НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ

# Я УСТАЛ, ХОТЯ НИЧЕГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ

Как обычные дни незаметно забирают силы



РОМАН САВИЩЕВ

**Роман Савищев**

# Я Устал, Хотя Ничего не Случилось. Как Обычные Дни незаметно Забирают Силы

*https://litres.ru/74722182*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Вроде ничего плохого не случилось. Ты просто сходил на работу, ответил на сообщения, купил продукты и снова лёг спать позже, чем хотел. Почему тогда сил нет даже на выходных?

В тридцати эссе я разбираю усталость, которая складывается из мелочей: чужих поручений, незаконченных дел, постоянных решений и бесконечных уведомлений. Здесь есть небольшие, проверяемые в обычной жизни приёмы: выгрузить мысленный список, сократить лишние решения, обозначить границу. Без обещания новой жизни за неделю и без требования стать ещё продуктивнее.

При подготовке композиции и редактировании формулировок использовались интеллектуальные цифровые инструменты.

# Содержание

Дисклеймер 4
От автора 5
Эссе 1. Список, который никто не видит 6
Эссе 2. Двадцать мелочей до выхода из дома 16
Эссе 3 · Тот, кто помнит про всех 26
Эссе 4 · Разговор, который длится неделю 36
Эссе 5 · Квартира, которая всё время просит 46
Эссе 6 · Уведомление как чужая рука 56
Эссе 7 · Дорога, которая съедает день 66
Конец ознакомительного фрагмента. 76

# Роман Савищев Я Устал, Хотя Ничего не Случилось. Как Обычные Дни незаметно Забирают Силы

## Дисклеймер

Книга посвящена повседневной усталости, перегрузке вниманием и привычкам распределять силы. Описанные упражнения не являются медицинской диагностикой, лечением или заменой консультации врача либо специалиста по психическому здоровью. Длительная, необъяснимая или усиливающаяся усталость может иметь медицинские причины; при таких симптомах рекомендуется профессиональная оценка. Истории представлены в обезличенном и обобщённом виде.

# От автора

Половина первого. Ты досматриваешь ленту, которую утром не вспомнишь, и точно знаешь, каким будет утро. Кран на кухне капает третий месяц. В телефоне четыре группы, где ты не разговариваешь. Ничего страшного не случилось, и от этого усталость только обиднее.

Тридцать коротких эссе о том, что выматывает не беда, а обычный день: дорога, очередь, уведомления, уборка, разговор в двенадцать ночи. У каждого эссе есть механизм — почему именно это забирает силы, — и один инструмент, который можно применить сегодня: час на одну поломку, тихие полчаса, одна тарелка, правило одного, фраза-граница.

Чего здесь нет: аффирмаций, чек-листов на сто пунктов, обещания новой жизни за месяц. Нет совета бросить работу и уехать к морю. И нет мысли, что ты сам виноват: усталость — не характер, а счёт, который кто-то должен был вести.

Для тех, кто устал не от горя, а от вторника.

# Эссе 1. Список, который никто не видит

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

Половина второго ночи, кухня

Половина второго ночи, кухня, на столе чашка с чаем, который давно остыл и покрылся тонкой плёнкой. Он сидит напротив, положив телефон экраном вниз, и отвечает на вопрос, который я задал минуту назад: подробно, с датами и подробностями, как отвечает человек, привыкший держать в голове много. На середине фразы он замолкает. Не так, как замолкают, когда подбирают слово, а так, как замолкают, когда внутри щёлкнуло и человек ушёл туда, где у него висит незакрытое дело. Через секунду он возвращается, говорит «извини» и договаривает, но я уже слышу, что здесь он не весь.

Я спрашиваю, что случилось. Он говорит: ничего, вспомнил про завтра. Я прошу уточнить, что именно про завтра, и он перечисляет: позвонить в аптеку, узнать, привезли ли лекарство, успеть до десяти, потому что после десяти они закрываются, и ещё заехать к матери, и ещё проверить, оплачен ли счёт, который он оплатил в прошлый вторник, но не помнит, прошёл ли платёж. На втором «ещё» он обрывает

себя и смеётся коротким смехом, которым люди прикрывают не смешное. Я замечаю, что за пятнадцать минут разговора он трижды уходил и возвращался, и ни разу не сказал, что устал.

Как я держал чужую неделю в голове

Он вспоминает, с чего это началось, и начало оказывается мелким, как все начала. Мать один раз забыла продлить рецепт, в аптеке была очередь, она вернулась ни с чем и весь вечер повторяла, что голова стала не та. Ему было неловко слушать это второй раз, и он сказал: я сам. С тех пор прошло много лет, и каждый месяц, около пятнадцатого числа, он вспоминает про рецепт раньше, чем она. Никто его об этом не просил. Он объясняет это просто: если я не вспомню, она останется без таблеток на неделю, а потом будет стыдно, и стыдно будет мне. В этом объяснении есть одна странность, которую я замечаю не сразу: стыдно ему, а таблетки её.

Дальше список растолстел сам. День рождения сестры, потому что сестра помнит только свой; проверка газового оборудования, потому что мастер звонит в будний день и в неудобное время; платёж по кредиту, потому что банк присылает напоминание за день, а это уже поздно; техосмотр, потому что машина не его, а ездит на ней он. Он говорит об этом ровно, как о погоде, и в этой ровности слышно, что перечислять он может долго. Я спрашиваю, записывает ли он хоть что-нибудь. Он отвечает: раньше писал на ладони. Я прошу рассказать. Он говорит: написал как-то утром три

слова на ладони, потом пошёл мыть руки и стоял над раковиной, смотрел, как чернила расплываются, и чувствовал не досаду, а панику, настоящую, короткую, какую чувствуешь, когда выронил ключи в тёмный подъезд. С тех пор не пишет.

