

РЕШЕНИЯ БЕЗ СУЕТЫ

II

The image features five black pencils arranged horizontally across the lower half of the frame. From each pencil, a thin, wavy, hand-drawn line extends upwards and towards the center. Each line terminates in a small, dark, circular smudge or cluster of dots, resembling a pencil mark or a small ink blot. The background is a light, textured surface, possibly paper or cardstock.

МАРК ВОЛЬНЫЙ

Марк Вольный

Решения без суеты часть 2

<https://litres.ru/74697187>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сколько раз вы говорили себе: «Мне нужно ещё немного подумать»?

День, неделя, месяц Вы собираете информацию, сравниваете варианты, ищете лучший момент. Кажется, что ещё чуть-чуть — и появится уверенность. Но время проходит, а решение так и не принято.

Знакомо?

Мы боимся ошибиться. Боимся потерять деньги, упустить возможности, пожалеть о сделанном выборе. И часто не замечаем, что, пытаясь избежать ошибок, уже теряем самое ценное — время и возможность двигаться вперёд.

«Решения без суеты. Часть II» — продолжение книги Марка Вольного о психологии выбора. На этот раз автор исследует сомнения, страх последствий, бесконечный поиск идеального варианта и привычку откладывать жизнь на потом.

Почему уверенность не приходит до первого шага? Как перестать возвращаться к одним и тем же вопросам? И что делать, когда правильного ответа просто нет?

Здесь нет волшебных формул и обещаний безошибочной жизни.

Возможно, самое важное решение — то, которое вы слишком долго откладываете.

Марк Вольный

Решения без суеты часть 2

Ты не ошибаешься — ты не выбираешь.

Обычно человек уверен, что его проблема — в ошибках. Он смотрит назад и видит: здесь сделал не так, там не угадал, тут поспешил, там затянул. И складывается ощущение, что если бы он просто принимал более правильные решения, всё было бы иначе. Чуть точнее, чуть аккуратнее, чуть умнее — и результат был бы другим.

Я тоже так думал. Когда что-то не получалось, я разбирал именно ошибки. Где зашёл не туда, где не просчитал, где переоценил себя или ситуацию. Это выглядело логично. Ошибка — причина. Исправь — будет лучше. Всё звучит просто и понятно.

Но со временем стало видно странную вещь. Даже когда ошибок становилось меньше, результат не менялся так сильно, как ожидалось. Ты вроде бы уже аккуратнее, уже внимательнее, уже не делаешь откровенно слабых вещей. Но движения всё равно нет. Или оно очень слабое, почти незаметное.

В какой-то момент я начал смотреть не на ошибки, а на сами решения. И там оказалось другое. Проблема часто не в том, что ты выбираешь неправильно. Проблема в том, что ты вообще не выбираешь.

Это сложно заметить, потому что снаружи всё выглядит как процесс. Человек думает, анализирует, сравнивает, откладывает, возвращается к этому снова. Внутри есть ощущение, что он работает с ситуацией. Что он не игнорирует, не убегает, а наоборот — пытается разобраться.

Но если посмотреть на итог, видно, что решения не происходит. Есть движение вокруг него, есть попытки, есть мысли, но нет самого момента выбора. Человек как будто всё время рядом, но не внутри.

Например, появляется идея заняться чем-то новым. Не обязательно глобальным, может быть обычная вещь — сменить направление, запустить проект, начать что-то делать иначе. Внутри сначала возникает интерес, лёгкое ощущение возможности. Кажется, что это может сработать.

Потом начинается знакомый процесс. Ты думаешь, смотришь, прикидываешь. В какой-то момент появляется мысль: «надо ещё разобраться», «не до конца понятно», «нужно чуть больше информации». Это звучит спокойно и разумно. Нет ощущения, что ты отказываешься. Есть ощущение, что ты подходишь к вопросу серьёзно.

И на этом всё зависит. Не потому, что ты решил не делать. А потому что ты не решил делать. Разница почти не ощущается, но именно она всё меняет.

Проходит время, и ты снова возвращаешься к этой мысли. Иногда с тем же интересом, иногда уже с лёгким раздражением. Снова думаешь, снова прикидываешь. И снова не вы-

бираешь. В какой-то момент это начинает казаться нормальным состоянием.

