Юрий Белк

ЖИЗНЬ НА ОТКАЗЕ

ПСИХОЛОГ · ФИЗИК ·
ВЕТЕРАН БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

НЕ СДАВАЙСЯ

Юрий Белк
Жизнь на отказе

https://litres.ru/74686769
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда тело подводит, даже самые простые планы зависят от того, сколько сил остаётся на сегодня. Как попросить о помощи и не чувствовать себя обузой? Как ответить на «ты же нормально выглядишь», если едва хватает сил на ежедневные дела?

«Жизнь на отказе» — книга о психологическом аспекте тяжёлой инвалидности и немощи. Она рассказывает о злости, стыде, недоверии окружающих и утрате привычной самостоятельности.

Автор книги — дипломированный психолог, спортивный массажист, физик и ветеран боевых действий. Он сам пережил тяжёлую инвалидность. Профессиональные знания здесь сочетаются с личным опытом без жалости и обещаний, что всё вернётся на круги своя. Это честный разговор о жизни, когда собственное тело не всегда можно контролировать.

Проконсультируйтесь с врачом на наличие медицинский противопоказаний.

Содержание

Нулевой метр 4
Часть I. Новая реальность 6
Глава 1. Я же вчера мог 6
Глава 2. Цена простого действия 20
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Юрий Белк
Жизнь на отказе

Нулевой метр

Что делать, когда собственное тело становится чужим и будто восстаёт против тебя? Вчера ты легко бежал, наслаждался жизнью, а сегодня даже шаг даётся с трудом — и ты не знаешь, будет ли следующий.

Что случилось?

Сначала приходит растерянность: ты просыпаешься на полу или в больнице и смотришь на тапочки рядом — они на месте, всё на месте, только ты не можешь соединить «я» и «встать». Ты видишь их, но не представляешь, как до них дойти.

Психика умеет адаптироваться к трудностям, но для этого нужны время и предсказуемость. А сейчас предсказуемости нет: боль приходит без расписания, онемение стирает границы между телом и полом. Ты не можешь проверить, работает ли нога, привычным способом — просто шагнуть. Приходится заново учиться считывать сигналы.

Болезни, способные внезапно изменить жизнь, бывают разными. И не всегда они попадают в официальные категории инвалидности — но это не делает испытание меньше.

Формально ты «здоров», но физически не можешь пройти и десяти метров. Это разрыв между юридическим статусом и телесным опытом.

Мы редко замечаем счастье, пока оно не становится дефицитом. Счастье — это когда хватает сил дойти до кухни и обратно. Простая механика движения, которую раньше не замечал, теперь превращается в задачу с ограниченным ресурсом: сколько энергии уйдёт на путь туда, хватит ли остатка на чашку чая.

В книге мы говорим о чувствах человека, который вчера был полон сил, а сегодня не знает, сможет ли встать завтра. О том, как легко остаться невидимым: общество живёт своей жизнью, а твои проблемы становятся только твоими — пока рядом не окажется тот, кто не уйдёт.

Страх смерти — понятный страх. Но есть вещи страшнее: бесконечность предела. Жить на этом пределе — значит каждый день балансировать между необходимостью поесть и невозможностью дойти до еды. Иногда выживание выглядит как математика на четвереньках: сколько метров до холодильника, сколько шагов ты можешь себе позволить, хватит ли сил на самое простое.

Часть I. Новая реальность

Глава 1. Я же вчера мог

Вчера вы помыли голову, а сегодня на душ смотрите, будто между вами и ним — пропасть. Вода есть, шампунь есть, коридор тот же, и время, если глянуть на часы, найдётся. Но не хватает самого главного — того, что вчера позволило встать, раздеться, выдержать воду и высушить волосы. Со стороны это обычный бытовой ритуал, но сегодня он не выполняется.

Вы понимаете: что-то сломалось. Но что именно? И самое горькое — слово «вчера». Оно теперь будто из другой жизни. Вчера всё было иначе: жизнь била ключом, и вы даже планировали сменить надоевшие обои на кухне.

Болезнь приходит внезапно, как смерть, или подкрадывается незаметно, день за днём меняя тело и сознание, превращая их в нечто непривычное.

