение от чужого беспорядка означает, что мне было нужно, чтобы у неё тоже был беспорядок. Я, выходит, ждал доказательства, что она не так хороша, как выглядит. И оно нашлось в виде сумки на полу.

Девочка тогда сказала фразу, которую я запомнил: «Я когда убираюсь, чувствую себя человеком. А когда не убираюсь – чувствую себя тем, кто не убирается». Она сказала это про

пол, а я услышал про себя. Потому что у меня было точно так же: я делил себя на того, кто справляется, и того, кто лежит поперёк кровати. И делил не по дням, а по секундам.

Ещё был случай с Мой хороший знакомый, когда он показывал мне свои фотографии с поездки и вдруг сказал: «Слушай, а вот эти я не выложил». Там был кадр, где он сидит на ступеньках с очень уставшим лицом, и видно, что он только что плакал или собирался. Я спросил почему. Он пожал плечами: «Кому это интересно. И потом, я не хочу, чтобы у матери было такое лицо, когда она смотрит».

Вот и вся изнанка. Один кадр, который существует и не показывается. У каждого такого кадра есть причина, и почти всегда причина уважительная.

Я потом спрашивал у нескольких человек, что они не выкладывают. Ответы были разные, но сходились в одном: почти никто не скрывал ничего постыдного. Скрывали усталость. Скрывали ссоры. Скрывали деньги, точнее их отсутствие. Скрывали болезни родных. Скрывали то, что казалось скучным: длинные вечера за учебой, дорогу, ожидание. Один сказал: «Я не выкладываю, как я выгляжу утром, потому что не хочу, чтобы кто-то расстраивался». Не за себя, за других. Вот такая забота, и она тоже часть механики: мы бережём чужое спокойствие, а потом удивляемся, почему вокруг всё гладко.

Разберём, почему изнанка работает против тебя. Здесь несколько слоёв, и они складываются.

Первый: полнота доступа. Про себя ты знаешь всё, включая скучное. Ты знаешь, сколько раз за день проверил телефон, что ел на обед, о чём думал в душе, как долго не мог встать. Про другого ты знаешь только отобранное. Это не разная степень честности, это разный объём материала. Ты сравниваешь полный архив с витриной.

Второй: изнанка не имеет сюжета. Твои три часа за конспектом не складываются в историю, потому что в них нет события. А чужой кадр – складывается, потому что снят в момент события. Изнанка по природе бессюжетна: это фон, а не сцена. И потому в голове она проигрывает не по качеству, а по жанру.

Третий: к изнанке прилипает оценка. Ты не просто видишь свою комнату – ты видишь её и сразу оцениваешь: «бардак», «я запустил», «так нельзя». Оценка приходит автоматически, потому что изнанка кажется тебе зоной твоей ответственности. На чужую изнанку ты бы тоже смотрел с оценкой, но ты её не видишь, поэтому оценка достаётся только тебе.

Четвёртый: изнанка помнит все провалы. В твоём архиве есть сегодняшний вечер, но там же лежит и прошлогодний, когда ты не сдал, и позапрошлый, когда ты струсил. Чужая витрина ничего не помнит: она всегда сегодняшняя. Поэтому сравнение идёт между разными объёмами, а ещё и между разными сроками давности.

Пятый: изнанка не отделяется от личности. Когда ты ви-

дишь свою неубранную комнату, ты делаешь вывод не о комнате, а о себе. «Я неорганизованный». Хотя речь идёт о комнате в четверг. Эта подмена – самая частая и самая вредная, потому что из неё потом растут обобщения на всю жизнь.

Шестой: изнанка одинока. Ты не обсуждаешь её ни с кем, потому что о таком не говорят. А то, что не обсуждено, не проверено. Чужая витрина, наоборот, обсуждена и подтверждена реакциями, и потому кажется более реальной, чем твоя комната, в которой ты сидишь.

Теперь важное: изнанка – не то, что надо срочно приводить в порядок. Это отдельный вопрос, и он не про ленту. Тут речь о другом: изнанка – это не приговор тебе, это просто непарадная сторона любого дня.

Давай проверим на простом. Если бы у человека из кадра была такая же комната в четверг – изменился бы твой вывод о его жизни? Нет. Ты бы просто узнал больше. Так почему твоя собственная неубранная комната меняет твой вывод о себе? Ответ неприятный: потому что ты применяешь к себе другую мерку, чем к другим. К другим ты снисходителен по факту незнания, к себе строг по факту знания.

Второе. Изнанка есть у всех, но у всех разная. У кого-то это бардак, у кого-то – идеальный порядок, за которым стоит тревога. Я знал человека, который не мог уснуть, пока не вымоет посуду, и это была не дисциплина, а невозможность оставить что-то незакрытым. Его изнанка выглядела как витрина, но изнутри была такой же тяжёлой, как моя. Внешний

вид изнанки ничего не говорит о её весе.

Третье. Изнанка интереснее, чем кажется, но не в том смысле, в каком нам хочется. Она не станет товаром, если её причесать. Её ценность в другом: она говорит правду о том, из чего состоит день. А день состоит в основном из обслуживания себя: поесть, поспать, добраться, доделать. Это не пустота, это основа. Витрина показывает праздник, изнанка показывает, на чём праздник держится.

Четвёртое, про сравнение. Если очень хочется симметрии, сравнивай изнанку с изнанкой. Но для этого нужен доступ, а доступа нет. Значит, честный вывод один: сравнивать свою изнанку с чужой витриной нельзя не потому, что это неприятно, а потому, что это методологически невозможно. У тебя нет второго элемента сравнения.

Пятое, и это важно для дальнейшего. Изнанку можно частично показать – не всем и не всякую, но можно. И часто именно показанная изнанка сближает людей сильнее, чем витрина. Я замечал: когда кто-то в разговоре говорит «я вчера полночи тупил и ничего не сделал», вокруг сразу становится легче дышать. Не потому, что всем нравится чужое бездействие, а потому, что снимается необходимость держать лицо.

Шестое, и это самое коварное. Изнанка кажется тебе более настоящей, чем витрина, и в этом есть своя ловушка. Настоящая она – да, но она не полная. В твоей изнанке тоже нет всего: ты не помнишь, как хорошо тебе было в субботу

утром, не считаешь моменты, когда кто-то тебя похвалил, не записываешь удачные дни. Изнанка – такой же отбор, только с обратным знаком: ты отбираешь для памяти плохое и скучное, как другие отбирают для витрины хорошее. Механизм один, направление разное.

Мне это открытие далось тяжело. Я был уверен, что моя изнанка – это правда, а чужая витрина – это украшение. А потом понял, что и то и другое – выборка, только мою делает усталость, а чужую – желание понравиться. Ни одна из них не тянет на отчёт. Обе – версии, и обе неполные, и сравнивать их между собой так же бессмысленно, как сравнивать два разных оглавления одной книги.

Из этого следует практический вывод, который я проверял на себе не один раз. Когда чувствуешь, что проигрываешь чужому кадру, стоит вспомнить: у тебя в голове сейчас работает не архив, а тоже подборка. Только подобрана она не по принципу «что покажу», а по принципу «что застряло». А застревает, как правило, то, что не получилось.

Инструмент называется «Изнанка дня», и он про честный список, а не про самобичевание. Разница принципиальная: список фиксирует, бичевание оценивает. Нам нужен первый.