Я часто видел это у людей, которые говорят, что «ищут своё». Они не стоят на месте. Они читают, смотрят, пробуют что-то маленькое, обсуждают, анализируют. Внутри есть ощущение движения. Но если посмотреть на результат через год или два, становится видно, что ничего не выбрано.

Не потому что не было вариантов. А потому что каждый вариант так и остался на уровне размышления. Человек не сделал шаг, который превращает идею в реальность. Он всё время остаётся в точке «подумаю ещё».

Интересно, что это не ощущается как проблема. Наоборот, часто это воспринимается как осторожность или даже зрелость. «Я не хочу ошибиться», «я не хочу выбрать не то», «лучше подумать, чем потом переделывать». Это звучит разумно.

Но если посмотреть на это в динамике, становится видно, что время уходит. Возможности проходят. Не потому что они плохие или не подходящие. А потому что они требуют выбора, а выбора не происходит.

То же самое происходит в более простых вещах. В работе, в деньгах, в повседневных решениях. Человек может понимать, что ему нужно что-то менять. Может даже видеть, где именно проблема. Но между пониманием и действием есть пауза, которая растягивается.

Например, он понимает, что тратит больше, чем нужно.

Видит это, фиксирует, может даже пару дней контролировать. Но потом снова возвращается к привычному. Не потому что он решил так делать. А потому что он не принял решение делать иначе.

Это тонкий момент. Кажется, что он «сорвался» или «не выдержал». Но если посмотреть внимательнее, становится видно, что никакого устойчивого решения не было. Было состояние, в котором он хотел изменить, и действия, которые этому соответствовали. Но самого выбора — как линии, на которую он опирается — не было.

И поэтому всё возвращается. Не потому что человек слабый. А потому что он не выбрал, как он будет действовать дальше. Он просто на время оказался в другом состоянии.

В трейдинге это видно очень чётко. Человек может знать, что ему нужно ждать, не лезть в каждое движение, работать по понятной логике. Он это понимает. Может даже объяснить, как правильно.

Но когда открывается рынок, он снова сидит и смотрит. Видит движение, чувствует напряжение, желание что-то сделать. И вместо того чтобы принять решение — заходить или не заходить — он остаётся в этом состоянии.

Он не говорит себе: «я сейчас не торгую, потому что нет условий». Он просто сидит и думает: «может быть, ещё рано», «надо посмотреть», «вдруг сейчас будет вход». Это не решение. Это зависание.

И в какой-то момент он всё-таки заходит. Не потому

что условия стали чёткими, а потому что напряжение стало слишком сильным. И это снова не выбор. Это реакция, которая произошла позже.

Если разобрать это на части, становится видно, что решения как такового не было ни в начале, ни в процессе. Было ожидание, потом напряжение, потом действие. И после этого уже можно объяснить, почему он зашёл.

Та же логика работает в жизни. Человек может долго находиться в состоянии, где он «почти решил». Он склоняется к одному варианту, потом к другому, потом снова возвращается. Внутри есть ощущение, что он близко.

Но проходит время, и оказывается, что ничего не произошло. Он не ошибся. Он просто не выбрал. Это чаще всего и создаёт ощущение, что жизнь как будто стоит на месте.

Самое сложное здесь — это то, что отсутствие решения не ощущается как действие. Ты не чувствуешь, что ты что-то делаешь не так. Ты чувствуешь, что ты думаешь, анализируешь, подходишь аккуратно. Всё это выглядит как работа.

Но если смотреть на результат, становится видно, что это не движение вперёд. Это движение вокруг одной и той же точки. Ты не уходишь в минус резко. Ты просто не идёшь в плюс.

И в какой-то момент это начинает накапливаться. Появляется ощущение, что ты теряешь время. Что мог бы уже что-то сделать, попробовать, проверить. Но вместо этого всё время находился в состоянии «ещё чуть-чуть подумаю».

Это неприятное чувство, но даже оно не всегда приводит к выбору. Потому что под него снова находится объяснение. «Я просто не хочу торопиться», «я ищу лучший вариант», «важно сделать правильно». И это снова звучит логично.

