НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ

МНЕ ТЯЖЕЛО, НО Я СПРАВЛЯЮСЬ

Почему так трудно признаться, что нужна помощь



РОМАН САВИЩЕВ

Роман Савищев

Мне Тяжело, но Я Справлюсь. Почему Так Трудно Признаться, Что Нужна Помощь

https://litres.ru/74703543
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда тебя спрашивают «как дела?», ты привычно отвечаешь «справляюсь». Даже если давно уже тяжело. Потому что страшно показаться слабым, расстроить близких или обнаружить, что без твоей надёжности тебя перестанут ценить.

В этой книге я разбираю, как молчание становится привычкой, почему просьба о поддержке кажется опаснее усталости и как начать говорить о своём состоянии без громких признаний. Через жизненные ситуации и небольшие практики ты увидишь, что между «всё нормально» и полной откровенностью есть пространство для честного разговора.

При подготовке книги я также использовал интеллектуальные цифровые инструменты для уточнения структуры и подачи материала.

Содержание

Эссе 1. Слово, которое закрывает разговор 4
Эссе 2. Когда её надели 15
Эссе 3 · Что она даёт 24
Эссе 4 · Счёт, который приносят позже 34
Эссе 5 · Как это выглядит снаружи 44
Эссе 6 · Первая трещина 54
Эссе 7 · Чего именно боюсь 64
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Мне Тяжело, но Я Справлюсь. Почему Так Трудно Признаться, Что Нужна Помощь

Эссе 1. Слово, которое закрывает разговор

Истории обезличены и собраны из нескольких разговоров. Книга не заменяет консультацию специалиста.

Как дела

Его спрашивают, как дела, и он отвечает: справляюсь. Отвечает быстро, ровно, с той интонацией, которая не приглашает продолжать. Спрашивавший кивает и переходит к делу, и весь разговор занимает две секунды. Он говорит: это удобный ответ, я пользуюсь им двадцать лет. Я замечаю это не сразу, потому что ответ хороший. Он не жалуется, не хвастается, не уходит от вопроса. Формально он даже честный: он действительно справляется. Но после него нечего спросить, и я ловлю себя на том, что перехожу к следующей теме, хотя хотел спросить ещё что-то.

Он говорит, что так отвечает всем. Жене, коллегам, мате-

ри, случайным людям в лифте. Он говорит: есть три варианта, и я выбрал самый короткий. Я спрашиваю, какие три. «нормально» — это приглашение рассказать, «хорошо» — это ложь, а «справляюсь» — это дверь, которая закрывается тихо. Он говорит это с удовольствием, как человек, который решил задачу и доволен решением. Я двадцать лет не попадал в неудобные разговоры. Он говорит: люди не лезут, и я им благодарен.

Спрашивал его коллега, и я потом спросил у коллеги, что он услышал. Коллега сказал: ничего особенного, он сказал, что справляется. Я спросил, не показалось ли ему, что за этим что-то есть. Коллега задумался и сказал: показалось, но я не стал лезть. И вот это «не стал лезть» повторяется у всех, кого я спрашивал.

Он говорит, что со стороны это, наверное, выглядит прилично. Он говорит: я бы и сам не полез, если бы мне так ответили. Я спрашиваю, почему. Потому что ответ закрытый, а лезть в закрытое невежливо. Я двадцать лет пользуюсь вежливостью как замком, и это работает лучше грубости, потому что на грубость можно обидеться, а на вежливость нельзя. И вот это «благодарен» — первое место, где что-то не сходится, потому что благодарность за то, что не спросили, — странная благодарность.

Я спрашиваю, что было бы, если бы спросили. Он думает и говорит: пришлось бы отвечать. Я спрашиваю, что именно. Он говорит: не знаю. И добавляет, что это не фигура речи:

он правда не знает, потому что за двадцать лет ни разу не проверял, что там за дверью.

Слово с двойным дном

«Справляюсь» — слово с двойным дном, и в этом весь его смысл. Формально оно сообщает, что дела идут. По сути оно сообщает, что разговор закрыт. Оба значения работают одновременно, и человек, который его произносит, не врёт ни в одном из них. Он говорит, что не выбирал это слово специально. Он говорит: оно выбралось само, потому что было точным. Я спрашиваю, в чём точность. Я действительно справляюсь, и это правда, которую никто не оспорит. И добавляет, что правда эта удобная: за неё не приходит никаких последствий.

Я говорю, что точность тут односторонняя. Слово сообщает о результате и молчит о цене, а цена — это и есть то, о чём стоит говорить. Он говорит: но если я скажу про цену, придётся объяснять, а объяснять долго. Я спрашиваю, сколько. Не знаю, я ни разу не объяснял. Он говорит, что слово работает как пароль. Есть люди, которые отвечают так же, и мы друг друга понимаем без слов. Я спрашиваю, что именно вы понимаете. Он говорит: что спрашивать не надо. И добавляет, что это не соглашение, а привычка, и что привычка держится крепче любого соглашения.

Я замечаю, что он говорит об этом слове как о человеке: оно выбирается, работает, закрывает, держится. Он говорит: а как о нём ещё говорить, если я им пользуюсь двадцать лет.

Я говорю, что можно говорить как о решении. Можно, но решение я не помню. Он говорит, что однажды попробовал сказать иначе. Я ответил «не очень», и человек спросил «а что такое», и я понял, что не готов. Он говорит: я сказал «да ничего, устал», и разговор вернулся в обычное русло. С тех пор я отвечаю «справляюсь» и не пробую.

Есть ещё два слова, которые он использует так же. Он говорит: «нормально» — когда не хочет врать, но и говорить не собирается. «потихоньку» — когда совсем не хочет разговора. Три слова на все случаи, и ни одно из них не сообщает, что происходит на самом деле. Он говорит: я их даже не выбираю, они приходят по очереди, как ступени вниз. Он говорит, что с этим словом нельзя спорить. Попробуй возрази, если человек сказал, что справляется. Возражать — значит утверждать, что он не справляется, а это уже обвинение. Он говорит: слово устроено так, что любой мой вопрос будет выглядеть как недоверие. И добавляет, что придумал это не он, но пользуется охотно.

Я прошу вспомнить последний раз, когда он это сказал. Он говорит: вчера, в лифте, соседу. Тот спросил, как дела, и я ответил, что нормально, и сосед кивнул и вышел на своём этаже. И я стоял в закрывающемся лифте и чувствовал две вещи сразу: облегчение, что не пришлось говорить, и досаду, что не пришлось.

Двадцать лет автоматизма

Он не помнит, когда начал так отвечать. Помнит только,

что в какой-то момент заметил: если сказать «нормально», спросят ещё раз, а если «справляюсь», не спросят. И это оказалось выгодно. Он говорит, что выгода была не в экономии слов. Он говорит: я экономил не время, а объяснения. Каждое «нормально» требовало продолжения, а продолжения у меня не было. У меня было состояние, но не было истории, а без истории человека не слушают.

Я спрашиваю, что значит «без истории». Он говорит: если я говорю, что устал, меня спрашивают, от чего, и я должен назвать причину. А причина у меня была размытая, и на размытую причину мне отвечали советом. После третьего совета я перестал начинать. Он говорит, что двадцать лет — это не преувеличение. Он говорит: я считал по местам работы, по людям, по годам. Были периоды, когда я отвечал иначе, но это было не решение, а настроение, и оно проходило. А «справляюсь» осталось, потому что не требовало настроения.

Привычка стала частью лица. Он говорит: люди описывают меня словами «спокойный» и «надёжный», и я понимаю, что это описание ответа, а не человека. Я двадцать лет выгляжу так, как отвечаю. И добавляет, что это, наверное, единственное, что о нём знают точно. Он говорит, что был год, когда он отвечал иначе. Это был год после развода, и тогда все всё знали, и скрывать было нечего. Он говорит: я отвечал честно, и люди слушали, и это было легче, чем я думал. А потом жизнь наладилась, и я вернулся к «справляюсь», по-

тому что стало неловко говорить о хорошем честно. Когда всё хорошо, честность выглядит как хвастовство.

Дома это видно иначе. Он говорит: жена не спрашивает «как дела», она спрашивает «ты поел». На такие вопросы «справляюсь» не ответишь, и потому дома я молчу. Получается, что самое честное слово у меня для чужих, а для своих ничего. Он говорит: я не заметил, как это перевернулось, и не знаю, когда.

Я прошу проверить, всегда ли слово одно и то же. Он говорит: нет, их три. Первое — «нормально», и оно для чужих. Второе — «бывает», и оно для тех, кто может переспросить. Третье — «не сейчас», и оно для жены, и это самое честное из трёх, потому что в нём есть обещание, которого я не выполню. И я пользуюсь ими по очереди, как ключами, и ни один не подходит к двери изнутри.

Что оно скрывает

Я спрашиваю, что за дверью. Он говорит: ничего интересного. Я прошу всё-таки сказать. Усталость. Я спрашиваю, какая. Обычная, которая с утра и до вечера, и от которой не помогает отдых, потому что отдых я тоже провожу настороже.

Усталость эта не про тело. Он говорит: тело в порядке, я сплю, я хожу, я даже бегаю по субботам. Устаёт не тело, а внимание. Я весь день слежу за тем, чтобы никто не заметил, что мне тяжело, и это отдельная работа, которой я не считаю. Я спрашиваю, сколько она занимает. Он говорит: не знаю,

она идёт фоном. Это как держать спину ровно — незаметно, пока не сядешь. А я не сажусь, потому что рядом всегда кто-то есть.

За дверью ещё и злость. Он говорит: я злюсь на людей, которые спрашивают, потому что они спрашивают формально. Но если бы они спрашивали по-настоящему, я бы всё равно ответил «справляюсь». То есть злюсь я не на них, а на себя, и это неудобно признавать. Он говорит, что за дверью есть и ещё одно, и об этом он говорит тише. Он говорит: я не уверен, что меня есть за что ценить, кроме того, что я справляюсь. Пока я справляюсь, я нужен. Если я перестану, непонятно, что останется.

Я спрашиваю, проверял ли он. Он говорит: нет. И добавляет, что это единственное место, куда он не хочет смотреть, и что весь этот разговор, наверное, про него. Я спрашиваю, чего он боится, если дверь откроется. Что увидят человека, который не тянет. А я двадцать лет строил обратное, и это единственное, что у меня есть. Он говорит: если это окажется неправдой, то что тогда я такое.

