АНАСТАСИЯ РИВАНОВА

ХОЧУ ВСЕ, НО НЕ ХОЧУ НИЧЕГО

Анастасия Риванова

Хочу всё, но не хочу ничего

«Автор»
2026

Риванова А.

Хочу всё, но не хочу ничего / А. Риванова — «Автор», 2026

«Я хочу всё, но не хочу ничего» — книга о состоянии, в котором желания никуда не исчезают, но сил и решимости воплотить их в жизнь почему-то нет.Почему одни люди годами откладывают собственную жизнь, другие теряют интерес даже к тому, что когда-то любили, а третьи бесконечно ищут себя, так и не решаясь ни на что?Через психологические исследования, узнаваемые жизненные ситуации и иронию автор исследует причины апатии, внутреннего противоречия и потери мотивации. От страха неудачи и последствий психологических травм до депрессии, эмоционального истощения и бесконечной гонки за лучшей версией себя.Здесь не будет обещаний изменить жизнь за семь дней, универсальных рецептов счастья и советов просто взять себя в руки.Эта книга — о том, почему человек может отчаянно хотеть другой жизни и одновременно делать всё, чтобы ничего в ней не менять. И о том, что на самом деле стоит за этим противоречием.

© Риванова А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 6
Глава 1. Введение 7
Глава 2. У меня грандиозные планы. Я полежу. 8
Почему планы так приятны 9
Неприятная середина 10
Почему откладывание приносит облегчение 11
Проверка вместо самообвинения 12
Отсрочка и её цена 13
Практика 14
Глава 3. Я могла бы стать кем угодно. Поэтому не стала никем. 15
Цена идеального выбора 16
Быть посредственной в начале 17
Цена выбора и право на пересмотр 18
Неудачный выбор не всегда ошибка 19
Практика 20
Глава 4. Чужая жизнь выглядит убедительнее моей 21
Лента как неправильная выборка 22
Зависть как информация 23
Социальное сравнение: механизм и ограничения 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Анастасия Риванова
Хочу всё, но не хочу ничего

Я хочу всё,

но не хочу ничего
Нон-фикшн о желаниях, выборе и усталости

Содержание

Глава 1. Введение
Глава 2. У меня грандиозные планы. Я полежу.
Глава 3. Я могла бы стать кем угодно. Поэтому не стала никем.
Глава 4. Чужая жизнь выглядит убедительнее моей
Глава 5. Мне не нужна работа мечты. Мне нужны деньги
Глава 6. Я устала, хотя ничего не сделала
Глава 7. Я начну, когда буду готова
Глава 8. Я не знаю, чего хочу. Но точно знаю, что не этого
Глава 9. Все уже устроили свою жизнь. Кроме меня
Глава 10. Я ничего не добилась. Или мне всё ещё мало
Глава 11. Я хочу спокойной жизни. Но иногда кажется, что живу чужую
Глава 12. Я столько всего хочу. Почему у меня ни на что нет времени?
Глава 13. У меня столько возможностей. Жаль, что нельзя прожить их все
Заключение. Одной жизни достаточно?
Научные источники

Глава 1. Введение

Несмотря на мой уже не юный возраст, меня довольно большие планы на жизнь. Я хочу писать книги, путешествовать, хорошо зарабатывать, заниматься искусством, бизнесом, выучить несколько языков и однажды проснуться человеком, у которого всё более или менее устроено. Желательно, чтобы при этом оставалось достаточно времени на чтение, прогулки и возможность ничего не делать без чувства вины.

Проблема в том, что все эти планы предполагают довольно деятельного человека. А я не всегда уверена, что хочу им быть.

Иногда мне кажется, что я способна на многое. Иногда — что совершенно ни на что. Я могу увлечённо планировать новое дело, а через неделю потерять к нему интерес. Завидовать чужим достижениям и одновременно понимать, что вовсе не хочу жить так, как живут их обладатели. Долгое время я считала, что однажды это закончится. Появится ясность. Я определюсь с желаниями, научусь правильно распоряжаться временем, перестану сомневаться и наконец начну последовательно двигаться к целям. Но с возрастом выяснилось, что взрослые люди тоже часто не знают, чего хотят. Просто некоторые научились принимать решения, не дожидаясь полной уверенности.

Эта книга — попытка разобраться, почему мы так много хотим и так часто ничего не делаем. Почему чужая жизнь кажется интереснее собственной, достижения быстро перестают радовать, а свободное время не всегда приносит облегчение. И что делать с неприятным открытием: даже если у нас достаточно способностей и возможностей, прожить все придуманные для себя жизни всё равно не получится.