Я в какой-то момент понял, что здесь ключевая вещь не в том, чтобы не ошибаться. Ошибки всё равно будут. Вопрос в другом — происходит ли у тебя вообще момент, где ты принимаешь решение и берёшь на себя его последствия.

Потому что без этого всё остальное превращается в бесконечный процесс размышления. Ты можешь быть умным, внимательным, даже осторожным. Но если ты не выбираешь, это не даёт результата.

И самое неприятное — это то, что снаружи это почти не видно. Человек может выглядеть занятым, думающим, вовлечённым. Он может сам чувствовать, что делает всё возможное. Но внутри нет главного — точки, где он говорит себе: «я делаю так».

Пока этого нет, всё остаётся в подвешенном состоянии. И именно это состояние чаще всего и создаёт ощущение, что ничего не меняется, хотя усилий вроде бы много.

Когда начинаешь внимательнее смотреть на это состояние, становится заметно, что зависание редко выглядит как остановка. Снаружи всё продолжает двигаться. Человек может что-то делать, чем-то заниматься, закрывать мелкие задачи, обсуждать идеи, читать, смотреть. У него нет ощущения, что он стоит на месте. Наоборот, часто есть чувство, что

он загружен.

Но если посмотреть глубже, становится видно, что это движение не связано с выбором. Оно не ведёт к точке, где что-то определяется. Это скорее попытка держаться в процессе, не переходя к решению. И чем дольше это продолжается, тем сильнее закрепляется ощущение, что так и должно быть.

Я это хорошо помню по себе. В какой-то момент у меня было сразу несколько направлений, которыми я мог заняться. Не было ситуации, где нет вариантов. Наоборот, их было слишком много. И вместо того чтобы выбрать одно и проверить его, я начал крутиться между ними.

Сегодня одно кажется интереснее, завтра другое. В одном месте больше потенциала, в другом проще начать. В одном меньше риска, в другом больше денег. И каждый из этих вариантов можно было объяснить. У каждого была логика.

И в этом как раз ловушка. Когда вариантов много, решение становится сложнее не потому, что они плохие, а потому что каждый из них можно оправдать. Нет явного слабого варианта, который легко отбросить. И вместо выбора появляется движение между ними.

Внутри это ощущается как поиск. Как будто ты пытаешься найти лучший вариант. Ты не сидишь без дела, ты думаешь, сравниваешь, анализируешь. Всё это выглядит как правильный процесс. Но если смотреть на результат, становится видно, что время уходит, а точка не меняется.

Иногда в такие моменты человек пытается резко выйти из этого состояния. Он устает от зависания и принимает жёсткое решение. «Всё, теперь делаю это», «хватит думать», «надо уже начать». Появляется энергия, ощущение, что сейчас всё сдвинется.

Первые дни обычно проходят ровно. Есть фокус, есть действие, есть даже лёгкое ощущение контроля. Кажется, что наконец-то что-то сдвинулось. Но потом начинает происходить знакомое.

Появляются первые сложности, первые сомнения, первые моменты, где нужно продолжать без начального импульса. И здесь снова возникает пауза. Не резкая, не явная. Просто мысль: «а точно ли это то, что нужно», «может, есть вариант получше», «не хочется тратить время впустую».

И человек снова возвращается в то же состояние. Уже не с нуля, а с накопленным опытом. Он может даже говорить себе, что «уже проходил это», что «надо довести до конца». Но внутри всё равно остаётся это ощущение недоопределённости.

И это важно понять. Зависание — это не просто отсутствие действия. Это состояние, в котором нет внутреннего согласия с выбранным направлением. Даже если ты начал, ты не до конца выбрал. И поэтому при первом же напряжении возникает желание отступить.

Часто это маскируется под рациональность. Человек говорит себе, что он просто не хочет делать лишнего, что он

пересматривает решение, чтобы не ошибиться. Это звучит спокойно и разумно. Но на практике это возвращение в ту же точку.

Я видел это в людях, которые годами «почти запускают» свои проекты. У них есть идеи, есть понимание, есть даже отдельные действия. Но нет момента, где они окончательно заходят в процесс. Они всё время оставляют себе возможность отступить.

