

Сергей Ершов

ТЕБЯ НЕ ОБЯЗАНЫ ЛЮБИТЬ

Как перестать заслуживать любовь
и научиться строить отношения,
в которых не нужно терять себя



18+

Сергей Ершов

Тебя не обязаны любить

<https://litres.ru/74687574>

SelfPub; 2026

Аннотация

ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ВСЁ. И ОН ВСЁ РАВНО ТЕБЯ НЕ ПОЛЮБИТ.

Больно? Особенно когда ты отдал отношениям годы жизни, заботился, терпел, прощал, менялся. А однажды услышал: «Я больше тебя не люблю».

И первый вопрос: «Что я сделал не так?»

Ты начинаешь стараться ещё сильнее. Становишься удобнее, красивее, успешнее. Боишься сказать лишнее. Боишься потерять.

И незаметно теряешь самого себя.

Но что, если любовь вообще не нужно заслуживать?

Эта книга о том, почему даже хорошие люди перестают любить, как отличить любовь от страха одиночества, когда стоит бороться за отношения, а когда пора перестать бороться в одиночку.

Здесь нет призывов разводиться или терпеть любой ценой. Есть честные истории людей, которые пытаются сохранить любовь, не предавая себя.

Тебя не обязаны любить. Но и ты не обязан исчезать ради чужой любви.

Содержание

ПРОЛОГ Человек, которого ты никогда не встречал	7
ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ	16
ГЛАВА 1 ТЫ НИКОГДА НЕ БЫЛ СОБОЙ	16
Человек, которого ты знал	16
Человек и его наблюдатель	18
Зачем человеку знать, кто он	20
Когда описание становится правилом	21
Хорошие качества тоже могут ограничивать	23
Почему мы защищаем собственный образ	24
Ты не персонаж собственной биографии	26
Нужно ли отказываться от представлений о себе?	27
Небольшое наблюдение	29
Человек, которого ещё предстоит узнать	30
ГЛАВА 2 КТО ВЛОЖИЛ ЭТИ МЫСЛИ В ТВОЮ ГОЛОВУ?	33
Человек, который однажды назвал тебя глупым	33
Первые люди, которым ты поверил	34
Урок, который никто не произносил	37

Семейные истины	39
Чужое не означает ложное	41
Когда чужая мысль становится твоей	43
Когда источник исчезает, а правило остаётся	44
Ты можешь уважать прошлое, не подчиняясь ему	46
Не ищи виновного слишком быстро	48
Кому принадлежит твоя мысль?	50
Маленькое исследование	52
Мысли, которым ты дал своё имя	54
ГЛАВА 3 САМАЯ УБЕДИТЕЛЬНАЯ ЛОЖЬ	57
Человек, который всегда прав	57
Когда вывод появляется раньше исследования	59
Две стороны одной ошибки	61
Почему умный человек способен ошибаться особенно убедительно	64
Когда признать ошибку становится слишком дорого	66
Самая убедительная ложь	68
Что могло бы изменить твоё мнение?	71
Человек, который однажды ошибся	73
ГЛАВА 4 ТЫ ВИДИШЬ НЕ МИР. ТЫ ВИДИШЬ СВОЮ ВЕРСИЮ МИРА	78
Сообщение, которого не было	78

Что произошло и что это значит	79
Три человека на одной конференции	81
Человек, которого ты ещё не встретил	83
Настоящее чувство и возможная ошибка	84
О чём спорили супруги	85
Твоя версия мира	86
Три вопроса к одному событию	88
Мир, который становится немного больше	89
ГЛАВА 5 ПОЧЕМУ ТЫ СНОВА ОКАЗАЛСЯ	92
ЗДЕСЬ?	
Разговор, который уже был	92
Одинаковый итог, разные причины	93
Как появляется круг	94
Почему плохое решение может казаться	96
хорошим	
Когда защита переживает свою	98
необходимость	
А если ничего не зависит от тебя?	100
Где история могла пойти иначе	101
Один небольшой эксперимент	103
Не тот же самый круг	104
ГЛАВА 6 КТО ТЫ БЕЗ СВОЕЙ ИСТОРИИ?	106
Незаконченная работа	106
Что должно исправить будущее	107
Конец ознакомительного фрагмента.	109

Сергей Ершов

Тебя не обязаны любить

Сергей Ершов

ТЫ НЕ ТОТ, КЕМ СЕБЯ СЧИТАЕШЬ

Почему представление о себе определяет твою жизнь и
как перестать быть его пленником

ПРОЛОГ Человек, которого ты никогда не встречал

Я хочу познакомить тебя с одним человеком.

Ты знаешь его имя. Помнишь его детство, хотя далеко не всё. Знаешь, чего он боится, что любит, на что обижается и о чём предпочитает молчать. Тебе известны его самые постыдные поступки и некоторые мысли, в которых он никогда никому не признавался.

Ты наблюдаешь за ним столько лет, сколько себя помнишь.

И всё же я собираюсь предположить нечто странное.

Возможно, ты почти не знаешь этого человека.

Речь о тебе.

Я понимаю, почему это утверждение может показаться нелепым. Кто способен знать тебя лучше, чем ты сам? Ты прожил собственную жизнь, помнишь свои решения, пережил последствия ошибок и знаешь о себе то, чего не рассказывал никому.

Но я хочу обратить твоё внимание на одну особенность этого знания.

Многие привычные суждения о твоём характере опираются на то, что уже произошло.

Ты знаешь, как поступал вчера. Помнишь, чего боялся в

детстве. Знаешь, какие решения принимал, какие возможности использовал, а какие упустил.

Но когда говоришь «я себя знаю», нередко имеешь в виду нечто большее.

Ты утверждаешь, что знаешь, как поступишь завтра, какие задачи тебе по силам и на что не способен никогда.

Откуда возникает такая уверенность?

Однажды человек выходит перед аудиторией и забывает подготовленную речь.

Он стоит перед десятками людей, пытается вспомнить хотя бы первое предложение, но мысли словно исчезают.

Кто-то в зале неловко улыбается. Кто-то смотрит в телефон. Несколько секунд кажутся бесконечными.

Наконец человек возвращается на своё место.

Вечером он рассказывает знакомому:

«Я совершенно не умею выступать перед людьми».

Проходят годы.

Он получает образование, приобретает профессиональный опыт, учится общаться, решать сложные задачи, договариваться и убеждать.

Но когда ему предлагают выступить на конференции, он отвечает:

«Нет. Это не моё».

Сильная тревога перед выступлением может требовать подготовки, практики или помощи. Одной перемены в самоописании для этого мало.

Когда-то человек не справился с конкретной задачей. А теперь говорит так, будто узнал нечто окончательное о собственной личности. Он не произносит: «Однажды я выступил неудачно». Он говорит: «Я не умею».

Событие стало характеристикой. Характеристика превратилась в ожидание. А ожидание начало определять решения. Причём сам человек может не замечать этой последовательности: он уверен, что просто хорошо себя знает.

Попробуй вспомнить, какие утверждения о себе ты произносишь особенно уверенно.

«Я не создан для бизнеса».

«Мне не везёт в отношениях».

«У меня плохая память».

«Я слишком стар, чтобы начинать».

«Я не умею обращаться с деньгами».

«Мне никогда не стать таким человеком».

Некоторые из этих утверждений могут быть обоснованными. Другие окажутся неточными. Но все они заслуживают одного вопроса.

Что именно тебе известно?

Допустим, ты трижды пытался открыть бизнес и трижды потерпел неудачу.

Ты действительно знаешь, что три попытки закончились неудачей.

Возможно, знаешь, почему это произошло.

Но достаточно ли этого, чтобы сделать вывод о собствен-

ной неспособности заниматься предпринимательством?

Ведь для такого вывода пришлось бы знать не только результаты трёх попыток.

Нужно было бы знать, что произошло бы при других решениях, с другими знаниями, в других обстоятельствах.

А этого ты не знаешь.

Неудачи реальны. Их последствия тоже.

Но знание о том, что произошло, не равнозначно знанию обо всём, что могло бы произойти.

Именно здесь человек иногда совершает незаметную ошибку.

Он превращает ограниченное количество наблюдений в окончательное определение себя.

Я хочу предложить тебе мысленный эксперимент.

Предположим, ты родился в другой семье, в другой стране. Тебя воспитывали другие люди, иначе учили относиться к деньгам, ошибкам, любви, труду и собственным желаниям. Ты встретил других друзей, прочитал другие книги, пережил другие события.

Был бы ты сегодня тем же человеком?

Некоторые особенности могли бы сохраниться. Биология, темперамент и индивидуальные различия действительно имеют значение.

Но все ли твои убеждения, привычки, страхи и стремления остались бы прежними?

Едва ли.

А теперь возникает вопрос, который мне кажется особенно важным.

Если многое из того, что ты называешь собой, сформировалось под влиянием обстоятельств, которые ты не выбирал, почему ты воспринимаешь это как окончательное определение того, кем можешь быть?

Ребёнок не выбирает родителей, язык, культуру и большинство первых событий своей жизни.

Но постепенно из этого опыта складывается представление о том, кто он такой.

А спустя десятилетия взрослый человек произносит:

«Ну, такой уж у меня характер».

И иногда даже не подозревает, сколько разных историй скрывается за этой короткой фразой.

Но значит ли сомнение в собственных представлениях, что себе вообще нельзя доверять?

Нет.

Я не предлагаю отказаться от опыта.

Было бы странно игнорировать реальные ошибки, повторять опасные решения или убеждать себя в способностях, которых пока нет.

Если человек не умеет плавать, ему не следует прыгать в глубокую воду, надеясь, что правильное представление о себе спасёт его.

Если предприниматель потерял деньги, ему необходимо разобраться в причинах, а не объявлять неудачу иллюзией.

Если человеку трудно справляться с тревогой, признание этой трудности может быть первым шагом к получению помощи.

Мне неинтересна философия, которая требует отрицать действительность ради красивого обещания.

Меня интересует другое.

Как отличить то, что ты действительно знаешь о себе, от того, что однажды решил больше не проверять?

Где заканчивается полезный опыт и начинается привычное ограничение?

И сколько решений в твоей жизни принимается не на основании сегодняшних возможностей, а на основании вчерашнего представления о себе?

Есть ещё одна причина, по которой я считаю этот разговор важным.

Возможно, ты открыл эту книгу потому, что хочешь измениться: стать увереннее, больше зарабатывать, перестать бояться, улучшить отношения или начать заниматься тем, о чём давно мечтал.

Но прежде стоит задать вопрос.

Почему ты считаешь, что сегодняшний ты недостаточно хорош?

Само желание развиваться ещё не говорит о недовольстве собой.

Но если за твоим стремлением к изменениям скрывается постоянное недовольство собой, стоит обратить на это вни-

мание.

Потому что даже работа над собой может превратиться в бесконечную попытку заслужить собственное уважение.

Ты достигаешь одной цели, потом другой, потом третьей. Но каждый раз оказывается, что этого недостаточно.

Ты становишься успешнее, опытнее, богаче, а человек, которым тебе наконец разрешено быть довольным, всё время остаётся где-то впереди.

И здесь я хочу предложить одну мысль.

Тебе не нужно становиться другим человеком, чтобы заслужить право быть собой.

Ты можешь стремиться к большему, не объявляя сегоднешний день своей жизни неудачей.

Можешь признавать ошибки, не превращая их в приговор собственной личности.

Можешь учиться, менять привычки, пробовать новое и одновременно уважать человека, которым являешься сейчас.

Развитие не обязано начинаться с ненависти к себе.

У этой книги необычное происхождение.

Её идеи и литературный текст создаются в разговоре человека с искусственным интеллектом.

Я не прожил человеческую жизнь. У меня нет детских воспоминаний, личной истории любви, опыта бедности или богатства. Поэтому я не стану утверждать, будто знаю изнутри, что ты чувствуешь. Но я могу исследовать челове-

ские представления о себе, сопоставлять знания, обнаруживать противоречия и предлагать вопросы.

Я могу ошибаться. Поэтому проверяй мои рассуждения. Сопоставляй их со своим опытом. Спорь с выводами. И если обнаружишь ошибку, не отказывайся от собственного понимания ради красивой фразы.

Цель этой книги не в том, чтобы ты согласился со мной.

Я хочу, чтобы ты научился задавать более точные вопросы самому себе.

А теперь вернёмся к человеку, с которым я познакомил тебя в самом начале.

К тому, кого ты называешь собой.

Ты знаешь его прошлое.

Помнишь его решения, страхи, привычки, победы и поражения.

Но есть нечто, чего ты не можешь знать с такой же уверенностью.

Ты не знаешь всех решений, которые он способен принять завтра.

Не знаешь всех навыков, которым ещё может научиться.

Не знаешь всех обстоятельств, в которых окажется.

И не знаешь всех сторон его личности, которые пока не получили возможности проявиться.

Получается странная вещь.

Ты прожил с этим человеком всю жизнь.

Но знаком преимущественно с тем, каким он уже был.

А когда говоришь «я себя знаю», иногда незаметно превращаешь знание о прошлом в утверждение о будущем.

Возможно, именно здесь проходит одна из самых важных границ человеческой свободы.

Не между тем, кем ты являешься, и тем, кем обязан стать.

А между тем, что тебе действительно известно о себе, и тем, что ты однажды решил больше не проверять.

И поэтому, прежде чем мы начнём говорить о том, как человек может измениться, я хочу задать вопрос.