В голове у меня тысяча жизней.

А прожить придётся одну.

Глава 2. У меня грандиозные планы. Я полежу.

В воскресенье вечером особенно легко становиться другим человеком. Можно открыть блокнот и расписать идеальную неделю: подъём в семь, зарядка, иностранный язык, работа над книгой. У человека, который составляет план, удивительно много энергии. У того, кому предстоит выполнять его в понедельник, обычно гораздо меньше.

Мы часто принимаем удовольствие от планирования за начало работы. Будущее превращается в аккуратные пункты, но между записью «написать книгу» и первой страницей лежат скука, сомнения и возможность неудачи. Прокрастинация не всегда означает лень. Иногда мы откладываем именно то, что особенно важно. Пока роман существует в голове, он великолепен. Первая глава в документе уже может оказаться посредственной. Отсрочка позволяет ненадолго сохранить приятное представление о собственных способностях.

Вместо трудного письма можно убрать кухню, выбрать блокнот или посмотреть лекцию о творческой дисциплине. Каждое занятие выглядит полезным. Только нужная работа остаётся нетронутой. Стратегия «с понедельника» обещает новую личность. Завтра начнёт человек, который не устаёт, не отвлекается и не боится. Но завтра приходит всё тот же человек, с теми же обязанностями и ограниченным запасом внимания.

Помогает не героическое обещание изменить жизнь, а уменьшение дистанции до действия. Не «писать каждый день по три часа», а «открыть файл и написать сто слов». Небольшой шаг не обязан производить впечатление. Его задача — состояться.

Лучше сделать плохо, чем не сделать вообще — полезное правило для первого черновика, эскиза или пробной попытки, где ошибку можно исправить. Оно не подходит для деятельности, в которой небрежность угрожает здоровью или безопасности. Но несовершенная страница обычно полезнее безупречного намерения.

Почему планы так приятны

В планировании есть особое удовольствие: оно позволяет на время почувствовать контроль над будущим. Мы ещё ничего не сделали, но уже видим результат и почти переживаем удовлетворение от него, так как выброс дофамина и серотонина происходит даже во время разговоров о своих планах или их мысленного представления. Это не обязательно самообман. План действительно может снижать неопределённость. Однако он становится ловушкой, когда удовольствие от схемы подменяет опыт действия.

У многих из нас есть любимый жанр фантазии — продуктивная версия себя. Она просыпается без будильника, отвечает на письма без раздражения и с удовольствием занимается скучной частью проекта. Чем сильнее этот образ отличается от реального человека, тем труднее начать. Приходится не просто писать текст или искать клиента, а сталкиваться с неприятной мыслью: я пока не та, кем собиралась быть. Вместо попытки соответствовать воображаемой версии себя можно планировать с учётом того человека, который уже существует. Он устает, забывает, иногда болеет, любит бесцельно гулять и способен сосредоточиться не всегда. Хороший план должен подходить именно ему.

Неприятная середина

Начало нового дела часто вдохновляет, а конец обещает награду. Самая трудная часть находится между ними. Проект уже перестал быть новостью, но до результата ещё далеко. В этой середине нельзя поддерживать мотивацию одними красивыми представлениями. Нужны привычные действия, которые не обязаны ежедневно приносить удовольствие. Именно здесь полезно отделять качество жизни от интенсивности работы. Если каждый день превращается в проверку собственной дисциплины, даже интересный проект начинает вызывать отвращение. Гораздо устойчивее ритм, в котором предусмотрены обычные человеческие дни, а не только периоды вдохновения. Иногда десять минут работы кажутся несерьёзными. Когда мы видим хотя бы небольшой результат, то понимаем, что достичь глобальной цели вполне реально.

Почему откладывание приносит облегчение

В метаанализе Пирса Стила (2007), объединившем исследования прокрастинации, среди устойчивых связей обнаружились неприятность задачи, её отдалённые последствия, импульсивность и трудности саморегуляции. Это не означает, что все откладывающие люди одинаковы. Один избегает скучного отчёта, другой — письма, которое может получить отказ. Внешне они делают одно и то же, но вмешательство им потребуется разное.

Фушия Сируа и Тимоти Пичил (2013) предложили рассматривать прокрастинацию как попытку быстро отрегулировать настроение. Неприятная задача вызывает напряжение; человек выбирает действие, от которого прямо сейчас легче. Облегчение становится наградой за откладывание. Поэтому фраза «просто возьми себя в руки» мало объясняет механизм: проблема не обязательно в незнании сроков, а в том, что краткосрочное облегчение выигрывает у отдалённой выгоды.