И это даёт им ощущение безопасности. Пока решение не принято до конца, нет риска. Нет полной ответственности. Всегда можно сказать, что «ещё не начал», «ещё не выбрал», «ещё думаю». Это снижает напряжение.

Но вместе с этим уходит и движение. Потому что любое реальное изменение требует момента, где ты закрываешь другие варианты и идёшь в один. И именно этого момента чаще всего не происходит.

Интересно, что человек может даже не осознавать, что избегает выбора. Ему кажется, что он просто ищет лучший вариант. Что он не хочет ошибиться, не хочет потратить время зря. И это звучит как разумная позиция.

Но если посмотреть на это через время, становится видно, что основная потеря происходит не из-за ошибок, а из-за их отсутствия. Потому что ошибки возможны только там, где есть выбор. А если выбора нет, нет и движения.

Я часто замечал, что люди боятся ошибиться, но не замечают, что уже теряют. Не резко, не сразу, а постепенно. Через

месяцы, через годы, через повторяющееся состояние «ещё не решил».

И самое сложное в этом — это то, что это состояние не ощущается как потеря. Оно ощущается как нормальный процесс. Как будто, так и должно быть. Ты думаешь, ты не спешишь, ты подходишь осознанно.

Но на практике это заканчивается одинаково. Ты смотришь назад и понимаешь, что мог бы уже пройти несколько этапов, даже если бы ошибался. Мог бы проверить, попробовать, увидеть, что работает, а что нет. Но вместо этого всё время оставался в точке выбора.

Я не говорю, что нужно принимать решения быстро или резко. Вопрос не в скорости. Вопрос в том, происходит ли вообще момент, где ты перестаёшь держать всё открытым и выбираешь.

Потому что пока всё открыто, ничего не происходит. Есть варианты, есть мысли, есть анализ. Но нет действия, которое меняет ситуацию. И это состояние может тянуться очень долго, почти незаметно.

В какой-то момент это начинает давить. Появляется ощущение, что ты не используешь возможности, что ты тормозишь сам себя. И под это снова возникает желание что-то резко изменить.

Но если сам механизм не меняется, всё повторяется. Ты снова заходишь в процесс, снова начинаешь, снова сталкиваешься с сомнением и снова зависаешь. Не потому что не

можешь, а потому что не выбираешь.

И здесь появляется простое, но неприятное наблюдение. Пока ты не принимаешь решение, ты не ошибаешься. Но вместе с этим ты не двигаешься. Это чаще всего и становится основной проблемой, хотя снаружи кажется, что дело в чём-то другом.

Глава 1. Почему ты постоянно сомневаешься.

Сомнение почти никогда не выглядит как проблема. Наоборот, оно часто ощущается как признак того, что ты думаешь. Что ты не бросаешься в первое попавшееся решение, а пытаешься разобраться, оценить, выбрать лучшее. Внутри это выглядит как аккуратность, как попытка не ошибиться.

Я долго воспринимал это именно так. Если есть сомнение — значит, есть работа внутри. Значит, ты не действуешь на эмоциях, а стараешься понять, как лучше. Это даже давало ощущение контроля. Как будто ты не просто реагируешь, а осознанно подходишь к выбору.

Но со временем стало видно, что сомнение не всегда связано с мышлением. Часто это просто состояние, в котором ты не можешь выбрать. И это состояние может длиться очень долго, почти не меняясь.

Обычно всё начинается с простой ситуации. Есть выбор. Не обязательно сложный или судьбоносный. Может быть обычная вещь — сменить работу, начать проект, вложить деньги, принять решение по какому-то направлению. Внутри появляется несколько вариантов.

И почти сразу вместе с ними появляется ощущение неопределённости. Не резкое, не пугающее. Скорее как лёгкое напряжение. Ты смотришь на один вариант и думаешь: «вроде нормально, но вдруг не то». Смотришь на другой: «тоже может быть, но есть нюансы». И так по кругу.

В этот момент возникает ощущение, что нужно ещё подумать. Что пока рано выбирать. Что информации недостаточно. Это звучит логично. Потому что действительно не всегда всё ясно сразу.