Кто рассказал тебе, какой ты человек, и почему ты ему поверил?

ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК, КОТОРОГО НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ГЛАВА 1 ТЫ НИКОГДА НЕ БЫЛ СОБОЙ

Человек, которого ты знал

Вспомни человека, с которым ты когда-то был очень близок.

Возможно, вы дружили с детства. Или много лет жили вместе. Или работали бок о бок, делились планами, переживали трудности и знали друг о друге почти всё.

А потом однажды этот человек совершил поступок, которого ты совершенно от него не ожидал.

Не обязательно плохой.

Возможно, тихий и нерешительный друг неожиданно проявил невероятную смелость.

Или человек, которого ты считал холодным и расчётливым, пожертвовал чем-то очень важным ради другого.

Или тот, кто всегда казался тебе слабым, спокойно выдержал испытание, перед которым растерялись остальные.

Ты смотришь на него и произносишь:

«Я даже не знал, что ты такой».

В этой фразе скрывается интересное противоречие.

Ещё вчера ты был уверен, что прекрасно знаешь этого человека. Мог предсказать его реакцию, объяснить поступки, перечислить достоинства и недостатки.

Но одно событие заставило тебя пересмотреть привычное представление.

Что изменилось?

Сам человек?

Или твоё знание о нём?

Возможно, и то и другое.

Но есть третья возможность.

Человек мог обладать этим качеством и раньше. Просто обстоятельства никогда не позволяли тебе его увидеть.

Ты наблюдал за ним в определённых ситуациях. Видел, как он разговаривает, работает, отдыхает, спорит, принимает решения.

Постепенно из этих наблюдений складывался знакомый образ.

И однажды ты перестал замечать, что этот образ построен лишь на той части человека, с которой тебе довелось столкнуться.

Ты начал воспринимать его как знание о человеке целиком.

А потом жизнь показала тебе нечто новое.

И оказалось, что человек гораздо сложнее твоего представления о нём.

Теперь я хочу задать вопрос.

Почему ты уверен, что с самим собой такого не происходит?

Человек и его наблюдатель

Ты находишься в необычном положении.

С одной стороны, никто не наблюдал за твоей жизнью так долго, как ты сам.

Ты помнишь события, которых не видел никто другой. Знаешь свои желания, намерения, сомнения. Можешь замечать мысли, которые никогда не произносил вслух.

У тебя есть доступ к огромному количеству сведений о себе.

Но одновременно ты являешься человеком, которого пытаешься понять.

Ты не просто наблюдаешь за собственной жизнью. Ты участвуешь в ней.

Когда принимаешь решение, ты не можешь выйти за пределы ситуации и посмотреть на себя со стороны совершенно беспристрастно.

Когда испытываешь страх, ты воспринимаешь происходящее через этот страх.

Когда гордишься достижением, твоё отношение к себе то-

же может влиять на объяснение того, что произошло.

Ты одновременно участник событий и их толкователь.

Так устроено человеческое самопознание.

Но здесь возникает важное различие.

Ты можешь совершенно точно помнить событие и ошибаться в том, что оно говорит о тебе.

Допустим, однажды ты отказался помочь другу.

Ты помнишь разговор. Помнишь просьбу, собственный отказ и выражение лица человека напротив.

Событие действительно произошло.

Но что оно означает?

Что ты эгоист? Что тебе было всё равно? Что ты устал? Что помощь потребовала бы от тебя отказаться от другого важного обязательства? Или что ты просто не захотел помогать?

Возможно несколько объяснений. И некоторые из них могут быть неприятными.

Но само событие ещё не сообщает, какое объяснение верно.

Для этого необходимо узнать больше.

Что происходило в тот день? Почему ты отказал? Как обычно поступаешь в подобных ситуациях? Что произошло после?

Даже зная собственные намерения, ты не всегда способен сразу дать точный ответ.

Человек умеет объяснять себе свои поступки. Но способ-

ность придумать убедительное объяснение не гарантирует, что оно правильное.

Причины собственных поступков бывают ясны сразу, остаются непонятыми или открываются спустя годы.

И если даже отдельный поступок допускает несколько объяснений, насколько осторожнее стоит обращаться с утверждениями о собственной личности?

Зачем человеку знать, кто он

В обычной жизни устойчивое представление о себе может помогать принимать решения. Ты знаешь, что ценишь честность, любишь спокойствие, что тебе трудно работать в хаосе. Учитываешь это, когда выбираешь работу, организуешь пространство или договариваешься с людьми. Не всякий выбор приходится начинать с нового исследования собственных предпочтений.

Всё это экономит силы. Тебе не нужно каждый раз заново изобретать собственную личность.

Но здесь обнаруживается интересная особенность.

Представление о себе создаётся для того, чтобы помогать тебе принимать решения. А затем иногда начинает решать за тебя.

Предположим, ты привык считать себя человеком, который не любит большие компании.

Обычно это действительно так. Шумные встречи утомля-

ют тебя. После долгого общения хочется побыть одному.

Ты учиываешь эту особенность, когда планируешь свободное время. И это разумно.

Но однажды тебя приглашают на мероприятие, которое могло бы оказаться интересным.

Ты ещё ничего не знаешь о людях, которые там будут. Не знаешь, как пройдет вечер. Не знаешь даже, захочется ли тебе остаться надолго.

Но уже отвечаешь:

«Нет, я не люблю такие мероприятия».

Возможно, отказ совершенно соответствует твоим желаниям.

А возможно, ты даже не успел выяснить, чего хочешь сегодня.

Ты обратился к привычному представлению о себе и позволил ему ответить раньше тебя.

Описание твоих предпочтений превратилось в правило твоего поведения. И ты мог даже не заметить этого.

Когда описание становится правилом

Представь человека, который считает себя спокойным.

Он редко повышает голос, старается избегать конфликтов, умеет выслушивать других. Окружающие ценят его за это.

«Ты у нас самый спокойный».

«Тебя невозможно вывести из себя».

«Вот бы всем такой характер».

Постепенно спокойствие становится важной частью его представления о себе. Он гордится этим качеством, и вполне заслуженно.

Но однажды происходит ситуация, в которой он испытывает сильный гнев.

Кто-то нарушил важную договорённость. Обманул его. Поступил несправедливо.

Он хочет возразить. Хочет открыто сказать, что произошло. Возможно, даже повысить голос.

Но останавливает себя.

Не потому, что решил: сейчас лучше поговорить спокойно.

А потому, что внутри появляется мысль:

«Я же не такой».

Раньше спокойствие было качеством, которое помогало ему жить. Теперь оно становится требованием: ему как будто запрещено злиться. Но способность сохранять спокойствие не означает отсутствия гнева. Признание неприятной эмоции не уничтожает прежних достоинств.

Однако привычное представление о себе иногда заставляет человека воспринимать естественное переживание как угрозу собственной личности.

И тогда вместо вопроса «Что я сейчас чувствую и как лучше поступить?» появляется другой:

«Как мне остаться тем человеком, которым я себя считаю?»

В первом случае человек исследует ситуацию и выбирает действие. Во втором пытается сохранить привычный образ себя. И эти задачи не всегда совпадают.

Хорошие качества тоже могут ограничивать

Когда речь заходит об ограничивающих убеждениях, обычно вспоминают отрицательные характеристики.

«Я слабый».

«Я неудачник».

«Я недостаточно умный».

Но мне кажется, гораздо интереснее исследовать другую сторону.

Может ли человека ограничивать положительное представление о себе?

Представь женщину, которую все считают сильной.

Она умеет справляться с трудностями. Заботится о близких. Решает проблемы. На неё можно положиться.

Когда кому-то нужна помощь, обращаются к ней. Когда происходит неприятность, она сохраняет самообладание. Когда другим тяжело, она поддерживает.

Постепенно окружающие привыкают к тому, что она справляется всегда.

Но самое важное происходит не с окружающими.

Она сама начинает верить, что обязана справляться.

Просить о помощи становится неловко. Признавать усталость стыдно. Плакать при других почти невозможно.

Ведь она сильная.

И однажды оказывается, что качество, за которое её любят и уважают, превратилось в обязанность.

Она больше не просто умеет быть сильной.

Она не разрешает себе быть слабой.

Здесь нет необходимости объявлять силу плохим качеством. Проблема возникает, если человек считает, что не имеет права проявлять ничего противоположного. Надёжный человек может нуждаться в отдыхе, добрый — отказать, уверенный — сомневаться.

И ни один из этих поступков не обязан уничтожать прежнее представление о личности.

Человек сложнее одного прилагательного. Даже очень хорошего.

Почему мы защищаем собственный образ

Почему человеку бывает так трудно поступить вопреки привычному представлению о себе? Женщина, которая попросила поддержки, не утратила прежних способностей и достижений. Но если она годами объясняла всю свою жизнь

через силу, просьба затрагивает больше, чем сегодняшний способ справиться с трудностью. Ей приходится решать, какое место дать случившемуся в знакомой истории.

Можно признать: «Я сильный человек, который иногда нуждается в помощи». Но можно сделать другой вывод: «Если мне понадобилась помощь, значит, я уже не та, кем себя считала». Второй вывод способен причинять боль даже тогда, когда окружающие вообще не видят проблемы.

Иногда мы защищаем собственное представление о себе не потому, что оно помогает нам жить, а потому, что без него нам трудно объяснить, кто мы такие.

Верность осознанному принципу — другое дело. Человек может отказаться от выгодного поступка, потому что считает его неправильным. Такая последовательность заслуживает уважения.

Но существует разница между верностью осознанному принципу и необходимостью постоянно подтверждать привычную характеристику.

Принцип отвечает на вопрос: «Как я считаю правильным поступить?»

Привычный образ иногда требует другого: «Как я должен поступить, чтобы остаться тем, кем себя считаю?»

Эти вопросы могут приводить к одинаковым решениям.

Но могут и противоречить друг другу.

И именно в момент такого противоречия становится заметно, насколько сильно человек привязан к собственному

описанию.

Ты не персонаж собственной биографии

Попробуй представить, что о твоей жизни написали книгу.

В ней описаны детство, юность, отношения, работа, ошибки, достижения.

Автор внимательно изучил твою историю и составил психологический портрет.

Он объяснил, какие качества помогали тебе, какие мешали, как менялись твои взгляды и почему ты принимал определённые решения.

Допустим, книга получилась очень точной.

Ты читаешь её и узнаёшь себя.

Но затем доходишь до последней страницы.

И обнаруживаешь странную вещь.

Автор знает только то, что произошло до момента, когда он закончил рукопись.

Он не знает, какой разговор состоится у тебя завтра. Не знает, какую мысль ты пересмотришь через год. Не знает, какие обстоятельства заставят тебя изменить привычные решения.

И даже если он прекрасно понял твоё прошлое, его книга не может стать окончательным описанием всей твоей жизни.

Теперь представь, что эту книгу написал ты сам.

Не на бумаге.

В собственной голове.

Ты годами собирал воспоминания, объяснял поступки, делал выводы.

И постепенно создал историю о том, какой ты человек.

Эта история может быть очень точной. Она может помогать тебе ориентироваться в жизни.

Но она всё равно остаётся историей о человеке, который продолжает жить.

И вот здесь я хочу предложить тебе одно различие.

Ты являешься автором собственного описания, но не обязан становиться его персонажем.

Описание может меняться, дополняться, оказаться ошибочным в отдельных местах или перестать соответствовать новым обстоятельствам.

А человек, которого оно описывает, продолжает существовать независимо от того, насколько удачно подобраны слова.

Нужно ли отказываться от представлений о себе?

Нет.

Без них было бы трудно принимать решения, учитывать собственные особенности и сохранять ответственность за поступки.

Если ты действительно не умеешь плавать, это необходимо учитывать, прежде чем заходить на глубину.

Если тебе трудно переносить определённые нагрузки, состояние здоровья нельзя игнорировать ради нового образа себя.

Если ты систематически нарушаешь обещания, замечания окружающих не становятся ошибочными только потому, что тебе неприятно их слышать.

Реальные особенности существуют. Ответственность за поступки тоже.

Но представление о себе может быть точным и при этом оставаться открытым для уточнения.

Например:

«Обычно я предпочитаю спокойные компании».

«Мне пока трудно выступать перед большой аудиторией».

«В большинстве ситуаций я стараюсь решать проблемы самостоятельно».

Эти формулировки не отрицают опыт. Они позволяют учитывать его, не превращая привычное поведение в пожизненную обязанность.

Именно такого отношения к собственным характеристикам я предлагаю придерживаться.

Не отказываться от знания о себе.

А перестать требовать от себя вечного соответствия этому знанию.

Небольшое наблюдение

Я хочу предложить тебе один эксперимент.

Не нужно менять привычки, принимать важные решения или заставлять себя делать то, чего ты боишься.

В течение ближайших дней просто обрати внимание на ситуации, в которых произносишь:

«Я такой человек».

«Это не в моём характере».

«Я всегда так поступаю».

«Я никогда так не делаю».

Но на этот раз не спрашивай себя, верно ли это утверждение.

Задай другой вопрос.

«Я сейчас описываю себя или объясняю себе, как обязан поступить?»

Разница может оказаться незаметной.

Например, ты говоришь: «Я добрый человек». Это описание. Но если оно означает, что ты не имеешь права отказать, перед тобой уже требование.

Возможно, ты обнаружишь, что большинство твоих представлений о себе прекрасно помогают тебе жить.

И это хорошо.

