ТИХИЕ КАТАСТРОФЫ

КОГДА ВСЁ НОРМАЛЬНО, НО НИЧЕГО НЕ РАДУЕТ

КАК ОТЛИЧИТЬ СПОКОЙНУЮ ЖИЗНЬ ОТ ЖИЗНИ БЕЗ ЖЕЛАНИЙ



РОМАН САВИЩЕВ

Роман Савищев

Когда всё Нормально, но Ничего не Радует. Как отличить спокойную жизнь от жизни без желаний

«Автор»
2026

Савищев Р.

Когда всё Нормально, но Ничего не Радует. Как отличить спокойную жизнь от жизни без желаний / Р. Савищев — «Автор», 2026

Работа есть. Деньги приходят. Дома порядок. Ничего страшного не происходит. Только почему-то больше ничего не радует.Тебе это знакомо? Я долго пытался понять, как человек может всё делать правильно и при этом постепенно терять интерес к собственной жизни. Почему выполненные задачи приносят облегчение, но не удовольствие? Почему чужое одобрение становится важнее собственных желаний? И в какой момент слово «нормально» начинает заменять слово «хорошо»?В этой книге — 30 честных разговоров о тихой пустоте, которую трудно объяснить даже близким. О привычке заслуживать счастье, откладывать желания и жить по чужим правилам.Здесь нет призывов бросить всё и начать сначала. Есть конкретные наблюдения, вопросы и небольшие практики, помогающие разобраться, что в вашей жизни действительно ваше.Возможно, вам не нужна другая жизнь. Возможно, пора заметить ту, которая уже есть.

© Савищев Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Эссе 1. Порядок, который не греет 6
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Роман Савищев
Когда всё Нормально, но Ничего не Радует. Как отличить спокойную жизнь от жизни без желаний

От автора

Эта книга посвящена состояниям, которые не всегда заметны со стороны: потере интереса, эмоциональной пустоте и ощущению, что привычная жизнь перестала приносить радость.

Я делюсь наблюдениями и размышлениями, а не ставлю диагнозы. Описанные ситуации не следует воспринимать как универсальные объяснения собственных переживаний. Длительное отсутствие удовольствия и интереса к жизни может иметь причины, требующие профессиональной оценки.

Если подобное состояние сохраняется, усиливается или мешает повседневной жизни, стоит обратиться к квалифицированному специалисту.

Истории и образы в книге обобщены, отдельные обстоятельства изменены. При подготовке текста использовались современные инструменты работы с материалом; авторская позиция и ответственность за содержание остаются за автором.

Автор не психолог и не врач. Эта книга — то, что я видел со стороны, а не консультация; истории обезличены.

Эссе 1. Порядок, который не греет

Двадцать один сорок в воскресенье

Воскресенье кончилось в двадцать один сорок, и я понял это по звуку. За стеной сосед выключил телевизор, щёлкнуло, и стало слышно, как гудит холодильник. Я сидел на табуретке посреди кухни, передо мной на дверце висел список, прикреплённый магнитом, и в нём не осталось ни одной строки без креста. Посуда вымыта, стирка развешана, счета оплачены, одежда на завтра лежит на стуле: рубашка сверху, носки в ботинках, всё как я люблю с вечера. Я смотрел на этот лист минут пять, потом встал и налил чаю, хотя чаю не хотел.

Дело было не в усталости. Усталость я узнаю, она тяжёлая и хочет лежать. Здесь внутри вечера образовалась пустая комната, из которой вынесли всю мебель. Всё, что я должен был сделать, было сделано, и вместе с последней галочкой ушло напряжение, а вместе с напряжением ушло и остальное. Я сидел в чистой, тёплой кухне, где нечего было делать, и не мог назвать ни одного дела, которого жду.

Раньше я думал, что такое бывает от безделья. Теперь знаю, что от безделья бывает скука, а скука ведёт себя иначе: она ноет и просит, чтобы её чем-нибудь заняли. Здесь ничего не просило. Я мог лечь спать, мог пойти гулять, мог позвонить кому-нибудь, и все три возможности были одинаково никакие. Мне было не плохо. Мне было не за чем вставать, и это не считается проблемой, потому что пожаловаться на такое нельзя: в ответ услышишь, что у тебя всё есть.