Я спрашиваю, почему не в телефон, там же есть заметки и напоминания. Он отвечает: в телефоне я их не вижу. Я прошу уточнить. Он думает и говорит: телефон я открываю, чтобы проверить другое, а список в телефоне лежит в стороне, и пока он там, я его всё равно держу в голове, потому что не уверен, что он там есть. Видно, что он говорит о списке как о человеке, которому не доверяет. Он соглашается: да, как о человеке, который может подвести.

Самое неприятное он рассказывает последним, и рассказывает быстро, будто хочет поскорее пройти это место. Он записался в бассейн, на семь утра, и заплатил за месяц вперёд. Ходил два раза. Не потому, что разлюбил воду, а потому, что в семь утра он уже ехал к матери с лекарствами, и в это же время надо было позвонить в аптеку, и ещё что-то, чего он теперь не помнит. Я спрашиваю, вернул ли он деньги. Он отвечает: нет, я до сих пор думаю, что начну ходить. Сколько это длится? Он говорит: полтора года.

Про день рождения сестры он рассказывает отдельно, и в этом рассказе больше злости, чем в остальных. Он напомнил всем за неделю, скинул, где заказать торт, предупредил мать, чтобы она не покупала второй, и в итоге пришёл последним, потому что заезжал за цветами. Сестра сказала спасибо всем,

кроме него, и он весь вечер ждал, когда скажет, а потом перестал ждать и обиделся. Я спрашиваю, сказал ли он об этом. Он отвечает: нет, из-за такого не говорят. Из-за такого как раз и говорят, иначе это остаётся в голове ещё на год. Он соглашается и говорит, что этот день рождения он помнит лучше, чем свой, а свой в тот год пропустил целиком: он был в поездке с чужой аптекой и чужим техосмотром и вспомнил про себя только на следующий день, когда сестра позвонила и спросила, почему он не берёт трубку.

Есть ещё одна сцена, которую он вспоминает неохотно. Совещание, середина, он встаёт и выходит в коридор звонить в аптеку, потому что вспомнил, что сегодня последний день. Возвращается, и человек, который вёл совещание, говорит без злобы, скорее с интересом: ты сегодня не здесь. Он говорит: я здесь. И понимает, что это неправда, потому что половина его действительно стояла в коридоре у окна и слушала гудки.

Ночью он просыпается около четырёх и лежит, перебирая. В это время список становится ровным и полным: всё на местах, всё по порядку, ничего не забыто. Он говорит, что это единственные минуты, когда он чувствует, что держит свою жизнь в руках, и что именно из-за них он не может заснуть до пяти. Я спрашиваю, что он чувствует, когда наконец засыпает. Он отвечает: облегчение, а потом сразу утро.

Память как вторая смена

Есть разница между «помнить» и «держать», и она не в

объёме, а в устройстве. Помнить можно много и дёшево: год рождения двоюродного брата, название улицы, номер маршрута. Держать можно мало и дорого, потому что держание не имеет пауз. Пока вещь не записана и не отдана, она возвращается: в очереди, в душе, в середине чужой фразы, за рулём на светофоре. Человек не принимает решения вернуться к ней, она возвращается сама, и каждый возврат стоит внимания.

Проще всего это увидеть на сумке. Сумку можно поставить на пол, и рука отдыхает. Список, который не записан, поставить некуда: он висит на руке, и рука устаёт не от тяжести, а от того, что её нельзя разжать. Люди, которые держат много, часто выглядят спокойными, и это спокойствие особого рода: оно похоже на спокойствие человека, который несёт полный стакан и поэтому идёт медленно и не разговаривает. Записанное отличается от удержанного не тем, что его видно, а тем, что его можно отложить. Пока строка живёт в голове, она требует, чтобы её всё время держали: стоит отпустить, и она потеряется. На бумаге строка теряет эту власть, потому что её место известно. Отсюда странное чувство, которое люди описывают после первой выгрузки: не облегчение, а пустота, будто из комнаты вынесли мебель. Пустота пугает, и человек возвращается к прежнему, потому что шум в голове привычнее тишины.

Вторая смена невидима, потому что не производит ничего, что можно показать. Убрать квартиру, закрыть отчёт, от-

везти лекарства — это видно, за это говорят спасибо. Держать в голове, чтобы всё это состоялось, — не видно, и спасибо за это не говорят, потому что не знают, что это было. Отсюда странная бухгалтерия: человек весь день работал, а к вечеру не может назвать ни одного дела, потому что дела были не его, а память о них его. У этой смены есть ещё одно свойство, из-за которого её трудно заметить. Она не болит. Усталость от неё приходит не как тяжесть в ногах, а как рассеянность и раздражение: человек дважды перечитывает страницу, забывает, зачем вошёл в комнату, отвечает не на тот вопрос, злится на медленный лифт. Окружающие читают это как характер: собранный, но нервный. Он и сам читает это как характер, потому что так продолжается годы, а то, что продолжается годы, кажется свойством, а не состоянием.

И у неё есть свойство, о котором человек не догадывается: она растёт от доверия. Чем надёжнее он помнит, тем меньше помнят остальные, и через несколько лет семья уже не знает, где лежат документы на квартиру, потому что знает он. Это не злой умысел, это удобство: зачем держать в голове то, что и так держится. Так память одного человека становится общей, и никто не считает, что она стоит сил, потому что она никогда не отказывала. Отказ, когда он случается, воспринимается как поломка: ты же всегда помнил. И человек соглашается, что он поломка, и берёт ещё больше, чтобы доказать, что нет.