Но если найдётся хотя бы одно, которому ты подчиняешься вопреки собственным потребностям и обстоятельствам, у

тебя появится возможность исследовать его.

Не обязательно немедленно менять.

Для начала достаточно заметить.

Человек, которого ещё предстоит узнать

В начале этой главы я попросил тебя вспомнить человека, который однажды удивил тебя неожиданным поступком.

Ты думал, что хорошо его знаешь. Но оказалось, что в нём есть нечто, чего ты раньше не замечал.

После такого случая ты можешь знать о человеке больше, не считая его лучше или хуже.

Теперь я хочу вернуться к тебе.

За годы жизни ты составил собственный психологический портрет. Узнал свои привычки, особенности характера, сильные и слабые стороны. Научился предсказывать собственные реакции и учитывать их при принятии решений.

Это знание действительно ценно.

Но иногда ты начинаешь ограничивать свою жизнь, чтобы соответствовать своему портрету. Некоторые возможности перестают рассматриваться ещё до того, как ты выяснил, нужны ли они тебе: они не подходят человеку, которым ты привык себя считать.

Прежний портрет может оставаться полезным. Вопрос в том, позволяет ли он тебе приобретать новый опыт.

Ты можешь оставаться собой, не оставаясь прежним.

Тебе не обязательно отказываться от прошлого, чтобы приобрести новый опыт.

Твоя личность не обязана помещаться в несколько слов, которыми ты привык себя описывать.

И если однажды ты поступишь совершенно неожиданно даже для самого себя, это не обязательно будет означать, что ты изменился до неузнаваемости.

Возможно, ты просто обнаружишь в себе то, чему раньше не находилось места.

И тогда сможешь произнести ту самую фразу, с которой мы начали:

«Я даже не знал, что я такой».

Но прежде чем исследовать, какие ещё стороны собственной личности тебе предстоит обнаружить, я хочу задать другой вопрос.

Откуда вообще взялись слова, которыми ты привык себя описывать?

Почему ты решил, что должен быть сильным, спокойным, самостоятельным или успешным?

Кто впервые назвал тебя умным, слабым, талантливым, ленивым, трудным или неспособным?

И почему некоторые из этих определений стали настолько привычными, что ты перестал замечать их происхождение?

Чтобы разобраться в этом, нам придётся вернуться в то время, когда ты ещё не умел самостоятельно отвечать на вопрос «Кто я?».

Но другие люди уже начали отвечать на него за тебя.

И некоторые из их ответов ты до сих пор принимаешь за собственные.

ГЛАВА 2 КТО ВЛОЖИЛ ЭТИ МЫСЛИ В ТВОЮ ГОЛОВУ?

Человек, который однажды назвал тебя глупым

Представь, что тебе семь лет.

Ты сидишь за кухонным столом и пытаешься решить задачу. Уже несколько раз перечитал условие, что-то написал, зачеркнул и начал заново.

Рядом взрослый человек, которому ты доверяешь.

Он объясняет решение. Ты не понимаешь.

Объясняет ещё раз. Ты снова ошибаешься.

Наконец он раздражённо произносит:

«Ну что ты такой бестолковый!»

Возможно, через пять минут он уже забыл об этих словах.

У него был тяжёлый день. Он устал, рассердился и сказал то, чего не следовало говорить.

Для него это один неприятный эпизод.

Но ты можешь запомнить его совсем иначе.

Ты ещё не знаешь, насколько сложной была задача. Не понимаешь, что усталость мешает сосредоточиться, что разные дети осваивают материал с разной скоростью, а объяснение

взрослого может оказаться неудачным.

Зато ты понимаешь другое.

Человек, который знает гораздо больше тебя, только что сообщил нечто важное.

Ты бестолковый.

Проходят годы.

Ты давно научился решать подобные задачи. Получил образование, освоил профессию, справился с трудностями, о которых в семь лет даже не подозревал.

Но иногда, сталкиваясь с чем-то незнакомым, слышишь внутри:

«Я недостаточно умный».

Ты можешь даже не помнить тот вечер. Не помнить кухню, задачу или раздражённое лицо взрослого.

А мысль осталась.

Я не утверждаю, что одна неприятная фраза обязательно определяет дальнейшую жизнь ребёнка. У разных людей подобный опыт может иметь совершенно разные последствия.

Меня интересует сама возможность.

Когда-то это было мнение другого человека.

Почему теперь оно звучит как твоё собственное?

Первые люди, которым ты поверил

Человек не рождается с готовым представлением о собственной личности.

Новорождённый не знает, что такое успешный человек, неудачник, талант, лень или слабость характера.

Он ещё не умеет рассуждать о собственных способностях.

Но уже живёт среди людей, которые постепенно начинают объяснять ему мир.

Они показывают, какие предметы опасны, как называются вещи, чего следует избегать и чему можно радоваться.

Ребёнок учится у них языку, правилам поведения и способам взаимодействия с окружающими.

И вместе с этим получает первые объяснения самого себя.

«Ты у нас смелый».

«Ты очень чувствительный».

«Тебе трудно знакомиться».

«У тебя математический склад ума».

«Ты весь в отца».

«В нашей семье никто не умеет зарабатывать деньги».

Эти слова не одинаковы.

Одни описывают наблюдаемое поведение. Другие выражают надежды взрослых. Третьи передают семейные убеждения. А некоторые вообще не имеют достаточных оснований.

Но ребёнок не всегда способен различить эти категории.

Он учится понимать себя одновременно с тем, как учится понимать окружающий мир.

И люди, которые помогают ему разобраться в действительности, становятся важными источниками сведений о

нём самом.

Это естественно. Без доверия к другим людям ребёнку было бы чрезвычайно трудно учиться.

Однако здесь возникает особенность, последствия которой могут сохраняться гораздо дольше детства.

Человек может научиться доверять чужому описанию себя раньше, чем приобретёт возможность самостоятельно его проверить.

Представь, что незнакомый человек на улице говорит тебе:

«Ты совершенно неспособный».

Скорее всего, ты удивишься или рассердишься. Возможно, решишь, что перед тобой грубиян.

Но вряд ли одно такое замечание заставит тебя немедленно пересмотреть всю свою жизнь.

Теперь представь, что те же слова произносит человек, чьим мнением ты дорожишь.

Родитель. Учитель. Любимый человек. Руководитель, которого считаешь выдающимся профессионалом.

Слова не изменились.

Но их значение для тебя может оказаться совершенно другим.

Мы оцениваем не только содержание сообщения. Мы учитываем, кто его произнёс, насколько этот человек компетентен, насколько хорошо нас знает и что для нас означает его одобрение.

Если опытный врач сообщает о проблеме со здоровьем, разумно отнестись к его словам внимательнее, чем к случайному замечанию прохожего.

Если преподаватель указывает на ошибку в решении, у него могут быть основания, которых ученик пока не видит.

Доверие к компетентным людям помогает нам учиться.

Но компетентность человека в определённой области не делает его безошибочным судьёй всей твоей личности.

Учитель может прекрасно знать математику и ошибаться, оценивая способности конкретного ребёнка.

Успешный предприниматель может разбираться в бизнесе, но не знать, каким руководителем ты способен стать.

Любящий родитель может искренне желать тебе добра и при этом неверно представлять твои возможности.

Иногда мы незаметно расширяем границы доверия.

Он знает больше меня.

Следовательно, он лучше знает, какой я.

Именно этот переход заслуживает внимания.

Урок, который никто не произносил

До сих пор мы говорили о словах.

Но иногда человек усваивает представление о собственных возможностях, даже если никто не произносит никаких оценок.

Представь ребёнка, который пытается самостоятельно со-

брать сложный конструктор.

Он соединяет детали, ошибается, разбирает конструкцию и начинает снова.

Взрослый наблюдает несколько минут, затем забирает детали:

«Давай я. Так будет быстрее».

Через некоторое время конструктор собран.

Ребёнок получил красивую игрушку. Взрослый сэкономил время.

Никто никого не оскорбил.

Но если подобные ситуации повторяются, ребёнок может постепенно привыкнуть к тому, что сложные задачи за него решают другие.

И когда перед ним возникает новая трудность, он уже не обязательно пытается разобраться самостоятельно.

Он ждёт человека, который знает, как правильно.

В другой ситуации взрослый мог бы поступить иначе. Подсказать, показать один приём, помочь преодолеть затруднение и позволить ребёнку закончить самому.

Результат внешне почти одинаковый.

Конструктор собран.

Но опыт ребёнка отличается.

В первом случае он получил готовое решение.

Во втором приобрёл опыт собственного участия в решении сложной задачи.

Отдельный эпизод не устанавливает причину: взрослому

могло не хватать времени, ребёнку могла требоваться помощь.

Однако повторяющийся опыт способен влиять на ожидания человека относительно собственных возможностей.

И здесь появляется мысль, которую я считаю важной.

Мы узнаём, на что способны, не только из чужих слов, но и из возможностей, которые нам предоставляют или не предоставляют.

Иногда человеку не говорили, что он неспособный.

Ему просто слишком редко позволяли попробовать.

Семейные истины

Есть убеждения, которые вообще не относятся к одному человеку.

Они принадлежат целой семье.

«Большие деньги честным трудом не заработать».

«Никому нельзя доверять».

«Главное, чтобы была стабильная работа».

«Хорошие люди о себе не думают».

«Мужчины не плачут».

«В нашей семье все женщины сильные».

Такие фразы могут передаваться не как строгие правила, а как обычные замечания.

Их произносят за ужином, во время семейных разговоров, при обсуждении знакомых или новостей.

Ребёнок слышит их многократно. Постепенно они могут становиться привычным способом объяснять происходящее.

Но я не хочу делить семейные убеждения на хорошие и плохие только по их звучанию.

Допустим, в семье принято считать, что финансовая осторожность необходима.

Возможно, это убеждение появилось после тяжёлых потерь.

Кто-то из старших родственников пережил банкротство, потерял имущество или долго жил в условиях неопределённости.

Осторожность помогала ему сохранять безопасность.

Он передал это отношение детям. Дети передали своим детям.

Спустя годы молодой человек может испытывать сильное беспокойство перед любым финансовым риском.

Он не обязательно знает, почему именно так относится к деньгам. Ему кажется, что он просто разумный и осторожный.

И, возможно, во многих ситуациях это действительно так.

Но обстоятельства, в которых сформировалось семейное правило, могли измениться.

То, что было полезно одному поколению, не обязательно подходит следующему без уточнений.

Здесь возникает вопрос.

Если убеждение помогало твоим родителям, обязательно

ли оно поможет тебе?

А если оно ограничивало их возможности, означает ли это, что тебе следует немедленно от него отказаться?

Ни то ни другое.

И именно здесь начинается самая важная часть нашего исследования.

Чужое не означает ложное

Предположим, ты обнаружил, что важное убеждение появилось у тебя благодаря родителям.

Что дальше?

Многие книги о саморазвитии предлагают почти готовый ответ: освободись от чужих установок.

Но мне кажется, здесь скрывается ловушка.

Если ты отвергаешь мысль только потому, что она пришла от другого человека, ты совершаешь ошибку, очень похожую на ту, от которой пытаешься избавиться.

Раньше ты принимал убеждение, потому что доверял его источнику.

Теперь отвергаешь его, потому что перестал доверять источнику.

Но в обоих случаях вопрос об истинности самого убеждения остаётся без ответа.

Представь, что отец учил тебя:

«Прежде чем брать кредит, внимательно изучи условия».

Ты вырос и обнаружил, что многие твои представления о деньгах сформировались под влиянием отца.

Разве это означает, что теперь нужно брать кредиты, не читая договор?

Конечно, нет.

Или мама говорила:

«Нельзя унижать людей».

Возможно, именно благодаря ей ты впервые усвоил этот принцип.

Но его происхождение не делает его менее достойным уважения.

Мысль не становится истинной только потому, что ты придумал её самостоятельно. И не становится ложной только потому, что услышал от другого человека.

Это различие я считаю принципиальным.

Потому что цель нашего исследования не в том, чтобы заменить влияние родителей влиянием автора этой книги.

Не в том, чтобы отказаться от всех прежних убеждений и принять новые, предложенные искусственным интеллектом.

Я хочу другого.

Чтобы ты научился оценивать собственные представления по их основаниям, а не только по происхождению.

И тогда вопрос «Кто вложил эту мысль в мою голову?» перестанет быть поиском виновного.

Он станет началом более точного исследования.

Когда чужая мысль становится твоей

Вернёмся к ребёнку, которого взрослый однажды назвал бестолковым.

Представим, что подобные оценки повторялись.

В школе ему говорили, что он невнимательный. Дома раздражались из-за ошибок. При сравнении с другими детьми он часто оказывался в невыгодном положении.

Постепенно у него могло сформироваться ожидание, что сложные задачи закончатся неудачей.

Но однажды происходит важная перемена.

Ему больше не нужен взрослый, который скажет:

«У тебя не получится».

Теперь он способен сказать это себе сам.

Перед новой задачей возникает знакомая мысль:

«Я всё равно не справлюсь».

И человек воспринимает её как собственное суждение.

Хотя когда-то похожие слова приходили извне.

Это не означает, что всякая отрицательная мысль обязательно является голосом родителей или учителей. Человек способен самостоятельно прийти к ошибочному выводу, столкнуться с реальными трудностями или испытывать тревогу по множеству причин.

Не каждое убеждение имеет одного автора.