Возьми лист и раздели на две колонки: «Что было» и «Что бы я показал». Заполняй по вчерашнему дню, не по сегодняшнему: вчерашний уже закончился, с ним легче.

В левой колонке – всё, что было, без отбора и без оценок. Проснулся в девять вместо семи. Полчаса лежал. Не позав-

тракал. На паре не слушал. Обед в столовой, разговор ни о чём. Три часа за конспектом, из них час в телефоне. Вечер, сериал, ещё сериал. Душ в час ночи. Вот такой список, строк десять-пятнадцать.

В правой – что из этого ты бы показал. Честно. Скорее всего, из пятнадцати строк останется две: три часа за конспектом (без упоминания телефона) и, может быть, разговор в столовой, если он был смешной. Всё остальное не проходит фильтр.

Теперь посчитай. У меня получилось: пятнадцать строк слева, две справа. И вот эта пропорция – она и есть ответ на вопрос, почему после ленты пусто. Ты держишь в голове пятнадцать строк, а видишь у других две. Пятнадцать против двух – при таком счёте проигрыш гарантирован, даже если твои пятнадцать объективно лучше их двух.

Второй шаг. Возьми правую колонку и спроси: а если бы кто-то другой составлял мою витрину, что бы он выбрал? Обычно находится что-то, чего ты сам не заметил: как ты мыл посуду и слушал что-то, как помог кому-то с конспектом, как долго говорил по телефону с матерью. Это тоже было, но не попало в твой список, потому что не считается «событием». А для витрины как раз такое и годится.

Третий шаг, самый полезный. Внизу листа напиши строку: «Моя изнанка – это не я. Это мой четверг». Проверь на своём списке, так ли это. Все пятнадцать строк – это один день, а не характеристика человека. Завтра будет другой спи-

сок, послезавтра третий. Изнанка меняется каждую неделю, а вывод о себе ты делаешь один раз и навсегда.

Четвёртый шаг, для тех, кому первого раза мало. Повтори упражнение через неделю и сравни два листа. Почти всегда обнаруживается, что левые колонки разные, а вывод о себе ты делал один и тот же. Это самое наглядное доказательство того, что вывод не следует из материала: материал меняется, а формулировка стоит на месте, потому что её писали не по фактам, а по привычке.

И пятый шаг, который стоит сделать один раз в жизни. Покажи левую колонку кому-то близкому. Не для того, чтобы получить оценку, а чтобы услышать, что у него в левой колонке. Я сделал это с Мой хороший знакомый, и мы полчаса хохотали над тем, какие мы оба одинаковые: у него было ровно то же самое, вплоть до полотенца на стуле. После этого разговора мне стало значительно труднее считать свою изнанку уникально постыдной.

Своя изнанка кажется доказательством того, что ты хуже. На самом деле она доказательство только того, что у тебя есть доступ к полному материалу.

Сравнивать её с чужой витриной нельзя: это разные объёмы, разные жанры и разные сроки. Пока ты этого не учи- тываешь, счёт всегда будет против тебя, и не потому, что ты плохой, а потому, что ты сравниваешь архив с афишей.

В следующем эссе мы посмотрим, что происходит сразу после прокрутки. Не в голове, а в теле: почему лента не на-

сыщает, хотя ты смотришь её долго, и почему после неё хочется ещё, а не хочется жить.

Эссе 5. 40 минут чужой жизни, 0 – своей

Есть состояние, которое я узнаю с закрытыми глазами. Ты откладываешь телефон, и в первые секунды всё нормально. Потом проходит ещё немного, и появляется оно: не грусть, не злость, а какая-то общая притуплённость, как будто тебя выключили из розетки и забыли включить обратно.

Я долго думал, что это усталость. Ну как же: сорок минут смотрел в экран, глаза устали, мозг устал, ничего удивительного. Логично. Только усталость от чтения книги была другой. После книги тоже хотелось спать, но при этом оставалось что-то внутри: мысль, вопрос, желание кому-то рассказать. После ленты не оставалось ничего, кроме желания лечь и чтобы никто не трогал.

И ещё: после ленты не хотелось спать по-настоящему. Хотелось лежать и продолжать смотреть. Это странно, если думать про усталость: уставший человек хочет прекратить, а не продолжать.

Вот эта парадоксальная вещь – устал, но тянет ещё – и есть предмет этого эссе. Прокрутка не закрывает потребность. Она её поддерживает.

Мы как-то ехали с Мой хороший знакомый в автобусе, полтора часа, вечером. У него разрядился телефон на сере-

дине пути, и он сначала нервничал, потом полез в сумку, ничего не нашёл, потом стал смотреть в окно. Через двадцать минут он сказал: «Слушай, я не помню, когда последний раз просто ехал».

Дальше он начал рассказывать. Не про что-то важное, а про всякое: как в детстве ездил с отцом на рыбалку и они всю дорогу молчали, и это было нормально; как в прошлом году ехал в другой город и всю дорогу смотрел в окно; как заметил, что у него в районе есть двор, который он видел тысячу раз и ни разу не рассматривал. Он говорил быстро, как будто наверстывал.

Я тогда подумал: вот человек, у которого отобрали ленту на двадцать минут, и он сразу вспомнил, что у него есть голова. Не в смысле ума, а в смысле места, куда приходят мысли. Потому что обычно это место занято: пока едешь, туда заходит лента, и мыслям негде сесть.

Потом был случай со мной на сессии. Я готовился к зачёту, а между темами заходил в ленту – по пять минут, как награда. И заметил, что после этих пяти минут не могу вернуться к конспекту. Не потому, что не хочу, а потому, что не могу: строка не читается, смысл не собирается, я перечитываю один абзац три раза. А если я в перерыве просто вставал и ходил по комнате, возвращение занимало минуту.

Это меня тогда сильно удивило. Пять минут ленты выключали голову сильнее, чем двадцать минут ходьбы. Я стал за этим следить и увидел закономерность: после ленты нужен

период, чтобы вернуться. После отдыха – нет. Значит, лента не отдых. Отдых возвращает, а она забирает.

Девочка говорила то же самое, но со своей стороны: «Я включаю ленту, чтобы отключиться, а потом не могу включиться обратно. Как будто я не отдохнула, а меня выключили и забыли, где кнопка».

Разберём, почему так. Здесь работает несколько вещей, и все они про то, как устроено внимание, а не про силу воли.

Первое: прокрутка не имеет конца и не имеет цели. У неё нет финала, который сообщил бы голове: всё, готово, можно вставать. Ты не можешь «досмотреть ленту» так, как досматриваешь фильм. Значит, ты встаёшь не по завершении, а по истощению. А истощение – плохой финал: после него не остаётся чувства выполненного дела, остаётся чувство, что тебя выжали.

Второе: каждый кадр требует микрорешения. Нравится – не нравится, смотреть – не смотреть, читать подпись – не читать. Это крошечные решения, но их десятки за минуту. Мозг всё время занят выбором, и к концу прокрутки он устал не от содержания, а от темпа выборов. Поэтому после ленты так трудно принять даже простое решение: сварить чай или нет.

Третье: новое не насыщает. Каждый следующий кадр обещает быть интереснее предыдущего, и на этом держится движение. Но обещание не выполняется никогда, потому что интересное не накапливается: оно сменяется следующим. Ты

не насыщаешься, ты всё время в предвкушении. А предвкушение – это голод, а не еда.