Ночное спокойствие в четыре утра устроено просто. Днём

список разорван на куски, потому что каждый кусок принадлежит разному человеку и разному часу. Ночью все куски лежат рядом, и видно целое. Человек лежит в темноте и наконец видит свою жизнь собранной, и это приятно, и поэтому он не спит. Он платит за ясность ночью, а утром получает счёт.

Когда список заменяет разговор

Есть случаи, когда выгружать список на бумагу нельзя, и об этом надо сказать до того, как читатель возьмёт лист. Если человек только что потерял близкого или узнал про тяжёлую болезнь, список — единственное, что держит его на поверхности. Он не помнит, что он держит, но пока держит, у него есть распорядок: позвонить, привезти, оформить, забрать. Записать это на бумагу значит увидеть, что часть пунктов уже не имеет адресата. Такой список может свалить человека сильнее, чем сама потеря, и делать его надо не в одиночку.

Второй случай мягче и встречается чаще. Список иногда заменяет разговор, который человек не решается начать. Вместо того чтобы сказать сестре «я не могу больше возить лекарства один», он возит и держит в голове обиду, и обида тоже занимает место. Пока он держит, ему кажется, что он справляется. На бумаге видно другое: половина строк — это дела, которые он делает за других, потому что не сказал им, что не будет.

Самый неудобный — третий. Бывает, что человек держит не потому, что боится забыть, а потому, что боится стать

ненужным. Пока он помнит про всех, у него есть место в семье, и это место держится на памяти, а не на любви. Если он отдаст список, вместе со списком уйдёт роль, а роли уходят тяжелее, чем дела. Я знаю это по себе: когда я впервые записал всё, что держу, я почувствовал не облегчение, а страх, что теперь я не нужен никому из тех, о ком помнил.

Есть четвёртое, самое простое: список бывает единственным способом не думать о главном. Пока голова занята рецептом и техосмотром, в ней нет места вопросу, который человек откладывает годами. Убрать мелочи значит остаться с этим вопросом один на один, и не каждый готов к такой встрече в четверг вечером. Случается и обратная сторона, о которой приём умалчивает. Людям, которые держат мало, выгрузка не нужна и даже мешает: они начинают искать в голове то, чего там нет, и находят повод для тревоги. Приём придуман для перегруженной памяти, а не для порядка вообще. Если человек и так помнит два дела и одно из них — купить хлеб, лист только добавит ему работы.

Десять минут и один лист

Выгрузка на бумагу — так называется приём, и он устроен скучнее, чем звучит. Первое. Сесть с листом и ручкой и выписать всё, что держишь в голове, не выбирая и не сортируя, десять минут подряд. Писать рукой, а не в телефон, потому что телефон открывает другие двери: там сообщения, там чужие просьбы, там можно уйти на полчаса и вернуться ни с чем. Писать подряд, даже если получается ерунда, даже

если в списке есть «позвонить про то, не помню про что». Ерунда тоже держится в голове и тоже занимает место.

Второе. Пройти по списку и поставить точку рядом с тем, что действительно твоё. Проверка простая: если я этого не сделаю, дело не сделается и отвечать буду я. Всё, где ответ будет другой, — не твоё: это чужая память, которую ты держишь по привычке или из страха. Таких строк обычно больше, чем ожидаешь, и это самое неприятное место приёма.

Третье. Оставить на листе не больше пяти строк и повесить его там, где он попадётся утром: на дверце шкафчика, на зеркале в прихожей, на косяке. Остальное переписать на второй лист и убрать в ящик, а не выбросить. Выбросить значит вернуть в голову: человек не верит, что выброшенное не понадобится. Первый список у него занял два листа и был злым. В нём было «узнать, почему не пришло письмо», «купить лампочку в коридор», «позвонить про страховку», «спросить у сестры, когда она заберёт коробки», и ещё десяток строк, которые он потом перечитывал и не мог вспомнить, зачем они. Половина оказалась мусором, который держался по инерции, и это тоже результат: мусор в голове весит столько же, сколько важное, потому что память не различает.

Сработало или нет, видно к вечеру того же дня: ты можешь назвать, что держишь, и это короче, чем было утром. Не легче, а короче. Легче станет позже, когда часть строк окажется не твоей и ты перестанешь их делать.

Что остаётся после выгрузки

Через неделю он показывает лист на дверце. Пять строк, три из них не его: про рецепт он всё равно помнит, но уже не как про своё, а как про её, и это разные вещи. Он говорит: я не устал. Я просто всё ещё помню. И добавляет, что в четыре утра больше не просыпается, потому что ночью нечего перебирать: всё, что нужно, лежит на дверце и никуда не денется до утра. Чай он в тот вечер так и не допил, вылил в раковину и поставил чашку в сушилку, и это было единственное действие за весь разговор, которое он сделал до конца.