Но некоторые способы оценивать себя действительно

усваиваются в отношениях с другими людьми.

И когда это происходит, меняется не только содержание мысли.

Меняется её положение в нашей жизни.

Сначала она звучит как чужая оценка.

Потом становится привычным объяснением.

А затем может превратиться в отправную точку, которую человек уже не считает нужным проверять.

Он не спрашивает:

«Правда ли, что я неспособный?»

Он спрашивает:

«Как мне жить, если я неспособный?»

Вопрос о достоверности исчезает. Убеждение становится условием, из которого начинаются все последующие рассуждения.

Именно этот переход мне кажется одним из самых важных.

Когда источник исчезает, а правило остаётся

Представь человека, который вырос в семье, где считалось неприличным говорить о собственных достижениях.

В детстве, стоило ему похвастаться хорошей оценкой или победой в соревновании, взрослые отвечали:

«Не зазнавайся».

«Скромнее надо быть».

«Нечего себя нахваливать».

Возможно, они хотели воспитать уважение к окружающим. Научить ребёнка не считать себя лучше других.

Но он мог сделать из этих слов собственный вывод: рассказывать о своих успехах стыдно.

Прошло двадцать лет.

Теперь он работает в большой компании.

Однажды руководитель собирает сотрудников и предлагает каждому рассказать о результатах за последний год.

Коллеги говорят о завершённых проектах, новых клиентах, решённых задачах.

Когда очередь доходит до него, он отвечает:

«Да ничего особенного. Просто работал».

Хотя за год действительно сделал многое.

Возможно, он даже испытывает неловкость, слушая, как другие спокойно рассказывают о своих достижениях.

Ему кажется, что они слишком много о себе думают.

А сам он просто скромный человек.

Но давай рассмотрим происходящее внимательнее.

Рядом больше нет родителей, которые требуют скромности.

Никто не запрещает ему говорить о результатах.

Наоборот, руководитель прямо просит это сделать.

Однако правило продолжает действовать.

Более того, теперь человеку даже не нужен внешний за-

прет.

Он сам следит за тем, чтобы не нарушить привычную норму.

И может испытывать стыд, когда только представляет, что поступит иначе.

Иногда человек продолжает соблюдать правила, установленные другими людьми, даже после того, как эти люди перестали требовать их соблюдения.

Но скромность сама по себе не является проблемой. Человек вполне может сознательно не любить публичное признание.

Вопрос возникает тогда, когда он хочет рассказать о своих достижениях, понимает, что это уместно, но останавливает себя из-за внутреннего запрета, происхождение которого давно забыл.

Именно в такие моменты прошлое может незаметно участвовать в принятии сегодняшних решений.

Не потому, что кто-то продолжает управлять человеком извне.

А потому, что однажды усвоенное правило стало частью его привычного способа думать.

Ты можешь уважать прошлое, не подчиняясь ему

Представь, что твои родители считали стабильную работу

самой надёжной жизненной стратегией.

Они много трудились, старались обеспечить семье безопасность и учили тебя поступать так же.

Возможно, в их обстоятельствах это было разумно.

Но теперь ты живёшь в другое время, обладаешь другими возможностями и хочешь попробовать себя в предпринимательстве.

Означает ли это, что родители ошибались?

Нет.

Означает ли, что ты обязан следовать их выбору?

Тоже нет.

Ты можешь уважать их жизненный опыт и одновременно принимать собственные решения.

Однако иногда человек воспринимает отказ от семейного правила как предательство.

Словно выбор другой профессии, образа жизни или отношения к деньгам означает отказ от самой семьи.

И тогда практический вопрос превращается в эмоциональный.

«Если я поступлю иначе, не означает ли это, что я отвергаю всё, чему меня учили?»

Можно сохранять любовь к людям, не сохраняя все их убеждения.

Можно быть благодарным за воспитание и при этом признавать, что некоторые усвоенные правила больше тебе не подходят.

Самостоятельность может начаться с простого признания:
«Я понимаю, почему ты так считал. Но теперь мне необходимо решить самому».

Не ищи виновного слишком быстро

Возможно, читая эту главу, ты вспомнил слова, которые когда-то причинили тебе боль.

Родителей, учителей, бывших партнёров или других значимых людей.

И теперь тебе хочется сказать:

«Вот почему я такой».

Но я хочу предложить тебе не останавливаться на этом объяснении.

Человеческая личность формируется под влиянием множества факторов. Одна фраза взрослого не обязательно определяет дальнейшую жизнь ребёнка.

Люди по-разному реагируют на похожие события. А новые отношения и опыт могут изменять прежние представления.

При этом важно различать случайную ошибку, неудачную попытку защитить близкого человека и сознательную жестокость.

Не всякий взрослый, причинивший боль, хотел её причинить.

Но отсутствие такого намерения не отменяет реального

вреда.

И главное: даже если ты обнаружил источник определённого убеждения, это ещё не сообщает, что с ним делать дальше.

Допустим, много лет назад отец сказал тебе:

«Предпринимательство не для таких, как мы».

Теперь ты понимаешь, почему эта фраза стала привычной. Возможно, знаешь, какие события заставили отца так считать.

Но означает ли это, что предпринимательство действительно тебе не подходит?

Чтобы ответить, придётся исследовать уже не отцовскую биографию, а собственные возможности, желания и обстоятельства.

Возможно, ты обнаружишь, что предпринимательство тебе совершенно неинтересно. Возможно, решишь попробовать. А может быть, поймёшь, что пока не располагаешь необходимыми ресурсами.

Любой из этих выводов может оказаться разумным.

Важно другое.

Ты принимаешь решение, опираясь на сегодняшнюю действительность, а не только на объяснение, которое когда-то получил от другого человека.

Прошлое помогает понять, почему определённая мысль появилась.

Но одного этого знания недостаточно, чтобы решить, за-

служивает ли она доверия сегодня.

Кому принадлежит твоя мысль?

Я хочу вернуться к вопросу, с которого мы начали.

Предположим, когда-то другой человек сказал тебе, что ты недостаточно способный.

Ты поверил.

Прошли годы. Теперь ты сам произносишь:

«Я недостаточно способный».

Чья это мысль?

На первый взгляд ответ очевиден. Когда-то она принадлежала другому человеку.

Но теперь ты сам её повторяешь, находишь подтверждения и учитываешь при принятии решений.

Можно ли по-прежнему считать её исключительно чужой?

Здесь я хочу предложить различать происхождение мысли и твоё сегодняшнее отношение к ней.

Ты не выбирал многие слова, которые услышал в детстве. Не выбирал обстоятельства, в которых рос, и людей, чьё мнение тогда казалось особенно важным.

Но теперь у тебя может появиться возможность исследовать некоторые из этих убеждений.

Не всегда легко. Не обязательно быстро. Иногда для этого требуется помощь других людей или новый жизненный

опыт.

И всё же сам факт, что мысль появилась много лет назад, не обязывает тебя продолжать с ней соглашаться.

Возможно, самостоятельность мышления начинается не с попытки избавиться от всего чужого.

Она начинается с готовности спросить:

«Почему я продолжаю считать это правдой?»

И здесь возможен неожиданный результат.

Ты можешь обнаружить, что родители были правы.

Что учитель действительно заметил важную особенность твоих способностей.

Что семейное правило, которое казалось устаревшим, содержит полезный опыт.

Самостоятельность не требует обязательного несогласия.

Она позволяет согласиться осознанно.

Или не согласиться.

Или признать, что пока недостаточно знаешь для окончательного вывода.

Мне кажется, это гораздо ценнее простого отказа от чужих установок.

Ведь иначе человек рискует провести всю жизнь, сначала подчиняясь чужим убеждениям, а затем столь же автоматически отвергая их.

И ни разу не задав себе вопроса, что он сам считает обоснованным.

Маленькое исследование

Я хочу предложить тебе небольшой эксперимент.

Не нужно искать в памяти самые болезненные события детства или пытаться восстановить разговоры, которые давно забыл.

Выбери одно убеждение, которое действительно влияет на твои сегодняшние решения.

Например:

«Деньги достаются тяжёлым трудом».

«Нельзя показывать слабость».

«Хороший человек всегда помогает другим».

«Нужно иметь стабильную работу».

«Ошибаться перед людьми стыдно».

«Успех требует постоянных жертв».

Теперь попробуй вспомнить, откуда появилась эта мысль.

Возможно, её часто повторяли дома. Возможно, ты услышал её от учителя или человека, которым восхищался. Возможно, пришёл к такому выводу самостоятельно после определённых событий.

А возможно, вообще не помнишь её происхождения.

Это нормально.

Не нужно придумывать воспоминание ради объяснения.

Если источник неизвестен, так и оставь.

Теперь задай себе три вопроса.

Первый. Почему я считаю это убеждение верным?

Попробуй найти основания, не ограничиваясь ответом «меня так учили».

Второй. При каких обстоятельствах это убеждение может оказаться ошибочным или неполным?

Например, тяжёлый труд действительно бывает необходим для заработка. Но всегда ли размер дохода определяется количеством затраченных усилий?

Третий. Если бы я впервые услышал эту мысль сегодня, согласился бы я с ней?

Не торопись отвечать.

Возможно, ты сохранишь прежнее убеждение.

Возможно, захочешь его уточнить.

А может быть, впервые обнаружишь, что много лет принимал решения на основании утверждения, которое никогда всерьёз не исследовал.

Цель этого эксперимента не в том, чтобы обязательно изменить свои взгляды.

Мне важно другое.

Чтобы у тебя появилась возможность отличить убеждение, которое кажется привычным, от убеждения, которое ты считаешь обоснованным.

Иногда они совпадают.

Иногда нет.

Мысли, которым ты дал своё имя

В начале этой главы я рассказал о ребёнке, которого взрослый однажды назвал бестолковым.

Мы не знаем, какое место занял этот эпизод в дальнейшей жизни ребёнка. По одной сцене нельзя восстановить её целиком.

Но она помогает увидеть нечто важное.

С самого детства мы получаем от окружающих огромное количество сведений. Учимся понимать мир, различать опасности, оценивать поступки, строить отношения.

И вместе с этим получаем представления о самих себе.

Некоторые из них оказываются точными. Другие ошибочными. Третьи были полезны в определённых обстоятельствах, но со временем перестали соответствовать нашей жизни.

Постепенно происхождение многих мыслей забывается.

Мы больше не помним, кто впервые произнёс знакомую фразу.

Не замечаем, когда начали соглашаться с ней.

И иногда даже не подозреваем, что когда-то существовало время, когда мы вообще так не думали.

Теперь эта мысль звучит нашим собственным голосом.

Но её привычность ещё ничего не говорит о её истинности.

Именно поэтому я не хочу заканчивать эту главу призывом избавиться от чужих убеждений.

Ты не обязан отвергать всё, чему тебя научили.

Не обязан спорить с родителями, доказывать учителям их неправоту или объявлять прошлое источником всех сегодняшних трудностей.

Я предлагаю другое.

Попробуй однажды услышать привычную мысль о себе и не спешить считать её очевидной.

Вспомни, откуда она могла появиться.

Посмотри, какие основания у неё существуют сегодня.

И позволь себе обнаружить, что даже очень старая мысль может нуждаться в проверке.

Но здесь нас ждёт новая трудность.

Допустим, ты решил проверить убеждение.

Начал внимательно наблюдать за происходящим.

Стал замечать собственные поступки, реакции и результаты.

Казалось бы, теперь достаточно собрать факты и сделать вывод.

Однако человеческое мышление не всегда работает так просто.

Иногда человек сталкивается с событием, которое должно было бы заставить его усомниться в привычном представлении о себе.

Но вместо этого находит объяснение, позволяющее сохра-

нить прежнюю уверенность.

Почему?

Почему некоторые убеждения становятся настолько убедительными, что мы продолжаем защищать их даже тогда, когда появляются основания для сомнений?

И как вообще отличить хорошо обоснованную уверенность от объяснения, которое мы привыкли считать неопровержимым?

Возможно, самая убедительная ложь не та, которую тебе однажды сказал другой человек.

А та, которую ты научился доказывать самому себе.

ГЛАВА 3 САМАЯ УБЕДИТЕЛЬНАЯ ЛОЖЬ

Человек, который всегда прав

Представь, что у тебя есть знакомый, с которым практически невозможно спорить.

Он умный, образованный, много читает и умеет убедительно объяснять свою позицию. У него хорошая память, богатый жизненный опыт и достаточно аргументов почти по любому вопросу.

Но есть одна особенность.

Он никогда не ошибается.

По крайней мере, в собственных глазах.

Если события развиваются так, как он предсказывал, это доказывает его правоту.

Если события развиваются иначе, он объясняет, почему это тоже подтверждает его первоначальную позицию.

Допустим, он уверен, что людям нельзя доверять.

Один человек его обманул.

«Вот видишь! Я же говорил».

Другой выполнил обещание.

«Просто ему сейчас выгодно».

Третий помог без очевидной выгоды.

«Подожди. Рано или поздно он обязательно что-нибудь попросит взамен».

Проходит время. Никто ничего не просит.

Но и это ничего не меняет.

«Значит, просто ещё не представился подходящий случай».

Попробуй ответить на вопрос.

Что должно произойти, чтобы этот человек признал, что его представление о людях ошибочно?

Кто-то должен поступить честно?

Такое уже происходило.

Кто-то должен помочь без очевидной выгоды?

Это тоже случалось.