Представим двух людей, которые месяц не отправляют портфолио. Первый не понимает, кому и в каком формате его посылать. Ему нужен список адресатов и понятный образец письма. Второй всё подготовил, но боится оценки. Ему полезнее отправить один несовершенный вариант и проверить, насколько страшным окажется реальный ответ. Один и тот же совет «составь план» поможет первому и может стать новой формой избегания для второго.

Метаанализ Питера Голлвитцера и Паскаля Ширана (2006) показал, что конкретные намерения формата «если возникнет ситуация X, я сделаю Y» в среднем помогают достижению целей. Но это не волшебная формула. Если человек не спит, испытывает выраженную тревогу или перегружен обязанностями, точное время в календаре не заменит восстановления и помощи.

Проверка вместо самообвинения

На практике полезно вести короткую запись из трёх колонок: «что откладываю», «какое чувство появляется перед началом», «что делаю вместо этого». Уже через неделю может обнаружиться закономерность. Например, сложные письма заменяются уборкой, а творческие задачи — чтением инструкций. Тогда проблему можно назвать точнее: не «я ленивый человек», а «я избегаю ситуаций, где результат виден другим».

Отсрочка и её цена

Механизм краткосрочного облегчения хорошо виден на неприятных административных задачах. Человек не открывает письмо из налоговой не потому, что не понимает последствий. Он понимает их слишком хорошо: письмо напоминает о возможном долге и ошибке. Пока конверт закрыт, тревога ненадолго отступает. Через неделю тревоги становится больше, а задача объективно сложнее. Это объясняет, почему дополнительная лекция о тайм-менеджменте может ничего не изменить: информации и так достаточно.

Стил (2007) объединил данные многочисленных исследований, но метаанализ выявляет статистические связи, а не ставит диагноз отдельному человеку. Сируа и Пичил (2013) предложили теоретическую модель, в которой регулирование неприятных эмоций в настоящем получает приоритет перед интересами будущего «я». Её полезно применять как гипотезу: что именно я избегаю почувствовать, открывая документ? Для одного ответом будет скука, для другого — стыд, для третьего — страх конфликта.

Практическое следствие различается. При неясной задаче нужен конкретный следующий шаг и пример результата. При страхе оценки — маленькая безопасная попытка получить обратную связь. При перегрузке — уменьшение требований, а не новый график. Иначе можно дисциплинированно выполнять неправильное лечение проблемы.

Практика

1. Выберите задачу, которую давно переносите, и назовите её первый выполнимый шаг.
2. Ограничьте старт десятью минутами.
3. Отделите подготовку от действий, дающих результат.
4. Определите причину откладывания: страх оценки, скука, неясность или усталость.
5. Назначьте конкретное время для первого шага.

Глава 3. Я могла бы стать кем угодно. Поэтому не стала никем.

В детстве нам часто говорят, что перед нами открыты все дороги. Звучит обнадёживающе, пока не приходит время выбрать одну. Любой выбор тогда кажется отказом от остальных версий себя. Можно стать художником, психологом, писателем, предпринимателем. Каждая жизнь выглядит убедительно, если представить только её лучшие моменты. Художник работает в залитой солнцем мастерской. Писатель получает письмо от издательства. В этих фантазиях почти не бывает налоговых деклараций, правок редактора и неудачных вторников.

Большое количество возможностей не всегда облегчает решение. Иногда оно увеличивает сомнения: если вариантов так много, ошибиться особенно обидно. Человек начинает искать выбор, который одновременно принесёт деньги, смысл, признание, свободу и отсутствие сожалений. Но профессия не обязана удовлетворять все потребности сразу. Можно зарабатывать в одной области, заниматься искусством в другой, а близость находить вне работы. Можно попробовать направление, не обещая посвятить ему всю жизнь.

Есть ещё ловушка способностей. Человеку, которого долго называли талантливым, бывает трудно оказаться новичком. В знакомой сфере он уже хорош. В новой придётся задавать простые вопросы и выполнять задания хуже, чем хотелось бы. Иногда легче сохранить репутацию потенциально выдающегося человека, чем рискнуть стать обычным начинающим. Возможность и обязательство — разные вещи. Если вы способны освоить музыку, это не означает, что обязаны стать музыкантом. Если хорошо пишете, не обязательно превращать каждую заметку в литературную карьеру. Некоторые пути действительно несовместимы. Но большинство решений можно уточнять и пересматривать. Невозможно прожить все жизни. Но можно перестать требовать от одной жизни полного каталога впечатлений.