Неделя, в которой всё успел

Та неделя началась с решения разобраться со всем сразу. У меня накопилось двенадцать пунктов, и я выписал их на лист, чтобы видеть, как их становится меньше. В понедельник была подработка до восьми, во вторник страховка, в среду мастер по замку, в четверг мать попросила привезти продукты и оплатить квитанции, между этим вклинились три поездки, замена лампы в коридоре, посылка на почте и звонок в контору, который я откладывал месяц. К среде я ставил крестики карандашом, и на месте крестиков оставался серый след, как будто список стирали ластиком и он сопротивлялся.

К четвергу вечером всё было закрыто. Я помню, как стоял у дверцы и водил пальцем по строчкам, проверяя, не пропустил ли чего. Не пропустил. И тут случилось то, чего я до сих пор стыжусь: я поймал себя на желании показать этот список кому-нибудь. Не похвастаться даже, а просто предъявить, как предъявляют справку. Мне нужно было, чтобы кто-то увидел двенадцать крестов и сказал, что неделя была не зря. Никого не было, я убрал лист под магнит и пошёл спать.

Ночь выдалась странная. Я лежал и слушал дом: лифт, воду в трубах, чей-то телевизор за двумя стенами. Обычно в такие минуты голова занята завтрашними делами, и это неприятно, но привычно. Тут дел на завтра не было, в голове стало просторно, и в этом просторе сразу поднялось то, чего я не хотел слушать: вопрос, который я много месяцев откладывал вместе с делами. Я повернулся к стене и заставил себя считать до ста, как в детстве. Досчитал до шестидесяти с чем-то и уснул.

В пятницу у меня не осталось ни одного дела, и я не знал, что с этим делать. Утром я дважды сходил в магазин и оба раза ничего не купил: первый раз забыл, что хотел, второй раз хотел уже не помню что. Днём сел за стол и открыл файл, который собирался открыть месяц, посмотрел на него двадцать минут и закрыл. Вечером пошёл гулять без цели, дошёл до реки, постоял у перил и вернулся. Прогулка была нормальная. Река была нормальная. Я был нормальный.

В субботу я проспал до одиннадцати и проснулся с ощущением, что меня обманули. Неделя, в которой я успел всё, закончилась двумя пустыми днями, и в этих днях не было ни отдыха, ни радости, только ожидание понедельника, потому что в понедельник снова появятся

пункты. Я лежал и думал, что жду понедельника не из любви к работе, а потому что только там у меня есть чем себя занять и за что себя уважать.

В воскресенье я встретил соседа на площадке. Он спросил, как выходные, я сказал, что нормально, отоспался. Он кивнул и сказал, что у него тоже тихо: вчера приезжала дочь с внучкой, весь день бегали, а сегодня в квартире не с кем разговаривать. Мы постояли ещё минуту, каждый со своей тишиной, и разошлись по дверям. Мне стало легче не от разговора, а от того, что я увидел: это бывает не только со мной и не только по моей вине. У него была причина, у меня не было, а тишина оказалась одинаковой.

Мать позвонила в субботу вечером и спросила, как дела. Я сказал, что нормально, всё успел. Она сказала: молодец. И добавила после паузы: ты бы отдохнул. Я ответил, что отдыхаю. Мы оба знали, что это неправда, но никто не стал уточнять, потому что уточнять пришлось бы, от чего именно я отдыхаю, если ничего тяжёлого не делал.

Два двигателя и один выключен

У взрослой жизни, если на неё посмотреть спокойно, два двигателя. Первый работает от страха: успеть, закрыть, не подвести, не опоздать, не забыть. Он включается сам, топлива не требует и всегда доводит до конца, потому что конец у него простой и проверяемый: пункт закрыт, можно выдохнуть. Второй работает от желания: чего-то хотеть, куда-то идти, что-то пробовать. Он включается редко, топливо у него неочевидное, и конца у него нет, потому что желание не закрывается, оно только меняется.