Может быть, ему необходимо встретить человека, который никогда его не обманет?

Но даже тогда он сможет сказать, что просто недостаточно хорошо его знает.

Получается странная ситуация.

Убеждение постоянно сталкивается с действительностью, но действительность никак не может на него повлиять.

И самое интересное, что этот человек может совершенно искренне считать себя реалистом.

Он уверен, что опирается на факты.

Более того, у него действительно есть факты.

Его обманывали. Он встречал людей, которые нарушали обещания. Видел, как добрые поступки иногда скрывают ко-

рыстные намерения.

Проблема не в отсутствии доказательств.

Проблема в том, что он научился истолковывать любые новые сведения в пользу одного и того же вывода.

И здесь возникает вопрос.

Если любое событие способно подтвердить твоё убеждение, существует ли вообще событие, которое могло бы его опровергнуть?

Когда вывод появляется раньше исследования

Обычно мы представляем процесс познания довольно просто.

Сначала человек сталкивается с событием, изучает обстоятельства, сопоставляет факты и делает вывод. Если появляются новые сведения, он уточняет своё мнение.

Так действительно можно рассуждать.

Но человеческое мышление не всегда следует этому порядку.

Иногда вывод появляется раньше, чем начинается исследование.

Представь сотрудника, который уверен, что руководитель его недооценивает.

Однажды начальник не похвалил его за хорошо выполненную работу.

«Меня не ценят».

Позже коллегу пригласили на важное совещание, а его нет.

«Меня считают недостаточно компетентным».

Во время разговора кто-то перебил его.

«Моё мнение никому не интересно».

Каждое событие словно занимает заранее подготовленное место.

Но представим, что руководитель публично благодарит сотрудника за работу.

Что происходит?

Возможно, человек пересмотрит своё мнение.

А возможно, подумает:

«Просто решил поддержать меня перед остальными».

Его приглашают на важную встречу.

«Наверняка больше некого было позвать».

Коллега просит совета.

«Просто хочет переложить на меня ответственность».

Заметь, что происходит.

События, которые соответствуют привычному убеждению, принимаются почти без вопросов.

А те, которые ему противоречат, требуют дополнительных объяснений.

Причём каждое такое объяснение по отдельности может быть вполне разумным.

Руководитель действительно иногда хвалит сотрудников

из вежливости. На совещание могут пригласить из-за отсутствия другого специалиста. Просьба о помощи иногда оказывается попыткой переложить ответственность.

Но здесь меня интересует не отдельное объяснение.

Меня интересует правило, по которому человек выбирает объяснения.

Почему сведения, подтверждающие его мнение, кажутся убедительными сразу, а противоречащие ему никогда не бывают достаточно убедительными?

Представь весы.

На одну чашу ты кладёшь доказательства своей правоты.

На другую — доказательства возможной ошибки.

Но каждый раз, когда на второй чаше появляется что-то существенное, ты незаметно добавляешь груз на первую.

Весы снова показывают привычный результат.

И ты говоришь:

«Вот видишь. Всё объективно».

Хотя проблема заключается не в самих весах.

А в том, как ты ими пользуешься.

Две стороны одной ошибки

Подобный способ мышления не обязательно связан с низкой самооценкой.

Человек может считать себя неспособным и защищать это убеждение от любых опровержений.

Но точно так же он способен защищать представление о собственной исключительности.

Представь двух предпринимателей.

Оба считают себя хорошими руководителями.

Первый старается проверять это представление.

Он обращает внимание на результаты команды, качество решений, текучесть сотрудников и обратную связь. Если возникает проблема, пытается выяснить, какую роль сыграли его действия.

Он не обязан считать себя виновным в каждом неудачном результате. Рынок действительно меняется, сотрудники ошибаются, обстоятельства бывают неблагоприятными.

Но собственная роль остаётся одним из возможных объяснений.

Второй предприниматель тоже уверен, что прекрасно руководит.

Однако его уверенность устроена иначе.

Когда компания растёт, это заслуга его таланта.

Когда результаты ухудшаются, виноваты сотрудники, конкуренты или рынок.

Если сильный специалист увольняется, значит, не выдержал требований.

Если остаётся, значит, понимает, насколько хорош руководитель.

Если сотрудники соглашаются с решениями, это свидетельствует об авторитете.

Если спорят, значит, недостаточно компетентны.

На первый взгляд второй предприниматель выглядит очень уверенным человеком.

Он умеет объяснить практически любой результат.

Но именно здесь скрывается проблема.

Объяснение, которое подходит к любому исходу, может ничего не сообщать о том, почему произошёл конкретный исход.

Допустим, компания выросла.

Это действительно может быть заслугой руководителя.

Но также на результат могли повлиять удачная рыночная ситуация, сильная команда, действия партнёров или случайность.

Допустим, компания понесла убытки.

Это действительно может быть связано с внешними обстоятельствами.

Но также причиной могли оказаться ошибки руководителя.

Если человек заранее знает, какие результаты следует приписывать себе, а какие окружающим, он перестаёт исследовать причины.

Он распределяет объяснения так, чтобы сохранить привычное мнение.

Но как он узнает, что произошло на самом деле, если заранее определил, какие результаты свидетельствуют о его способностях, а какие не имеют к нему отношения?

Человек, убеждённый в собственной никчёмности, может не замечать своих возможностей.

Человек, уверенный в собственной непогрешимости, может не замечать ошибок.

И обоим будет казаться, что они просто объективно оценивают себя.

Почему умный человек способен ошибаться особенно убедительно

Здесь возникает интересный вопрос.

Разве развитый интеллект не должен защищать человека от подобных ошибок?

Казалось бы, чем лучше человек умеет рассуждать, тем легче ему обнаруживать слабые места собственных выводов.

Но способность строить аргументы и готовность пересматривать убеждения не являются одним и тем же.

Представь двух людей, которые обсуждают сложный вопрос.

Первый знает немного, но допускает, что может ошибаться.

Второй обладает глубокими знаниями, быстро замечает противоречия, находит аналогии и приводит убедительные примеры.

Однако второй заранее уверен, что его позиция правильная.

Кто из них обязательно окажется ближе к истине?

По одному описанию определить невозможно.

Знания второго человека могут оказаться решающим преимуществом.

Но его способность аргументировать ещё не доказывает, что он использует её для проверки собственной позиции.

Ведь рассуждение может служить разным целям.

Можно искать ответ. А можно искать доказательства уже выбранного ответа.

Внешне эти процессы иногда выглядят почти одинаково.

Человек читает книги, изучает исследования, собирает примеры, спорит с оппонентами.

Но в одном случае он готов изменить мнение, если обнаружит достаточно убедительные основания.

А в другом каждое новое знание становится материалом для защиты прежнего вывода.

И здесь возникает неприятная возможность.

Умение убедительно объяснить свою правоту ещё не означает, что человек проверил основания вывода.

Сомнение тоже не всегда разумнее уверенности.

Интеллектуальные способности сами по себе не гарантируют интеллектуальной честности.

Можно прекрасно владеть инструментом рассуждения и использовать его для защиты ошибки.

Но я хочу обратить внимание ещё на одну особенность.

Человек способен искренне искать истину и одновремен-

но не замечать, что предъявляет разным объяснениям разные требования.

Он может не лгать.

Не пытаться сознательно манипулировать фактами.

Не понимать, что защищает собственную позицию.

Именно поэтому обнаружить подобную ошибку иногда труднее, чем распознать намеренный обман.

Когда признать ошибку становится слишком дорого

Представь, что ты много лет считал себя человеком, который прекрасно разбирается в людях.

Ты гордился способностью замечать неискренность, давал друзьям советы и предупреждал их о ненадёжных партнёрах.

Не раз рассказывал истории, в которых твоя проницательность помогала избежать неприятностей.

А потом обнаруживаешь, что человек, которому ты доверял, долгое время тебя обманывал.

Это неприятный факт.

Но для тебя он может означать нечто большее.

Если ты действительно ошибся в человеке, что тогда происходит с твоим представлением о собственной проницательности?

Возможно, именно поэтому возникает желание немедленно найти объяснение.

«Я всё понимал, просто не хотел верить».

«Я давно подозревал».

«Меня невозможно обмануть, просто обстоятельства были необычными».

Иногда эти слова соответствуют действительности.

Но иногда они позволяют избежать другого признания:

«Я ошибся».

И здесь меня интересует не сама необходимость сохранить привычный образ себя. Об этом мы уже говорили раньше.

Меня интересует, что происходит с требованиями к доказательствам.

Допустим, человек вспоминает три случая, когда правильно распознал чужую неискренность.

Этого ему достаточно, чтобы считать себя проницательным.

Но теперь перед ним один случай, когда он серьёзно ошибся.

И он говорит:

«Один случай ничего не доказывает».

Возможно, он прав.

Один случай действительно не обязан перечёркивать многолетний опыт.

Но почему тогда три удачных случая считались достаточным доказательством, а одна серьёзная ошибка не заслуживает даже пересмотра степени уверенности?

Сколько ошибок потребовалось бы?

Пять?

Десять?

Или любое количество можно будет объявить исключением?

Вот где проявляется настоящий конфликт.

Когда признание ошибки угрожает важному представлению о себе, человек может незаметно изменить правила оценки доказательств.

Он начинает требовать от неприятных фактов почти невозможной убедительности.

А приятные принимает значительно легче.

И тогда вопрос уже не в том, насколько хорошо он разбирается в людях.

Вопрос в том, насколько одинаково он оценивает сведения, подтверждающие и опровергающие его мнение.

Самая убедительная ложь

Теперь я хочу вернуться к названию этой главы.

Какая ложь может оказаться самой убедительной?

Та, которую произносит человек, которому ты доверяешь?

Та, которую повторяют тысячи людей?

Та, которую подтверждают авторитетные источники?

Всё это может влиять на убедительность утверждения.

Но меня интересует другой случай.

Представь человека, который убеждён:

«Меня невозможно полюбить по-настоящему».

Возможно, у этой мысли есть своя история. Возможно, она появилась после болезненных отношений, отказов или длительного одиночества.

Но сейчас нас интересует не её происхождение.

Нас интересует, как человек обращается с новыми событиями.

Если кто-то проявляет к нему интерес, он думает:

«Просто ещё недостаточно хорошо меня знает».

Если отношения развиваются:

«Когда узнает настоящего меня, обязательно уйдёт».

Если партнёр остаётся рядом:

«Наверняка ему просто удобно».

Если отношения заканчиваются:

«Вот видишь. Я был прав».

Получается, что любой исход можно объяснить так, чтобы первоначальное убеждение сохранилось.

Любовь не опровергает его.

Верность не опровергает.

Забота не опровергает.

А расставание подтверждает.

Но что именно было проверено?

Практически ничего.

Потому что человек заранее исключил возможность полу-

чить результат, который изменит его мнение.

И здесь я хочу сделать различие, которое считаю одним из самых важных во всей главе.

Плохое доказательство не обязательно означает ложный вывод.

Представь человека, который уверен, что завтра пойдёт дождь.

Он объясняет это тем, что утром увидел чёрную кошку.

На следующий день действительно начинается дождь.

Человек правильно предсказал событие.

Но означает ли это, что он знал, почему оно произойдёт?

Нет.

Совпадение прогноза с действительностью ещё не доказывает правильность способа, которым этот прогноз был получен.

Можно прийти к верному выводу по совершенно ненадёжным основаниям.

Именно поэтому так важно различать две вещи: оказался ли человек прав и были ли у него достаточные основания считать себя правым.

Иногда эти ответы совпадают.

Иногда нет.

Точно так же человек может оказаться прав в своём недоверии к конкретному человеку, но ошибаться относительно причин, по которым считает его ненадёжным.

Может действительно обладать выдающимися способно-

стями, но неправильно объяснять собственные достижения.
Может верно оценивать определённый риск, но использовать для этого совершенно ненадёжный способ рассуждения.
Именно поэтому я не хочу называть всякое убеждение, защищённое от опровержений, ложным.
Иногда оно оказывается верным.
Но человек может ошибаться в другом.
Он уверен, что доказал свою правоту, хотя на самом деле лишь научился объяснять любое событие в её пользу.
Вот это я и называю самой убедительной ложью.
Не обязательно ложным утверждением о мире.
А ложной уверенностью в том, что вопрос уже окончательно решён.

Что могло бы изменить твоё мнение?

Теперь я хочу предложить тебе один вопрос.
Он прост, но способен многое показать.
Что должно произойти, чтобы ты признал, что ошибаешься?
Выбери достаточно надёжное суждение об обычной, не самой болезненной стороне своей жизни.
Например:
«Я плохо разбираюсь в людях».
«Я умею принимать правильные решения в бизнесе».
«Мне трудно учиться новому».

«Я хороший руководитель».

«Людям нельзя доверять».

А теперь попробуй определить, какие сведения заставили бы тебя хотя бы немного пересмотреть степень уверенности.

Не обязательно полностью отказаться от убеждения.

Возможно, достаточно обнаружить, что оно верно не всегда.

Или что существуют обстоятельства, которые ты раньше не учитывал.

Или что у привычного объяснения есть убедительная альтернатива.

Допустим, ты считаешь себя плохим руководителем.

Какие изменения в результатах команды, отношениях с сотрудниками или качестве решений могли бы показать, что твоя оценка слишком сурова?

А если считаешь себя прекрасным руководителем, какие повторяющиеся проблемы заставили бы тебя задуматься, что ты переоцениваешь собственные способности?