Четвёртое: сравнение подмешивается в каждый кадр. Ты не просто смотришь – ты примеряешь. И к концу прокрутки у тебя в голове не сорок кадров, а сорок маленьких измерений себя. Это работа, и она утомляет сильнее, чем кажется, потому что идёт фоном.

Пятое: тело участвует. Ты сидишь или лежишь в одной позе, шея наклонена, дыхание поверхностное, глаза в фиксированной дистанции. Тело получает сигнал неподвижности, а голова получает поток событий. Это рассогласование: телу скучно, голове тесно. Отсюда странное ощущение после – как будто ты долго куда-то ехал и никуда не приехал.

Шестое: вознаграждение приходит раньше усилия. Каждый кадр может понравиться сразу, без подготовки. Ты привыкаешь к быстрому вознаграждению, и потом всё медленное кажется невыносимым. Книга, конспект, разговор – всё это требует вложения до отдачи. После ленты вложение кажется слишком дорогим.

Седьмое, и это объясняет, почему не помогает «ещё пять минут». Лента устроена так, что самое интересное всегда впереди. Не потому, что оно там есть, а потому, что ты этого ждёшь. Ты остановился на середине, а значит, оставил незакрытым обещание. И голова возвращается к нему, как к незаконченному делу. Это не страсть к содержанию, это эффект незавершённости: незакрытое тянет сильнее закры-

того.

Восьмое, про время. В ленте нет отметок времени. Ты не знаешь, сколько прошло, потому что нет ни пауз, ни границ между кадрами. В книге есть страницы, в разговоре есть паузы, в дороге есть остановки. В ленте ничего этого нет, и потому время течёт без счётчика. Ты выходишь из неё, не понимая, куда делся час, и это само по себе дезориентирует.

Теперь важный вопрос, который обычно не задают: а что именно ты хотел получить, когда открывал ленту? Потому что ответ на него объясняет, почему ты не получил.

Если хотел отдохнуть – лента плохой отдых, потому что она грузит внимание выборами. Если хотел отвлечься – она отвлекает, но не возвращает. Если хотел почувствовать, что живёшь, – она даёт чужую жизнь вместо своей, и это худший вариант из всех.

Я чаще всего открывал её, чтобы не начинать. Не отдых, не интерес – пауза перед чем-то, чего не хочется делать. Лента в этой роли идеальна: она заполняет пустоту между «надо» и «делаю», и заполняет так, что потом «делаю» становится тяжелее.

Отсюда вывод, который мне дорого дался: проблема не в том, что лента забирает время. Время – ерунда, его можно вернуть. Проблема в том, что она забирает готовность. После неё ты не тот человек, который может сесть и сделать. Ты человек, которому нужно сначала прийти в себя, а на это уходят остатки вечера.

Есть и вторая часть. Ощущение пустоты после прокрутки не означает, что ты ничего не получил. Ты получил много: сорок чужих жизней, сорок поводов для сравнения, сорок напоминаний о том, чего у тебя нет. Просто это не тот товар, который ты шёл покупать. Ты шёл за отдыхом, а тебе продали работу.

И третья часть, самая неприятная. Чем чаще ты это делаешь, тем сильнее эффект. Не потому, что лента портится, а потому, что ты тренируешь определённый способ проводить время. Тренируется нетерпение, тренируется привычка к быстрой смене, тренируется сравнение как фон. Через месяц та же прокрутка забирает больше, чем в первый раз. Это не мораль, это механика навыка: любое повторяемое действие становится эффективнее, в том числе вредное.

Есть тут и утешение, и оно не пустое. Если вредный способ тренируется, значит, полезный тоже. Способность выдерживать медленное, доводить до конца, сидеть с одной мыслью – всё это возвращается, и возвращается быстрее, чем кажется. Я замечал на себе: после нескольких дней без длинной прокрутки конспект читался легче. Не потому, что я стал умнее, а потому, что вернулась выносливость к небыстрому.

И ещё одно различие, которое стоит держать в голове. Прокрутка от скуки и прокрутка от тревоги – разные вещи, хотя выглядят одинаково. От скуки помогает что угодно, включая саму ленту, и вреда почти нет. От тревоги лента не помогает вовсе: она даёт отсрочку, а тревога возвращается с

добавкой. Если ты замечаешь, что заходишь в неё не от скуки, а чтобы не думать о чём-то конкретном, – это уже другой разговор, и в нём лента не виновата, она просто не тот инструмент.

Отдельно скажу про самое частое возражение, которое я слышал и от себя, и от других: «но мне же интересно». Обычно это правда, и спорить тут не с чем. В ленте действительно есть интересное: чужие истории, шутки, находки, красивые места. Вопрос не в том, интересно ли, а в том, что остаётся после. Я замечал за собой такую вещь: если после ленты я мог пересказать кому-то один кадр, значит, я что-то получил. Если не мог вспомнить ни одного, значит, интерес был, а следа нет. Проверка грубая, но работает: память хранит то, что задело, а не то, что промелькнуло.

И последнее в этом разделе. Пустота после прокрутки усиливается к вечеру не потому, что вечером лента другая, а потому, что вечером меньше сил. Днём та же самая прокрутка проходит почти незаметно: ты отвлёкся, вернулся, пошёл дальше. Вечером возвращаться некуда, дел больше не будет, и потому всё, что накопилось, проявляется сразу. Поэтому и разговор об этом обычно происходит ночью, в темноте, когда уже нечем себя занять. Это не особая ночная тоска, это просто время, когда счёт становится виден.

Инструмент называется «Замер прилива». Он простой, но требует одной вещи, которую дают неохотно: честности в первые тридцать секунд после того, как отложил телефон.

Правило такое: не вставай сразу. Посиди тридцать секунд и запиши, что чувствуешь. Не что думаешь, а что чувствуешь. Три слова, не больше. Тяжело, пусто, раздражение. Или: нормально, спокойно, ничего. Или: злость, голод, усталость.

Дальше сделай то же самое перед следующим заходом. Только перед, а не после. Три слова: чего хочу. Скучно, тревожно, не хочу начинать, хочу есть, хочу чтобы кто-то написал.

Когда наберётся пять-шесть пар, посмотри на них вместе. Обычно видно закономерность: ты заходишь с одним состоянием, а выходишь с другим, и это другое почти всегда хуже. Например: захожу «не хочу начинать», выхожу «тяжело и пусто». Или: захожу «скучно», выхожу «раздражение».

Самое полезное здесь – увидеть, что вход и выход не совпадают. Пока ты не замерял, тебе казалось, что лента просто «была». Как только есть пары, видно: она делает с тобой что-то конкретное, и это конкретное повторяется.

Второй шаг: найти замену на один вечер. Не навсегда, а на один раз. Возьми то состояние, с которым ты обычно заходишь (например, «не хочу начинать»), и попробуй в этот раз сделать что-то другое, такое же короткое: выйти на лестницу, помыть чашку, полежать без телефона пять минут, посмотреть в окно. И замерь выход теми же тремя словами.

У меня в первый раз вышло так: после ленты – «тяжело, пусто», после пяти минут на лестнице – «нормально, холодно». Второе было лучше, хотя ничего приятного не произо-

шло. Просто не стало хуже.