Дверь держится на одном допущении. Он говорит: я исхожу из того, что моё состояние — это моя проблема, а чужая помощь — это одолжение. Пока я так думаю, просить неловко, а молчать естественно. Я не проверял это допущение ни разу, потому что проверка означала бы разговор, а разговора я и избегаю. И добавляет, что вопрос не риторический: он действительно не знает ответа. Он описывает сцену, которую

представляет. Он говорит: я говорю, что мне тяжело, и человек делает лицо. Я не знаю, какое именно лицо, и это хуже всего. В моём воображении там всегда жалость, и я не могу придумать другого варианта, потому что никогда не видел. Он говорит: я двадцать лет отказывался от разговора, в котором не был ни разу.

Я спрашиваю, что делает это слово с собеседником. Он говорит: закрывает дверь, но вежливо. Человек не может переспросить, потому что «нормально» — это ответ, а не отговорка, и переспрашивать значит не доверять. И потому собеседник тоже испытывает облегчение, и разговор кончается по обоюдному согласию, хотя ни один из двух его не хотел.

Ответ с добавлением

Инструмент называется «Ответ с добавлением», и он нужен не для того, чтобы сразу открыть дверь, а чтобы перестать её захлопывать. Первое — вспомни, что ты отвечаешь на вопрос «как ты» последние полгода. Второе — скажи то же самое, но с одним добавлением: чего именно это стоит. Третье — проверь, изменился ли следующий вопрос.

Добавление придумать легко. Он говорит: «справляюсь, но дорого». Это уже другая фраза, и она не требует истории. Я спрашиваю, что она сообщает. Что цена есть. И добавляет, что это, пожалуй, минимум, который он может сказать без вранья.

Он пробует при мне. Говорит: справляюсь, но в этом месяце дороже обычного. И замолкает, потому что сам слышит,

что это другой разговор. Он говорит: я не знал, что можно добавить одну фразу и получить совсем другое. Я говорю, что фраза маленькая, и в этом её смысл: она не требует ни истории, ни объяснений. Он говорит, что страх был не в добавлении, а в следующем вопросе. Я ждал, что спросят «а что такое», и готовил ответ. Никто не спросил. Он говорит: я потом понял, что люди редко углубляются, и что это не чёрствость, а нехватка времени.

Я спрашиваю, что изменилось. Он говорит: пока ничего. Я один раз сказал по-другому, и мир не рухнул. Этого мало, но это первое доказательство, а до него у меня были только догадки. Через неделю он пробует с женой. Он говорит: я сказал, что справляюсь хуже, чем выгляжу. Она ответила «я знаю» и больше ничего не спросила. И это оказалось хуже, чем вопрос, потому что «я знаю» значит, что она давно видит и молчит. Он говорит: мы оба молчали, и каждый думал, что бережёт другого.

Две секунды

Разговор занимает две секунды, и это единственное, что в нём точно. Он говорит: я никогда не задумывался, что можно потратить на этот вопрос десять секунд. Десять секунд — это уже разговор, а две — это обмен сигналами. Я спрашиваю, чего он боится в десяти секундах. Что не найду, что сказать. Он говорит: пауза обязывает, а я не умею паузы. Я двадцать лет отвечал так, чтобы паузы не было, и это, наверное, главное, что я в этом слове сделал.

Добавление дало ему эти секунды. Он говорит: пока я говорю «справляюсь, но дорого», у меня есть время, чтобы решить, продолжать или нет. Раньше решения не было вовсе, был рефлекс. Теперь есть пауза, и в ней можно что-то выбрать. Он говорит, что в паузе пока выбирает молчание. Он говорит: я говорю добавление и останавливаюсь, и это уже не то же самое, что раньше. Я не открыл дверь, я просто перестал её захлопывать, и это, пожалуй, всё, на что я способен за месяц.

Он говорит, что не считает это результатом. Он говорит: я всё ещё отвечаю «справляюсь» девяносто раз из ста. Но в десяти случаях я слышу себя, и это новое. Двадцать лет я не слышал, потому что слово говорило вместо меня. Он говорит, что пока не решил, считать ли это успехом. Он говорит: с одной стороны, я сказал три фразы, которых не говорил двадцать лет. С другой стороны, я всё ещё тот, кто отвечает «справляюсь». Наверное, это не успех и не провал, а просто первый шаг, и шаги я считать не умею, потому что раньше не делал ни одного.

В следующем месяце попробует другое. Он говорит: я хочу сказать не «дорого», а что именно дорого. Не всё, а одну вещь, самую простую. Например, что не сплю. Он говорит: это факт, а факт сказать легче, чем состояние. С факта можно начать, а с состояния нельзя, потому что состояние не имеет края.

Он говорит, что теперь слышит это слово у других. Он го-

ворит: человек отвечает «справляюсь», и я знаю, что за этим стоит. И мне хочется спросить, но я не спрашиваю, потому что помню, как это было со мной. И вот эта пауза — единственное, что я могу сделать для чужого человека.

Но прежде чем менять ответ, стоит посмотреть, откуда он взялся.

Эссе 2. Когда её надели

Лет десять

Он не помнит слов. Помнит кухню, стол, своё место у стола и то, как ждал паузы. Взрослые разговаривали о своём, он стоял рядом с чем-то, что казалось ему важным, и ждал, когда можно будет начать. Пауза случилась. Он начал. Ему ответили коротко.

Ответ он не запомнил, а интонацию запомнил. Интонация была не злая. Так отвечает человек, которого отвлекли от важного дела и который отвечает быстро, чтобы вернуться. В такой интонации нет ничего преступного, и именно поэтому её нельзя предъявить: ни через тридцать лет, ни тогда же вечером. Он говорит: мне не сказали ничего плохого, мне просто показали место. И с тех пор он это место знает.

Я спрашиваю, что он почувствовал. Он говорит: ничего особенного. Не заплакал, не обиделся, просто понял. Понял, что сейчас не время, и, наверное, вообще не время. Второе он добавил сам, потому что никто такого не говорил, и вот это добавление важнее первого: ребёнок не услышал приговор, он его дописал.

Потом он вышел и сел на лестнице. Сидел, пока не стало скучно. Он говорит, что скука вместо горя — самое точное, что осталось от того дня. Горе требует слов, а слов у него уже не было, и осталась скука, которая не требует ничего. Я

спрашиваю, сколько ему было. Он говорит: лет десять, может, девять, не уверен, потому что тогда все годы были одинаковые. Важна не цифра. Важно, что он был маленький и что вывод сделал сам.

Мать потом спрашивала, почему он молчит. Спрашивала не как упрёк, а как факт: почему ты ничего не рассказываешь. Он отвечал, что нечего рассказывать, и это было почти правдой. Рассказывать он разучился раньше, чем появилось что рассказывать, и в этом порядке есть своя логика: сначала пропадает практика, потом пропадает материал.

Место, которое показали

Ему показали место, и это точное слово. Не сказали «замолчи», а показали, где он находится в списке. Список был простой: сначала взрослые дела, потом всё остальное, и он был в остальном. Ему не запретили говорить, ему дали понять, что его говорение стоит в очереди, а очередь не двигается.

Место было не унизительным, и это главное. Его не наказали и не высмеяли, поэтому ему не на что жаловаться. Если бы наказали, он бы обиделся и, может, перестал бы это носить. А так вышло, что он просто согласился, а согласие держится дольше обиды. Он говорит: я не соглашался, я принял к сведению. Но к сведению принимают то, что считают правдой, и в этом разница между «мне сказали» и «я решил».

Очередь — не метафора. Входя в комнату, где уже идёт разговор, он за секунду оценивает, можно ли вставить слово,

и обычно решает, что нельзя. Делает это не задумываясь, как человек проверяет, сухая ли куртка. Взрослые в той комнате давно не те взрослые, а он всё ещё ждёт, когда дойдёт.

Очередь видна по паузам. Он говорит короткими кусками, чтобы его можно было перебить, и оставляет место для перебивания, хотя его почти никогда не перебивают. Вот это и есть очередь: он до сих пор говорит так, будто его сейчас остановят. Он говорит: меня перебивают редко, и всё равно я говорю с запасом.

И место оказалось удобным, об этом он говорит без всякого кокетства. В нём было спокойно. Пока стоишь в очереди, не надо ничего решать и никто тебя не спрашивает. Он думает, что занял его так охотно именно поэтому, а не потому, что его заставили. Детям вообще нравятся ясные правила, даже несправедливые: несправедливое правило хотя бы понятно, а понятное правило освобождает от выбора.

Год он называет точно: двенадцать. В доме тогда болели, мать, долго, и все ходили на цыпочках. Он перестал жаловаться в тот год не по решению, а потому, что жаловаться было некуда. Через месяц это стало привычкой, через год — характером, и никто не заметил перехода, включая его самого.

В семье не жаловались

В семье не жаловались. Не потому, что запрещали, а потому, что было не принято: у взрослых тяжелее, и это подразумевалось без слов. Жалоба была не запрещена, она бы-

ла неуместна, а неуместность действует сильнее запрета. Запрет можно нарушить и получить наказание. Неуместность нарушить нельзя: наказания нет, есть только тишина, которая наступает после.

Выглядело это просто. Никто не говорил «не жалуйся». Просто когда кто-то начинал, разговор менял направление, и жалующийся оставался один со своей жалобой, посреди общего разговора, с открытым ртом. Два-три раза так, и человек понимает без объяснений. Он говорит, что понял быстрее, чем за два раза: ему хватило одного.

Взрослые тоже не жаловались. Мать могла сказать «устала», но это было не про состояние, а про то, что сейчас ляжет. Усталость была действием, а не чувством. В доме не было разговора, в котором кто-то сообщает, что ему тяжело, и это остаётся разговором, а не началом чего-то другого. Он говорит: тяжело было, но об этом не говорили. Денег не хватало, отец пил, бабушка болела. Всё это было и всё это не обсуждалось. Обсуждали, что делать, а не что чувствовать, и для того времени это, наверное, был правильный порядок.

Он не винит никого и говорит об этом без нажима. Людям было не до этого, они держались как умели. Он не хочет, чтобы это выглядело как детская травма, потому что травмы там не было. Был порядок, в котором чувства не входили в список тем, и порядок этот он усвоил целиком, не выбирая. Он говорит: я не копировал его сознательно, я просто вырос внутри. Когда он потом оказался среди людей, которые гово-

рят о своём состоянии, он долго не понимал, что происходит. Ему казалось, что они жалуются. Они просто разговаривали.

Правило в доме было, но его никто не формулировал: если что-то болит, надо это делать молча и быстрее. Мать с температурой готовила обед, и это не воспринималось как подвиг, это было нормой. Он вырос с мыслью, что состояние не отменяет дел, и до сих пор так думает. Мысль хорошая, пока речь о делах. Она становится ловушкой, когда дело — это разговор о том, что с тобой.