Ориентир в мире болезней

Один из главных ориентиров для медицины — Международная классификация болезней (МКБ), которую разрабатывает Всемирная организация здравоохранения. МКБ-11 вступила в силу 1 января 2022 года, но страны внедряют её поэтапно. По данным ВОЗ, в ней около 17 000 уникальных

кодов и более 120 000 терминов. Эти цифры не означают, что болезней столько же: один код может включать разные уточнения, а термин — фиксировать состояние с той точностью, которая нужна врачу.

Почему меняется число болезней?

Новые открытия. Учёные описывают ранее неизвестные состояния, в том числе редкие генетические заболевания.

Уточнение границ. Состояние, которое раньше считали проявлением другой болезни, может стать отдельной категорией. Или, наоборот, новые данные позволяют объединить несколько состояний в одно.

Важно помнить: в МКБ учитываются не только болезни с установленной причиной. Там есть синдромы, травмы, последствия внешних воздействий и факторы, влияющие на здоровье. Поэтому оценки числа «болезней» сильно разнятся — всё зависит от того, что считать: крупные категории, отдельные коды или уточнения диагноза.

Когда я пишу о жизни с инвалидностью, я думаю о том, что остаётся за пределами классификации. Отсутствие кода или диагноза не делает состояние легче. Тяжёлые дни не отменяются: невозможно работать и любить так, как хочется.

Неврологические заболевания

Среди всех состояний хуже всего поддаются диагностике неврологические заболевания. Боль не видна, и нет прибора, который мог бы её измерить. Когда человек говорит: «У меня болит, и сильно», — разница в словах понятна, но как

измерить боль?

Непредсказуемость раздражает не меньше самих ограничений. Если заранее известно, что далеко не пройти, можно выбрать место поближе. Но если утром непонятно, сможете ли выйти вечером, любой план становится условным.

Утро, когда не знаешь, что будет вечером и не потеряешься ли в собственном городе, приводит в ступор. Невозможно донести пакет молока из магазина до дома, а на курьера нет денег. Могут отказать в инвалидности, а работать уже не можете. Что делать, когда все могут отвернуться, а завтра может быть хуже, чем вчера? Вы будто в закрытом коконе тела, которое вас предаёт.

«Я же вчера мог»

Фразу «я же вчера мог» повторяют в отчаянии. В ней слышится надежда: раз однажды получилось, получится и снова. Но есть продолжение, которое остаётся за кадром: «Что со мной не так, если сегодня не получается?» Возникает ступор.

Это замкнутая ловушка: человек сравнивает себя не с чужим здоровым телом, а с собой вчерашним. Вчера всё получилось, но тогда были другие условия. Возможно, вы лучше спали, отложили дела ради этого выхода, заплатили временем, болью или обострением. А может, так и не удаётся понять, что именно повлияло. Сам факт действия не показывает, чего он стоил и можно ли его повторить.

Когда срывается план, к физической трудности быстро

присоединяется психологическая. Вы не просто не приехали — вы снова тот, кто подвёл. Не ответили вовремя — значит, «ненадёжный». Не смогли приготовить ужин — значит, «обленились». Мысль легко перескакивает от события к оценке себя. Особенно когда события повторяются, а объяснения нет.

Психологически это объяснимо: человеку трудно жить среди переменных. Окружение динамично, правила игры меняются, а вы не успеваете адаптироваться. Мозг ищет закономерность и причину. Ближайшая доступная причина — собственное поведение: «Наверное, плохо старался», «Надо было раньше лечь», «Не стоило вчера выходить — сейчас всё болит». Иногда в этих догадках есть полезная информация о пределах нагрузки. Иногда — только попытка получить контроль задним числом: если виноват я, достаточно исправиться, и в следующий раз всё будет предсказуемо. Но болезнь этого обещания не даёт. Она управляет вами.

Можно ясно осознавать, что состояние меняется, но всё равно сидеть утром на краю кровати и думать: «А вдруг я просто не хочу?» Особенно если впереди что-то неприятное: звонок, дорога, уборка, визит к родственникам или к врачу, который снова измерит давление и скажет, что вы здоровы. Болезнь изменяет тело, но не мысли и желания. Как и старость, она меняет тело, оставляя душу нетронутой.