Третий шаг: посчитать, сколько раз за вечер. Не для того, чтобы запретить, а чтобы увидеть цифру. У большинства людей выходит больше, чем они думали. Цифра сама по себе не меняет поведение, но она хотя бы перестаёт быть невидимой.

Четвёртый шаг, и он самый важный для этой книги. Сравни два замера: после ленты и после любого другого занятия той же длительности. Не выбирай что-то приятное специально, возьми обычное: дорогу, мытьё посуды, разговор по телефону, ходьбу по коридору. И посмотри, где выход лучше. Почти всегда лучше там, где было действие с концом. Это не аргумент в пользу дисциплины, это просто данные о себе, и они убеждают сильнее любых обещаний.

Пятый шаг, для тех, кто любит точность. Заведи не записку, а маленькую табличку на две недели: дата, время, длительность, три слова на входе, три на выходе. Через две недели у тебя будет собственный отчёт, который никто не сможет оспорить, потому что он про тебя. Мне такая таблица показала вещь, которой я не ожидал: хуже всего были не длинные заходы, а короткие, по две-три минуты, между делами. Именно они выбивали из колеи, а длинные вечерние были скорее скучными, чем разрушительными.

Прокрутка не закрывает потребность, а поддерживает аппетит. Она не имеет финала, требует десятков микрорешений, даёт вознаграждение без усилия и подмешивает срав-

нение в каждый кадр. Поэтому после неё не отдых, а истощение.

Пустота после прокрутки – не знак, что с тобой что-то не так. Это предсказуемый результат операции, у которой нет конца и есть побочный эффект: она забирает готовность делать что-то ещё. И это, пожалуй, главное, что стоит вынести из всей главы. Ты не ленивый и не слабый. Ты просто вышел из занятия, которое по устройству не может закончиться хорошо.

Есть ещё одна мысль, которую я хочу оставить здесь, потому что она пригодится дальше. Насыщение приходит от завершённого действия, а не от количества просмотренного. Ты не насытишься лентой, сколько бы её ни было, по той же причине, по какой нельзя насытиться запахом еды. Можно долго стоять над кастрюлей, но обед от этого не наступит.

Поэтому вопрос «сколько мне ещё можно смотреть, чтобы не было пусто» не имеет ответа. Ответ лежит в другой плоскости: чем закончился твой вечер, кроме прокрутки. Если ничем – пустота будет, независимо от дозировки. Если чем-то – её может не быть вовсе, даже после десяти минут ленты.

В следующем эссе разберём, почему чужие кадры вообще задевают. Не «почему я завидую», а точнее: почему один кадр проходит мимо, а другой бьёт прямо в грудь, и что этот удар сообщает о тебе. Там мы наконец подойдём к тому, что зависть – не про чужую жизнь, а про своё желание, которое до этого момента не имело названия.

Эссе 6. Почему чужое счастье так больно задевает

Был кадр, который меня достал всерьёз. Ничего особенного: человек сидит на подоконнике в коридоре, рядом лежит раскрытая книга, за окном темно, и он смотрит не в книгу, а куда-то мимо. Подпись в одну строку, что-то вроде «три часа до зачёта». Я смотрел на этот кадр дольше, чем на все остальные за вечер, и потом весь следующий час не мог заняться делом.

Странно было то, что в этом кадре не было ничего, чего у меня нет. У меня был подоконник. У меня была книга. У меня был зачёт, до которого оставалось три часа. Более того – я в тот вечер как раз сидел с конспектом и тоже смотрел не в него. То есть я завидовал человеку, который делал ровно то же, что я, в тот же вечер, с той же книгой.

Вот это и есть вопрос главы. Почему один кадр проходит мимо, а другой бьёт? Не «почему я завидую» – это слишком общий вопрос, на него не ответишь. А именно: почему этот, а не те сорок, которые я пролистал до него.

Ответ, который я нашёл, оказался неприятным и полезным одновременно. Кадр бьёт тогда, когда попадает в место, которое уже болит. Не создаёт боль, а попадает в неё. И это меняет всё: если удар – попадание, значит, острие можно ис-

следовать, а не только терпеть.

Тот вечер я помню подробно, что для меня редкость. Была осень, сессия, я готовился к зачёту по дисциплине, которая мне не давалась. Конспект я переписывал третий раз, потому что первые два раза не помнил, что писал. В комнате было душно, батарея шпарила так, что окно приходилось держать открытым, и от этого тянуло холодом на ноги.

Я зашёл в ленту, чтобы отдохнуть пять минут. Через двадцать минут я смотрел на человека на подоконнике. И у меня внутри поднялось что-то очень определённое, похожее на злость, но без адресата.

Я попробовал разобраться сразу, на месте, и первое объяснение было такое: он спокойный, а я нет. Он сидит и, судя по лицу, готов к зачёту, а я сижу и не готов. Значит, он лучше. Логично? Логично. Только неправда: я не знал, готов ли он. Я не знал даже, тот ли это зачёт. Я знал ровно одно: он выглядел спокойным, а я чувствовал себя загнанным.

Потом я спросил себя: а что, если бы он выглядел не спокойным, а испуганным? Что, если бы у него было такое же лицо, как у меня в тот момент? Тогда кадр прошёл бы мимо. Я бы пролистал и не заметил. Значит, задело не спокойствие как таковое, а разница между его видимым спокойствием и моим настоящим состоянием.

Ещё через день я наткнулся на другой кадр, который меня не задел вовсе, хотя он был «богаче»: кто-то в другой стране, на горе, с видом. Я посмотрел и пролистал. Ничего. А под-

оконник – задел. Тогда я понял, что дело не в красоте и не в масштабе. Дело в совпадении.

Мой знакомый потом рассказал похожее. Его долго не задевали чужие поездки, вообще нисколько, а задевал один человек, который выкладывал свои конспекты. Ровные, аккуратные, с цветными пометками. «Я смотрю на это и думаю: он успевает всё записывать, а я даже не открываю», – сказал Мой знакомый. Поездки ему были не нужны, а конспекты были нужны, и потому болело именно там.

Девочка рассказывала про третий вариант. Её не задевали ни поездки, ни конспекты – она и так училась хорошо. Её задевали кадры, где люди просто сидят вместе и ничего не делают: на кухне, на лавочке, в коридоре. «У меня есть люди, с которыми я могу поговорить о деле, – сказала она. – А вот так, чтобы просто сидеть и молчать, у меня ни с кем не получается». Ей было нужно не достижение, а близость, и удар приходил именно оттуда, откуда она не ждала.

Получается, у каждого своя дверь, в которую стучат чужие кадры. И эта дверь не выбирается сознательно: она просто есть, и её видно по тому, от чего больно. Пока не знаешь, где дверь, кажется, что бьют отовсюду. Как только знаешь – становится почти спокойно: бьют в одном месте, и это место можно назвать.

Разберём, что происходит в момент попадания. Здесь есть несколько условий, и кадр бьёт только тогда, когда они сходятся вместе.

Первое условие: тема должна быть твоей. Не вообще важной, а именно твоей – той, о которой ты думаешь последние недели. Если ты месяц мучаешься с учебой, тебя заденет учеба. Если месяц думаешь о деньгах, заденут деньги. Если месяц одинок, заденет пара на кухне. Кадры нейтральны, тему приносишь ты.