*Мост к эссе 2. Через неделю он позвонил и сказал, что лист держится, а голова всё равно гудит. Оказалось, часть списка переехала в коридор: ботинки, ключи, зарядка, пакет с мусором, зонт на всякий случай. Об этом следующий разговор.*

# Эссе 2. Двадцать мелочей до выхода из дома

Ботинки, ключи, зарядка, пакет

Восемь утра, лестничная площадка, он стоит на одной ноге и надевает второй ботинок, а в руках у него уже собрано всё: сумка на плече, зарядка в кармане, пакет с мусором, зонт, потому что вчера вечером обещали дождь, хотя небо чистое. Он говорит мне «сейчас», захлопывает дверь, делает три шага к лифту и останавливается. Я знаю эту остановку. Он проверяет карман, находит ключи, кивает сам себе и едет вниз. Через сорок секунд я слышу, как хлопает дверь подъезда, и через минуту он поднимается обратно, потому что забыл пропуск, без которого вечером не войдёт. На площадке он говорит «вот поэтому я и опаздываю» с той интонацией, с какой люди сообщают о погоде, то есть без надежды, что это изменится. Пока он ищет пропуск, я считаю, сколько раз за это утро он вернулся к своей двери, и получается трижды: за телефоном, за пропуском и за пакетом, который он оставил, потому что взял вместо него зонт.

Утро, которое начиналось в коридоре

Дальше он рассказывает, что однажды решил это измерить, потому что устал считать себя неорганизованным. Месяц он записывал каждое возвращение: время, причину,

сколько заняло. Причин оказалось немного и все обидные: ключи, пропуск, телефон, документы, пакет, кошелёк, один раз — ботинки, которые он надел разные. За месяц набралось девятнадцать возвращений, и каждое стоило около семи минут, если считать дорогу до лифта, ожидание, подъём и второй выход. Я спрашиваю, что он почувствовал, когда посчитал. Он говорит: что я не опаздываю на работу, я опаздываю из дома. И добавляет, что в тот месяц один раз опоздал на электричку на две минуты и стоял на платформе сорок минут, глядя, как уходит состав, и в эти сорок минут ему было не стыдно, а зло.

Самое интересное в его записях — не количество, а то, что почти все возвращения происходили в одну и ту же минуту, у самой двери. Он уже обулся, уже взялся за ручку, уже сказал себе «вышел», и именно в этот момент рука проверяла карман и не находила. Он говорит: я не забываю по дороге, я забываю на пороге. Я прошу объяснить. Он думает и говорит: на пороге я впервые за утро стою без дела, и в эту пустоту сразу приходит вопрос, всё ли я взял. Я замечаю, что вопрос приходит не от забывчивости, а от пустоты, и он соглашается: да, если бы я стоял там с чем-то в руках, я бы не проверял.

Про отца он рассказывает сам, без моего вопроса. Отец перед выходом всегда хлопал себя по карманам, по очереди, четыре раза, и приговаривал под нос: ключи, документы, деньги, платок. Он говорит, что в детстве это казалось смеш-

ным и немного стыдным, как привычка человека, который вырос в другое время. А теперь ловит себя на том, что делает то же самое, только без слов, и что четыре хлопка превратились в один невнятный жест у бедра, который ничего не проверяет, а только успокаивает. Я спрашиваю, помогает ли жест. Он отвечает: нет, но без него я не выйду.

Он пробовал выходить раньше, и это не помогло. Две недели он ставил будильник на двадцать минут раньше и выходил на двадцать минут раньше, и возвращения остались, только теперь он стоял на площадке дольше, потому что время было. Он говорит: я думал, что мне не хватает времени, а мне не хватало решения. О чём он? Он отвечает: пока я выхожу в последнюю минуту, у меня есть причина не думать, а когда время появилось, стало видно, что причина была не во времени.

Сосед, который живёт напротив, однажды сказал ему без злобы, скорее с интересом: ты всё время что-то забываешь. Он говорит, что ответил грубо, а потом весь день думал об этом и понял, что сосед прав и что хуже всего было не услышать это, а согласиться. Я спрашиваю, что он сделал после. Он говорит: ничего, но с того дня стал закрывать дверь медленнее, будто давал себе время передумать.

Был день, который он помнит подробно, потому что он был обычным и из-за этого хуже. Он забыл зарядку, телефон сел к обеду, и весь день после обеда оказался собран из чужих часов: он не знал, который час, не мог позвонить, не мог

посмотреть адрес, не мог подтвердить встречу и в итоге приехал не туда, потому что перепутал улицу, которую ему назвали по телефону. Он говорит: я не потерял ничего важного, я потерял полдня. Я спрашиваю, что он сделал вечером. Он отвечает: купил вторую зарядку и положил её в сумку. Я спрашиваю, помогло ли. Он отвечает: нет, потому что утром я не помню, что она там.

Вечером он не собирается, и это отдельная история. Он говорит: я не знаю, что будет вечером, поэтому не могу решить, что понадобится утром. Я спрашиваю, что именно он не может решить. Он перечисляет: будет ли дождь, поедет ли он к матери, вернётся ли до девяти, захочет ли есть. Заметно, что из этого списка только дождь и мать влияют на то, что взять с собой, и что оба известны заранее. Он смеётся и говорит: когда вы так говорите, я слышу, что я просто не хочу думать об этом вечером. Я спрашиваю, почему не хочет. Он говорит: потому что вечер — единственное время, когда от меня ничего не требуют, и я не хочу отдавать его завтрашнему дню.

Есть утро, которое он вспоминает как самый ясный пример, и в нём не было ничего особенного. Мать записалась к врачу на восемь, и он должен был заехать за ней в семь двадцать. С вечера он не собрал ничего, потому что был уверен, что успеет. Утром прихожая превратилась в склад: сумка с ноутбуком, потому что после врача он собирался на работу, отдельный пакет с её документами, который он приготовил,

но не проверил, её куртка, потому что в квартире у неё холодно, и своя куртка, потому что на улице ветер. Он взял всё, кроме карты, которую мать должна была отдать ему ещё вчера, и обнаружил это уже в машине, у её подъезда, когда она вышла и сказала, что карту забыла.