Цена идеального выбора

Представим, что человек выбирает между двумя направлениями. Первое даёт стабильный доход, второе обещает творческую свободу. Пока решение не принято, оба будущих существуют одновременно, и в каждом можно представить себя счастливым. Как только выбор сделан, становятся заметны ограничения выбранного пути. Отсюда возникает соблазн снова открыть поиск. Но поиск идеального варианта способен продолжаться бесконечно. Новые сведения не обязательно приближают решение: иногда они просто добавляют параметры. Теперь важно не только удовольствие от работы, но и её престижность, гибкость, доход через десять лет, возможность переезда и впечатление, которое профессия производит на окружающих.

Выбор становится легче, когда вместо вопроса «Что лучше всего?» появляется другой: «Какие условия для меня обязательны, а с какими недостатками я готова жить?» Это не романтический вопрос, зато он ближе к реальности.

Быть посредственной в начале

Когда ребёнка хвалят прежде всего за ум и талант, он может начать бояться ситуаций, в которых не выглядит способным. Новое дело требует периода неуклюжести, а он воспринимается как угроза самооценке. Тогда человек остаётся в знакомом, даже если давно потерял к нему интерес. Особенно обидно видеть, как кто-то другой уже делает то, о чём мы годами размышляем. Но чужая уверенность обычно приобретена через опыт, а не выдана заранее. Человек, который спокойно показывает работу публике, вероятно, когда-то показывал и неудачную. Возможность быть начинающим — не утешительный приз. Это условие развития. Если требовать от первого опыта уровня десятого года практики, начинать будет практически нечего.

Что
мы знаем
о перегрузке выбором

В эксперименте Шины Айенгар и Марка Леппера (2000) участники сталкивались с разным количеством вариантов; в некоторых условиях более широкий выбор привлекал внимание, но затруднял последующее решение. Эту работу часто пересказывают как доказательство того, что множество возможностей вредно. Однако метаанализ Беньямина Шайбехенне и коллег (2010) не обнаружил универсального эффекта: результаты исследований сильно различались. Значение имеют сложность вариантов, опыт человека, наличие предпочтений и цена ошибки. Поэтому совет «сократите варианты до трёх» нельзя выдавать за научный закон. Если человек точно знает, что ему нужен ноутбук с определёнными характеристиками, двадцать предложений могут быть полезны. Если он выбирает будущую профессию, не понимая своих критериев, даже три варианта покажутся непосильными. Важнее не магическое число, а способ сравнения.

Отдельный вопрос — страх оказаться посредственным. В эксперименте Клаудии Мюллер и Кэрол Двек (1998) похвала за интеллект по-разному влияла на реакцию детей на последующие трудности по сравнению с похвалой за усилие. Это не означает, что один комплимент определяет судьбу. Но помогает понять, почему идентичность «талантливого человека» иногда мешает принять неизбежный период неумелости. Человек может выбрать писательство не потому, что оно гарантированно окажется лучшим занятием, а потому, что готов провести с ним год: писать скучные черновики, получать правки, возвращаться к тексту. Такой критерий проверяем. Фантазия о будущей славе — нет.

Цена выбора и право на пересмотр

Для решения можно установить два срока. Первый — на сбор информации, например две недели. Второй — на опыт, например три месяца занятий. По истечении первого срока исследование заканчивается, по истечении второго оцениваются реальные данные: нравится ли процесс, удаётся ли поддерживать ритм, какие навыки появились. Это не обещание идеального выбора, а защита от бесконечного сравнения воображаемых биографий.

Неудачный выбор не всегда ошибка

Представим, что женщина выбрала обучение иллюстрации, потратила полгода и обнаружила: ей нравится рисовать, но не нравится работать по чужим техническим заданиям. Если оценивать опыт только по критерию «стала ли я иллюстратором», полгода выглядят потерянными. Если оценивать его как эксперимент, результат вполне определённый: профессиональный формат ей не подходит, а любительский — подходит.

Разница между поиском информации и опытом особенно заметна в творческих занятиях. Отзывы о профессии сообщают о чужом опыте. Несколько реальных рабочих задач сообщают о собственном. Но даже эксперимент не даёт абсолютной уверенности: первый заказ может оказаться необычно неприятным, а первая выставка — неожиданно удачной. Поэтому полезно смотреть на повторяющиеся признаки, а не делать вывод из единственного дня.

Метаанализ Шайбехенне, Грайфенедера и Тодда (2010) важен именно как противоядие от слишком красивых психологических лозунгов. В среднем исследователи не обнаружили устойчивого вреда большого числа вариантов, хотя результаты отдельных экспериментов различались. Проблема выбора не сводится к количеству карточек на экране: значение имеют критерии, сложность сравнения и личная значимость решения.