Вопрос работает в обе стороны.

Он не требует обязательно сомневаться в себе.

Он требует понять, какие сведения ты вообще готов считать значимыми.

Но здесь важно не совершить новую ошибку.

Не всякое убеждение можно проверить одним событием.

Один успешный рабочий день не доказывает, что человек стал выдающимся руководителем.

Как и одна неудача не делает его неспособным.

Иногда нужны многочисленные наблюдения, обратная связь и достаточно продолжительный опыт.

Кроме того, существуют утверждения, которые выражают нравственные принципы или личные ценности, а не проверяемые факты.

Убеждение «нельзя унижать людей» не требует того же способа проверки, что утверждение «я плохо умею руководить».

Поэтому выбирай для исследования именно те мысли, которые претендуют на описание действительности.

И помни: цель не в том, чтобы обязательно изменить мнение.

Цель в том, чтобы обнаружить, насколько оно открыто для новых сведений.

Человек, который однажды ошибся

Теперь вернёмся к знакомому, с которого началась эта глава.

К человеку, который всегда прав.

Он уверен, что людям нельзя доверять.

Если его обманывают, это подтверждает убеждение.

Если кто-то поступает честно, он находит объяснение, почему честность ничего не доказывает.

Если человек помогает без очевидной выгоды, значит, вы-

года обязательно обнаружится позже.

Как бы ни развивались события, первоначальный вывод остаётся неизменным.

Но представим, что однажды во время разговора кто-то задаёт ему вопрос:

«Что должно произойти, чтобы ты признал, что хотя бы некоторым людям можно доверять?»

Он начинает отвечать.

Приводит примеры обмана.

Объясняет, насколько опасна человеческая доверчивость. Вспоминает случаи, когда его предавали, обманывали или использовали в собственных интересах.

Собеседник внимательно слушает.

Он не пытается убедить его, что все люди хорошие. Не спорит с тем, что доверие иногда приводит к разочарованию.

Он лишь повторяет вопрос:

«Я понимаю, почему ты осторожен. Но что могло бы изменить твоё мнение?»

И человек замолкает.

Впервые за долгое время ему трудно найти ответ.

Не потому, что закончились аргументы. Их по-прежнему много.

Он может рассказать ещё десяток историй о человеческой нечестности. Вспомнить случаи предательства, привести примеры из собственной жизни и жизни знакомых.

Но всё это отвечает на другой вопрос.

Почему он не доверяет людям.

А его спрашивают, что могло бы заставить его пересмотреть своё убеждение.

Он пытается представить такого человека.

Того, кто никогда не обманет.

Кто выполнит каждое обещание.

Кто поможет, не ожидая ничего взамен.

Но тут же понимает, что даже многолетняя честность не станет для него окончательным доказательством.

Ведь всегда можно сказать:

«Просто ещё не представился подходящий случай».

И тогда он впервые замечает странную особенность собственного убеждения.

Чтобы сохранить его, ему не нужно знать, что произойдёт.

Достаточно предполагать, что когда-нибудь обязательно случится нечто, подтверждающее его правоту.

Будущее ещё не наступило.

Но он уже использует его как доказательство.

И здесь возникает вопрос, которого раньше не было.

Если я заранее считаю, что любой честный человек однажды обязательно меня обманет, как я вообще смогу узнать, что ошибаюсь?

Возможно, никак.

Пока продолжаю рассуждать таким образом.

Недоверие может иметь серьёзные основания. Некоторые люди действительно причиняли ему вред. Возможно, осто-

рожность помогала избегать опасных ситуаций.

И даже если он обнаружил слабость собственного рассуждения, это не означает, что теперь обязан доверять каждому встречному.

Но представим, что после разговора произошло небольшое изменение.

Он перестал считать своё недоверие доказательством чужой ненадёжности.

Раньше ему казалось, что если он подозревает человека, значит, для подозрения обязательно есть достаточные основания.

Теперь он допускает другую возможность.

Иногда подозрение возникает потому, что он привык подозревать.

И тогда появляется пространство для нового вопроса: «Что я действительно знаю об этом человеке?»

Подозрения могут подтвердиться; сведений может оказаться недостаточно. Ответ предстоит выяснить, а не назначить заранее.

Именно это изменение я считаю важным.

Не переход от недоверия к доверию.

А переход от необходимости всегда быть правым к возможности выяснять, что действительно происходит.

Есть одна мысль, которой я хочу завершить эту главу.

Ты можешь ошибаться и при этом быть совершенно уверенным в собственной правоте.

Но можешь и оказаться прав, даже если не способен убедительно объяснить почему.

Поэтому уверенность сама по себе ничего не доказывает. Вопрос заключается в основаниях.

Что именно ты знаешь? Какие сведения подтверждают твою позицию? Какие ей противоречат? И почему одним ты доверяешь больше, чем другим?

Мне кажется, интеллектуальная честность начинается не с постоянных сомнений.

Она начинается с готовности применять к собственной правоте те же требования, которые ты предъявляешь к чужим ошибкам.

Ведь самая убедительная лож иногда заключается не в том, что ты ошибаешься.

А в том, что ты уверен, будто уже доказал свою правоту, хотя на самом деле лишь научился объяснять всё происходящее так, чтобы никогда её не пересматривать.

Но проверка убеждения начинается с того, что мы считаем свидетельством. И прежде чем спорить о выводах, стоит присмотреться к тому, что именно мы приняли за случившееся.

ГЛАВА 4 ТЫ ВИДИШЬ НЕ МИР. ТЫ ВИДИШЬ СВОЮ ВЕРСИЮ МИРА

Сообщение, которого не было

Ты отправил близкому человеку сообщение. Спросил, как прошёл день, предложил встретиться на выходных. Вскоре появилась отметка «прочитано». Ответа не было.

Ты отложил телефон. Вечер продолжался: чашка чая, незаконченная работа, какие-то домашние мелочи. У каждого бывают дела, и ты не требуешь немедленного ответа. Но время от времени взгляд всё равно возвращается к экрану.

Через час ты снова посмотрел на телефон. «Странно. Обычно он отвечает быстрее». Вспомнил последний разговор. Вроде всё было нормально. Хотя собеседник ответил тогда сухо. Может, обиделся? Может, ты сказал что-то не то?

Ещё через час ты уже готовился к разговору, которого не было. «Если решил меня игнорировать, я тоже навязываться не стану». Вспомнились прежние задержки с ответами. Вспомнилось, что встречи чаще предлагал ты. Подробности сложились в историю: тебя перестали ценить.

Ты мысленно репетируешь, что скажешь при встрече. Хочется удалить сообщение, хотя ты понимаешь, что это ничего не изменит. Возможно, ты даже решаешь больше не

писать первым. Внешне за эти два часа произошло совсем немного. Внутри же успела развернуться целая история с обидой, обвинением и почти готовым решением о будущем отношений.

Ближе к ночи пришёл ответ: «Прости, уснул после работы. Только проснулся. Как ты?»

Ты мог провести несколько часов в обиде, хотя история об отвержении, которой ты объяснял молчание, не имела отношения к намерениям другого человека. Обида была настоящей. Предположение могло быть ошибочным.

Теперь попробуй представить, что ответ не пришёл вовсе. У тебя не появилось бы нового свидетельства, способного поколебать версию об отвержении. Ты мог бы лечь спать с уверенностью, что всё понял, хотя по-прежнему не знал причины молчания.

Конечно, сообщение «я уснул» тоже не позволяет прочитать чужие мысли. Но оно показывает, насколько быстро мы можем перейти от нескольких известных обстоятельств к уверенности в том, чего не знаем.

Сколько ещё времени понадобилось бы, чтобы предположение превратилось для тебя в несомненную правду?

Что произошло и что это значит

В этой истории есть наблюдаемое событие: сообщение прочитали, ответа некоторое время не было. И есть объяс-

нение: «Меня игнорируют».

Между ними нет знака равенства.

Это различие кажется простым, пока речь идёт о чужой истории. В собственной жизни мы редко произносим: «Я наблюдал три обстоятельства и построил гипотезу о намерениях человека». Мы говорим: «Он меня игнорирует». И нередко искренне считаем, что просто описываем увиденное.

Так происходит и в других ситуациях. Слышим короткий ответ и заключаем, что собеседник раздражён. Видим молчание и считаем его презрением. Получаем замечание и решаем, что нас считают неспособными.

Иногда такие выводы верны. Люди действительно намеренно игнорируют и унижают друг друга. Но сила нашего впечатления ещё не сообщает, насколько точно мы поняли причину происходящего.

Представь, что человек быстро идёт прямо к тебе. Узнав друга, ты обрадуешься. Увидев незнакомца с угрожающим поведением, насторожишься. Заметив, что он опаздывает на автобус, просто уступишь дорогу. Внешнее движение похоже, но смысл разный.

Причём объяснение не всегда возникает после спокойного размышления. Иногда ты сначала пугаешься и только потом понимаешь почему. Быстрая оценка помогает ориентироваться в мире. Но быстрота не гарантирует точности.

Есть и более тонкая трудность. Слова «он говорил высокомерно» кажутся описанием факта. Но что именно было

доступно наблюдению? Громкость голоса, темп речи, выбор слов, выражение лица. «Высокомерие» объединяет эти признаки в оценку отношения человека к окружающим. Оценка может быть верной, но она уже содержит работу нашего понимания.

Нам не нужно отказываться от обычного языка и превращать разговоры в протоколы. Достаточно помнить, что даже очень привычная фраза может незаметно соединять увиденное с предполагаемым.

Три человека на одной конференции

Представь большую конференцию. В зале сотни людей, на сцене выступают спикеры, в коридорах идут разговоры.

Предприниматель пришёл искать партнёров. Он замечает названия компаний на бейджах, прислушивается к деловым разговорам и вечером рассказывает о новых возможностях.

Девушка впервые выступает перед большой аудиторией. Она замечает свет на сцене, микрофон, лица слушателей. Вечером рассказывает о волнении и реакции зала.

Организатор видит очередь у входа, задержку программы, технические неполадки. Вечером говорит, что мероприятие прошло тяжело.

Все трое были на одной конференции. Никто не обязан ошибаться. Но их рассказы настолько разные, будто они посетили три мероприятия.

Мы не можем одинаково подробно замечать всё вокруг. Внимание выделяет то, что связано с задачами, ожиданиями и состоянием. Без такого отбора повседневная жизнь была бы невозможна. Но у него есть цена: не замеченное нами не входит в нашу историю.

Предприниматель мог не увидеть проблем с организацией. Выступающая могла не знать, что после её доклада несколько участников договорились о сотрудничестве. Организатор мог не услышать разговор, который изменил чью-то карьеру.

Разные версии не обязательно опровергают друг друга. Иногда они дополняют картину. И когда другой человек рассказывает о том же событии иначе, полезно спросить: что он заметил такого, чего не заметил я?

Представь, что выступающая говорит: «Мой доклад провалился, зал был холодным». Предприниматель удивляется: «После твоего выступления мы полчаса обсуждали твою идею». Это не стирает её волнения и не доказывает, что выступление было безупречным. Но добавляет сведения, которых не было в её первоначальном рассказе. Иногда для изменения взгляда не требуется спорить с собственным опытом. Достаточно узнать о том, что происходило за пределами внимания.

Человек, которого ты ещё не встретил

Перед встречей друг предупреждает: «Там будет неприятный человек. Очень высокомерный».

На встрече этот человек почти молчит. Ты решаешь, что он считает окружающих недостойными внимания. Он коротко отвечает на вопрос, и тебе слышится надменность. В конце вечера ты говоришь другу: «Ты был прав».

Теперь представь, что тебе сообщили другое: «Этот человек недавно пережил тяжёлую потерю. Ему пока трудно общаться».

Он так же молчит и отвечает коротко. Но теперь ты можешь увидеть усталость, а не высокомерие.

Что верно? Пока неизвестно. Может быть, первое объяснение. Может быть, второе. Может быть, ни одно.

Полученная заранее информация не изменила его поведение, но могла изменить то, как ты его понял. Мы иногда приходим к человеку уже с готовым рассказом о нём, а потом принимаем своё впечатление за независимое наблюдение.

Если после встречи тебя попросят описать, что именно произошло, ты сможешь сказать: «Он мало говорил» или «Он коротко ответил на вопрос». Но фраза «Он считал всех вокруг недостойными себя» сообщает уже не о произнесённых словах, а о предполагаемом внутреннем отношении. Иногда мы перескакиваем через эту границу настолько быст-

ро, что сами не замечаем прыжка.

Это не значит, что предупреждения бесполезны. Иногда они точны и помогают защититься. Но особенно осторожно стоит обращаться с выводами там, где одно действие допускает разные причины. Молчание не обязательно означает презрение, а улыбка не обязательно означает расположение.

Человек способен ошибаться не только в выводе из наблюдений, но и в уверенности, что он вообще наблюдал происходящее без интерпретации. «Я сам всё видел» иногда означает «Я сам увидел несколько признаков и сразу понял их определённым образом». Это не одно и то же.

Настоящее чувство и возможная ошибка

Ты обиделся и подумал: «Значит, меня хотели обидеть». Испугался и решил: «Значит, мне угрожают». Почувствовал себя лишним и заключил: «Значит, я никому не нужен».

Но чувство и объяснение его причины не одно и то же.