Второе условие: должен быть разрыв. Не «у него есть, а у меня нет» в чистом виде, а разрыв в усилии. Он выглядит так, будто ему легко, а тебе трудно. Именно это невыносимо: не чужой результат, а чужая лёгкость. Тот человек на подоконнике выглядел так, будто три часа до зачёта – это приятное время. У меня три часа до зачёта были три часа страха.

Третье условие: у тебя должно быть желание, которое ты не разрешил себе. Не «хочу то же самое», а «хочу это, но считаю, что мне нельзя» или «хочу, но не знаю как». Запрещённое или неясное желание болит сильнее всего, потому что его нельзя даже толком назвать. И тогда кадр становится его портретом.

Четвёртое условие: момент. Ты должен быть в уязвимом состоянии – уставшим, голодным, после ссоры, перед делом, которого боишься. В хороший день тот же кадр пройдёт мимо. Я проверял: в субботу утром, сытый и выспавшийся, я смотрел на такие же кадры почти с интересом. В четверг вечером, с несданным конспектом, – с болью. Кадр один, состояние разное.

Пятое: должен отсутствовать контекст. Как только кон-

текст появляется, удар слабеет. Если ты знаешь, что человек перед этим три дня не спал, кадр теряет силу. Если знаешь, что он потом провалил зачёт, теряет совсем. Удар держится на незнании: голова ставит на пустое место самое неприятное объяснение.

Шестое: кадр должен быть похож на твою жизнь по форме. Не по содержанию, а по форме. Подоконник, книга, коридор – это моя форма. Гора в другой стране – не моя форма. Поэтому чужое, далёкое обычно не бьёт, а бьёт своё, близкое, такое же, но лучше сделанное. Мы завидуем не тем, кто живёт иначе, а тем, кто живёт так же, но как будто правильное.

Сложим всё это вместе и получим формулу, которую можно применять. Кадр бьёт, когда совпадают: твоя тема, разрыв в лёгкости, неразрешённое желание, уязвимый момент, отсутствие контекста и сходство формы. Убери любой элемент – и удара нет. Именно поэтому одни и те же кадры задевают разных людей по-разному и одного человека – по-разному в разные дни.

Проверим на примере. Возьми того человека на подоконнике. Тема – учеба, моя. Разрыв – он выглядел спокойным, я был загнанным. Желание – не бояться, что я недостаточно хорош, и я его не разрешал себе, потому что считал, что бояться нормально и ничего с этим не сделаешь. Момент – вечер перед зачётом, самый уязвимый. Контекст – ноль, я не знал о нём ничего. Форма – подоконник, книга, коридор, всё моё. Шесть из шести. Неудивительно, что достало.

А теперь уберем один элемент. Представь, что я увидел этот кадр на следующий день после зачёта, сданного на хорошую оценку. Тема осталась бы, желание осталось бы, форма та же, а удара не было бы: момент не тот. Или представь, что в подписи было бы «не могу сосредоточиться, третий час сижу над одной страницей». Контекст появился бы, форма сходства сохранилась бы, а разрыв в лёгкости исчез. Тоже не было бы удара. Вот насколько хрупкая конструкция: она держится на незнании и на совпадении.

Отсюда первое следствие: удар – это информация о тебе, а не приговор тебе. Он говорит, где у тебя болит и чего ты хочешь. Это довольно точный инструмент диагностики, если им пользоваться. Проблема в том, что мы обычно пользуемся им наоборот: считаем удар доказательством своей недостаточности, а не указанием на своё желание.

Второе следствие: если удар – попадание, то его можно разобрать. Не подавить, не «просто не завидовать», а разложить на части. Что именно задело: его спокойствие? его форма? его лёгкость? И что это говорит обо мне: чего я хочу, что считаю для себя невозможным? Разбор занимает пять минут и даёт больше, чем час самобичевания.

Третье следствие, самое неочевидное: боль от чужого кадра часто указывает не на то, чего у тебя нет, а на то, что ты давно отложил. Я завидовал спокойствию человека перед зачётом. Если разобрать честно – я не хотел его спокойствия. Я хотел перестать бояться, что я недостаточно хорош. Это

другое желание, и оно моё собственное, а не украденное с картинки.

Четвёртое: у боли есть срок годности. Чем дольше ты её не разбираешь, тем сильнее она привязывается к кадру. Сначала болит тема, потом болит конкретный человек, потом болит всё, что на него похоже. Я знаю людей, которые перестали заходить в один раздел ленты, потому что там «слишком много таких». Раздел ни при чём, просто тема не разобрана и обросла всем, что её напоминает.

Пятое, и это важно для этики всей книги: из того, что кадр попал в твою боль, не следует, что человек плохой. Он не знал, куда попадёт. Он выложил подоконник, потому что ему было скучно и хотелось что-то оставить. Твой удар – твоя внутренняя работа, а не его вина. Смешивать эти две вещи – самая частая ошибка, и она портит и людей, и разбор.

Шестое, и оно же самое практичное. Из формулы следует, что удар можно ослабить, не убирая кадр. Достаточно добавить контекст. Не обязательно узнавать правду о человеке – иногда достаточно вспомнить, что контекст вообще существует, что у любого кадра есть продолжение, которого ты не видишь. Одна эта мысль снимает часть силы, потому что ломает главное условие: незнание.

Инструмент называется «Попадание». Делается сразу, пока не отпустило: через час ты уже не вспомнишь точного чувства, а вместе с ним уйдёт и информация.

Возьми лист и напиши пять строк, отвечая коротко, без

красот.

Первая: «Что задело». Не «он меня задел», а конкретно: его спокойное лицо. Его ровные конспекты. То, что у него на кухне чисто. Одна фраза, максимально точная.

Вторая: «Чего у меня в этот момент не было». Здесь важно не обобщать. Не «у меня нет жизни», а «у меня нет ощущения, что я справляюсь». Это разные вещи, и вторая – правда.

Третья: «Что я этому человеку приписал». Обычно здесь всплывает много: что ему легко, что его любят, что он не боится, что у него всё получается. Выпиши всё, что приписал, и отметь, что из этого ты знаешь точно. Скорее всего, ничего.

Четвёртая: «Чего я на самом деле хочу». Не «того же», а именно своего. Не «быть на его месте», а «не бояться перед зачётом». Это самая трудная строка, и она самая полезная.

Пятая: «Что я могу сделать с этим сегодня». Один шаг, маленький. Позвонить. Начать с первой страницы. Написать одну фразу. Спросить у кого-то совета. Не план на жизнь, а действие на вечер.

Когда пять строк заполнены, посмотри на четвёртую и пятую вместе. Между ними обычно обнаруживается расстояние, и это нормально. Важно другое: пока ты смотрел на чужой кадр, ты думал о его жизни. Теперь ты думаешь о своём желании. Это разворот, ради которого всё делалось.

И маленькая добавка. Попробуй применить это к трём кадрам за неделю, которые тебя задели. У меня на третьем обнаружилась закономерность: все три были про одно и то

же, только разными словами. Одна тема, три кадра, три повода пострадать. Когда увидел тему, кадры перестали быть отдельными ударами и стали одним вопросом, с которым уже можно работать.