Он говорит: я не опоздал, я успел, но эти пятнадцать минут я помню лучше, чем весь приём. Я спрашиваю, что было в этих пятнадцати минутах. Он отвечает: я стоял у подъезда и держал в руках два пакета и две куртки, и не мог решить, что оставить в машине, и в этот момент понял, что я не выхожу из дома, я выношу из дома чужую жизнь.

Почему сборы утомляют больше дороги

Сборы утомляют не количеством дел, а их устройством. Дорога, даже длинная, идёт на автомате: тело знает маршрут, руки знают, где держаться, голова может быть где угодно. Сборы автомата не имеют, потому что каждый раз отличаются: сегодня нужен зонт, завтра нет, сегодня пакет, завтра пакета нет, и каждый пункт требует отдельного решения, которое нельзя перенести с прошлого дня. Двадцать решений подряд, каждое на секунду, дают к выходу состояние, в котором человек садится в машину уже поработавшим. Решение стоит дороже действия, и это видно по тому, как люди устают. Взять зонт — секунда. Решить, брать ли зонт, — это посмотреть в окно, вспомнить, что обещали дождь, вспомнить, что зонт лежит в другой куртке, решить, идти ли за ним, взвесить, намокнет ли сумка. Человек делает это во-

семь раз за утро и не считает работой, потому что работа начинается потом, за столом. Но к столу он приходит с израсходованным запасом, которого хватило бы на два первых дела.

У сборов есть ещё одна особенность, которая делает их тяжелее, чем они есть: у них нет запаса. Дорога может растянуться, совещание может сдвинуться, обед можно съесть позже, а выход из дома не сдвигается: если не хватает одной вещи, рушится всё, и рушится в самом начале дня, когда сил ещё много, но они уже потрачены на возвращение. Человек переживает это как личный провал, хотя провалился не он, а система, в которой двадцать мелочей висят на одной минуте. И есть вещь, которую почти никто не считает: утренние сборы делаются за других. К своим ключам добавляются ключи ребёнка, лекарство матери и документы, которые просил привезти брат. Список вырастает незаметно, потому что каждая просьба по отдельности мелкая, а вместе они превращают выход из дома в маленькую диспетчерскую, где один человек держит расписание нескольких.

Стыд за неорганизованность устроен несправедливо. Человеку говорят: соберись с вечера, и он слышит не совет, а оценку, потому что говорит это тот, у кого вечер свободен. Между тем утренняя суета почти никогда не про характер: она про количество мелочей, которые висят на одной минуте, и про то, что эти мелочи не его. Человек, у которого в прихожей лежат только его ботинки, выглядит собранным без

всяких приёмов, и это не заслуга, а арифметика.

Когда порядок становится обрядом

Приготовить всё с вечера — совет старый и в половине случаев бесполезный, и об этом надо сказать честно. Он не работает, если вечер непредсказуем: человек возвращается в десять, дома ребёнок, который ещё не спит, и единственное, чего он хочет, — сесть. В такой вечер никакой разворот не состоится, и чувство вины за это только добавляет усталости к утру. Он не работает и в семьях, где вещи двигаются. Если в доме трое и у каждого свои ключи, пропуск и зарядка, то вечерняя подготовка одного человека ничего не решает: утром выяснится, что пропуск взял другой, а зарядку забрали в школу. Здесь помогает не порядок, а договор: у каждой вещи своё место, и место одно для всех, и это правило держат все, а не один.

И есть третий случай, самый неудобный: у некоторых людей сборы превращаются в обряд, который сам начинает требовать времени. Человек проверяет карман четыре раза, потом возвращается с лестницы, потом проверяет, выключен ли утюг, и это уже не организация, а способ справиться с тревогой, и способ плохой, потому что каждая проверка подтверждает, что без неё случится беда. Я не берусь здесь разбирать, откуда это берётся: это отдельный разговор и не мой. Скажу только, что приём из этой главы такому человеку не поможет и может сделать хуже, потому что добавит ещё один список, который надо проверять. Наконец, бывает, что спеш-

ка — единственная форма собранности, которая у человека есть. Он выходит в последнюю минуту, потому что в последнюю минуту он наконец чувствует, что живёт. Убрать спешку значит убрать ощущение, что день начался. Я знаю таких людей и не считаю, что им надо перестраиваться: если они не опаздывают на важное, их способ имеет право быть.

Отдельно стоит сказать про тех, кто живёт один. У них сборы с вечера иногда не работают по причине, о которой не пишут в советах: готовить вещи для себя кажется нелепым, как сервировать стол для гостя, который и есть ты. Человек стоит вечером в пустой прихожей, кладёт ключи на полку и чувствует не порядок, а одиночество, и на следующий вечер не кладёт ничего. Здесь помогает не дисциплина, а другая мысль: ты готовишь не для гостя, а для человека, который утром будет без сил и которому надо помочь. Это тот же человек, и помочь ему можно только сейчас.

Последнее исключение, самое частое в семьях. Бывает, что все эти мелочи давно делает кто-то другой, и человек об этом не знает, потому что не замечает. Он выходит из дома без остановки у двери не потому, что собран, а потому, что за него собрали. Тогда приём из этой главы нужен не ему, а тому, кто собирает, и нужен в другом виде: не разворот, а разговор о том, кто что берёт на себя.

Вечерний разворот

Название у него рабочее: вечерний разворот. Он занимает меньше времени, чем одно возвращение с лестницы. Первое.