Другая крайность — считать удачный день доказательством выздоровления. Вчера удалось выйти из дома — зна-

чит, поправляюсь. Хочется верить в это и рассказать близким. Но приходит плохой день, и кажется, что вы ошиблись не только в прогнозе, но и в праве радоваться. Словно нельзя было наслаждаться прогулкой, пока неизвестно, продлится ли улучшение.

Ухудшение может наступить в любой момент, а улучшение — быть временным. Опасно слишком радоваться небольшим успехам и огорчаться из-за незначительных проблем. Любое крайнее состояние рискованно. И хороший, и плохой день — часть вашей жизни.

Со временем приходит понимание: никто, кроме вас, не знает всех подробностей вашей жизни. А не зная деталей, невозможно осознать и решить проблему. Значит, помощь может прийти только от вас самих.

Но как это сделать, когда весь мир, включая собственное тело, будто против вас? Особенно трудно, когда от дела зависит нечто важное. Вы готовились к встрече и сумели прийти. Все видели собранного человека, который поддерживал разговор и шутил. Никто не видел, как вы провели остаток дня или час назад вышли из клиники после капельницы. Через неделю вы отменяете встречу. Теперь от вас ждут объяснений: ведь в прошлый раз всё было нормально. Возможно, вы и сами поверили, что нашли способ справляться. Но у вас не хватило денег на продолжение процедур: вам не заплатили за предыдущий заказ. Вы выполняли его ночами, лишая сна себя и близких.

Когда говорят «всё нормально», часто имеют в виду «я не заметил, что тебе тяжело» или «ты сделал то, что я просил». Но это не говорит о вашем самочувствии. Можно что-то сделать, даже если вам плохо. Можно выглядеть спокойным, сосредоточившись на разговоре. Можно сесть в транспорт, чтобы не пропустить встречу. Наблюдатель видит только результат и думает, что всё в порядке. Иногда так думает и сам человек.

Людей интересует, где вы работаете, женаты ли, разведены ли. Часто это не из желания помочь или заботы, а из простого любопытства к чужой личной жизни. Поэтому так популярны мелодрамы — людям интереснее подглядывать, чем протягивать руку помощи.

Я не хочу сказать, что добрых людей нет. За полвека я встретил множество хороших, отзывчивых людей. Но со временем пути расходятся, и снова ощущаешь пустоту, теряя близких, которых найти почти невозможно. Это может быть связано с переездом, обстоятельствами, не зависящими от вас.

Наша повседневная жизнь идёт по расписанию: запись к врачу на определённый час, билет на поезд, встреча с другом в кафе — всё это часть плана. Но в чём странность этих планов? Мы составляем их для себя в будущем, не спрашивая, какими будем тогда. Оставляем будущим версиям себя билеты, обещания и списки дел, надеясь, что они справятся.

Для многих это работает, поэтому мы не замечаем: если

человек что-то обещал, он, вероятно, сможет это сделать. Но те, чьи силы непредсказуемы, сталкиваются с этим постоянно — каждый раз, когда приходится отменять встречи, переносить планы или просить изменить условия.

Болезнь влияет не только на тело, но и на договорённости, нарушая расписание и заставляя объяснять то, что вы не выбирали. Из-за этого вы становитесь неудобными для чужих планов. А расписание в себе не сомневается — сомневается человек.

— Но вчера же ты мог, — говорят близкие, коллеги или врач. Эта фраза не всегда жестока: чаще она рождается из растерянности. Человек пытается совместить две картины: вчера вы сами добрались до места, а сегодня просите привезти вещи. Но от этого разговор не становится легче. Вас словно просят доказать, почему вчерашнее не действует сегодня.

Возникает странная обязанность — постоянно и убедительно выглядеть больным. Если вы улыбнулись — значит, не так уж плохо. Если выбрались на праздник — могли бы поехать и на работу. Если помогли одному, почему отказали другому? Окружающие редко видят все отказы, предшествовавшие одному согласию. Они замечают лишь фотографию, вечер, час разговора и выполненную задачу. По этому короткому эпизоду им кажется возможным судить обо всём дне, а порой — и о болезни целиком.