Первый двигатель я знаю хорошо. Он поднимает меня в семь, он держит меня за столом до восьми, он напоминает про квитанции и про день рождения двоюродной тёти. С ним удобно: он объясняет каждый мой день, и каждый мой день можно предъявить. Второй я знаю хуже, потому что за него никогда не хвалили. Никто ни разу не спросил, чего я хочу, так, чтобы от ответа что-то зависело. Спрашивали, что я собираюсь делать, куда поступаю, когда закончу, сколько получаю. Это всё вопросы первого двигателя.

Так второй двигатель и глохнет: не от запрета, а от недостатка практики. В детстве почти всё устроено по схеме «сначала сделай, потом получишь», и в этой схеме желание стоит после дела и всегда с чьего-то разрешения. Потом человек вырастает и продолжает ждать разрешения, которого больше никто не выдаёт. Он делает, делает, а разрешения всё нет, и постепенно он решает, что хотеть нечего, потому что хотеть неудобно и никто на это не отвечает.

Дальше происходит подмена, и её трудно заметить, потому что она выглядит как взросление. Человек учится жить так, чтобы не было плохо. Не было долгов, не было скандалов, не было провалов, не было стыда. Это достойная задача, и она занимает годы. Но у неё есть особенность: она вся состоит из минусов, и когда минусы убраны, на месте жизни остаётся ровное место. Не пустота даже, а именно ровное место, по которому можно ходить и ничего не чувствовать.

Облегчение при этом настоящее, и в этом главная ловушка. Когда закрываешь пункт, становится легче, и тело честно благодарит за это. Только облегчение приходит не оттого, что появилось хорошее, а оттого, что ушло плохое. Оно живёт ровно столько, сколько длится отступление плохого, иногда минуту, иногда вечер. Радость устроена иначе: она не отменяет ничего, она просто добавляет к дню что-то, чего в нём не было. И чтобы это что-то появилось, нужно было сначала захотеть.

Я не хочу сказать, что нужно бросить работу и уехать. Чаще всего ничего бросать не надо. Надо только признать, что список дел отвечает на вопрос «что я сделал», а не на вопрос «зачем я встал», и что второй вопрос не решается добавлением пунктов. Пока он не задан, первый двигатель будет работать всё лучше, а человек будет всё сильнее удивляться, почему при таком порядке внутри так тихо.

Когда порядок спасает

Бывает время, когда порядок это единственное, что держит. Я знаю неделю, когда список спас меня от того, чтобы лежать лицом к стене: тогда случилось плохое, и я не буду его описывать, скажу только, что первые дни я не мог ни думать, ни разговаривать. И я мыл посуду. Мыл, вытирал, ставил на место, и это была единственная последовательность, в которой я был уверен. Порядок тогда работал как перила: он не вёл никуда, но не давал упасть. Разница между спасительным порядком и тем, о котором эта книга, в одном: при спасительном порядке человек знает, что это временно и что за перилами есть жизнь, к которой он вернётся. Он держится за ритуал, чтобы дожить до дня, когда сможет его отпустить. Во втором случае ритуал становится самой жизнью, и человек уже не помнит, что было за перилами, потому что за ними ничего не было построено.

Порядок бывает и радостью: я видел таких людей. Они получают удовольствие от процесса, а не только от результата: им нравится разбирать инструменты, раскладывать специи, чистить обувь, вести тетрадь. Это не болезнь и не бегство, это способ чувствовать себя живым, и он ничем не хуже других. Отличить одно от другого просто: если в процессе становится теплее, значит, это ваше; если теплее становится только в момент, когда всё закрыто, значит, вы закрываете не дела, а тревогу. У меня есть знакомая, которая начинает мыть пол, когда собирается позвонить кому-то важному. Она моет тщательно, с углами, и за это время успевает придумать разговор, который никогда не состоит. Пол блестит, звонка нет, и на следующий день история повторяется. Она умная и всё про себя понимает, но понимание не отменяет последовательность: сначала тревога, потом тряпка, потом облегчение. Порядок здесь работает как обезболивающее, а обезболивающее не лечит то, из-за чего болит.