Мешать маска начала позже, и не тогда, когда он ждал. В тридцать, когда родился сын, он смотрел на него и понимал: тот будет делать то же самое, потому что дети повторяют не слова, а способ держаться. Впервые он захотел снять её не для себя, а чтобы сын видел другой пример. Это оказалось единственным доводом, который на него подействовал. Про себя он мог терпеть сколько угодно, про сына — не мог, и разница между этими двумя вещами объясняет, почему человек меняется только тогда, когда меняется адресат.

Разумный вывод

Вывод был разумный, и настаивать на обратном было бы нечестно. Если в доме не обсуждают чувства, обсуждать их негде, и человек, который это понял, экономит силы. Он не был глупым ребёнком, он был наблюдательным. Он перестал не чувствовать, а предъявлять. Это разные вещи, и вторая действительно была лишней работой: предъявишь — получишь не помощь, а недовольство.

Сработало сразу. Его стали считать спокойным, а спокойный ребёнок в доме, где все нервничают, — это удобно. Он быстро понял, что удобным быть выгодно, и перестал мешать. Не притворялся, просто перестал занимать место, которое ему не давали. Репутация оказалась побочным продуктом, и он долго считал её характером.

Ошибка появилась позже и не в выводе, а в том, что вывод не обновился. Обстоятельства сменились, а расчёт остался прежним. Он вышел из того дома, но не вышел из того порядка: прошло тридцать лет, а он всё ещё стоит в очереди, которая давно никуда не ведёт. Вывод был верным для десятилетнего в той кухне. Для сорокалетнего в его собственной кухне он неверен, и заметить это оказалось труднее всего, потому что верный вывод не проверяют.

Сделал его не только он. Сестра пришла к тому же, только с другой стороны: стала говорить всё и громко. Её считали проблемной, его спокойным, и оба они были реакцией на одно и то же. Он говорит, что у сестры вышло тяжелее, потому что её всё время одёргивали. Его не одёргивали, его просто не слышали, а это тише. Тише не значит легче, но в детстве тише выгоднее, и он понял это раньше, чем научился говорить.

Выбора у него не было, и он настаивает на этом слове. Выбор был бы, если бы кто-то предложил, а никто не предлагал, потому что всем было хуже. Поэтому маска — не решение, а следствие, и в этом её сила: с ней не спорят, её просто носят,

пока не забудут, что она не лицо.

Откуда маска

Инструмент называется «Откуда маска». Он нужен не для того, чтобы кого-то обвинить, а чтобы увидеть: у привычки есть дата и автор, и автор — ты. Первое: вспомни первый раз, когда решил, что об этом говорить не надо. Второе: назови, что тогда было потерей, а что приобретением. Третье: проверь, действует ли этот расчёт сейчас, в этой комнате, с этими людьми.

Первое далось ему легко. Он вспомнил не слова, а место: кухня, стол, лестница. Он говорит, что места помнятся лучше слов, и, наверное, это признак, что воспоминание настоящее. Слова можно восстановить по смыслу, место восстановить нельзя, оно или есть, или его нет.

Со вторым было труднее. Потерю назвать просто, а приобретение неловко: получил спокойствие и репутацию, и это звучит как сделка, в которой он что-то выгадал. Выгадал он тогда действительно, и врать об этом не надо. Дети не так беспомощны, как о них думают: они хорошо считают, просто считают в своих единицах — в спокойных вечерах, в отсутствии чужого раздражения.

Третье оказалось главным. Он проверил расчёт и увидел, что тот не сходится. В том доме молчание давало спокойствие. В этом не даёт ничего: здесь никто не наказывает за разговор, и он всё равно молчит, то есть платит за то, что давно не покупает. Он говорит, что почувствовал злость, и

злость была не на родителей и не на себя, а на тридцать лет, которые прошли незаметно. Всё это время он считал, что у него такой характер. А это была арифметика из другого дома.

С тех пор он называет это про себя «старый расчёт». Когда ловит себя на молчании, спрашивает: по какому расчёту я сейчас действую. Иногда отвечает «по старому», и тогда хотя бы знает, что это привычка, а не правда о мире. Инструмент работал медленно: первые две недели он вспоминал кухню и злился, и это было бесполезно. Потом перестал вспоминать и начал замечать, и вот это оказалось работой. Замечать скучно, но расчёт меняется от этого, а не от злости.

Что было приобретением

Про приобретение он хочет сказать честно, потому что из таких книг обычно выходит, что человек тридцать лет прожил зря. Он так не считает. Молчание дало ему работу, репутацию и людей, которые на него полагаются. Это не мелочи, и отказываться от них он не собирается. Главное из этого — то, что его не жалеют.

Жалость он ненавидит с детства, потому что видел, как она выглядит. Жалость — это когда с тобой говорят мягче, чем с остальными, и ты сразу понимаешь, что тебя записали. Пока он справляется, его не жалеют. А если скажет, что не справляется, получит именно то, чего избегал тридцать лет. Вот почему это не глупость, а выбор, и выбор до сих пор понятный.

Я спрашиваю, есть ли что-то между жалостью и мол-

чанием. Он говорит: не знаю. Видел только два варианта, потому что вырос в доме, где были только два. Ему говорят, что бывает третий, и он верит на слово, но представить не может. Это честнее, чем делать вид, что третий вариант очевиден: человек, у которого нет опыта, не может его вообразить, сколько ни объясняй.

Дальше он спрашивает себя проще: это моя очередь или я её себе назначил. В девяти случаях из десяти — назначил. Очередь не назначают, её занимают, и он занял её сам, без приглашения. Новостью оказалось не то, что его не слушали, а то, что он не пробовал. И ещё одно: маска скрывает его не от людей, а от него самого. Пока он молчит, ему не надо знать, насколько ему плохо. Работа маски не защита, а неведение, и это, пожалуй, главное, что он понял за всё время разговоров.

Проверить это можно на мелочи, и мелочь тут надёжнее большого разговора. В следующий раз, когда захочется сказать «нормально», он собирается задержаться на секунду и посмотреть, что именно он в этот момент прячет: факт, чувство или собственную оценку. Ответ не надо произносить вслух. Достаточно знать, что он есть, потому что человек, который видит, что прячет, уже не прячет это от себя.

Эссе 3 · Что она даёт

На него можно положиться

Я прошу назвать, что маска ему дала. Он сначала отмахивается: ничего хорошего. Я прошу всё-таки перечислить. Он думает и говорит: на меня можно положиться. Говорит и сам удивляется, потому что это первое, что пришло в голову, и это не про потерю. Он говорит: я знаю, что это звучит как оправдание. Я говорю, что это и есть оправдание, и оно честное. Тогда ладно. И начинает перечислять дальше, и список получается длинный, и он сам его не ожидал.

Он говорит: меня не жалеют. Он говорит это отдельно и с нажимом, потому что для него это главное. Жалость я ненавижу с детства, и мне не надо объяснять почему. Пока я справляюсь, меня не жалеют, и это стоит дороже, чем кажется. Он говорит: мне доверяют сложное. Когда что-то горит, идут ко мне, потому что я не рассыпаюсь. Я это знаю и пользуюсь, и не буду делать вид, что случайно. Он говорит: репутация человека, который держит, — это капитал, и он у меня есть.

Я спрашиваю, сколько этому капиталу лет. Он говорит: лет двадцать. Я начал работать в двадцать три и с первого места был тем, кто не жалуется. Не потому, что решил, а потому, что иначе не умел. Он говорит: и это оказалось востребованным, что было неожиданно. Он говорит, что сначала

это была не стратегия. Я просто вёл себя как дома, а дома не жаловались. И вдруг выяснилось, что за это платят. Он говорит: я не выбирал характер под рынок, но рынок его принял, и с тех пор я не проверял, подходит ли он ещё.

Я прошу уточнить, кому она выгодна. Он говорит: всем, кроме меня. Жене спокойнее, коллегам проще, друзьям привычнее, и потому никто не просит её снять. И это главная ловушка: маска удобна окружающим, и они, сами того не желая, охраняют её лучше, чем я сам.

Трудный год

Был год, когда это его спасло. Он говорит: сокращали отдел, и решали, кого оставить. Я не был лучшим специалистом, я это знаю точно. Но я был тем, на кого можно положиться, и это перевесило. Я спрашиваю, что он тогда делал. Он говорит: работал за троих и не говорил об этом. Двое ушли, их задачи остались, и я взял их молча. Я не просил надбавки и не жаловался, и меня оставили. Он говорит: вот и вся история.

Он говорит, что не считает это унижением. Он говорит: я тогда выжил, и выжил потому, что умел держать. Если бы я пришёл и сказал, что мне тяжело, меня бы, наверное, тоже оставили, но я не проверял. Я выбрал то, что умел, и это было разумно. Я спрашиваю, что он чувствовал в тот год. Он говорит: гордость. Я держал троих и держал хорошо, и это было видно. Я тогда думал, что нашёл своё. Он говорит: а через год понял, что нашёл не своё, а способ, и способ этот

меня теперь держит.

Тот год до сих пор работает как доказательство. Он говорит: когда я думаю, что можно сказать, я вспоминаю тот год и говорю себе: тогда же выдержал. Я не замечаю, что тогда было один год, а сейчас двадцать лет. Доказательство не стареет, потому что я его не пересматриваю.

Надёжность как валюта

Надёжность — это валюта, и он давно понял, как она устроена. Он говорит: она ценится не сама по себе, а потому, что снимает с других работу. Человек, на которого можно положиться, — это человек, о котором не надо думать. Я спрашиваю, что в этом плохого. Ничего, пока ты хочешь быть тем, о ком не думают. Он говорит: а если ты хочешь, чтобы о тебе думали, то валюта работает против тебя. Чем надёжнее я выгляжу, тем меньше поводов ко мне присматриваться.

Валюту нельзя потратить на то, что нужно. Он говорит: я двадцать лет копил репутацию и не могу обменять её на один разговор. Репутация даёт мне работу, а работа даёт деньги, а деньги не дают мне права сказать, что мне тяжело. Вот такая асимметрия, и я в ней живу. Я спрашиваю, пробовал ли он обменять. Он говорит: однажды. Я сказал руководителю, что вымотан, и он ответил, что я всегда вытягиваю. Это был комплимент, и он же был отказом. Он говорит: меня похвалили за то, из-за чего я и пришёл.

После этого перестал пробовать. Он говорит: я понял, что

репутация — это и актив, и клетка. Она говорит за меня раньше, чем я открою рот. И говорит она всегда одно и то же: он справится. Я прошу перечислить, что она даёт. Он говорит: предсказуемость. Никто не задаёт лишних вопросов, и день идёт по расписанию. Ещё она даёт право не объясняться: человек, у которого всё нормально, ничего не должен. И третье, самое неприятное: она даёт превосходство, потому что тот, кто справляется, всегда чуть выше того, кто жалуется.