Но человек не обязан постоянно находиться в одном и

том же состоянии, понятном окружающим. Если сегодня ему легче, это не значит, что вчерашняя трудность была выдумкой. Если он смог сделать что-то приятное, это не говорит о способности выполнить любую другую задачу той же продолжительности. Одно и то же количество времени не делает равными поездку в знакомое место, тяжёлый разговор, очередь в магазине и работу, требующую сосредоточенности. Эти дела предъявляют разные требования к телу и вниманию. Они происходят в разные дни — иногда даже в разные часы одного дня.

Близким тоже нелегко. Кто-то приготовил ужин, перенёс свои дела, ждал вас. Он имеет право расстроиться, вправе чувствовать неудобство, раздражение или усталость от постоянных изменений. Признать это — не значит согласиться с обвинением. Иногда правда действительно двойная: отмена действительно доставила неудобства другому человеку, и вы действительно не могли приехать. Не сама отмена портит отношения, а необходимость каждый раз устраивать настоящее разбирательство по её поводу.

— Мне плохо.

— Но вчера же ты выходил.

Приходится подробно рассказывать о симптомах, сне, дороге до магазина, боли и самочувствии — словно от убедительности вашей защиты зависит решение. Чем ближе люди, тем обиднее этот разговор. От близкого ожидаешь, что он не будет использовать ваш вчерашний хороший день как аргу-

мент против сегодняшнего плохого.

Со временем некоторые начинают скрывать удачные дни. Они не рассказывают о прогулках, не показывают фотографии. На вопрос «Как ты?» отвечают уклончиво, чтобы случайное «неплохо» не обернулось против них при следующей отмене. Это понятное желание защитить себя, но цена высока: рядом остаётся меньше места для простой радости. Болезнь и так многое забирает. Неудивительно, что человек не хочет отдавать ей ещё и право говорить о хорошем.

Окружающие иногда искренне советуют:

— Тебе нужно лучше рассчитывать силы.

Совет звучит разумно. Но после каждой отмены он легко превращается в упрёк. Можно замечать закономерности, учитывать ограничения и не обещать лишнего. Но предвидеть всё невозможно. Если после любого срыва находят момент, когда можно было поступить иначе, вам предлагают отвечать за неизвестное так, будто оно было известно заранее. Это уже не планирование, а суд, где приговор вынесен заранее.

Недоверие поселяется и внутри. Вы начинаете проверять каждое намерение: достаточно ли веская причина отказаться? Может, если посидеть ещё десять минут, станет легче? Может, надо было просто собраться и заставить себя? Иногда подождать действительно помогает, но иногда становится только хуже. Универсального ответа нет. Важнее другое: постоянная проверка собственной честности отнимает воз-

можность замечать, что с вами происходит. Вместо вопроса «Что со мной сейчас?» вы начинаете спрашивать себя: «Смогу ли я доказать, что имею право так себя чувствовать?»

Для человека, привыкшего отвечать за свои обещания, это болезненная перемена. Он хочет быть тем, кто приходит вовремя, выполняет свою часть работы и не заставляет других менять планы. Желание быть надёжным не исчезает вместе с силами. Поэтому отмена встречи может ранить сильнее, чем кажется: вы теряете не только вечер, поездку или разговор. Вы теряете возможность оставаться тем человеком, которым привыкли быть — в своих глазах и глазах других.

Что важно помнить

Полезно различать четыре вещи, которые в плохой день могут сливаться в одну: ограничение, вину, ответственность и право на помощь.

Ограничение — это то, чего вы сейчас не можете или можете, но не так, как раньше. Его не нужно заслуживать, оно появляется само. Но вам решать, где проходит его граница. Например, врач запретил поднимать тяжести больше трёх килограммов, а передвинуть кресло нужно. Возникает дилемма: позвать на помощь, заплатить или сэкономить — например, на лекарствах. Важно выбирать то, что менее опасно для здоровья: главное — не усугублять своё положение.