Вечером положить у двери всё, что уходит утром, включая то, что обычно забывается. Не в сумку, а именно у двери, на пол или на полку: сумка собирается утром, а вещи живут у двери. Ключи, пропуск, зарядка, пакет, зонт, если обещали дождь. Если чего-то не хватает, положить на его место записку или пустую вещь, которая напомнит: пустой чехол от зарядки работает лучше, чем память.

Второе. Выбрать одежду и оставить её в том порядке, в котором надеваешь. Это кажется мелочью, но утром человек принимает ещё одно решение, и оно тоже стоит. Порядок важнее выбора: если рубашка лежит сверху, а носки в ботинках, утро идёт без остановок. Третье. Утром не решать ничего, кроме одного: выходить сейчас или через пять минут. Всё остальное решено вчера, и если что-то не решено, значит, этого нет в списке, и это уже не утренняя задача.

Сработало или нет, видно по одному признаку: ты ни разу не вернулся и не проверил карман дважды. Не по тому, что ты вышел вовремя, а по тому, что у двери не было остановки. Остановка — это и есть та минута, в которую уходит утро.

Выход без счёта

Через две недели он выходит один раз. Стоит секунду на площадке, делает движение рукой у бедра, привычное, отцовское, и не возвращается. Он говорит: я всё равно проверяю, но теперь проверять нечего, и это приятно. Я спрашиваю, что изменилось. Он отвечает: вечером я перестал думать о завтрашнем утре как о чужом деле, которое начнётся

без меня.

Дело было не в собранности. Он не стал организованнее и не перестал забывать: за две недели он один раз оставил дома пропуск и один раз забыл пакет, и оба раза ничего не случилось, потому что у него было время вернуться без счёта. Утро перестало быть экзаменом, который надо сдать до восьми. Оно стало обычным делом, которое делается по порядку, и в этом порядке нашлось место для одного лишнего движения: он всё ещё касается кармана, но уже не для проверки, а на память об отце.

*Мост к эссе 3. Но есть вещи, которые нельзя положить у двери: чужие дни рождения, чужие лекарства и чужие сроки. Они живут не в коридоре, а в голове, и с ними разговор длиннее.*

# Эссе 3 · Тот, кто помнит про всех

Таблетки, дни рождения, анализы

Суббота, квартира матери, на холодильнике магнит с расписанием, написанным её рукой: поликлиника, анализы, «позвонить», «купить хлеб». Рядом стоит коробка из-под конфет, которую она бережёт для гостей, и в ней лежат лекарства, потому что так удобнее, и она это объясняет каждый раз, когда я прихожу. Она спрашивает у него, какой сегодня день, и он отвечает, не глядя в телефон. Она спрашивает, пила ли она утром таблетку, и он говорит: пила, в восемь, потом ещё одну после еды. Она кивает и говорит: а то я запуталась. Я стою в дверях и вижу, как он открывает блистер, проверяет, сколько ячеек пусто, и закрывает коробку, и в этом движении нет ничего особенного, кроме того, что он делает его, наверное, тысячный раз. Потом она спрашивает, когда ей на анализы, и он отвечает: в четверг, я тебя запишу, — и я замечаю, что она даже не уточняет, куда и во сколько, потому что знает: он знает. В коридоре на стене висит календарь за прошлый год, и на нём тоже что-то написано её рукой, и он, проходя, машинально поправляет листок, который держится на честном слове, и я понимаю, что он поправляет его не в первый раз и не задумываясь.

Как я стал календарём семьи

Он говорит, что это началось не с матери, а с отца, и на-

чалось не по доброй воле. Отец заболел, и в доме появилось расписание, которое никто не держал: таблетки три раза в день, перевязки, анализы, запись к врачу за две недели, потому что иначе не попасть. Мать записывала на листках и теряла их, сестра жила в другом городе и звонила спрашивать, брат говорил, что ничего не понимает в этих бумагах. И он, младший, взял тетрадь и стал писать. Он говорит: я не решал, что буду этим заниматься, я просто в какой-то момент обнаружил, что тетрадь моя.

Тетрадь он показывает. Обычная, в клетку, с датами на полях, и в ней двадцать лет: дни рождения, приёмы, лекарства, чьи-то операции, чьи-то похороны, даты, когда надо позвонить. Он говорит, что иногда перечитывает её как книгу, и что по ней видно, как менялась семья: сначала много отца, потом много матери, потом появляются дети сестры, и их дни рождения тоже уже здесь, его рукой. Я спрашиваю, помнит ли сестра, когда у матери анализ. Он отвечает: нет, она звонит мне. Я спрашиваю, что она говорит. Он отвечает: она говорит «напомни, когда». Я замечаю, что это вовсе не вопрос, а поручение, и он соглашается: да, и я не отказываю, потому что если откажу, она обидится, а мать останется без анализа.

Про свою жизнь он рассказывает с той же ровностью, и от этого становится хуже. Он дважды за двадцать лет пропустил собственный день рождения, потому что в этот день были чужие дела, и оба раза вспомнил о нём вечером, когда зво-

нили поздравить. Он говорит: я не считаю это трагедией. Я спрашиваю, а чем считает. Он отвечает: неудобством. Я прошу уточнить. Он говорит: неудобно, когда все помнят про тебя, а ты про себя нет, как будто я плохо выполняю свою работу.

Был случай, из-за которого он до сих пор говорит тише. Он перепутал две даты и привёз мать к врачу не в тот день. В регистратуре сказали, что запись была вчера, и что вообще-то надо приходить вовремя. Мать не сказала ничего, только села на стул в коридоре и стала поправлять платок, и он стоял рядом и чувствовал, что это он её посадил. Он говорит: я тогда впервые понял, что моя память — единственная, и что если она подведёт, подведёт всех. Я спрашиваю, сказал ли он кому-нибудь об этом. Он отвечает: нет, зачем, я же исправил. Он действительно исправил: записал мать на следующий день, договорился, привёз, и с тех пор проверяет даты дважды.