Что уже не в силе

Он говорит, что хочет проверить список. Он говорит: не всё, что было выгодой, ещё в силе. Давай по пунктам, потому что я двадцать лет не пересматривал. «на меня можно положиться» — в силе. Он говорит: это работает, и я не собираюсь это менять. «мне доверяют сложное» — в силе. Правда, теперь я беру сложное неохотно, но беру, и это замечают меньше, чем я думаю.

Он говорит: «меня не жалеют» — вот здесь сложнее. Я двадцать лет думал, что это выгода, а теперь не уверен. Меня не жалеют, потому что не знают, и это не защита от жалости, а её отсутствие по неведению. Он говорит: разница есть, и она мне не нравится.

Список пришлось сократить, и это оказалось полезнее, чем сам список. Он говорит: я выписал восемь пунктов и понял, что половина из них — не выгода, а отсутствие неприятного. «меня не жалеют» — это не приобретение, это про-

сто ничего. Пустоту легко принять за достижение, если прожить в ней двадцать лет. Я спрашиваю, в чём разница. Он говорит: если бы я сказал и меня пожалели, я бы знал, что меня жалеют, и мог бы с этим что-то делать. А сейчас я просто не знаю, и незнание выглядит как отсутствие проблемы. Это как не идти к врачу и считать, что здоров.

Ещё один пункт вышел из силы совсем. Он говорит: «мне не надо объяснять, почему я такой». Это было преимуществом, пока я сам верил, что я такой. А теперь я знаю, что не такой, и молчание превратилось в обман. Он говорит: небольшой, но обман, и он мне мешает. Он говорит, что на работе это видно лучше всего. Меня никогда не спрашивают, как я, и я считал это уважением. А это не уважение — это отсутствие вопроса. Он говорит: уважение — это когда спрашивают и верят ответу, а у меня спрашивают и не слушают, потому что ответ известен заранее.

Инструмент называется «Что маска даёт», и он нужен, чтобы честно увидеть выгоду, прежде чем от неё отказываться. Первое — выпиши, что ты получил благодаря тому, что не жаловался. Второе — отметь, что из этого ещё в силе, а что уже нет. Третье — спроси, чем ты платишь за то, что осталось. Он говорит, что первое заняло вечер. Он говорит: я выписал восемь пунктов, и четыре из них были про работу. И я заметил, что все восемь — про других, ни одного про меня. Я получил репутацию, доверие, спокойствие и место, и всё это существует только в чьих-то глазах.

Спрашиваю, что он почувствовал тогда. Он говорит: облегчение. Я двадцать лет считал это недостатком характера, а это оказалось портфелем. Плохой портфель лучше, чем никакого, и я хотя бы знаю, что в нём лежит. Он говорит, что второе было неприятнее. Он говорит: я вычеркнул два пункта и ещё два поставил под вопрос. Осталось четыре, и они настоящие. Я ожидал, что не останется ничего, и был готов к этому, а вышло, что терять почти нечего.

Третье он делает до сих пор. Он говорит: каждый раз, когда молчу, я спрашиваю, чем плачу. Ответ обычно «вниманием», потому что следить за лицом — это работа. Но иногда ответ «временем», и это хуже, потому что время не вернуть.

Чем платишь

Он говорит, что платит тремя вещами, и назвать их оказалось легче, чем он думал. Он говорит: внимание, время и правда. Первые две понятны, а третья — самая дорогая. Я спрашиваю про правду. Я двадцать лет говорю неправду, но не словами. Он говорит: я не вру, я умалчиваю, а умолчание — это ложь без улики. Если человек спрашивает, как дела, и я отвечаю «справляюсь», я не вру, я выбираю из правды ту часть, которая удобна.

Это его не мучило. Он говорит: я считал, что имею право не рассказывать. И до сих пор так считаю, но есть разница между «не рассказывать» и «делать вид, что рассказывать нечего». Первое — граница, второе — декорация. Он говорит, что внимание дороже, чем кажется. Он говорит: я весь

день слежу за лицом, и это незаметно, пока не устанешь. К вечеру я не могу смотреть людям в глаза, и это не стыд — это перегрузка. Я двадцать лет трачу внимание на то, чтобы выглядеть, а не на то, чтобы быть.

Был момент, когда он почти вышел из этого. Он говорит: года три назад один человек спросил его не «как дела», а «что у тебя сейчас самое трудное». Я растерялся и сказал «ничего». И человек не переспросил, а просто кивнул и перевёл разговор. Он говорит: я потом неделю думал, что упустил. Я спрашиваю, что было бы, если бы он перестал следить. Не знаю. Я пробовал один день и почувствовал, что стою голым. Он говорит: на второй день вернулся, потому что решил, что это не для меня. А теперь думаю, что просто не привык.

В тот раз ему не хватило не смелости, а слов. Он говорит: я стоял и понимал, что если начну, то не смогу остановиться, а останавливаться было негде. У меня не было короткой версии. Всё, что я мог сказать, было длиной в два десятилетия, и потому я не сказал ничего. Я прошу назвать цену по пунктам. Он говорит: тело. Оно держит то, что не сказано, и держит годами, и потом выставляет счёт спиной и сном. Потом близкие, которые привыкли, что он справляется, и перестали спрашивать. И третье — время: годы, в которые можно было сказать и не сказал, и их не вернуть.

Счёт позже

Счёт приносят позже, и в этом главная особенность. Он

говорит: выгода приходит сразу, а счёт через годы, и потому их никто не складывает. Если бы счёт приходил в тот же день, я бы давно пересмотрел. Я спрашиваю, из чего счёт. Из людей, которые не знают. Он говорит: из жены, которая догадывается и молчит. Из друзей, которые звонят реже, потому что я всегда в порядке. Счёт не в том, что мне плохо, а в том, что рядом никого, кто знает.

Счёт этот не предъявишь. Он говорит: нельзя прийти и сказать «вы должны были заметить». Они не обязаны, я сам не давал повода. Вот почему это так долго держится — виноватых нет, а результат есть. Он говорит, что первый раз увидел счёт случайно. Он говорит: я лежал в больнице три дня, и никто не позвонил, кроме работы. Работа спросила про задачи, а больше никто не спросил ничего. Я тогда подумал, что у меня мало друзей, а теперь думаю иначе.

Я спрашиваю, что он думает теперь. Он говорит: у меня есть друзья, но они не знают, что я в больнице, потому что я не сказал. Я не сказал, потому что не хотел беспокоить, а они не позвонили, потому что не знали. Вот и весь механизм, и он работает без чьего-либо злого умысла.

Счёт, который приносят позже, не выставляют. Он говорит: его нельзя предъявить ни жене, ни друзьям, ни работе. Он копится молча, как пыль, и однажды ты просто видишь, что всё в пыли. И тогда начинаешь искать виноватого, а виноватого нет, потому что каждый раз ты сам выбирал промолчать. Он говорит, что счёт приходит не в трудный мо-

мент, а в спокойный. Он говорит: в трудный я держусь, и это даже приятно. А в спокойный я оглядываюсь и вижу, что вокруг никого, кому можно позвонить просто так. И вот тогда становится непонятно, зачем я всё это держал.

Он говорит, что не считает это открытием. Он говорит: я знал всё это и раньше, просто не складывал вместе. Выгода была в одной колонке, счёт в другой, и я смотрел только в первую, потому что она приятная. А когда складываешь, получается странное: я двадцать лет покупал спокойствие по цене, которую платил не я один. Он говорит: платили все, кто рядом, и платили тем, что не знали, что со мной происходит. Это самая неприятная арифметика из всех, потому что в ней я и продавец, и товар.

Теперь называет это про себя не счётом, а обменом. Он говорит: счёт можно закрыть, а обмен продолжается, пока я в нём участвую. И это, пожалуй, точнее, потому что я не должник и не жертва, я сторона сделки, и сделку можно пересмотреть. Теперь у него есть короткая версия, и это главное, что изменилось. Он говорит: одна фраза, которую можно сказать и остановиться. Я её придумал не сразу и не сам, а собрал из чужих. Но она есть, и с ней я уже не стою с пустыми руками.

Он говорит, что выгода и цена живут в разных местах. Он говорит: выгода в настоящем, а цена в будущем, и потому их никогда не складывают. Если бы счёт приходил сразу, я бы давно пересмотрел. Но он приходит через годы, и к тому

времени виноватых нет, потому что каждый раз я выбирал сам.

Но у выгоды есть счёт, и его приносят позже.

Эссе 4 · Счёт, который приносят позже

Простой вопрос

Я задаю простой вопрос: кто знает, что тебе тяжело. Он думает долго, и я не тороплю, потому что вижу, что вопрос попал не туда, куда он ждал. Потом он говорит: никто. И добавляет: то есть, наверное, кто-то догадывается, но я не проверял.

Он говорит это спокойно, и от спокойствия становится не по себе. Он говорит: я не считаю это трагедией. У большинства людей так же. Я спрашиваю, откуда он знает. Не знаю, я не спрашивал. И вот это «не спрашивал» повторяется у него второй раз за вечер.

Вопрос про «кто знает» задал себе впервые. Он говорит: я никогда так не формулировал, я думал иначе — что я не жалуюсь. А это разные вопросы. «я не жалуюсь» — про поведение, «никто не знает» — про результат, и результат меня не устраивает.

Я прошу всё-таки посчитать. Он говорит: давай. И начинает перебирать людей вслух, и это занимает минуты три, и в конце список оказывается пустым. Странно. Я думал, что там кто-то есть. Он говорит, что жена знает больше других. Я спрашиваю, что именно она знает. Он говорит: что я устаю.

Это не то же самое. Устают все, а я говорю о другом, и другого она не знает, потому что я не говорил.

Мать не знает ничего. Он говорит: она спрашивает, как дела, и я отвечаю, что хорошо, и она верит, потому что я никогда не давал повода не верить. Ей семьдесят, и я не собираюсь начинать сейчас. Я спрашиваю, почему сейчас нельзя. Потому что тогда придётся объяснять, почему молчал тридцать лет. Он говорит, что с друзьями та же история. Он говорит: мы разговариваем про работу, про машины, про то, кто где был. За пятнадцать лет мы ни разу не разговаривали про то, как кому живётся. И я не знаю, как это начать, потому что это будет выглядеть как смена темы на пятнадцатом году.

Моменты, когда почти сказал

Были моменты, когда он почти сказал. Он говорит: в очереди, в машине с коллегой, ночью жене. Каждый раз я останавливался на первой фразе, потому что не знал, что будет после неё. Я прошу рассказать про очередь. Я стоял в поликлинике, и рядом стоял мужчина, и мы разговорились ни о чём. Он говорит: он сказал, что пришёл за результатами, и я сказал, что тоже, и он спросил, как я. Я открыл рот и понял, что если скажу правду, то это будет человеку, которого я вижу первый раз и последний.