Вина — это признание, что вы поступили неправильно: подвели кого-то, не завершили проект или заболели. Невыполненный план сам по себе не доказывает вину. Если вы не

приехали, как обещали, человек может огорчиться, а вы — сожалеть. Но сожаление о последствиях и признание ошибки — это разные вещи. Мы часто путаем их, потому что проще сказать «извини», чем «мне жаль, что так вышло». В повседневной жизни это не всегда важно, но внутри себя разница может быть значительной. Многое зависит от вашей самокритичности. Иногда стоит отпустить сомнения, но без них трудно найти лучшее решение.

Ответственность остаётся, даже если нет вины. Если вы знаете, что не придёте, постарайтесь сообщить об этом заранее, а не заставлять человека ждать. Если есть возможность, предложите другой день или способ связи. Ответственность — это забота о том, что вы можете сделать в текущей ситуации. Она не означает, что вы всегда должны выполнять обещания или избегать срывов. Обязательства на работе и перед другими людьми никуда не исчезают, но если вы не можете их выполнить, лучше сообщить об этом и отпустить ситуацию. Информировать о своём состоянии нужно, но без фанатизма и ночных звонков, если помощь не требуется. В экстренных случаях не стоит геройствовать.

Право на помощь не зависит от безупречного отчёта о причинах невозможности. Вы можете попросить привезти продукты, перенести разговор, взять на себя часть работы или просто посидеть рядом. Другой человек может отказать — у него тоже есть свои обстоятельства. Но отказ и необходимость просить помощи не означают, что вы требуете че-

го-то лишнего. Здесь важны диалог и границы, а не оценка тяжести состояния. Люди — социальные существа, и мы часто делим их на своих и чужих. Отношения могут быть сложными, и трудно понять, кто перед вами — друг или враг. Но многое зависит от ваших друзей. Как говорится, какой вы сами, такие и ваши друзья.

Эти различия не решают всех проблем. Бывают обязательства, которые нельзя отменить. Бывают люди, которые устали подстраиваться. Иногда злость на своё тело мешает ясно мыслить. Психология не обязана заменять эту злость на благодарность за маленькие радости. Важно не добавлять к ней ложные обвинения.

Можно начать с простого изменения в языке планов. Вместо уверенного «да, буду» там, где нет уверенности, скажите: «Я хочу прийти. Смогу подтвердить в день встречи?» Или: «Давай договоримся предварительно — моё состояние может измениться». Это не универсальное решение, но в такой фразе есть правда. Вы не отказываетесь от жизни заранее, но и не выдаёте надежду за гарантию. Я часто говорю «постараюсь» или «возможно, сделаю», и люди воспринимают это как неуверенность.

Второе — заранее планировать действия на случай отмены, особенно для важных дел. Не сложный план на все случаи, а один запасной вариант: созвониться, отправить сообщение или договориться о том, кто сможет забрать необходимое. Запасной план не сделает болезнь послушной, но умень-

шит число решений, которые придётся принимать в трудный момент.

Третье — короткая фраза на случай, если план сорвался. Например: «Сегодня я не могу приехать. Понимаю, что это меняет твой вечер. Давай решим завтра, когда сможем встретиться». Или: «Сегодня не смогу выполнить обещанное в срок. Сообщу к такому-то времени или созвонимся тогда-то, когда смогу дать новый ориентир». Но не стоит называть сроки, если они не по силам. К отмене не обязательно прилагать описание каждой минуты дня. Честное сообщение и готовность обсудить последствия не требуют доступа к вашему телу.

Близким тоже стоит сказать что-то без допроса:

«Жаль, что не получилось. Тебе нужен перенос или другая помощь?»

«Я расстроен, потому что ждал встречи, но понимаю, что ты не мог обещать это наверняка».

Иногда достаточно сказать: «Верю тебе». Это не запрещает близкому уставать и не решает за него, сколько он может сделать. Эти слова лишь оставляют человека человеком, когда его возможности изменились.

Вчера вы могли многое. Это стоит сохранить как часть жизни, а не вычёркивать из страха перед чужими выводами. Сегодня вы не можете. Это тоже не стоит оспаривать, ссылаясь на вчерашний день. Между этими фактами нет обмана — есть сложная непостоянность, с которой приходится

договариваться. Доверие к своему телу теперь может выглядеть иначе: не как уверенность в его возможностях, а как готовность замечать, что происходит с ним сейчас. Прошлому можно быть благодарным, а от настоящего не нужно требовать показной силы.