Я проверял себя этим вопросом месяц. Оказалось, что из двенадцати пунктов мне нравились два: замена лампы, потому что там был свет, и поездка за продуктами для матери, потому что она потом стояла на пороге и держала пакет двумя руками. Остальные десять я делал, чтобы не было хуже. Десять из двенадцати, и это ещё хорошая пропорция. Я не сразу заметил, что и сам иногда путаю эти вещи. Мне нравится чистая посуда, и я долго считал её доказательством того, что у меня всё в порядке: вот, смотрите, у меня даже полотенца висят ровно. Потом понял, что ровные полотенца нужны мне в те дни, когда в голове нет ряда. В спокойные дни я могу оставить тарелку в раковине до утра и не почувствовать ничего, кроме лёгкого неудобства. Разница не в чистоте, а в том, что она заменяет.

Три графы на листе

Приём, который я предлагаю, выглядит слишком простым, и это его главное достоинство: его можно сделать сегодня и не нужно ни во что верить. Возьмите лист и разделите его на три графы. Первая называется «делаю». Вторая «чувствую». Третья «хочу». Дальше неделя работы, по одной строке в день, без спешки и без выводов.

В первую графу пишите то, что действительно было в дне, а не то, что должно было быть. Не «работал», а «три часа собирал отчёт, который никто не просил». Во вторую, что осталось после этого: пусто, тяжело, ничего, тепло, злость. Одно слово, максимум два, иначе начнёте сочинять. В третью идёт только то, что не приносит пользы никому, кроме вас, и это главное условие. Не «больше отдыхать», а «пройти до реки», не «заняться здоровьем», а «купить тот чай».

Через неделю прочитайте графы подряд, сверху вниз, как читают чужой дневник. Вы увидите две вещи, которые обычно не видны по отдельности: сколько в вашей жизни действий, после которых во второй графе стоит «ничего», и сколько в третьей графе строк, которые вы не сделали, хотя они стоят пять минут. Критерий простой: если в третьей графе появилась хотя бы одна строка, которую вы выполнили за эту неделю, приём сработал. Если третья графа осталась пустой, не спешите писать в неё что-нибудь приличное. Пустая графа это тоже сведения: значит, желание давно не тренировали, и первые попытки будут выглядеть как выбор между двумя одинаково пустыми вариантами. В этом месте помогает не сила воли, а мелочь: сделать

то, что раньше нравилось, даже если сейчас не тянет, и посмотреть, что останется через день. Иногда не остаётся ничего, и это нормально. Иногда остаётся слабое тепло, и с него начинают.

Свет на кухне и пустая строка

В тот воскресный вечер я сидел на кухне до половины двенадцатого. Ничего не произошло: я не принял решения, не позвонил, не начал новую жизнь. Я просто долил чаю, который уже остыл, и посмотрел на список ещё раз. Двенадцать крестов, серые следы карандаша, магнит в форме груши. Разница между тем вечером и прежними была в одном. Раньше я считал, что у меня всё в порядке, и удивлялся, почему мне скучно жить. Теперь я знал, что у меня действительно всё в порядке и что порядок не заменяет собой то, ради чего он наводится. Знание не сделало вечер тёплым. Оно сделало его видимым, а видимое можно разобрать на части и перестать считать одним сплошным «со мной что-то не так».

С тех пор прошло время, и я всё ещё иногда ловлю себя на том, что провожу пальцем по дверце, проверяя, все ли кресты на месте. Привычка не исчезла. Изменилось одно: теперь я знаю, что она прикрывает, и в ту секунду, когда рука тянется к списку, успеваю спросить себя, чего я избегаю на этот раз. Список я оставил висеть на дверце. Я не стал его выбрасывать и не стал писать новый. Я дописал внизу одну строку, которая не имела отношения ни к счетам, ни к продуктам, ни к чужим просьбам. Она была короткая и глупая, и я её выполнил через два дня.

Мост к эссе 2. Дальше стоит посмотреть, откуда берётся привычка жить по критерию, а не по вкусу, и почему её так трудно заметить со стороны.

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.