Он говорит, что не сказал. Он говорит: я сказал «нормально», и он сказал «ну и хорошо», и мы разошлись.

В очереди был ещё один человек. Он говорит: женщина, которая стояла за нами и молчала. Я потом подумал, что если

бы сказал при ней, то это было бы почти безопасно, потому что её я больше не увижу. И всё равно не сказал — значит, дело было не в безопасности. Он говорит: я потом думал, что это был идеальный случай, потому что незнакомому человеку можно сказать всё. И именно поэтому не сказал, потому что незнакомому человеку незачем. Я спрашиваю про машину. Мы ехали с коллегой два часа, и он рассказывал про свои дела. Он говорит: у него было тяжело, и он говорил, и я слушал. В какой-то момент он замолчал и спросил, а у тебя как. Я сказал, что нормально, и он не переспросил, и я почувствовал облегчение.

Облегчение было главным. Он говорит: не страх, не стыд, а именно облегчение, что не надо. И это самое неприятное, что я про себя узнал, потому что облегчение значит, что я не хотел говорить, а не что не мог. Он говорит, что ночью с женой было иначе. Она спросила, что со мной, и я сказал, что устал. Он говорит: она сказала, что это уже месяц, и я сказал, что месяц был тяжёлый. Она ждала продолжения, и продолжения не было, и она уснула. Я лежал и думал, что мог сказать, и придумал три фразы, и все три были хорошие.

Утром не сказал. Он говорит: утром было не время, потом работа, потом вечер, и к вечеру фразы уже не подходили. Я их забыл, а потом вспомнил и понял, что они были не про разговор, а про то, чтобы я перестал думать. Ночью я говорил с собой, а не с ней. Я прошу рассказать, как пришёл счёт. Он говорит: в феврале, ночью. Я проснулся от того, что не мог

вдохнуть, и решил, что это сердце. Врач ничего не нашёл и спросил, как я сплю, и я впервые за много лет ответил честно, что плохо. И это был первый раз, когда я сказал правду человеку в белом халате, а не жене.

Фильтр в обе стороны

Маска работает как фильтр, и это точное слово. Он говорит: она не даёт страданию выйти наружу. Я говорю, что это половина. Да, есть вторая. Она не даёт помощи войти. Я спрашиваю, как это устроено. Он говорит: пока человек не знает, он не может помочь. Он может догадываться, но догадка не даёт права вмешиваться. Чтобы вмешаться, нужно разрешение, а разрешение выдаётся словами, а я слов не говорю.

Фильтр работает в обе стороны одинаково. Он говорит: я не пропускаю наружу, и внутрь не пропускаю тоже. За двадцать лет мне предлагали помощь раз десять, и я каждый раз отвечал, что справлюсь. Люди перестали предлагать, и я не могу их винить. Я спрашиваю, что было в этих десяти разах. Он говорит: обычные предложения. «если что, звони», «дай знать», «мы можем помочь». Я ни разу не позвонил. Он говорит: я даже не запомнил, кто это говорил, потому что для меня это были вежливые слова.

Теперь понимает свою ошибку. Он говорит: я считал, что «если что, звони» — это фигура речи. А это была открытая дверь, и я её не заметил, потому что смотрел на замок. Дверь открывают словами, но войти надо самому.

Фильтр имеет ещё одно свойство — он не пропускает вопросы. Он говорит: люди перестают спрашивать не потому, что им всё равно, а потому, что не получают ответа. Два-три пустых ответа — и человек делает вывод, что тема закрыта. И это не обида — это экономия, и я сам её устроил. Он говорит, что фильтр этот не злой. Он говорит: он не хочет мне плохого, он меня бережёт. Он берёг меня от жалости, от неловкости, от разговоров, которые я не умею вести. Он делает свою работу хорошо, и в этом проблема, потому что хорошую работу не замечают.

Я прошу объяснить, как счёт приходит. Он говорит: не сразу и не тем, чего ждёшь. Я ждал срыва, а пришла тихая усталость, которая не проходит после отпуска. И врач сказал, что анализы в порядке, и это было хуже плохого известия, потому что с плохим известием можно что-то делать, а с пустым ответом нельзя.

Пустое место

Цена маски — не усталость, а пустое место рядом. Он говорит: я двадцать лет думал, что плачу вниманием и силами, а платил людьми. Не потерял их, а не завёл. Спрашиваю, в чём разница. Потерять можно то, что было. Он говорит: а у меня не было, потому что для близости нужно, чтобы человек знал, что с тобой происходит. У меня есть знакомые, коллеги, приятели, и ни одного человека, который знает.

Пустое место обнаруживается не сразу. Он говорит: пока всё идёт нормально, его не видно, потому что его заполняет

работа. А в отпуске или на больничном становится слышно, что вокруг тихо. И тишина эта не спокойная, а пустая, и разница между ними огромная. Я спрашиваю, что он делал с этой тишиной. Он говорит: заполнял. Телефон, новости, дела, что угодно. Я двадцать лет не оставался с ней наедине, и это тоже была работа. Он говорит: я не знал, что тишину можно не заполнять, а послушать.

Однажды послушал. Он говорит: это было в поезде, четыре часа без связи. Я сначала искал, чем заняться, а потом сдался. И в этой тишине я вдруг понял, что мне некому рассказать про поезд. Он говорит: не про что-то важное, а про поезд, про окно, про то, что видел. Он говорит, что это было самое точное определение одиночества. Не «никого нет», а «некому рассказать мелочь». Большое можно рассказать потом, а мелочь рассказывают только тем, кто рядом постоянно. Он говорит: у меня нет таких людей, и я сам это устроил.

Пустое место имеет размер. Он говорит: сначала это была одна комната, потом квартира, потом город. Я знаю людей, но не знаю, кому позвонить в четыре утра. А четыре утра — это и есть мера, всё остальное можно отложить до утра. Я спрашиваю, кто в итоге спросил. Он говорит: жена, но не словами. Она сказала, что я стал тише, и что это её пугает больше, чем крик. И я понял, что она спрашивала всё это время, а я отвечал не ей, а своей привычке отвечать «нормально».

Кто спрашивает

Инструмент называется «Кто спрашивает», и он нужен, чтобы увидеть пустое место и не испугаться его. Первое — выпиши имена тех, кто знает, что тебе тяжело. Второе — проверь, откуда они это знают: ты сказал или они догадались. Третье — спроси, кого в этом списке не хватает. Он говорит, что первое он уже сделал и список вышел пустым. Он говорит: я потом переписал его иначе, не «кто знает», а «кто мог бы знать». Во втором списке было четыре человека. И это меня обрадовало сильнее, чем должно было, потому что четыре — не ноль.

Я спрашиваю, кто эти четверо. Он говорит: жена, сестра, один друг и один коллега, с которым он работает восемь лет. Про коллегу я удивился больше всего. Мы обедаем вместе три раза в неделю, и я про него знаю больше, чем про брата. Он говорит, что второе оказалось важнее. Он говорит: я проверил и увидел, что никто из четверых не знает по-настоящему. Жена догадывается, сестра думает, что у меня всё хорошо, друг не спрашивал никогда, а коллега просто рядом. То есть все четверо — это возможность, а не факт.

Третье он делал неделю. Он говорит: я спрашивал, кого не хватает, и ответ был неожиданный. Не хватает не человека, а разрешения. Я двадцать лет ждал, что кто-то придёт и разрешит мне сказать, и никто не пришёл, потому что такого разрешения не выдают. Он говорит, что список «кто мог бы знать» он переписывал трижды. Он говорит: в первый раз в нём было двенадцать человек, и это была фантазия. Во вто-

рой — шесть, и это была вежливость. В третий — четыре, и это было честно. Он говорит: сокращать список оказалось полезнее, чем расширять, и это странно.

Спокойный момент

Счёт приносят не в трудный момент, а в спокойный, и это главное, что он понял. Он говорит: в трудный я занят, мне некогда считать. А когда всё хорошо, я оглядываюсь и вижу, что рассказывать некому. Я спрашиваю, что это за взгляд. Обычный. Он говорит: я сижу в воскресенье и понимаю, что за неделю не сказал никому ни одного настоящего слова. Не жаловался, не делился, не спрашивал совета. Неделя прошла, и от неё не осталось ничего, кроме дел.

В такие моменты маска кажется особенно бессмысленной. Он говорит: она работала, когда было тяжело, а сейчас не тяжело, и она всё равно работает. Я в порядке и всё равно молчу, и это значит, что дело не в тяжести, а во мне. Я спрашиваю, что он делает с этим. Пока ничего. Он говорит: я замечаю, и это уже шаг, потому что раньше не замечал. Но замечать и делать — разные вещи, и я пока на первой.

В следующий спокойный вечер попробует сказать мелочь. Он говорит: не про тяжёлое, а про поезд, про окно, про то, что видел. Если получится с мелочи, то, может, получится и с остального. Я двадцать лет ждал большого разговора, а начинать надо с маленького. Он говорит, что счёт всё равно останется. Он говорит: двадцать лет не вернуть, и людей, которых не завёл, не заведёшь задним числом. Но счёт можно

перестать увеличивать, и это единственное, что в моих руках. Я не знаю, сколько мне осталось, но знаю, что каждый молчащий вечер добавляет строчку.

Мелочь труднее большого. Он говорит: про большое есть слова, их придумали до меня. А про поезд и окно слов нет, их надо придумывать на ходу, и это неудобно. Но именно поэтому мелочь и работает — она не похожа на признание, она похожа на разговор. Он говорит, что не знает, получится ли. Он говорит: я двадцать лет обещал себе начать и не начинал. Но раньше я обещал большое, а теперь маленькое, и маленькое труднее отложить, потому что оно ничего не стоит. Вот на это я и рассчитываю.

В конце разговора спросил себя, чего он боится больше: что никто не узнает или что узнает и не сможет помочь. Он говорит: я подумал и понял, что второго. Первое я уже пережил, а второе ещё нет, и оно кажется хуже, потому что в нём есть человек, который пытается и не может. Беспомощность другого я выдержать не умею, и потому предпочитаю не создавать таких положений. Он говорит, что пустое место имеет ещё одно свойство — оно не болит. Он говорит: если бы болело, я бы заметил раньше. А оно тихое, и потому живёшь с ним годами и считаешь, что так и надо. И только когда кто-то спросит, кто знает о тебе, становится видно, что отвечать некому. Он говорит, что теперь спрашивает себя об этом раз в месяц, и это единственное, что не даёт месту зарасти.