Глава 2. Цена простого действия

После слова «сделал»

В списке дел строка «помыть посуду» выглядит скромно. Рядом можно поставить галочку, и, как только дело сделано, оно будто исчезает из дня. Но тело не отмечает свои достижения так же.

Можно помыть посуду, а потом долго сидеть перед сушилкой, не находя сил убрать тарелки. Можно дозвониться в поликлинику, ответить на все вопросы и записать время приёма — и не заметить, как на приготовление еды не осталось ни внимания, ни ресурса. Можно сменить постельное бельё, но остаток дня провести на смятой простыне, расправив её лишь в последний момент.

Со стороны всё это выглядит как выполненное дело. Иногда и сам человек говорит себе: «Я справился». В этой фразе есть облегчение, но и недоговорённость: «сделал» не значит «сделал бесплатно для тела». За всё приходится платить.

Выбор между приготовлением ужина и накоплением сил на завтрашний приём у врача может быть мучительным. У обычного действия есть цена — до, во время и после. До — нужно встать, дойти, собраться, настроиться, решить, чем пожертвовать ради этого дела. Во время — выдержать боль, слабость, напряжение, шум и чужие взгляды. После — вернуться, лежать, отменять другие планы, просить кого-то за-

кончить начатое. Иногда последствия занимают больше места, чем само действие.

Список дел не видит этой цены. В нём «сходить за хлебом» занимает одну строчку. В жизни между дверью квартиры и буханкой хлеба — одежда, лестница, дорога, очередь и необходимость нести покупку обратно. А ещё — вопрос, что будет вечером. Возможно, хлеб появится, а приготовить ужин уже не получится.

Окружающим трудно заметить эту цену, потому что они видят только результат. Врач видит человека в кабинете, но не всегда знает, чего это стоило. Сосед видит человека с пакетом из магазина. Родные видят чистую кухню. После этого легко услышать: «Ну вот, можешь же». В этих словах редко бывает жестокость, но тому, кто платит за действие телом, от них не легче.

Мы привыкли считать усилием то, что похоже на работу: часы, задачи, отчётливую усталость. Ожидание, сборы, терпение и восстановление не проходят по ведомости. Человек уже дома — значит, в глазах других он «отдыхает».

Как психолог, я назвал бы это ошибкой масштаба: мы измеряем день одной видимой точкой. Видим, что действие удалось, и теряем из виду условия, при которых это произошло.

У каждого есть важные дела, которые невозможно отменить: поесть, помыться, отвечать на сообщения, получать лекарства, оплачивать жильё. Болезнь добавляет к ним но-

вые: записаться, доехать, объяснить, заполнить, дождаться. Поэтому совет «не делай того, что тяжело» звучит странно: что именно не делать? Стирать одежду? Покупать продукты? Выяснять, почему не пришёл нужный документ?

Если выйти сейчас, хватит ли сил вернуться? Принять душ, а потом поесть? Согласиться на встречу — и что придётся убрать из другого дня? В таких расчётах нет слабости. Это попытка устроить быт, когда привычная последовательность «сначала одно, потом другое» нарушена.

При этом цену действия нельзя свести к баллам. Заманчиво представить жизнь таблицей: душ — столько-то баллов, поездка — столько-то, разговор — столько-то. Но в одной задаче слишком много переменных, и человек не обязан превращаться в диспетчера собственного тела. Если подсчёт помогает увидеть, что две трудные встречи подряд не поместятся в день, — он полезен. Если же заставляет тревожиться из-за каждого действия, он становится ещё одной нагрузкой.

Фраза «правильно распределяй силы» звучит разумно, но предполагает, что запас сил известен заранее, все расходы добровольны, а жизнь ждёт плана. На практике срочные дела появляются внезапно: протекает кран — нужно починить; звонят из учреждения в неудобное время — нужно реагировать; у близкого человека беда — нужно помочь, и никого не волнует, что вы сами в пограничном состоянии.