Сестра приезжает раз в год, на неделю, и в эту неделю он отдыхает. Он говорит об этом без обиды, скорее как о факте: она приезжает, и я сплю. Я спрашиваю, говорит ли он ей, что устал. Он отвечает: она бы расстроилась, а у неё и так тяжёлая жизнь. По нему видно, что у него тоже тяжёлая жизнь, и что об этом в семье как-то не принято. Он говорит: принято, просто не про меня.

Про племянника он рассказывает с удовольствием, и это единственное место, где он оживает. Мальчику семь, и его

день рождения помнит не мать и не отец, а он: он знает, какой подарок был в прошлом году, чтобы не повториться, знает, что мальчик боится громких звуков, знает, что торт надо заказывать за три дня. Я спрашиваю, помнят ли родители. Он говорит: они вспоминают за неделю, когда я напомню. Я спрашиваю, что будет, если не напомнить. Он отвечает: будет обидно, но они не заметят, что это я. Он говорит о себе в третьем лице, когда речь о том, чего не замечают, и он соглашается: да, так удобнее.

В тетради есть последняя страница, и она почти пустая. Там его собственные дела: бассейн, который он оплатил и не посещает, книга, которую начал в позапрошлом году, поездка, которую он отложил, потому что не с кем оставить мать. Он говорит: я эту страницу не веду, я её просто храню. Я спрашиваю, почему не вырвет. Он отвечает: если вырву, будет похоже, что я сдался.

Чужая память как работа

Память о других устроена как служба, и у службы есть свойство, о котором не думают, пока она работает. Она не видна. Никто не замечает, что свет горит, пока он горит; замечают, когда погас. Человек, который помнит за семью, получает внимание только в момент сбоя, и внимание это всегда плохое. За двадцать лет он не услышал ни одного «спасибо, что ты помнишь», зато услышал «как ты мог забыть» ровно столько раз, сколько забывал.

У этой службы есть и вторая особенность: её нельзя пе-

редать. Человек может уехать, заболеть, выдохнуться, а список дел остаётся у него в голове, потому что больше некуда. Родные не отказываются помогать — они просто не знают, с чего начать, и спрашивают у него, где лежит то и это. Так выходит, что даже болезнь не снимает с него должности: он лежит с температурой и диктует по телефону, в каком ящике искать страховку. И это не жестокость семьи, а устройство: роль держится не на согласии, а на привычке спрашивать.

Третья особенность самая неприятная. Память о других почти невозможно отдать обратно. Можно попросить человека поставить будильник, но нельзя заставить его беспокоиться. Беспокойство — это не действие, а состояние, и оно либо есть, либо нет. Человек, который двадцать лет был календарём, не может сказать «теперь твоя очередь»: он может только перестать напоминать и смотреть, что будет. А смотреть, что будет, страшнее, чем напоминать, потому что цена ошибки — чужое здоровье.

Случается и то, о чём говорят редко. Память о других даёт власть, и власть эта приятна. Пока он помнит, он нужен, он главный, к нему идут. Он говорит об этом сам, неохотно: мне нравится, что ко мне обращаются. Я спрашиваю, что будет, если перестанут. Он отвечает: не знаю, и, кажется, это единственный вопрос, на который ему действительно страшно отвечать.

Отдельно надо сказать про разницу между «помнить» и «отвечать». Помнить — это держать дату. Отвечать — это

быть тем, с кого спросят, если дата сорвётся. Семья редко просит первое и почти всегда назначает второе, причём молча: никто не говорил ему «ты теперь отвечаешь за мать», но когда он в двадцать лет взял тетрадь, все вздохнули и перестали держать. Так должность появляется без приказа, и человек обнаруживает себя на ней через несколько лет, когда отказаться уже неловко.

И у этой должности есть срок годности, о котором никто не думает. Человек, который двадцать лет держал чужое расписание, к сорока годам обнаруживает, что своё расписание он держать разучился. Он не знает, чего хочет на выходных, потому что выходные всегда были чьи-то; он не помнит, когда последний раз ездил куда-то без задачи; он ловит себя на том, что ищет, кому помочь, потому что пустая суббота кажется ему ошибкой. Это не благородство, это привычка, и от неё устают так же, как от работы, только её нельзя уволить.

Есть в этой должности одна неловкая деталь, которую он признаёт последним. Когда кто-то из родных наконец вспоминает сам, он чувствует не радость, а раздражение. Сестра однажды позвонила и сказала, что записала мать на анализ, и он вместо «спасибо» сказал: а почему в этот день, там же очередь. Он говорит об этом с усмешкой, но усмешка выходит кривой. Что это было? Он говорит: наверное, я испугался, что теперь я не нужен. Я замечаю, что человек, который двадцать лет жаловался на службу, испугался её отмены, и он не спорит.

Когда о тебе забывают в ответ

Есть случай, когда отдавать память нельзя, и это надо назвать до приёма. Если человек, о котором ты помнишь, уже не может помнить сам, потому что возраст или болезнь, то твоя память — не работа, а забота, и её не делят. Здесь нечего передавать: будильник не заменит человека, который посмотрит на блистер и скажет «пила». Приём из этой главы такому человеку не подходит, и делать вид, что подходит, значит оставить его одного с чувством, что он плохо старается. Второй случай — когда напоминание превращается в контроль. Человек начинает напоминать не потому, что другой забудет, а потому, что хочет быть в курсе. Он звонит и спрашивает, принял ли ты таблетку, не из заботы, а чтобы проверить, послушался ли ты. Это уже другая история, и она заканчивается плохо, потому что тот, кого проверяют, начинает врать.