А снаружи при этом всё выглядит прилично, и это от-

дельная часть счёта.

Эссе 5 · Как это выглядит снаружи

Спокойный и надёжный

Я прошу его описать себя чужими словами. Он думает и говорит: спокойный, надёжный, без резких движений. Говорит и добавляет, что это не его слова, а те, которые он слышал. Он говорит: я их собрал за двадцать лет, как собирают отзывы. Он говорит, что в этих словах нет ничего плохого. Спокойный — это комплимент, особенно в местах, где все нервничают. Надёжный — тем более. Он говорит: если бы мне сказали это двадцать лет назад, что меня будут так описывать, я был бы доволен.

Я спрашиваю, что он чувствует сейчас. Он говорит: смесь облегчения и обиды. Говорит и сам останавливается, потому что это странное сочетание. Я не могу объяснить, как они уживаются, но уживаются. Я прошу попробовать. Облегчение — потому что не разоблачили. Он говорит: а обида — потому что не разглядели. Двадцать лет я прятался так хорошо, что меня действительно не нашли, и оказалось, что это не победа.

Проще было бы, если бы кто-то однажды сказал: ты выглядишь уставшим. Он говорит: я бы тогда, наверное, испугался. Но хотя бы был шанс, что разговор начнётся. А так разговора не было вовсе, и я не знаю, чего боялся. Он говорит, что его описывают ещё одним словом, и оно хуже остальных. Он

говорит: «ровный». Ровный — это про человека, у которого не бывает ни плохо, ни хорошо. Я двадцать лет добивался этого слова и только сейчас понял, что оно означает.

Он говорит, что «ровный» — слово из его собственного лексикона. Он говорит: я сам его придумал и сам себе поставил целью. К тридцати я завидовал людям, которые не реагируют, и решил, что стану таким. Я не знал, что они не реагируют снаружи, а внутри у них то же самое. Он говорит, что чужие слова он собирал годами. Он говорит: я помню, кто что сказал, потому что такие вещи запоминаются лучше критики. «с тобой спокойно» от одного человека, «на тебя можно положиться» от другого. Я сложил из этого портрет и двадцать лет ему соответствовал.

Я прошу проверить, точно ли снаружи не видно. Он говорит: видно, но не то. Люди замечают, что я не рассказываю о себе, и делают вывод, что мне нечего рассказать. И потому я слыву спокойным человеком, хотя на самом деле я просто не пускаю, и разница огромная, но снаружи она не видна.

Смесь облегчения и обиды

Это сочетание держится потому, что обе части правдивы. Он говорит: я действительно не хотел, чтобы видели. И действительно хотел, чтобы увидели. Это не противоречие — это две вещи одновременно, и я двадцать лет не мог их примирить. Я спрашиваю, какая часть сильнее. Он говорит: зависит от дня. В трудные недели сильнее обида, потому что я держусь и никто не замечает. В спокойные сильнее облегче-

ние, потому что не надо ничего объяснять.

Обида его смущает. Он говорит: обижаться на людей за то, что они не увидели того, что я скрывал, — это несправедливо. Я сам построил стену и обижаюсь, что за неё не заглядывают. Я это понимаю и всё равно обижаюсь. Я спрашиваю, что он делает с обидой. Он говорит: ничего, она проходит. Но она возвращается, и каждый раз я удивляюсь, как будто впервые. Я двадцать лет удивляюсь одному и тому же, и это, наверное, признак, что я не решил вопрос, а только привык к нему.

Обида имеет адресата. Он говорит: не людей вообще, а конкретных. Жены, потому что она рядом и могла бы заметить. Друга, потому что он знает меня двадцать лет. Он говорит: и себя, потому что я знал и молчал. Он говорит, что облегчение приходит первым. Сначала я слышу, что меня не разоблачили, и внутри что-то отпускает. И только потом, через час или через день, приходит второе. Он говорит: обида медленная, потому что ей нужно время, чтобы понять, чего не случилось.

Обида на себя самая неудобная. Он говорит: на других можно злиться, и это нормально, а на себя злиться некуда. Я двадцать лет знал, что молчу, и двадцать лет считал это характером. А характер не обижается, он просто есть, и потому обида не находила адресата. Я прошу сказать, как это выглядит со стороны. Он говорит: я спросил у друга. Тот подумал и сказал, что я как будто стеклянный: видно, но не слышно.

И ещё сказал, что со мной легко, потому что я никогда не прошу, и в этом «легко» было столько одиночества, что я не стал переспрашивать.

Тебе легко

Однажды услышал от коллеги: тебе легко, у тебя всё получается. Он говорит: я тогда чуть не рассмеялся, потому что за неделю до этого не спал четыре ночи. И ничего не сказал. Я спрашиваю, почему не сказал. Потому что это был комплимент. Он говорит: человек хотел сказать приятное, и спорить с ним было бы грубо. Я сказал «ну, не всегда» и перевёл разговор. Это, наверное, самый честный ответ, который я дал за год, и он всё равно ничего не сообщил.

Такие фразы повторяются. Он говорит: «ты спокойный», «с тобой легко», «ты никогда не психуешь». Каждую из них я слышал десятки раз, и каждая теперь звучит как упрёк. Хотя никто не вкладывал в них упрёка. Я спрашиваю, что он чувствует, когда слышит. Он говорит: желание доказать обратное. Мне хочется сказать, что я психую, просто не при вас. Но это будет выглядеть как жалоба, а жаловаться я не умею.

Однажды почти сказал. Он говорит: я ответил «это только кажется», и коллега засмеялся и сказал «ну да, конечно». И разговор кончился. Я тогда понял, что фраза «это только кажется» ничего не открывает, потому что она не сообщает, что именно кажется. Он говорит, что фраза «тебе легко» была не первой. Он говорит: до неё были «ты везучий» и «у

тебя всё само получается». Я тогда смеялся, потому что это было приятно. А потом заметил, что за этими словами меня снимают с крючка, и помощь предлагать не будут.

Коллега не хотел ничего плохого. Он говорит: он сказал это как комплимент и, наверное, был искренен. Я не обижаюсь на него, я обижаюсь на устройство, при котором комплимент и правда расходятся. И на себя, потому что я это устройство и создал.

Сигнал без сигнала

Молчание — это сигнал, который считывается как отсутствие сигнала. Он говорит: люди не видят усилия, потому что усилие направлено на то, чтобы его не было видно. Это не парадокс — это работа. Спрашиваю, как это устроено. Я весь день держу лицо. Он говорит: если лицо держится, его не замечают, потому что замечают только то, что меняется. Двадцать лет ровного лица — это двадцать лет без изменений, а без изменений нечего читать.

Чем лучше человек держится, тем меньше поводов спрашивать. Он говорит: и круг замыкается. Качество маски определяет глубину одиночества, и это не метафора, а прямая зависимость. Чем спокойнее я выгляжу, тем реже ко мне подходят, и тем меньше шансов, что я когда-нибудь скажу. Я спрашиваю, есть ли выход. Он говорит: выход есть, но он не в качестве маски. Если держаться хуже, станет хуже. Дело не в том, чтобы выглядеть слабее, а в том, чтобы говорить словами, потому что лицо не передаёт содержание.

Лицо вообще плохой канал. Он говорит: оно передаёт только интенсивность, а не смысл. Человек может увидеть, что мне плохо, и придумать себе объяснение, и почти всегда объяснение будет неверным. Поэтому догадки опасны, а слова — нет. Он говорит, что лицо не передаёт содержание. Он говорит: человек видит, что мне плохо, и достраивает причину из своего опыта. Если у него болела мать, он решит, что дело в матери. Если его уволили, он решит, что меня увольняют. Он говорит: догадка всегда попадает в чужую жизнь, а не в мою.

Двусторонний разрыв

Разрыв двусторонний, и это он понял позже. Он говорит: я думал, что не вижу я, а оказалось, что не видят обе стороны. Люди тоже молчат, потому что боятся показаться навязчивыми.

Спрашиваю, откуда он знает. Он говорит: я спрашивал. Я спросил трёх человек, почему они не спрашивают, и все три ответили примерно одно. Один сказал, что не хотел лезть. Он говорит: второй сказал, что я выгляжу так, будто у меня всё под контролем. Третий сказал, что если человек хочет рассказать, он расскажет сам.

Третий ответ его задел сильнее всего. Он говорит: это правда, и в этой правде есть ловушка. Человек, который никогда не рассказывает, не расскажет и тогда, когда захочет. А тот, кто ждёт, что он расскажет сам, будет ждать вечно. Я спрашиваю, что с этим делать. Он говорит: разрыв может

распутать любой из двоих. Либо я говорю первым, либо другой спрашивает настоящим вопросом. И то, и другое редко, потому что оба ждут.

Он говорит, что он выбрал свою сторону. Он говорит: я не могу заставить людей спрашивать. Я могу только отвечать иначе, когда спросят. И ещё могу спросить сам, потому что вопрос — это тоже сигнал, и он работает в обе стороны. Он говорит, что разрыв двусторонний ещё и потому, что обе стороны боятся. Он говорит: я боюсь, что увидят, а они боятся, что помешают. Страх у всех одинаковый по силе, но направлен в разные стороны, и потому никто не двигается. Это похоже на двух людей по разные стороны закрытой двери, которые ждут, когда откроет другой.

Первым двинулся он. Он говорит: я начал спрашивать людей об их делах, и это оказалось легче, чем говорить о своих. Я спрашивал и слушал, и через месяц заметил, что мне стали отвечать вопросом. Не всегда, но иногда, и этого хватило, чтобы понять, что канал работает в обе стороны. Я спрашиваю, что люди видят на самом деле. Он говорит: не силу, а отсутствие. Им не видно, что внутри что-то держится из последних сил, им видно только, что человек не мешает. И потому снаружи маска выглядит как воспитанность, и это самое обидное, потому что воспитанность хвалят.

Взгляд со стороны

Инструмент называется «Взгляд со стороны», и он нужен, чтобы увидеть разрыв, а не додумать его. Первое — спроси

двух человек, как ты выглядишь со стороны. Второе — сравни их слова со своим состоянием. Третье — отметь, где разрыв больше всего. Он говорит, что спросить было неловко. Он говорит: я спросил жену и коллегу, и оба удивились вопросу. Жена сказала «ты выглядишь уставшим», и я не поверил. Коллега сказал «ты всегда спокойный», и я поверил сразу.

Я спрашиваю, почему такая разница. Он говорит: потому что первое я не хотел слышать, а второе подтверждало то, что я и так знал. Я искал подтверждение, а не информацию. И получил ровно то, что искал, что доказывает, что спрашивать надо иначе. Он говорит, что во второй раз спросил точнее. Он говорит: не «как я выгляжу», а «что ты видишь, когда я молчу». И ответы стали другими. Жена сказала, что видит, как я сжимаю челюсть. Он говорит: коллега сказал, что я иногда отвечаю не в тему, как будто не слушал.