И здесь начинается процесс, который снаружи выглядит как анализ. Ты начинаешь искать информацию, читать, смотреть, сравнивать. Пытаешься понять, где лучше, где надёжнее, где перспективнее. Всё это выглядит как работа.

Но если посмотреть на это чуть глубже, становится видно, что внутреннее состояние почти не меняется. Ты можешь узнать больше, получить новые факты, увидеть дополнительные детали. Но ощущение неопределённости остаётся.

Я много раз ловил себя на этом. Когда казалось, что если я ещё немного разберусь, всё станет понятно. Что где-то есть точка, после которой сомнение исчезнет. Нужно просто дойти до неё.

Но на практике эта точка почти никогда не появляется. Потому что дело не в информации. Дело в том, что сам механизм сомнения работает иначе.

Сомнение редко связано с тем, что ты чего-то не знаешь. Чаще оно связано с тем, что ты не готов принять послед-

ствия выбора. И поэтому продолжаешь оставаться в состоянии «ещё не решил».

Это не ощущается прямо. Ты не говоришь себе: «я боюсь последствий». Ты говоришь: «нужно ещё понять», «нужно выбрать лучшее», «надо не ошибиться». Это звучит как логика.

Но если убрать слова, остаётся простая вещь. Ты не выбираешь, потому что любой вариант подразумевает риск. А сомнение даёт возможность этот риск отложить.

Я видел это в людях, которые годами думают о смене работы. Они могут быть недовольны текущей ситуацией, могут понимать, что нужно двигаться дальше. Могут даже смотреть вакансии, общаться, изучать рынок.

Но решение не происходит. Потому что вместе с каждым вариантом приходит мысль: «а вдруг будет хуже», «а вдруг не справлюсь», «а вдруг это не то». И вместо того чтобы выбрать и проверить, человек остаётся в этом состоянии.

Интересно, что снаружи это не выглядит как страх. Это выглядит как адекватная оценка. Как будто человек просто не хочет делать необдуманных шагов. И это сложно оспорить.

Но если посмотреть на результат, становится видно, что время идёт, а ситуация не меняется. Человек не ошибается. Но и не двигается.

То же самое происходит с желанием выбрать идеально. Это один из самых незаметных механизмов. Потому что он

звучит очень правильно. Кто не хочет выбрать лучший вариант? Кто хочет осознанно выбрать слабый?

И человек начинает искать. Не просто вариант, который подойдёт. А тот, который будет максимально правильным. Чтобы не пришлось потом жалеть, переделывать, откатываться.

Внутри это выглядит как попытка сделать всё сразу правильно. Чтобы потом не возвращаться к этому вопросу. Чтобы один раз выбрать и идти дальше.

Но на практике это превращается в бесконечный процесс. Потому что идеального варианта не существует. У любого решения есть плюсы и минусы. Есть риск, есть неопределённость.

И пока ты ищешь вариант без этих вещей, ты не находишь ничего. Потому что таких вариантов нет. Но это не ощущается как тупик. Это ощущается как «ещё не нашёл».

Я часто видел, как люди говорят: «мне просто нужно чуть больше времени, чтобы понять». И это звучит логично. Но если посмотреть через время, становится видно, что это «чуть больше» растягивается на месяцы и годы.

Потому что дело не в том, что не хватает времени. Дело в том, что сама логика поиска не приводит к выбору. Она приводит к новому кругу сомнений.

Отсутствие уверенности здесь играет отдельную роль. Человек часто думает, что сначала должна появиться уверенность, а потом уже можно выбирать. Что сначала нужно по-

чувствовать, что это «точно моё», «точно правильно», «точно работает».

И пока этого ощущения нет, решение откладывается. Внутри появляется мысль: «я пока не уверен». И это кажется достаточной причиной, чтобы не выбирать.

Я сам много раз находился в этом состоянии. Когда казалось, что если бы я был уверен, всё было бы проще. Я бы просто сделал и не сомневался.

Но проблема в том, что уверенность почти никогда не появляется до решения. Она не приходит как сигнал: «всё, можно выбирать». Она появляется уже после того, как ты выбрал и начал двигаться.