Практика

1. Перечислите пять привлекательных направлений и представьте обычный рабочий день в каждом.
2. Отметьте желания, возникшие из чужого восхищения.
3. Выберите одно направление для эксперимента на месяц.
4. Разрешите себе быть новичком.
5. Запишите, от чего отказываетесь временно, а от чего окончательно.

Глава 4. Чужая жизнь выглядит убедительнее моей

У чужой жизни есть важное преимущество: мы обычно видим её после монтажа. Путешествие представлено фотографией завтрака, карьера — сообщением о повышении, отношения — совместным снимком у моря. Собственную жизнь мы наблюдаем без монтажа. Знаем, сколько раз откладывали будильник, как раздражались в очереди и сколько неоплаченных счетов лежит в ящике. Сравнение заведомо неравное, но от этого не менее болезненное.

Психолог Леон Фестингер описывал социальное сравнение как один из способов оценивать собственные способности и мнения. Само по себе оно естественно. Проблемы начинаются, когда чужой успех мы начинаем воспринимать как доказательство нашего поражения. Особенно убедительно выглядят люди, близкие по возрасту и исходным обстоятельствам. Успех далёкой знаменитости можно считать исключением. Бывшая однокурсница, открывшая компанию, заставляет спрашивать, почему мы не сделали того же.

Но видимый результат редко рассказывает о стартовых ресурсах. За похожими фотографиями могут стоять разная поддержка семьи, здоровье, наследство, случайность и десятки решений, которых мы не видели. Сравнение иногда помогает понять, чего нам хочется. Если чужая книга вызывает зависть, возможно, нам действительно важно писать. Но если мы завидуем всему подряд — дому, фигуре, путешествиям, должности, — речь может идти не о желаниях, а о привычке считать чужое доказательством собственной недостаточности.

Стоит задать простой вопрос: захотела бы я эту жизнь целиком? Не только фотографии из отпуска, но и рабочие часы, конфликты, риски, обязанности? Скорее всего, ответ будет отрицательным. Чужой успех не отнимает у нас собственную возможность. Но бесконечное наблюдение за чужими результатами способно отнимать время, которое можно было потратить на свои.

Лента как неправильная выборка

Представим обычный вторник. Один человек получил повышение, другой отправился в отпуск, третий купил квартиру, четвёртый объявил о свадьбе. Каждый публикует событие, которое действительно заслуживает внимания. Но когда мы видим эти публикации подряд, возникает впечатление, будто всё это произошло с одним человеком и за один день.

Собственная жизнь не выдерживает конкуренции с коллективным альбомом лучших моментов сотен людей. Здесь проблема не только в том, что фотографии отредактированы. Даже совершенно честные публикации складываются в искажённую картину, если не учитывать, сколько обычных дней осталось за кадром. Полезно замечать, какой вывод мы делаем после просмотра. «У неё интересный проект» — наблюдение. «Я упустила свою жизнь» — уже история, которую мы добавили самостоятельно. Между этими фразами нет логической необходимости.

Зависть как информация

Зависть принято считать некрасивым чувством, поэтому мы иногда торопимся её отрицать. Но она может быть источником сведений. Если раздражает чужая свобода распоряжаться временем, возможно, не хватает автономии. Если чужая публикация вызывает острую реакцию, возможно, собственное желание писать слишком долго оставалось без внимания.

Однако зависть не обязана превращаться в план. Можно восхищаться чужим домом и не хотеть ипотеку, уход за участком и жизнь за городом. Можно завидовать популярности и не желать публичности. Хороший вопрос не «Почему у меня этого нет?», а «Какую именно потребность я вижу в чужом результате и есть ли другой способ её удовлетворить?» Иногда ответ оказывается гораздо скромнее первоначальной фантазии.

Социальное сравнение: механизм и ограничения

Леон Фестингер (1954) предположил, что люди оценивают себя, сопоставляя свои способности и мнения с другими. Но сравнение не обязано вести к зависти. Чужой пример может служить ориентиром, источником информации или мотивировать к обучению. Важен вопрос, который человек задаёт после увиденного: «Что я могу попробовать?» или «Почему со мной что-то не так?».

В исследовании Эрин Фогель и коллег (2014) более частое использование Facebook было связано с социальными сравнениями и более низкой самооценкой. Из корреляции нельзя заключить, что именно сеть вызвала ухудшение: люди с уже сниженной самооценкой тоже могут чаще сравнивать себя. Обзор Филиппа Вердёйна и коллег (2017) показывает, что характер использования социальных сетей имеет значение: пассивное наблюдение и активное общение не всегда связаны с благополучием одинаково.

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.