Эти два ответа дороже двадцати «ты спокойный». Он говорит: в них есть детали, а детали можно проверить. Спокойствие проверить нельзя, а челюсть можно. И оказалось, что я выдаю себя мелочами, о которых не знал. Он говорит, что с тех пор смотрит на себя чужими глазами. Он говорит: не постоянно, а когда вспомнит. И это неприятное упражнение, потому что чужие глаза видят то, что я старательно прятал. Но они видят это неточно, и потому спрашивать надо, а не воображать.

Спрашивать надо дважды. Он говорит: первый ответ все-

гда вежливый, потому что человек не готов. Второй ответ другой, потому что он уже подумал. Я спрашивал дважды и получал двух разных людей, и второй был настоящий. Он говорит, что чужие глаза видят детали, а не смысл. Он говорит: они замечают челюсть, паузу, неверный ответ, и по этим деталям строят догадку. Догадка может быть верной, но она не проверена, и потому на неё нельзя опереться. Опереться можно только на слова, и это единственное, что я понял за двадцать лет.

Он говорит, что «спокойный» и «равнодушный» — соседние слова. Он говорит: снаружи их не различить, а внутри это совсем разное. Спокойный человек всё чувствует и держит, а равнодушный ничего не чувствует — и оба выглядят одинаково. Я двадцать лет получал комплименты за то, что выглядело как второе, а было первым. Он говорит, что люди видят нас в среднем. Он говорит: они не видят ни худших дней, ни лучших, потому что те и другие мы проводим не при них. Они видят середину, а середина у меня ровная. Вот почему чужие описания всегда мягче, чем правда, и это не их вина, а свойство наблюдения.

Теперь сам говорит людям, как он выглядит. Он говорит: я стал осторожнее с фразами вроде «тебе легко». Если человек держится, это не значит, что ему легко, это значит, что он держится. Я теперь спрашиваю, а не описываю, и это оказалось нетрудно. В конце разговора я спросил, что бы он хотел слышать вместо «тебе легко». Он говорит: я подумал и

понял, что ничего особенного. Хватило бы «как ты на самом деле». И это, пожалуй, всё, что нужно от людей, а я двадцать лет отвечал на это не тем словом.

Он говорит, что чужие слова он теперь собирает. Он говорит: не для того, чтобы обижаться, а чтобы видеть. Люди говорят «ты спокойный», и это правда, но правда про поверхность. И если я хочу, чтобы видели глубже, надо не менять лицо, а говорить. Он говорит: лицо не передаёт содержание, и это единственное, что тут можно сделать.

И однажды маска трескается, но не там, где её ждут.

Эссе 6 · Первая трещина

Обычная чашка

Он рассказывает про чашку. Обычная чашка, ничего особенного: серая, толстая, из тех, что берут на работе. Он говорит: она стояла на краю, я задел рукавом, и она упала. Я даже не расстроился, потому что чашка была так себе. Я сел на пол. Не потому, что устал и не потому, что стало плохо, а просто сел. Он говорит: я сел и сидел двадцать минут. Я не понимал, что происходит, и в голове была одна мысль: это же просто чашка.

Я спрашиваю, что он делал эти двадцать минут. Он говорит: ничего. Смотрел на осколки и думал, что надо встать и убрать. И не вставал, потому что встать было нечем. Он говорит: не сил не было, а именно нечем, и это разные вещи. Он говорит, что потом всё-таки встал. Собрал осколки, выбросил, пошёл на совещание. На совещании был нормальный, говорил по делу. Он говорит: и никто ничего не заметил, и это его тогда успокоило.

Я спрашиваю, что он почувствовал потом. Он говорит: стыд. Не за чашку, а за двадцать минут. Взрослый человек сидит на полу из-за посуды. Он говорит: я тогда решил, что переработал, и на выходных поспал больше. Он говорит, что вспомнил эту историю только сейчас. Я её никому не рассказывал, потому что рассказывать нечего. А теперь понимаю,

что это было первое, что я не смог удержать. Он говорит: не чашку, а себя.

Чашка была подарком. Он говорит: её подарили на работе, к какому-то празднику, и она стояла у меня шесть лет. Я к ней не привык, но она была своя. Вот это «своя» и оказалось важным, потому что чужие вещи так не бьют. Он говорит, что осколки собирал медленно. Он говорит: я подбирал каждый по отдельности и складывал в ладонь. Обычно я сметаю веником за минуту. А тут подбирал руками, и это было единственное, что я мог делать.

Я прошу проверить, был ли этот крик первым. Он говорит: нет, но предыдущие я не считал. Я списывал их на усталость, на ремонт, на жару. И потому трещина была не в крике, а в том, что я впервые его услышал, а до этого просто не записывал.

Двадцать минут на полу

Двадцать минут — это долго. Он говорит: я потом считал. Если человек сидит на полу двадцать минут, значит, в нём что-то остановилось, и это не про чашку. Я спрашиваю, что остановилось. Движение. Он говорит: я двадцать лет двигался, и вдруг выяснилось, что двигаться некуда. Не в смысле целей, а в смысле того, что следующее действие было неочевидным. Я всегда знал, что делать дальше, а тут не знал.

В эти двадцать минут не было горя. Он говорит: я не плакал и не думал о плохом. Было пусто и тихо, и в этой тишине не было ничего, кроме факта, что я сижу на полу. И это ока-

залось страшнее любого горя, потому что горе хотя бы объясняет, почему ты сидишь. Я спрашиваю, о чём он думал. Он говорит: ни о чём. Я пытался думать и не мог, и это было похоже на то, как глохнет звук. Я видел осколки и понимал, что это осколки, и на этом всё заканчивалось.

Он говорит, что вышел из этого состояния резко. Он говорит: как будто щёлкнуло, и я встал. И сразу стало стыдно, потому что двадцать минут — это уже не пауза, а что-то другое. Я тогда не стал разбираться, а просто пошёл работать, и это было ошибкой. Он говорит, что двадцать минут — это его оценка, а не точная цифра. Он говорит: я не смотрел на часы. Я потом восстановил время по совещанию, на которое опоздал. Опоздал на пятнадцать минут и соврал, что была встреча.

В эти минуты не было ни одной связной мысли. Он говорит: я не думал ни про работу, ни про мать, ни про проект. Это важно, потому что если бы я думал, я бы мог рассказать. А рассказывать было нечего, и потому я молчал об этом пять лет. Я прошу рассказать про первую трещину. Он говорит: мне было сорок, и я закричал на сына из-за ботинок. Кричал минуту, потом вышел на лестницу и стоял там, потому что не понимал, откуда это. И в этом крике было всё, что я держал годами, и оно вышло из-за пары ботинок, и это было унизительно.

Три события за месяц

За месяц до этого было три события, которые он перенёс

спокойно. Он говорит: сокращение в отделе, разговор с матерью, отказ по проекту. Ни на одно я не отреагировал, и считал это силой. Я прошу рассказать по порядку. Сокращали двоих, и один был мой знакомый. Он говорит: я помог ему собрать вещи и поговорил с ним, и на этом всё. Я не расстроился, потому что меня не сокращали, а за него я не отвечаю.

Разговор с матерью был тяжелее. Он говорит: она сказала, что ей одиноко, и я сказал, что приеду в субботу. И приехал, и всё было нормально. Я не почувствовал ничего особенного, и это меня тогда не удивило. Он говорит, что отказ по проекту был самым простым. Он говорит: я готовил его два месяца, и его завернули на защите. Я сказал «понятно, спасибо» и пошёл дальше. Коллеги удивились, что я не расстроился. Он говорит: я тоже удивился и решил, что стал устойчивым.

Я спрашиваю, что он чувствовал на самом деле. Он говорит: ничего. И вот это «ничего» было не пустотой, а отложенным. Я не знал, что откладываю, я думал, что переживаю. Он говорит: а переживать — это когда чувствуешь, а я не чувствовал. Он говорит, что теперь понимает, почему не чувствовал. Чувствовать было некогда. Сокращение, потом мать, потом проект, и всё это шло подряд, и на каждое нужен был ответ, а не переживание. Он говорит: я отвечал, и ответы были правильные, и на этом силы кончались.

Про сокращение он потом узнал подробности. Он гово-

рит: знакомого восстановили через полгода на другом месте. Я тогда почувствовал облегчение и не понял почему. Теперь понимаю, что облегчение было не за него, а за себя, и это стыдно.

Отложенная нагрузка

Маска не распределяет нагрузку, а откладывает её. Он говорит: это главное, что он понял. Распределять — значит отдавать часть, а я никому не отдавал, я просто сдвигал срок. Я спрашиваю, куда он сдвигал. В никуда. Он говорит: отложенное не лежит в очереди, оно копится. И однажды находит место, где можно выйти, и это место почти всегда мелочь, потому что мелочь безопасна.

Мелочь хороша тем, что на неё можно отреагировать без объяснений. Он говорит: если я заплачу из-за проекта, придётся объяснять, почему. А если из-за чашки, объяснять не надо, потому что чашка — это ерунда, и все согласятся. Я спрашиваю, что было бы, если бы он тогда заплакал из-за проекта. Не знаю. Он говорит: наверное, кто-то спросил бы, и я бы сказал, что устал, и на этом всё кончилось. Но я этого не сделал, и потому двадцать минут сидел на полу.

Отложенная нагрузка не имеет срока. Он говорит: она ждёт, сколько нужно. Я знаю людей, которые откладывали годами, и у них трещина случилась не на чашке, а на чём-то совсем незначительном. У одного это была ошибка в чеке, у другого — очередь в магазине. Он говорит, что отложенное всегда выходит через мелочь. Он говорит: потому что мелочь

не требует мужества. Чтобы заплакать из-за проекта, нужно признать, что проект важен и что его потеряли. А чтобы заплакать из-за чашки, не нужно ничего признавать, и потому это доступно.

Отложенное не исчезает и не портится. Он говорит: оно лежит и ждёт, и это самое неприятное свойство. Обычная работа портится, если её не делать, а эта не портится, она просто копится. Поэтому её легко не замечать годами, и я не замечал. Я спрашиваю, что он понял тогда. Он говорит: что маска не держит, а откладывает. Всё, что в неё сложено, никуда не девается, оно лежит и ждёт повода, и поводом может быть что угодно. И потому человек, который всё держит, не сильный, а отложенный, и срок у этого хранения неизвестен.