А до этого всегда есть неопределённость. Всегда есть сомнение. И если ждать момента, когда его не будет, можно ждать очень долго.

Перегруз информации только усиливает это состояние. Когда у тебя много данных, много мнений, много вариантов, становится ещё сложнее. Потому что каждый новый кусок информации не упрощает выбор, а добавляет новые детали.

Ты читаешь одно — и склоняешься в одну сторону. Читаешь другое — и уже начинаешь сомневаться. Смотришь примеры — и видишь, что у всех по-разному. И это создаёт ощущение, что нет однозначного ответа.

В этот момент кажется, что нужно ещё разобраться. Что где-то есть более точное понимание. Но на практике это только увеличивает количество вариантов и усиливает со-

мнение.

Я видел это в людях, которые постоянно учатся, смотрят, читают, анализируют. У них огромное количество информации. Они могут объяснить почти любую ситуацию. Но при этом им сложнее выбрать, чем тем, кто знает меньше.

Потому что знание не всегда даёт ясность. Иногда оно даёт перегруз. И вместо того чтобы упростить выбор, делает его ещё более сложным.

Внутри это ощущается как попытка не ошибиться. Как будто если ты учтёшь всё, то сможешь выбрать идеально. Но на практике это приводит к тому, что ты не выбираешь вообще.

И здесь важно заметить одну вещь. Сомнение не останавливает тебя резко. Оно не говорит: «не делай». Оно просто создаёт состояние, в котором решение откладывается.

Ты не отказываешься. Ты не говоришь «нет». Ты говоришь «пока не уверен». Именно это «пока» может тянуться очень долго, почти незаметно превращаясь в постоянное состояние.

Если продолжить смотреть на это состояние чуть глубже, становится заметно, что сомнение редко приходит само по себе. Оно почти всегда появляется в момент, когда нужно перейти от размышления к выбору. Пока ты просто думаешь, сравниваешь, обсуждаешь — всё кажется спокойным. Но как только появляется необходимость определить одно направление и закрыть остальные, внутри возникает напря-

жение.

Это напряжение не всегда сильное. Оно может быть очень тонким, почти незаметным. Просто ощущение, что сейчас нужно сделать шаг, после которого уже нельзя будет так же легко вернуться назад. В этот момент сомнение усиливается.

Я часто видел, как человек в целом склоняется к какому-то варианту. Он уже почти выбрал. Внутри есть понимание, что это логично, что это можно делать. Но как только остаётся последний шаг — подтвердить выбор — начинается откат.

Появляются новые вопросы, которые раньше не казались важными. Вдруг начинает беспокоить то, на что до этого не обращал внимания. Возникают мысли вроде «а вдруг я чего-то не учёл», «а вдруг есть вариант получше», «а вдруг я тороплюсь». И это снова выглядит как разумный процесс.

На практике это возвращает человека обратно в состояние анализа. Он снова начинает думать, снова искать, снова сравнивать. И в этот момент кажется, что он просто более внимательно подошёл к выбору. Но если посмотреть на это со стороны, становится видно, что он просто не перешёл границу.

Это происходит не потому, что он не может выбрать. А потому что сам момент выбора вызывает внутреннее сопротивление. Потому что выбор — это не только про возможность, но и про отказ. Когда ты выбираешь одно, ты автоматически закрываешь другое.

Именно это часто оказывается сложнее всего. Не сам вариант, а то, что вместе с ним ты теряешь другие возможности. Даже если они были только в голове. Даже если ты не собирався их реализовывать.

Я замечал это в простых ситуациях. Когда нужно было определиться с направлением в работе, я мог долго держать несколько вариантов параллельно. Не потому что реально мог ими заниматься одновременно. А потому что это давало ощущение свободы.

Пока всё открыто, у тебя есть иллюзия, что ты можешь выбрать любое. Но как только ты фиксируешь один вариант, это ощущение исчезает. И вместе с ним приходит лёгкое чувство потери. Как будто ты отказался от чего-то, даже если это «что-то» было только возможностью.