И последнее, про сроки. Делать это разбор нужно в тот же вечер, но не в ту же минуту. В минуту попадания ты ещё внутри, и любая попытка анализировать превращается в спор с собой. Дай чувству полчаса, потом садись за лист. Полчаса – не потому, что есть какое-то правило, а потому, что за это время проходит первая волна и остаётся то, что действительно твоё, а не наведённое усталостью.

Кадр бьёт не потому, что ты слабый, и не потому, что он сильнее. Он бьёт потому, что попал: в твою тему, в разрыв лёгкости, в неразрешённое желание, в уязвимый момент, при отсутствии контекста и при сходстве формы.

Значит, у удара есть адрес. Он указывает не на чужую жизнь, а на твоё желание, которое ты почему-то не разрешил себе. Больно от этого не меньше, но становится понятно, куда смотреть.

В следующем эссе мы перейдём к другой стороне – к тому, как эта витрина вообще собирается. Потому что до сих пор мы смотрели на того, кто смотрит. Пора посмотреть на того, кто показывает, и на правила, по которым это делается.

Эссе 7. Как собирают цифровой образ

Девочка однажды показала мне, как она выбирает кадр. Мы сидели в коридоре, она листала галерею, и я увидел процесс, который раньше представлял себе иначе. Я думал, что люди снимают то, что им нравится, и выкладывают то, что получилось. Оказалось, всё наоборот: сначала есть задача, потом под неё снимается, потом отбирается, потом ещё раз отбирается.

Она остановилась на фотографии, где была её чашка на фоне окна. Хороший свет, спокойная композиция. Я сказал: «Классный кадр». Она сказала: «Скучный. Сейчас будет лучше». И пролистнула дальше.

Вот это «сейчас будет лучше» меня тогда зацепило. Она не искала красивый кадр. Она искала кадр, который что-то говорит о ней – и говорит правильное. Чашка на окне говорила «я спокойная и у меня всё под контролем». Ей нужно было, чтобы говорило «я интересная». Это разные задачи, и под них нужны разные кадры.

С этого момента я стал смотреть на чужие профили иначе. Не как на окно в жизнь, а как на витрину магазина, где всё расставлено по замыслу. И первое, что я понял: это не обман. Так устроен жанр. Никто не обещал тебе отчёт.

Мы как-то разбирали с Мой хороший знакомый его профиль, просто от скуки, в общежитии, когда не шло ни одно дело. Он открыл свои публикации и стал листать, а я смотрел через плечо и говорил, что вижу. Получилось интересно.

По его кадрам выходило: человек, который много читает, часто бывает в библиотеке, любит кофе и иногда ездит за город. Спокойный, собранный, с чувством юмора. Я сказал ему об этом, и он засмеялся: «Ты сейчас описал моего соседа по комнате, которого я сам придумал».

Дальше он стал объяснять. Библиотека – потому что там хороший свет и тихо, он ходил туда три раза за семестр, но снял все три. Кофе – потому что чашка в кадре создаёт уют, он пьёт растворимый и не любит его. За город – одна поездка, из которой он выложил пять кадров, а поездка была тяжёлой: он ездил к родственникам, с которыми у него сложные отношения.

«Я не вру, – сказал он. – Я просто не выкладываю остальное. И потом, кому нужны мои родственники».

Вот в этом «кому нужны мои родственники» – весь механизм. Человек не считает нужным показывать то, что не складывается в образ. Он не скрывает специально, он просто отбирает по принципу связности: подходит к картинке или нет. А картинка у него в голове уже есть, и она сложилась задолго до того, как он открыл галерею.

Ещё был разговор с преподавателем, который вёл у нас что-то про коммуникацию, и он сказал вещь, которая мне

запомнилась: «Любой образ – это не сумма, а выбор». Он говорил про текст и про то, как из десяти фактов выбирают три, и эти три начинают представлять всё остальное. Я тогда подумал, что с профилями то же самое, только факты не словесные, а визуальные.

И ещё одна деталь, которую я заметил позже. Люди собирают витрину не для других в первую очередь, а для себя. Это способ сказать себе: вот такой я. Поэтому витрина так упорно держится за свой образ: она не про тщеславие, она про идентичность. Когда человек выкладывает кадр, он не столько хвастается, сколько подтверждает себе, что он существует в определённом качестве.

Разберём, из чего складывается витрина. Здесь пять операций, и они идут почти одновременно, поэтому сам процесс не замечается.

Первая операция: выбор темы. У любого профиля есть негласный набор тем, которые в него входят, и набор тем, которые не входят. Кто-то показывает учебу и книги, кто-то – спорт и тело, кто-то – друзей и вечеринки, кто-то – эстетику места. Темы задают рамку: всё, что в неё не попадает, даже не рассматривается как материал.

Вторая: отбор момента. Снимается не жизнь, а моменты, в которые жизнь выглядит соответственно теме. Если тема «спокойная собранность», снимается стол с лампой, а не стол с горой посуды. Причём снимается не специально: человек просто достаёт телефон, когда чувствует, что «сейчас краси-

во». Это чувство тренируется, и через год он замечает только те моменты, которые подходят.

Третья: обработка. Свет, цвет, кадрирование, иногда фильтр. Здесь ничего страшного не происходит, но происходит важное: убирается случайность. В жизни свет падает как попало, в кадре он падает правильно. Это добавляет картинке качества, которого в реальном дне не бывает.

Четвёртая: подпись. Текст задаёт рамку прочтения. Один и тот же кадр с подписью «устал» и с подписью «хороший вечер» читается совершенно по-разному. Подпись – это инструкция, как понимать изображение, и она почти всегда задаёт настроение, а не факт.

Пятая: умолчание. Всё, что не подошло, не выкладывается. И это самая мощная операция, потому что она невидима. Ты видишь только прошедшее фильтр и не знаешь, сколько осталось за ним. У умолчания нет следов: отсутствующее не оставляет отпечатка.

Плюс есть шестая вещь, которая не операция, а фон: регулярность. Профиль, который выкладывает раз в месяц, читается как сдержанный. Профиль, который выкладывает каждый день, читается как насыщенный. Хотя количество публикаций не связано с количеством жизни: это связано с количеством отобранного.

И ещё одна операция, которую обычно не считают: обучение. Человек учится на реакциях. Выложил одно – отреагировали, выложил другое – нет. Через полгода он знает, что

«заходит», и делает больше того, что заходит. Это не расчёт и не манипуляция, это обычное научение: мы повторяем то, что принесло отклик. В результате витрина становится всё более однородной, а сам человек – всё более уверенным, что именно это и есть он. Хотя это всего лишь сумма откликов.

Теперь главное различие, без которого весь этот разбор превращается в обвинение. Витрина – жанр, а не ложь. Это важно понимать точно, иначе мы уйдём в противоположную крайность и начнём считать всех, кто что-то показывает, фальшивыми людьми.

Жанр означает, что у него есть правила, и эти правила не про мораль. В стихотворении тоже не вся правда, но никто не обвиняет поэта в обмане. В портрете человек выглядит лучше, чем в очереди, и это нормально. Витрина устроена так же: она выделяет одно и убирает другое, потому что у неё такая задача.

Полезно вспомнить, что жанр всегда что-то обещает и всегда чего-то не договаривает. Открытка обещает праздник и не рассказывает про счета. Поздравление обещает тепло и не рассказывает про ссоры. Никто не считает открытку ложью, потому что все понимают: у неё другая функция. С витриной сложность только в том, что её не воспринимают как жанр – она выглядит как окно, а не как рамка.