Не по размеру

Реакция была не по размеру, и это точный признак. Он говорит: я двадцать лет гордился тем, что реагирую соразмерно. А тут сидел на полу из-за посуды, и это не вписывалось ни в какую мою версию себя. Я спрашиваю, как он это объяснил тогда. Переутомлением. Он говорит: это удобное слово, потому что оно всё объясняет и ничего не требует. Я решил, что мне надо отдохнуть, и взял три дня. Три дня прошли, и я вернулся, и всё было как раньше.

Размер реакции вообще не про событие. Он говорит: событие только спусковой крючок. Размер зависит от того, сколько накопилось, а не от того, что упало. Чашка упала у всех, но на пол сел только я, потому что у меня было с чем

складываться. Я спрашиваю, можно ли было это заметить раньше. Он говорит: можно. По одному признаку — по тому, что я перестал расстраиваться. Человек, который не расстраивается совсем, уже накопил. Он говорит: я тогда считал это силой, а это был переполненный сосуд, в котором просто не осталось места для новой порции.

С тех пор смотрит на своё спокойствие с подозрением. Он говорит: если я месяц ничего не чувствую, значит, что-то копится. И я стараюсь не ждать, пока найдётся чашка. Не всегда получается, но я хотя бы знаю, что искать. Он говорит, что размер реакции — единственный честный индикатор. Он говорит: слова можно подобрать, лицо можно натренировать, а размер не подделаешь. Если я реагирую на мелочь сильнее, чем на крупное, значит, крупное я не пережил, а отложил. Это работает всегда, и я проверял.

Люди вокруг видят только мелочь. Он говорит: они видят человека, который разозлился из-за чека. И делают вывод, что он нервный или что у него плохой день. А настоящая причина была три недели назад, и никто её не видел, включая его самого. Я прошу показать, как искать трещину. Он говорит: по несоразмерности. Если реакция больше повода, значит, дело не в поводе, и это единственный надёжный признак. Ботинки не стоят минуты крика, значит, кричало что-то другое, и это другое надо назвать, пока оно не нашло повод похуже.

Последний в очереди

Чашка была последней в очереди. Он говорит: три события, потом месяц тишины, потом чашка. Очередь стояла и ждала, и чашка просто открыла дверь. Я спрашиваю, что было бы, если бы чашки не было. Нашлась бы другая. Он говорит: это не мистика, а механика: если накопилось, нужен повод, и повод найдётся. Поэтому бороться с поводом бессмысленно, надо разбирать очередь.

Очередь он до сих пор не разобрал. Он говорит: я знаю три события, но не знаю, что в них было моё. Сокращение было не моё, разговор с матерью был мой, а проект был мой и не мой одновременно. И вот это «не моё» я двадцать лет не различал. Я спрашиваю, что значит «не моё». Он говорит: то, на что я не мог повлиять. Сокращение я не мог предотвратить, и потому оно не должно было копиться. А копилось, потому что я не отделил своё от чужого и взял всё.

Это, наверное, и есть главная работа. Он говорит: не переживать меньше, а брать только своё. Я двадцать лет брал всё, потому что думал, что так надёжнее. А вышло, что надёжнее было бы оставить чужое на месте. Он говорит, что теперь при разборе спрашивает одно. Он говорит: моё это или не моё. Если не моё, я стараюсь не брать, и это трудно, потому что брать привычнее. Но когда получается, очередь становится короче, и чашек нужно меньше.

Осколки — не метафора. Он говорит: их было много, и они были острые, и я порезался. Я потом мыл руки и видел кровь, и это было первое настоящее, что случилось за месяц.

Странно, что настоящим оказалась кровь от чашки — а не сокращение и не разговор с матерью. Он говорит: я тогда подумал, что со мной что-то не так, и это была верная мысль, только вывод я сделал не тот.

Теперь знает, как выглядит трещина. Он говорит: она выглядит как мелочь, на которую ты реагируешь не по размеру. Не по размеру — значит, сильнее, чем стоит. И в этот момент нельзя себя останавливать и нельзя ничего объяснять. Он говорит: надо дать себе двадцать минут — а потом разбирать очередь, а не искать виноватого в чашке. Двадцать минут дешевле, чем пять лет молчания.

Он говорит, что не считает эту историю важной. Он говорит: чашка — это чашка, и ничего больше. Но я рассказываю её уже второй час, и это значит, что она важнее, чем я думаю. Снаружи тогда всё было ровно — и это самое неприятное. Он говорит: маска не держала не снаружи, а изнутри, и потому никто ничего не заметил. С тех пор прошло пять лет, и чашек было много. Он говорит: я не считаю, сколько. Но ту, серую, я помню — и это, наверное, единственное, что стоит помнить.

Очередь можно разбирать по одному. Он говорит: я начал с проекта, потому что он был самый понятный. Я сел и написал, что именно потерял, и оказалось, что потерял не проект, а два месяца работы, которых никто не заметил. Вот это было моё, и это стоило пережить. Он говорит, что после этого стало легче, но не так, как он ждал. Он говорит: не стало хо-

рошо, стало обычно. Я думал, что разберу очередь и освобожусь, а освободилось только место, и его надо чем-то занять. Вот это оказалось самым трудным, потому что пустое место требует решения, а решений я избегаю.

Но прежде чем что-то говорить, надо разобраться, чего именно боится человек, который молчит.

Эссе 7 · Чего именно боюсь

Ничего хорошего

Я прошу сказать, что будет, если он признается. Он говорит: ничего хорошего. Говорит быстро, как человек, который отвечал на этот вопрос себе много раз и каждый раз одним и тем же.

Я прошу точнее. Он говорит: будут думать, что я не справляюсь. Я спрашиваю, кто будет думать. Он называет двух человек и замолкает. Я жду. Ну, может, ещё пара. И добавляет, что на самом деле он не знает.

Я говорю, что двух человек мало для того, что он носит в голове. Он говорит: да, мало. Но когда я думаю об этом, там не два человека, там все. Я не могу назвать их по именам, потому что это не люди, а как будто воздух. Он говорит, что страх не имеет лица. Он говорит: я боюсь не конкретного разговора, а того, что изменится фон. Люди вокруг ничего не скажут, но будут знать. И вот это «будут знать» страшнее любого разговора, потому что его нельзя ни начать, ни закончить.

Я спрашиваю, что именно они будут знать. Он думает и говорит: что мне тяжело. Спрашиваю, чем это плохо. Он говорит: ничего. И добавляет: вот в этом и проблема, я не могу объяснить, что плохого, а боюсь. Он говорит, что пробовал объяснить себе. Я садился и выписывал, что случится, и спи-

сок выходил короткий и нестрашный. Но страх от этого не уменьшался. Он говорит: значит, дело не в списке, а в чём-то, что в список не помещается.

Вопрос «что будет» он задавал себе сотню раз. Он говорит: и всегда отвечал одинаково, потому что не думал, а вспоминал готовый ответ. Готовый ответ удобен, он экономит страх. Но он же и мешает, потому что в нём нет ни одного проверенного слова. Он говорит, что впервые произнёс страх вслух при мне. Он говорит: и услышал, как это звучит. «будут думать, что я не справляюсь» — это фраза ребёнка. Взрослый человек так не боится, и я это слышу, но ничего не могу с этим сделать.

Страх имеет ещё одно свойство — он не выдерживает точности. Он говорит: пока я говорю «все будут знать», я боюсь бесконечно. А как только я называю имена, страх становится списком, и со списком можно работать. Поэтому первое, что я сделал — это перестал говорить «все».

Кто будет думать

Он называет двоих. Первый — руководитель. Он говорит: он хороший, и в этом проблема. Он не уволит и не накажет, он просто начнёт думать, что я не тяну. А я двадцать лет строил ровно противоположное, и это всё, что у меня было.

Второй — жена. Он говорит: с ней сложнее. Я спрашиваю, почему. Потому что она обрадуется. Она давно ждёт, чтобы я сказал, и когда я скажу, она скажет «наконец». Он говорит: и я не выдержу этого «наконец», потому что в нём будет два-

дцать лет упрёка.

Я спрашиваю, справедливо ли это. Он говорит: нет. Она не упрекает, она ждёт. Но я слышу упрёк, потому что сам считаю, что опоздал на двадцать лет. Он говорит: то есть я боюсь не её реакции, а своего стыда перед ней. Он говорит, что третьего человека не называет, потому что его нет. Я перебирал и не нашёл. Есть люди, чьё мнение мне важно, но их мнение я могу представить, а этого человека нет. Я спрашиваю, что это значит. Он говорит: что я боюсь не людей.

Я спрашиваю, чего тогда. Он говорит: того, что после разговора я буду другим. Сейчас я человек, который справляется. А после разговора я буду человеком, которому тяжело, и это другая категория, и обратно уже не переиграешь. Он говорит, что руководитель вообще не в курсе. Он говорит: я дважды начинал ему говорить и дважды переводил на работу. Он, наверное, думает, что у меня всё отлично, и я сам это устроил. То есть я боюсь мнения человека, которому ни разу не давал информации.

С женой иначе. Он говорит: она знает больше, чем я думаю, и потому разговор будет не открытием, а подтверждением. Подтверждать всегда труднее, потому что нельзя сказать «ты не поняла». Вот этого я и боюсь — не её реакции, а того, что она скажет «я же видела». Он говорит, что про руководителя он теперь думает иначе. Он говорит: он видел меня двадцать лет и ни разу не сказал, что я не тяну. То есть его мнение уже есть, и оно не зависит от того, скажу я или

нет. Разговор не создаёт мнение, он только показывает то, что человек и так видел.

Я прошу назвать страх точно. Он говорит: не «всё рухнет», а «на меня будут смотреть иначе». Я прошу уточнить, как иначе. Он говорит: как на слабого, и это будет навсегда, потому что один раз сказал и уже не отыграешь. И страх не в последствиях, а в том, что взгляд не вернуть.

Человек, которого перестали считать

Он говорит, что видел, как это происходит. Он говорит: у нас был человек, который сказал, что выгорел. Его не уволили, его перевели на спокойное направление. Формально это была забота. Я спрашиваю, что стало с ним потом. Он говорит: он остался. Работает, получает столько же, никто ему не мешает. Но его перестали звать на те совещания, где решают. Он говорит: не потому, что он плохой, а потому, что теперь он «тот, кому тяжело», а такие не решают.

Это запомнилось лучше любого разговора о поддержке. Он говорит: я тогда понял, что признание не отменяет тебя, а переносит в другой список. И в этом списке есть всё то же самое, кроме будущего. Я спрашиваю, точно ли он это видел. Точно. Он говорит: но я не знаю, что было причиной, а что следствием. Может, он и до этого не решал, а признание просто совпало. Я это понимаю и всё равно боюсь.

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.