И сомнение в этот момент начинает работать как способ сохранить всё открытым. Оно не даёт закрыть выбор. Оно поддерживает состояние, в котором можно продолжать думать, не принимая окончательного решения.

Интересно, что человек редко видит в этом механизм. Ему кажется, что он просто ищет лучший вариант. Что он не хочет ограничивать себя раньше времени. И это звучит логично.

Но если посмотреть на результат, становится видно, что это состояние не даёт двигаться. Потому что движение всегда связано с ограничением. Ты не можешь двигаться во всех направлениях одновременно.

Сомнение здесь становится не инструментом, а фоном. Оно перестаёт помогать разбираться и начинает просто удерживать тебя на месте. И чем дольше ты в этом находишься, тем привычнее это становится.

Я видел, как люди привыкают сомневаться. Это становится их нормальным состоянием. Они уже не замечают, что не выбирают. Они просто живут в процессе размышления.

У них есть ощущение, что они «в поиске», что они «разбираются», что они «находятся в процессе». Это звучит правильно, почти даже позитивно. Но если смотреть на результат, ничего не происходит.

При этом они могут искренне стараться. Могут читать, изучать, пробовать что-то маленькое. Но всё это не приводит к изменению, потому что нет главного — решения, которое задаёт направление.

В какой-то момент это начинает вызывать усталость. Не резкую, а накопительную. Человек чувствует, что он постоянно в напряжении. Что он всё время думает, но не приходит к ясности. И это начинает давить.

И здесь часто возникает попытка резко всё изменить. Появляется мысль: «хватит сомневаться», «надо уже выбрать», «надо действовать». Это выглядит как выход из состояния.

Человек может даже принять решение. Причём довольно жёсткое. Ограничить себя, выбрать направление, начать действовать. В этот момент появляется ощущение облегчения. Как будто наконец-то всё стало проще.

Но через некоторое время сомнение возвращается. Уже не так резко, как раньше. Более мягко, более аккуратно. Сначала как лёгкая мысль: «а точно ли это то», потом как ощущение, что «можно было бы по-другому».

И если этот момент не замечается, всё постепенно возвращается обратно. Человек снова начинает держать варианты открытыми. Снова начинает сомневаться, пересматривать, откладывать.

Это не выглядит как откат. Это выглядит как уточнение. Как будто он просто корректирует своё решение. Но на практике это возвращение в то же состояние.

Я заметил, что здесь важную роль играет перегруз. Когда у тебя слишком много вариантов, слишком много информации, слишком много возможных сценариев, тебе сложнее зафиксироваться на одном.

Потому что любой выбор в такой ситуации выглядит неполным. Всегда остаётся ощущение, что ты что-то упускаешь. Что есть ещё вариант, который ты не учёл. И это усиливает сомнение.

Внутри это звучит как «я не хочу ограничивать себя», «я хочу выбрать максимально точно». Но на практике это приводит к тому, что ты не выбираешь вообще.

И чем больше ты думаешь, тем сложнее становится. Потому что каждый новый круг размышлений добавляет новые детали. Новые сомнения, новые аргументы, новые сценарии. Это создаёт ощущение глубины. Как будто ты действи-

тельно разбираешься. Но при этом решение не становится ближе. Оно остаётся там же, где было.

Я часто ловил себя на мысли, что могу часами думать об одном и том же, но не продвигаться ни на шаг. Внутри есть ощущение работы, но если остановиться и посмотреть честно, ничего не меняется.

Сомнение в этом случае становится не инструментом, а способом отложить выбор. Оно даёт ощущение, что ты ещё не готов, что нужно ещё чуть-чуть. И это «чуть-чуть» постоянно сдвигается.

Самое сложное — это то, что человек не воспринимает это как проблему. Ему кажется, что он просто не дошёл до ясности. Что если он продолжит, то в какой-то момент всё станет понятно.

Но на практике ясность редко появляется сама. Она не возникает из количества размышлений. Она появляется, когда ты принимаешь решение и начинаешь с ним жить.

А до этого всегда есть неопределённость. И если воспринимать её как сигнал «ещё рано», можно застрять в этом состоянии надолго.