Второе. Витрину собирают не для тебя. Это легко забыть, потому что ты смотришь и кажется, что обращаются к тебе. На самом деле человек собирал её для себя и для своей

аудитории, и ты в этот замысел не входил. Он не знал, что ты будешь смотреть и сравнивать. Твоя реакция – побочный продукт, а не цель. Поэтому и обижаться не на что: тебя не имели в виду ни в хорошем, ни в плохом смысле.

Третье. У витрины есть цена, и она не в деньгах. Цена в том, что человек начинает жить с оглядкой на образ. Я видел, как люди отказывались от чего-то хорошего, потому что это не вписывалось в их линию. И видел, как они шли на мероприятия, которые им не нужны, потому что оттуда будут кадры. Витрина начинает диктовать, что делать, – и вот это уже не жанр, а ловушка, в которую попадают и те, кто показывает, и те, кто смотрит.

Четвёртое. Знание механики не делает тебя циником. Есть риск: узнав, как всё устроено, начать видеть фальшь везде и радоваться этому. Это другая крайность, и она не лучше. Люди, которые показывают, не притворяются специально: они делают то, что делает любой человек, когда его видят. Разница только в масштабе и в постоянстве.

Пятое, и самое полезное для тебя. Если витрина – жанр, значит, её можно читать как жанр. Не «верю или не верю», а «что здесь выбрано и что убрано». Это переводит разговор из плоскости доверия в плоскость наблюдения. А наблюдение не ранит.

Шестое. Из этого следует, что твоя собственная витрина тоже жанр, и к ней применимы те же вопросы. Что ты выбираешь? Что убираешь? Почему? Я об этом подробно скажу

в отдельной главе, но стоит держать в голове уже сейчас: ты не жертва витрин, ты один из их авторов.

Седьмое, и оно объясняет, почему разбор не работает как обличение. Если все собирают витрины, то нет чистого места, из которого можно судить. Тот, кто возмущается чужими витринами, обычно просто не считает своей витриной то, что выкладывает сам. Он называет это «я просто делюсь», а у других – «показуха». Это одна и та же операция, разные названия.

Восьмое, про масштаб. Витрина витрине не равна: кто-то выкладывает раз в неделю кадр с прогулки, а кто-то строит из профиля проект, где каждый элемент продуман. И то и другое – жанр, но нагрузка разная. Поэтому и разговор о «показухе» в общем виде бесполезен: надо смотреть на конкретный профиль и на конкретные правила, по которым он собран.

Инструмент называется «Разбор витрины». Нужен один чужой профиль, который ты видишь регулярно, и десять минут без спешки.

Начни с того, что выпиши темы. Просмотри последние двадцать публикаций и назови, что в них повторяется: учёба, спорт, еда, люди, места, одежда, юмор. Обычно набирается три-четыре темы. Это и есть рамка профиля.

Второй шаг: найди, чего в этих двадцати нет. Не «чего не хватает», а чего физически нет. Нет беспорядка. Нет скуки. Нет других людей в неудобных ситуациях. Нет утра. Нет

дороги. Нет рабочих будней. Список отсутствующего всегда длиннее списка присутствующего, и это не упрёк автору: это свойство жанра.

Третий шаг: посмотри на подписи отдельно от кадров. Что они добавляют? Обычно они задают настроение, а не сообщают факты. Выпиши три подписи и попробуй сформулировать, что они велят тебе чувствовать: умиление, зависть, восхищение, спокойствие. Подпись – это режиссёрская ре-марка.

Четвёртый шаг: найди один кадр, который выбивается. Почти в любом профиле есть что-то, что не вписывается в линию: случайное, некрасивое, живое. Это интереснее всего, потому что показывает, где рамка треснула. Такие кадры обычно и запоминаются.

Пятый шаг: сформулируй, что этот профиль обещает. Не что он показывает, а что обещает. «Если жить так, будет спокойно и осмысленно». «Если стараться, будет красиво». Обещание – это то, что цепляет, и оно почти никогда не проговаривается вслух.

Шестой шаг, для полноты картины. Посмотри, сколько в профиле людей. Не лиц на кадрах, а именно людей, с которыми автор взаимодействует: друзья, родные, случайные прохожие. Часто обнаруживается, что людей мало или они всегда в роли фона. Это тоже часть рамки, и она многое говорит о том, что автор считает достойным показа.

Седьмой шаг, и он же последний. Найди в профиле повто-

ряющийся приём. У кого-то это всегда один и тот же ракурс, у кого-то – обязательная чашка в кадре, у кого-то – подпись в две строки с многоточием. Приём – это подпись автора, по нему видно, что перед тобой конструкция, а не поток жизни.

И последнее: сделай то же самое со своим профилем. Не для самобичевания, а для симметрии. У меня после этого упражнения оказалось, что я показываю в основном учебу и книги, а обещаю «я умный и стараюсь». Честно говоря, я никогда так об этом не думал, но по кадрам выходило именно так.

И ещё один шаг, если хватит духу. Покажи результаты разбора тому, чей профиль разбирал. Не в качестве претензии, а как игру: «смотри, что про тебя видно». Я так сделал один раз с Мой хороший знакомый, и он не обиделся, а удивился: он сам не осознавал, что у него в профиле нет ни одного утра и ни одной дороги. Потом он сказал: «Слушай, а ведь это правда только половина. Может, добавить что-то честное?» И добавил – не из-за меня, а потому что увидел собственную рамку. Вот это и есть нормальный результат разбора: не разоблачение и не стыд, а возможность увидеть рамку и решить, нравится ли она тебе.

Витрина собирается пятью операциями: тема, момент, обработка, подпись, умолчание. Ни одна из них не тянет на обман, все вместе они создают жанр, у которого нет задачи рассказать о дне.

Пока ты принимаешь витрину за отчёт, ты проигрываешь

по определению. Как только принимаешь за жанр – появляется вопрос получше: что здесь выбрано и что убрано.

Есть и третий вариант, самый неприятный: понять всё это и продолжать сравнивать. Знание не исключает реакцию, и об этом будет отдельная глава. Пока достаточно того, что вопрос сменился. Раньше ты спрашивал «почему у него так, а у меня нет». Теперь можешь спросить «что он выбрал и что убрал». Второй вопрос не делает больно, потому что ответ на него не про тебя.

И ещё одно, про уважение. Разбор витрины не даёт права на снисходительность. Человек, который аккуратно собирает свой профиль, не глупее тебя и не фальшивее тебя. Он делает то же, что ты, только последовательнее. Если разбор превращается в «ах, вот ты какой», значит, он пошёл не туда: он должен был вернуть тебе ясность, а не превосходство.

В следующем эссе разберём то, что делает витрину особенно убедительной: промежутки между кадрами. Потому что самое сильное в чужом профиле – не сами кадры, а история, которую ты достраиваешь в пустоте между ними.

Эссе 8. Что вырезали из красивой истории

Я как-то смотрел профиль человека, с которым учился на одном потоке, и поймал себя на том, что знаю про него историю. Не факты – историю. Как он познакомился с девушкой, как они сначала дружили, как потом всё сложилось, как он боялся знакомить её с родителями. Полная, связная, трогательная история, в которой были начало, поворот и продолжение.