Запись к врачу — это не просто время приёма. Это путь туда и обратно, ожидание, разговор и, возможно, возвраще-

ние домой с остановками в парке. Плюс приём лекарств из аптечки, которая всегда должна быть под рукой. Если после визита нужно ещё и закупаться продуктами, возможно, стоит перенести поход в магазин или купить меньше. Если предстоит важный звонок, где сложно быстро отвечать на вопросы, можно заранее подготовить документы и записать ключевые моменты. Если уборка кухни обычно занимает много времени, можно сразу решить, что сегодня действительно важно: вымыть кружку и кастрюлю для ужина или просто добиться пустой раковины.

Такие решения не требуют строгого планирования. Иногда достаточно простой заметки: «После поездки ничего обязательного». Иногда можно взять паузу перед ответом: «Я отвечу вечером, когда пойму, смогу ли». Иногда можно остановиться на середине пути. Постиранное бельё можно развесить позже, если сейчас нужен отдых: чистота не исчезает оттого, что корзина с грязным бельём стоит у стиральной машины.

Важно помнить: не каждое ухудшение самочувствия после дела следует объяснять нагрузкой. Внезапные, необычные или опасные симптомы требуют медицинской консультации. Внимание к своему состоянию не заменяет помощи врача и не должно заставлять терпеть то, что требует профессионального вмешательства.

День без экзаменатора

Вечером взгляд падает на невыполненные задачи в блок-

ноте. Нужно было ответить на письмо, приготовить ужин, разобрать вещи. Но вместо этого удалось только доехать до приёма, вернуться домой, поесть что-то простое и отдохнуть. В списке сделанного почти пусто, и день кажется прожитым зря.

Но это не описание дня, а особенность инструмента: список показывает завершённые задачи, но не передаёт усилий, которые потребовались, чтобы прожить этот день. Бумага не отражает ни пауз между делами, ни их истинной цены.

Культ полезности пытается заполнить этот пробел. Он внушает, что время нужно оправдывать результатом, а отдых — заслуживать. Но планка постоянно поднимается: дошли до магазина — почему не приготовили полноценный ужин? Ответили на одно сообщение — почему молчите в другом чате? Сидите с телефоном — значит, можно заняться чем-то «важным». В этой логике любой признак активности превращается в доказательство вины.

Граница между «надо» и «могу» часто размывается, и становится трудно её определить. Этот момент опасен: можно потерять осторожность и забыть о своих ограничениях. Например, поднять больше трёх килограммов или пройти больше двухсот метров может казаться проще, чем есть на самом деле, но последствия могут быть тяжёлыми — вплоть до долгой реабилитации. Ведь между состояниями «здоров» и «болен» много промежуточных оттенков.

Особенно тяжело такая логика действует там, где чело-

век и так вынужден просить о помощи. Возникает желание представить безупречный отчёт: «Я старался, сделал всё, что мог, не лежал просто так». Будто помощь положена только тому, кто доказал, что исчерпал все силы. Так нужда обрастает стыдом, а отдых откладывается до полного истощения.

Отдых — это не награда за сделанное. Ему не нужна квитанция в виде вымытого пола или закрытого списка дел. Человек может нуждаться в отдыхе до, между и после дел, а также в день, когда ничего из запланированного не удалось. Это звучит просто, пока речь идёт о ком-то другом. Но по отношению к себе хочется сделать исключение: «Вот я ещё чуть-чуть, а потом можно».

Лучше научиться слушать свой организм: если вы чувствуете усталость, прилягте и отдохните, а уборка подождёт. Чистота важна, но умирают не от грязного пола, а от переутомления. Нужно уметь расставлять приоритеты и делать то, что невозможно отложить: приготовить еду, принять душ, принять лекарства. И только потом, если останутся силы, можно заняться уборкой.

Психологическая ловушка устроена крепко. Кажется, что строгий внутренний голос помогает не сдаваться. Он действительно может заставить подняться и довести дело до конца. Но затем он выдвигает новую задачу, не признавая уже понесённых затрат. Человек получает не опору, а надсмотрщика, который никогда не прекращает свою работу.

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.