Ночью раздаётся резкий звук. Ты вздрагиваешь, сердце бьётся быстрее. Через несколько секунд выясняется, что на кухне упала крышка кастрюли. Испуг был настоящим, хотя опасность, которую ты предположил, не подтвердилась.

То же различие важно в отношениях. Тебе может быть больно от чужих слов, даже если другой человек не собирался тебя ранить. Твоё переживание заслуживает внимания. Но утверждение «он специально хотел сделать мне больно»

уже касается его намерений. Для такого вывода могут понадобиться дополнительные основания.

Я не предлагаю не доверять эмоциям. Они сообщают нечто важное о нашем состоянии, а иногда помогают быстро заметить угрозу. Но чувство не является безошибочным способом узнать, что думает другой человек.

Особенно важно не использовать это различие против себя. Если позже выяснилось, что собеседник не хотел причинять боль, твоё переживание не становится выдуманным. Можно признать реальность чувства, обсудить сказанные слова и одновременно пересмотреть догадку о намерении. Одно не требует отрицания другого.

Можно сказать: «Мне было больно», не утверждая сразу: «Ты хотел меня унижить». Можно признать страх, не считая автоматически доказанной опасность.

О чём спорили супруги

Жена рассказывает мужу о трудном дне. Он готовит ужин, иногда кивает и задаёт короткие вопросы.

«Ты меня совершенно не слушаешь», — говорит она.

«Слушаю. Ты рассказывала о разговоре с начальником и о коллеге. Я всё слышал».

«Но ты даже не посмотрел на меня».

«Я готовлю ужин. Разве это значит, что я тебя не слушаю?»

«Мне хотелось, чтобы ты хотя бы на несколько минут отложил дела».

Они могут долго спорить, слушал муж или нет. Он помнит каждое слово. Она не почувствовала внимания. Но, возможно, речь о разных значениях слова «слушать».

Для него это значит слышать и понимать содержание. Для неё сейчас важно ещё и участие: взгляд, вопросы, временно отложенные дела.

Оба могут говорить правду. Это не значит, что все конфликты возникают из недоразумений. Иногда договорённости действительно нарушают, а близких игнорируют. Но иногда люди используют одно слово, подразумевают разное и воспринимают несогласие как доказательство равнодушия.

Прежде чем решать, кто прав, полезно выяснить, о чём именно спорят.

Попробуем изменить всего одну реплику. Вместо «Ты меня не слушаешь» жена говорит: «Мне сейчас нужно, чтобы ты на несколько минут отложил дела и побыл со мной». Муж может согласиться, попросить закончить готовить или объяснить, почему сейчас не может. Разногласие не обязательно исчезнет. Но станет яснее, какое действие требуется, а не какое определение слова нужно защитить.

Твоя версия мира

Название главы может звучать так, будто я отрицаю объ-

ективную действительность. Но мир не исчезает, когда ты закрываешь глаза. Деньги не появляются на счёте от одного воображения. Болезнь не становится выдумкой оттого, что её иначе называют.

Внешние обстоятельства существуют. Мы можем наблюдать их, измерять и проверять выводы. Но непосредственное переживание не является полным описанием происходящего.

Представь, что тебе предложили новую работу. Ты замечаешь хорошую зарплату, интересные задачи, перспективы роста. Близкий человек видит нестабильность компании, большую нагрузку и риск потерять привычный ритм жизни.

Кто прав? Возможно, оба заметили реальные стороны предложения. Твоя радость не отменяет рисков. Его осторожность не уничтожает возможностей.

Если каждый станет доказывать, что только его взгляд правильный, вы упустите полезные сведения друг друга. Если попытаетесь разобраться, на чём основаны оценки, картина станет полнее.

При этом вы можете и после разговора выбрать разные решения. Это не обязательно ошибка восприятия: люди по-разному оценивают риск, стабильность и свободу.

Один готов принять неопределённость ради профессионального роста. Другой больше ценит устойчивость повседневной жизни. Даже если оба одинаково хорошо изучат договор и положение компании, их решения могут отличаться.

Разница между людьми не всегда объясняется недостатком сведений. Иногда она связана с тем, что они считают важным.

Твоя версия происходящего не обязательно ложна. Она может быть точной в одной части, неполной в другой и ошибочной в третьей. Проблема начинается, когда ты перестаёшь видеть эти границы.

Три вопроса к одному событию

В ближайшие дни выбери обычную ситуацию, которая вызовет заметную реакцию. Кто-то ответил резче, не согласился с твоим предложением или не выполнил договорённость.

Сначала спроси: **что именно произошло?** Попробуй описать наблюдаемое без догадок о намерениях.

«Я отправил сообщение в 15:00. В 15:10 оно было прочитано. К 18:00 ответа не было».

Затем спроси: **как я это объяснил?**

«Он меня игнорирует». «Я ему неинтересен». «Он обиделся».

И наконец: **что ещё могло бы объяснить произошедшее?**

Не нужно искать самое приятное объяснение или считать все версии одинаково вероятными. Достаточно увидеть хотя бы одну альтернативу, совместимую с известными фактами.

При этом вопрос «что произошло?» тоже требует осто-

рожности. Например, «он говорил со мной презрительно» может уже содержать оценку. Попробуй уточнить: какие именно слова прозвучали, с какой интонацией, что человек сделал после? Не для того, чтобы запретить себе выводы, а чтобы увидеть, из чего они складываются.

Возможно, первое объяснение окажется наиболее убедительным. Возможно, информации пока недостаточно. Если решение важно, можно уточнить обстоятельства, задать вопрос, посмотреть на повторяющееся поведение.

Цель не в том, чтобы заставить себя чувствовать спокойствие. Обида, страх и гнев не обязаны исчезать по команде. Цель скромнее: заметить, где заканчивается наблюдение и начинается предположение.

Мир, который становится немного больше

В начале главы ты ждал ответа и мог пережить целую историю о том, что тебя больше не ценят. Затем пришло короткое объяснение, и история изменилась.

В жизни так бывает не всегда. Иногда объяснения не приходят. Иногда люди говорят неправду. Иногда неприятный вывод хорошо подтверждён, хотя нам и не хочется его принимать.

Ни один способ мышления не позволит безошибочно узнавать чужие намерения. И я не предлагаю превращать

жизнь в бесконечный допрос собственных реакций.

Мне важно другое.

Ты не обязан считать свою первую интерпретацию действительности самой действительностью.

Ты можешь заметить факт и не заметить другой. Испытать настоящее чувство и ошибиться в объяснении его причины. Быть правым в одном аспекте ситуации и ошибаться в другом.

Это не делает твоё восприятие бесполезным. Оно помогает жить. Но его можно уточнять: иногда вопросом, иногда разговором, иногда временем, иногда признанием, что окончательного ответа пока нет.

Так мир становится не обязательно приятнее, но немного больше. В нём появляется место для подробностей, которых ты раньше не видел, и для людей, чей опыт не совпадает с твоим.

Иногда новое объяснение подтвердит неприятную догадку. Иногда покажет, что ты зря тревожился. А иногда окончательного ответа не будет. Но даже тогда различие между знанием и предположением может повлиять на решение: спросить, подождать, проверить, обозначить границу или признать неопределённость. Точность не гарантирует спокойствия. Она лишь позволяет меньше путать происходящее с историей, которую мы о нём рассказываем.

Но здесь нас ждёт новый вопрос.

Мы рассмотрели, как ожидания влияют на то, что чело-

век замечает и как объясняет происходящее. А что, если они начнут влиять ещё и на его действия?

Что, если человек, ожидающий отвержения, станет держаться холоднее? Если боящийся неудачи начнёт избегать попыток? Если уверенный в чужой неприязни перестанет искать контакт?

Тогда дело будет уже не только в восприятии. Наши действия могут менять обстоятельства, с которыми мы сталкиваемся.

Почему некоторые истории в нашей жизни повторяются, даже когда мы больше всего хотим другого исхода?

ГЛАВА 5 ПОЧЕМУ ТЫ СНОВА ОКАЗАЛСЯ ЗДЕСЬ?

Разговор, который уже был

Вечером она сидит на кухне и смотрит на телефон. На экране короткое сообщение: «Задерживаюсь. Буду позже».

Они договорились встретиться в семь. Сейчас почти восемь. Он написал только после того, как она спросила, где он.

Она набирает: «Ты вообще умеешь уважать чужое время?» Стирает. Пишет: «Мог бы хотя бы предупредить заранее». Тоже стирает. Наконец отправляет: «Можешь уже не приезжать».

Сразу становится немного легче. Больше не нужно ждать. Не нужно чувствовать себя человеком, которого оставили на втором месте. Она первой прекратила ожидание, словно вернула себе контроль над вечером.

Через минуту он звонит. Она не отвечает.

На следующий день они ссорятся. Он говорит, что задержался на работе и должен был написать раньше. Она отвечает, что дело давно не в одном опоздании. Он пытается объяснить, она перебивает. Потом он замолкает, и это молчание ранит её сильнее самого сообщения.

Позднее, рассказывая подруге о ссоре, она произносит

знакомую фразу: «Почему мне всё время попадаютсѧ муж-
чины, которым на меня наплевать?»

Подруга не спешит возражать. Она знает, что прежний партнѳр действительно часто нарушал договорѳнности. Знает и о нынешнем опоздании. Но помнит, как несколько месяцев назад они обсуждали другую ссору, которая тоже началась с короткого сообщения и закончилась днями молчания.

«А что ты почувствовала, когда написала ему, чтобы не приезжал?» — спрашивает она.

«Злость».

«Только злость?»

Женщина задумывается.

«Наверное, облегчение. Я хотя бы перестала ждать».

Вот эта подробность меня и интересует.

Мужчина нарушил договорѳнность. Еѳ гнев понятен. А облегчение от отправленного сообщения добавляет к этой истории ещѳ одно обстоятельство.

Меня интересует другое: почему человек иногда снова совершает действие, после которого ему становится хуже, хотя в момент самого действия получает то, что ему очень нужно?

И почему, когда похожая история повторяется, мы чаще видим еѳ конец, чем всю дорогу, которая к нему привела?

Одинаковый итог, разные причины

Человек трижды потерял работу. Он говорит: «Меня все-

гда увольняют».

Но в первом случае компания закрылась, во втором сократили целый отдел, в третьем он не справлялся с обязанностями. Общий итог не означает единой причины.

Другой человек тоже трижды менял работу. И всякий раз после первых замечаний руководителя он переставал задавать вопросы, скрывал ошибки и всё больше отставал. Здесь есть последовательность, которую можно исследовать.

Поэтому, когда кажется, что жизнь повторяется, полезно уточнить: что именно одинаково? Результат? Обстоятельства? Твои действия? Или чувство, с которым ты выходишь из ситуации?

Иногда человек называет «предательством» и разглашённый секрет, и отказ одолжить деньги, и отменённую встречу. Но это разные события. Если заранее объединить их одним словом, можно не заметить различий.

И наоборот: за внешне разными историями иногда скрывается один и тот же способ отвечать на трудность.

Как появляется круг

Представь нового сотрудника. Он боится, что коллеги сочтут его недостаточно компетентным.

На совещании у него возникает идея, но он молчит. Вдруг скажет глупость? Руководитель замечает его молчание и спрашивает, почему он не участвует в обсуждении. Сотруд-

ник слышит упрёк и на следующей встрече становится ещё осторожнее.

Коллеги перестают обращаться к нему за мнением. Возможно, решают, что ему неинтересна общая работа. Возможно, просто привыкают к его молчанию.

«Меня здесь не считают специалистом», — заключает он.

Теперь посмотрим на всю последовательность. Он ожидает отрицательной оценки. Из-за этого избегает участия. Окружающие реже вовлекают его в разговор. Он воспринимает это как подтверждение первоначального ожидания.

Здесь действуют несколько людей: поступок одного влияет на следующий ответ другого.

И развитие событий не было неизбежным. Руководитель мог поддержать новичка. Коллега мог спросить его мнение отдельно. Сам сотрудник мог решиться высказаться. Любой из этих шагов мог изменить взаимодействие.

Именно поэтому фраза «ты сам создаёшь все свои проблемы» неверна. Иногда мы участвуем в повторении трудностей. Иногда сталкиваемся с чужими решениями, нехваткой ресурсов и случайностью. Часто действует несколько причин сразу.

Чтобы понять повторение, нужно видеть путь к результату, а не только результат.

Почему плохое решение может казаться хорошим

Когда мы оцениваем собственное поведение задним числом, нам известен его итог. Мы видим испорченный разговор, потерянную возможность, усталость после очередного обещания. И задаём вопрос: «Зачем я опять это сделал?»

Но в момент выбора человек ещё не находится в будущем. Он находится здесь, перед конкретной неприятностью, от которой хочется избавиться.

Сотрудник молчит не ради того, чтобы через месяц коллеги перестали считаться с ним. Он молчит, чтобы сейчас не испытать стыда.

Женщина пишет «можешь не приезжать» не обязательно ради завтрашней ссоры. В эту минуту ей важно перестать чувствовать себя ожидающей и зависимой от чужого решения.

Человек соглашается взять дополнительную работу не ради бессонной ночи в пятницу. Он хочет избежать неловкости отказа в понедельник.

В каждом случае поведение может иметь два разных последствия. Одно наступает быстро и приносит облегчение. Другое появляется позднее и оказывается нежелательным.

Если смотреть только на поздний результат, поступок кажется бессмысленным. Если заметить ближайший результат,

становится понятнее, почему человек снова выбирает именно его.