Именно поэтому сомнение становится постоянным. Не потому что человек слабый или неуверенный. А потому что он использует его как способ не переходить к выбору.

И пока это происходит, всё остальное остаётся на уровне мыслей. Есть понимание, есть анализ, есть попытки разобраться. Но нет того, что переводит это в реальность.

Глава 2. Иллюзия «нужно ещё подумать».

Фраза «мне нужно ещё подумать» звучит спокойно. В ней нет напряжения, нет отказа, нет явного ухода. Она выглядит как часть нормального процесса. Как будто ты просто не спешишь, даёшь себе время, подходишь к вопросу внимательно.

Я долго воспринимал это именно так. Если не уверен — значит, нужно подумать. Если есть сомнение — значит, ещё не время выбирать. Это казалось разумным. Даже правильным.

Но со временем стало видно, что за этой фразой часто не стоит мышление. За ней стоит пауза, в которой решение откладывается. И эта пауза может длиться гораздо дольше, чем кажется.

Обычно всё начинается с простого момента. Есть ситуация, где нужно выбрать. Не обязательно что-то большое. Иногда это вполне обычное решение — начать, продолжить, остановиться, изменить направление.

Внутри появляется ощущение, что ты не до конца уверен. И почти сразу возникает мысль: «нужно ещё подумать». Она не вызывает сопротивления. Наоборот, она снимает напряжение. Как будто ты временно убрал необходимость выбирать.

В этот момент становится легче. Ты больше не находишься перед развилкой. Ты как будто отступил на шаг назад и получил время. Это ощущается как облегчение.

Здесь начинается то, что редко замечается. Потому что

после этого решения ты не всегда возвращаешься к нему в том же состоянии. Ты продолжаешь жить, заниматься другими вещами, переключаться.

Иногда ты действительно возвращаешься. Снова думаешь, снова смотришь на ситуацию. Но если быть честным, в этот момент ты редко начинаешь с нуля. У тебя уже есть внутреннее ощущение, к чему ты склоняешься.

И всё «думание» начинает подстраиваться под это ощущение. Ты смотришь на аргументы, но внимание постоянно тянется к тем, которые подтверждают твоё текущее состояние. Остальное либо игнорируется, либо воспринимается как менее значимое.

Внутри это выглядит как анализ. Ты можешь даже записывать плюсы и минусы, обсуждать с кем-то, сравнивать. Но если посмотреть на результат, становится видно, что решение не приближается. Оно просто обрастает объяснениями.

Я много раз ловил себя на этом. Когда казалось, что я думаю, но на самом деле я просто прокручиваю одни и те же мысли. Не приходя ни к чему новому. Не двигаясь к выбору.

Это похоже на движение, которое не даёт результата. Как будто ты идёшь по кругу и каждый раз видишь те же точки. Но внутри есть ощущение, что ты работаешь.

Это делает эту ловушку такой незаметной. Потому что человек не чувствует, что он избегает решения. Он чувствует, что он занимается им.

Иногда это доходит до того, что человек начинает соби-

рать всё больше информации. Он думает, что проблема в том, что он недостаточно знает. Что если он узнает ещё чуть больше, всё станет ясно.

Он читает, смотрит, слушает. Получает новые данные, новые мнения, новые примеры. Но вместо ясности появляется ещё больше вариантов. Ещё больше деталей, которые нужно учесть.

И это снова возвращает его к той же мысли: «надо ещё подумать». Потому что теперь информации стало больше, и выбор кажется ещё сложнее.

Я видел это у людей, которые могут часами разбирать один вопрос. Они глубоко погружаются, рассматривают разные стороны, находят нюансы. Это выглядит как серьёзная работа.

Но если посмотреть на итог, становится видно, что решение не происходит. Есть понимание, есть аргументы, есть даже уверенность в отдельных моментах. Но нет финальной точки.

Интересно, что в какой-то момент человек начинает чувствовать усталость от этого процесса. Не потому что он делает что-то тяжёлое, а потому что он постоянно находится в состоянии незавершённости.

Каждый раз, когда он возвращается к этому вопросу, он снова входит в тот же круг. И это начинает давить. Появляется ощущение, что он застрял.

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.