Потом я понял, что не знаю про него почти ничего. Я видел девять кадров за два года. Между ними не было ни одного разговора, ни одного общего дела, ни одной ссоры, при которой я присутствовал бы. Историю я собрал сам – из девяти кадров и своих представлений о том, как такое бывает у людей.

Это было неприятное открытие. Не потому, что я что-то придумал: придумывать нормально, мы все так делаем. А потому, что я придумал складно. История получилась лучше, чем могла быть в реальности, потому что в ней не было провалов: ни ссор, ни скуки, ни периодов, когда они не разговаривали. Я сам вырезал всё, чего не было в кадрах, и даже не заметил, как это сделал.

Причём я не почувствовал подвоха в момент, когда соби-

рал. Мне было интересно. Я сидел и с удовольствием складывал: вот тут они, наверное, поссорились, вот тут помирились, вот тут он понял что-то важное. Каждая деталь вставляла на место, и от этого возникало ощущение, что я действительно знаю человека.

А потом в голове щёлкнуло: я не знаю, ссорились ли они вообще. Может быть, у них всё было ровно и скучно. Может быть, они расставались и сходились трижды. Может быть, этой девушки уже нет в его жизни, а кадры остались. Я не знал ничего, но при этом чувствовал себя осведомлённым – и вот это чувство было самым обманчивым из всех.

Вот об этом эссе. Не о кадрах, а о том, что происходит в промежутках. Потому что промежутки – это не пустое место. Это место, где работает твоё воображение, и работает оно всегда в пользу чужой истории.

Мы с моей знакомой как-то разбирали одну её знакомую – точнее, я разбирал, а Девочка слушала и смеялась. Я рассказывал, какая у той знакомая жизнь: интересная работа, поездки, друзья, какая-то творческая мастерская, отношения, о которых можно только мечтать. Я говорил минут пять, складно и с удовольствием, и сам себе казался проницательным.

Девочка дождалась и сказала: «Ты сейчас описал человека, которого нет».

Дальше она объяснила. Мастерская – два занятия, на которые та сходила и бросила, потому что не совпало по вре-

мени. Поездки – три командировки, из которых две были тяжёлыми: переезды, чужие города, невозможность выспаться. Отношения – сложные, и там всё было не так радужно, как в кадрах; Девочка знала подробности, но пересказывать не стала. Работа – да, интересная, но с ней были проблемы, о которых не пишут.

«Я не говорю, что у неё всё плохо, – сказала Девочка. – Я говорю, что ты собрал из кусочков роман. А там просто жизнь, как у всех».

Мне стало неловко, но не из-за ошибки. Неловко стало от того, как легко и с каким удовольствием я это сделал. Я не проверял, я не сомневался, я достраивал – и достраивал с азартом. Мне нравилась история, которую я собирал, и я не хотел её портить фактами.

Потом был случай с Мой хороший знакомый, обратный. Он рассказал мне, что смотрел профиль одного человека и решил, что тот «живёт идеально». А потом случайно познакомился с ним на практике, и оказалось, что человек этот очень уставший, у него больная мать, он думает бросить учёбу и не знает, как сказать об этом дома. «Я смотрел на его кадры после этого, – сказал Мой знакомый, – и видел совсем другое. Не потому, что кадры изменились. Просто теперь я знал, что между ними».

Вот это «теперь я знал, что между ними» – ключ. Промежутки заполняются тем, что у тебя есть. Если у тебя нет ничего, ты заполняешь их лучшим сценарием. Если есть хоть

что-то – сценарий сразу становится сложнее и человечнее.

И ещё одно наблюдение, за которое мне до сих пор немного стыдно. Когда Мой знакомый рассказал про того человека, я почувствовал не только сочувствие. Я почувствовал облегчение. Мне стало легче от того, что «идеальная жизнь» оказалась тяжёлой. Это очень некрасивое чувство, и я не буду делать вид, что его не было. Но именно оно показало, насколько сильно я верил в собственные реконструкции: если разоблачение приносит облегчение, значит, до этого было больно.

Разберём, как работает достраивание. Здесь несколько механик, и все они полезны в обычной жизни, а в ленте оборачиваются против тебя.

Первая: голова не терпит разрывов. Если есть начало и конец, она ищет середину. Это не порок, это основа понимания: мы всегда связываем факты в причинную цепь. Увидел два кадра – придумал связь. Иначе нельзя: без связей мир распадается на несвязанные вспышки, и жить в нём невозможно.

Вторая: связь всегда причинная. Мы не думаем «было так, потом так». Мы думаем «он сделал это, потому что». И причина обычно приятная, если речь о чужом: потому что он способный, потому что его любят, потому что он смелый. Для себя мы используем другие причины: потому что повезло, потому что случайно, потому что другие помогли. Один и тот же поступок получает разные объяснения в зависимо-

сти от того, чей он.

Третья: пропуски заполняются по шаблону. У каждого есть готовые сюжеты: как люди знакомятся, как добиваются, как проводят вечера, как ссорятся и мирятся. Мы берём ближайший шаблон и подставляем в него человека. Шаблонов немного, поэтому разные люди получают похожие истории: они все попали в одну и ту же схему, только имена разные.

Четвёртая: воображение работает быстрее проверки. Проверить – значит спросить, поискать, подождать. Достроить – мгновенно. И поскольку результат мгновенный, он кажется более надёжным: то, что пришло сразу, воспринимается как очевидное. Скорость здесь подменяет достоверность, и подмена не замечается.

Пятая: достроенное запоминается как увиденное. Через неделю ты не помнишь, что придумал середину. Ты помнишь историю целиком, включая то, чего не видел. Более того, при следующей встрече с этим человеком ты будешь опираться на свою реконструкцию, а не на факты. Именно поэтому чужие жизни кажутся такими полными: они полны твоим авторством.

Шестая: достраивание идёт в сторону гладкости. Мы не придумываем провалы, потому что провал – это разрыв, а голова их не любит. Мы придумываем связки. В результате чужая история получается ровной, как хороший монтаж: без провисаний, без лишнего, без того, что было на самом деле.

Седьмая: у монтажа есть ритм. Когда кадры идут часто,

кажется, что жизнь плотная. Когда редко – что она разреженная. На самом деле плотность создаёт не жизнь, а частота публикаций. Ты смотришь на человека, который выкладывает каждый день, и думаешь: надо же, сколько у него всего. А у него, может быть, ровно столько же, сколько у тебя, просто он снимает.

Восьмая, и она объясняет, почему истории такие одинаковые. Мы достраиваем не по человеку, а по жанру. Если кадры намекают на романтику, мы достраиваем романтику. Если на успех – успех. Жанр задаёт всё остальное, и человек в нашей реконструкции становится персонажем, а не человеком. У персонажа не бывает немытой посуды.

Теперь важное. Монтаж – это не метафора. Между кадрами действительно происходит работа, и работает её зритель, то есть ты. Автор показал два куска, а склейку сделал ты, и сделал её так, чтобы тебе понравилось.

И вот следствие, которое стоит проговорить: чужая жизнь в твоей голове – это не то, что тебе показали, а то, что ты собрал. И собрал по своим представлениям о хорошем. Поэтому она всегда получается лучше твоей: ты собрал её из лучшего материала и без единого провала.

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.