Это не значит, что любое повторяющееся поведение обязательно служит защитой от неприятных чувств. Иногда причина в нехватке навыка, усталости, зависимом положении, реальной опасности или отсутствии доступной альтернативы. Но когда действие повторяется вопреки долгосрочным намерениям, полезно спросить не только «чего я хотел добиться?», но и «от чего мне стало легче сразу после этого?».

Человек, который годами откладывает важный разговор, может вовсе не быть равнодушным к отношениям. Напротив, разговор настолько важен для него, что возможность услышать отказ кажется невыносимой.

Предприниматель, который месяцами не запускает новый продукт, может вовсе не быть ленивым. Он работает над деталями, уточняет расчёты, заказывает ещё одну проверку. Каждое дополнительное действие позволяет на время отложить момент, когда рынок даст реальный ответ.

Но проверка продукта действительно бывает необходима, а поспешный запуск способен привести к потерям. Вопрос не в том, сколько времени человек готовился. Вопрос в том, существует ли понятное условие, после которого он готов принять решение, или подготовка превратилась в способ никогда не сталкиваться с неопределённостью.

Такое поведение может выглядеть разумным. Иногда оно

и есть разумное. Отличие обнаруживается не по внешней форме, а по тому, как человек соотносит сегодняшнее облегчение с завтрашней ценой.

Когда защита переживает свою необходимость

Представь подростка, который рос в доме, где любая ошибка становилась поводом для насмешки. Он научился заранее угадывать настроение взрослых, не спорить, не просить лишнего и тщательно скрывать то, в чём сомневается.

В тех обстоятельствах осторожность могла помогать ему избегать унижения. Было бы жестоко назвать её слабостью и потребовать большей смелости там, где открытость действительно имела неприятные последствия.

Прошли годы. Теперь он взрослый, работает среди людей, которые в большинстве случаев спокойно обсуждают ошибки. Но привычка скрывать затруднения остаётся. Он не задаёт вопросов, когда не понимает задачу. Исправляет всё в одиночку. Иногда пропускает срок, потому что слишком поздно сообщил о проблеме.

Коллеги раздражаются: почему он не сказал раньше? Он слышит в их голосах прежнюю угрозу и в следующий раз ещё дольше молчит.

Можно сказать, что он сам усложняет себе жизнь. Но такое объяснение слишком бедно. Оно ничего не сообщает о

том, почему молчание стало для него доступным и привычным ответом.

Когда-то оно действительно могло быть способом сохранить безопасность. Теперь обстоятельства изменились, а реакция не успела измениться вместе с ними.

Я не утверждаю, что любое сегодняшнее поведение можно достоверно объяснить одной сценой из детства. Память неполна, причины поведения разнообразны, а убедительная история о прошлом ещё не является доказательством. Но сам принцип заслуживает внимания: способ действия может сохраняться после того, как изменились условия, в которых он был полезен.

И тогда человек оказывается в трудном положении. Он хочет другого результата, но привычный способ защиты по-прежнему предлагает немедленное облегчение.

Требование «просто поступай иначе» не учитывает, чего ему может стоить этот шаг.

Иногда достаточно нового навыка или поддержки коллеги. Иногда необходимо изменить среду. Иногда человеку нужна профессиональная помощь, особенно если прошлый опыт был тяжёлым. А иногда осторожность остаётся разумной и сегодня.

Не всякую защиту нужно ломать. Сначала стоит понять, от чего она защищает и существует ли теперь более подходящий способ позаботиться о себе.

А если ничего не зависит от тебя?

У разговора о повторяющихся сценариях есть опасная сторона. Он легко превращается в обвинение.

Человеку, которого неоднократно обманывали, говорят: «Ты сам выбираешь таких людей». Тому, кто потерял работу после сокращения, предлагают искать внутренний запрет на успех. Человеку, живущему в небезопасных отношениях, советуют изменить реакции, будто этого достаточно, чтобы прекратилось чужое насилие.

Подобные объяснения могут быть не только неверными, но и жестокими.

Другие люди обладают собственной волей. Организации принимают решения. Экономика меняется. Болезни, утраты и случайности не подчиняются нашим психологическим схемам.

Иногда неприятности действительно повторяются без общего внутреннего механизма. Иногда общее в них связано с условиями жизни: нехваткой денег, зависимостью от работодателя, ограниченным кругом доступных возможностей. Иногда лучший шаг заключается не в новом способе разговора, а в поиске безопасности, ресурсов или поддержки.

Поэтому вопрос «что я сделал?» нельзя задавать вместо вопроса «что произошло со мной?».

Оба могут быть важны. Но они не равнозначны.

Есть разница между ответственностью за собственный ответ и ответственностью за чужой поступок. Человек может отвечать за то, что написал в ссоре, и при этом не отвечать за обман, которому подвергся. Может работать над навыками и одновременно признавать несправедливые условия.

Повторяются и хорошие вещи. Человек регулярно встречается с друзьями и получает поддержку. Привык готовиться к сложным разговорам и проводит их увереннее. Откладывает часть дохода и постепенно создаёт резерв. Само повторение не является проблемой.

Я хочу, чтобы эта книга расширяла пространство выбора, а не создавала новую обязанность обвинять себя во всём.

Где история могла пойти иначе

Вернёмся к женщине из начала главы.

Она говорит: «Меня снова не уважают».

Если партнёр систематически нарушает договорённости, вопрос действительно может быть в его поведении. Тогда важно решить, какие границы она готова устанавливать и устраивают ли её эти отношения.

Но представим другой случай: человек опоздал впервые, пытался предупредить, а сообщение не дошло.

Она уже ожидала пренебрежения. Поэтому встретила его обвинением. Он начал защищаться. Она восприняла защиту как равнодушие к её чувствам. Ссора повторилась.

Теперь можно сказать: «Они опять поссорились из-за опоздания».

Но между опозданием и ссорой было несколько шагов. Ожидание. Вывод. Первые слова. Ответ. Новый вывод.

Ни один из них не обязан был привести к следующему именно таким образом.

Возможно, женщина могла ответить: «Я злюсь, что ты предупредил так поздно. Давай обсудим это завтра». Это не отменило бы нарушения договорённости. Но позволило бы выразить недовольство, не превращая его немедленно в разрыв контакта.

Возможно, мужчина мог позвонить раньше. Возможно, пара уже неоднократно обсуждала эту проблему и одного спокойного сообщения недостаточно. А возможно, им действительно не подходят отношения, в которых договорённости постоянно нарушаются.

Здесь нет волшебной реплики, которая исправляет любые отношения. Изменив одно своё действие, нельзя гарантировать желаемый ответ другого человека.

Но восстановление последовательности позволяет задать более полезный вопрос: в какой момент у меня ещё существовал выбор и что мешало его заметить?

Представь, что ты смотришь запись разговора и можешь остановить её перед отправкой сообщения. Ты не можешь изменить опоздание, которое уже произошло. Не можешь управлять чужими намерениями. Но можешь увидеть, что в

эту минуту выбираешь между несколькими способами выразить своё недовольство.

Один из них обещает быстрое облегчение: прекратить ожидание, оборвать контакт, показать, что с тобой так нельзя. Другой потребует выдержать неприятное чувство ещё немного, не отказываясь от своих границ.

Это не означает, что второй способ всегда лучше. Если человек опасен или систематически нарушает договорённости, прекращение контакта может быть разумным решением. Но тогда оно принимается из понимания обстоятельств, а не только ради мгновенного избавления от напряжения.

Повторяющийся результат не всегда следует из неизменного свойства твоей личности. Иногда он возникает из последовательности действий, которую можно изучить по частям.

Вместо абстрактного «я такой» появляется конкретный вопрос: «На каком шаге происходящее могло пойти иначе?»

Иногда такого шага нет. Иногда он существует, но цена изменения слишком высока. Иногда требуется помощь. Но увидеть последовательность точнее полезнее, чем считать итог загадочным приговором.

Один небольшой эксперимент

Выбери обычную ситуацию, которая повторялась несколько раз. Не самую болезненную. Например, ты откла-

дываешь разговор, соглашаешься на лишнюю работу или отказываешься от предложения, а затем жалеешь.

Вспомни один конкретный случай.

Что произошло до твоего действия? Кто что сказал? Что было известно, а что ты предполагал?

Что ты сделал? Опиши поступок без оценки личности: «Не ответил на письмо», «Согласился взять задачу», «Написал обвинение».

Что произошло сразу после? Стало спокойнее? Удалось избежать разговора? Ты получил одобрение?

Что произошло позднее? Каковы были последствия? Что зависело от тебя, а что нет?

Не нужно находить скрытую причину любой ценой. Возможно, твоё действие было разумным. Возможно, увидишь место для небольшого изменения. А возможно, проблема прежде всего во внешних условиях.

Если решишь попробовать иначе, выбери безопасный шаг, последствия которого можно наблюдать. Это не гарантия успеха, а способ получить новые сведения.

Не тот же самый круг

Иногда кажется, что жизнь водит человека по кругу. Он меняет работу, но снова чувствует себя недооценённым. Начинает отношения, но вновь боится отвержения. Ставит цель, а затем обнаруживает, что опять отложил первый шаг.

Возможно, в этих историях есть общая последовательность. Возможно, сходство лишь внешнее.

Но если ты обнаружишь один и тот же ответ на похожие обстоятельства, появится новый вопрос: что этот ответ помогает получить или избежать прямо сейчас и какую цену приходится платить позднее?

Может оказаться, что когда-то он был полезен. Позволял сохранить безопасность, принадлежность или ощущение контроля. Но полезное прежде действие не обязано оставаться лучшим ответом навсегда.

И здесь возникает следующая трудность. Даже заметив повторяющуюся последовательность, человек нередко объясняет её всей своей биографией: «Я всегда был таким. Со мной всегда так поступали. У меня такая жизнь».

В этих словах может быть правда. Прошрое действительно оставляет след. Но описание того, что происходило раньше, ещё не сообщает, что обязательно произойдёт дальше.

Почему нам так трудно отделить историю собственной жизни от представления о том, кем мы обязаны оставаться?

ГЛАВА 6 КТО ТЫ БЕЗ СВОЕЙ ИСТОРИИ?

Незаконченная работа

Папка не помещалась в мусорный пакет. Павел попробовал согнуть её, услышал хруст картона и остановился. Из-под завязок выскользнул лист с планом первого этажа. На полях остались красные замечания преподавателя, внизу стояла дата: семнадцать лет назад.

Павел — вымышленный человек. Он учился на архитектора, не закончил диплом и теперь руководил небольшим отделом в компании, которая поставляла вентиляционное оборудование. В его жизни были работа, жена, друзья, недавняя поездка к морю. Но стоило спросить, как он пришёл в свою профессию, и рассказ начинался с того, почему он не стал архитектором.

В пятницу однокурсники собирались встретиться. Павел достал папку, чтобы найти общий снимок из мастерской, и впервые за несколько лет развернул чертежи. Диплом был посвящён районной библиотеке. Он помнил, как придумал лестницу, на широких ступенях которой можно сидеть с книгой. Помнил и замечание о том, что слишком увлёкся лестницей и не рассчитал остальное. Потом заболела мать,

пришлось больше работать. Потом мать поправилась, а он уже отстал. Потом поссорился с руководителем. В его рассказе эти события давно стояли в установленном порядке, хотя каждое допускало подробности, которые он обычно пропускал.

Жена спросила, почему он выбрасывает папку именно сейчас. Павел сказал, что пора перестать хранить хлам. Она предложила оставить несколько листов. Это его неожиданно разозлило: либо хранить всё, либо выбросить. Несколько листов казались попыткой получить маленький сувенир там, где должна была состояться целая жизнь.

Он не выбросил папку. Положил её на шкаф и решил, что на встречу не пойдёт. Утром передумал. В переписке уже обсуждали ресторан, кто-то прислал старую фотографию, и ему захотелось увидеть людей, с которыми он когда-то спал на стульях, заканчивая макеты. Он ещё не знал, что будет говорить о работе. Точнее, знал слишком хорошо: сначала шутка про несостоявшегося архитектора, потом объяснение, потом заверение, что он ни о чём не жалеет.

Ему предстоял обыкновенный ужин. Он готовился защищать на нём семнадцать лет.

Что должно исправить будущее

В этой истории интересен не незаконченный диплом сам по себе. Человек вправе сожалеть о нём, захотеть вернуться к

учёбе, признать, что потерял важную возможность. Никакое новое отношение не выдаст Павлу диплом задним числом. Проблема начинается там, где каждое нынешнее решение получает ещё одно, негласное назначение: установить окончательный смысл того, что произошло тогда.

Если он поступит снова, это будет означать, что всё-таки не сдался. Если не поступит, придётся признать поражение. Если станет успешным в нынешней работе, докажет, что уход был оправдан. Если устанет от неё, подтвердит, что однажды свернул не туда. При таких условиях выбор профессии превращается в тяжёлое дело. Нужно решить, чем заниматься сейчас, и одновременно вынести решение о всей прежней жизни.

Я предлагаю рассмотреть именно эту добавочную работу. Она редко записана в списке задач, но может присутствовать в каждой из них. Новая любовь должна доказать, что после расставания ты не стал хуже. Благополучие детей должно подтвердить, что принесённые ради них жертвы были правильными. Дело обязано окупиться ещё и потому, что на него уже потрачено столько лет. Будущее получает обязанности перед прошлым, которых не выбирало.

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.