Третий случай — когда память стала профессией. Есть люди, которые так хорошо помнят за других, что начинают помнить и за коллег, и за друзей, и за соседей, и потом удивляются, что устали. Им кажется, что они просто внимательные. На самом деле они взяли на себя чужую работу, потому что не умеют быть в комнате, где ничего не происходит. И последнее. Бывает, что человек помнит за других потому, что боится остаться без роли. Пока он календарь, у него есть место в семье, и место это держится на памяти, а не на любви. Если он отдаст список, уйдёт и роль, а роль отдавать тя-

желее, чем любое дело. Я знаю это по себе: когда я впервые попробовал не напоминать, я почувствовал не облегчение, а пустоту, и мне захотелось немедленно кому-нибудь позвонить.

Есть ещё одно исключение, которое касается младших в семье. Если календарём стал тот, кто младше всех, его служба кажется родным естественной: он же всё равно свободнее, у него нет детей, ему проще. Так думают не со зла, а потому что удобно, и с годами это «проще» превращается в должность без выходных. Младший редко возражает, потому что возражать значит спорить о том, кто больше любит мать, а в таком споре выиграть нельзя.

Одно напоминание вместо десяти

Приём я называю так: передача одного напоминания. Он устроен проще, чем кажется, но выполняется труднее. Первое. Выбрать одно напоминание, которое ты держишь за другого, и назвать его вслух этому другому. Не намекнуть, не спросить, помнит ли он, а сказать: в четверг матери к девяти, я тебе напоминать не буду. Это последняя фраза важнее первых двух, потому что именно она отменяет твою службу. Если не хватает духу сказать её, можно начать с другой, мягкой: я больше не смогу напоминать про это, давай решим, как будет теперь. Мягкая работает хуже, но работает.

Второе. Попросить его поставить собственный будильник при тебе, а не пообещать поставить. Человек соглашается легко и забывает через минуту, потому что согласие ничего

не стоит. Будильник стоит десять секунд и остаётся. Если он не хочет ставить будильник при тебе, значит, он рассчитывает, что ты напомнишь, и это надо услышать.

Третье. Не напоминать второй раз, даже если он забудет. Это самое трудное место приёма, и здесь почти все срываются, потому что цена забывчивости кажется слишком высокой. Но если ты напомнишь, ты не поможешь, а подтвердишь: служба на месте, ничего не изменилось. Сработало или нет, видно через неделю: ты не помнишь об этом сроке, а дело всё равно сделано. Не потому, что ты забыл, а потому, что перестал держать. Если дело не сделано, это тоже результат: ты узнал, что без тебя не работает, и теперь можешь говорить об этом не с обидой, а с фактом.

Если человек отказывается ставить будильник и говорит «да я и так помню», приём всё равно работает, только результат будет другой. Ты узнаешь, что он не помнит и не собирается, а рассчитывает на тебя. Это неприятное знание, но оно точнее, чем двадцать лет догадок, и с ним можно что-то делать: договориться о цене, разделить обязанности, в крайнем случае нанять человека, который будет помнить за деньги. Последнее, кстати, честнее всего: общество давно придумало, что память о чужих делах — работа, и только в семье её почему-то делают бесплатно.

Кто помнит про того, кто помнит

Он закрывает коробку из-под конфет и ставит её на место, и говорит: она приняла, я проверил. Я спрашиваю, кто

проверит его. Он смеётся и говорит: никто, я же не забываю. Через минуту добавляет, уже серьёзно: вообще-то я иногда думаю, что было бы, если бы я заболел. И не находит, что ответить, и мы оба молчим, и в этой тишине слышно, как на кухне капает вода из крана, который он обещал починить матери ещё в прошлом году. Я не говорю ему, что этот кран — единственное, что в доме ждёт его самого, и что чинить его придётся не для матери, а для себя.

*Мост к эссе 4. Но есть разговор, который нельзя передать будильнику: он висит между двумя людьми и не заканчивается, и его нельзя ни отдать, ни отложить.*

# Эссе 4 · Разговор, который длится неделю

Фраза, оставшаяся без ответа

Вечер, лавочка у подъезда, он держит телефон и не открывает его, и в каждом его ответе на мой вопрос есть пауза на полсекунды, будто он сначала проверяет, не нужно ли сказать другое. Мы говорим о ерунде: про шиномонтаж, про то, что во дворе опять поставили шлагбаум, про лето. Он отвечает нормально, и всё-таки я слышу, что разговор идёт не здесь. На середине фразы он замолкает, смотрит на тёмные окна и говорит: слушайте, я вам сейчас не про шиномонтаж. Я говорю: да, я вижу.

Он говорит: неделю назад я сказал жене половину фразы, и она вышла из кухни, и с тех пор мы не говорили об этом. Я спрашиваю, что было во второй половине. Он отвечает: не помню точно, я её в душе репетировал раз двадцать и каждый раз по-разному. И добавляет: вот это хуже всего, что я не помню, а она, наверное, думает, что я сказал всё. Я спрашиваю, зачем он держит телефон, если они в одной квартире. Он отвечает: жду, что она напишет, и понимаю, что это глупо, и всё равно держу.

Неделя между двумя репликами

Он идёт по порядкупо порядку, потому что за неделю вы-

учил порядок наизусть. Было поздно, он мыл посуду, она сидела за столом с телефоном, и он сказал: я так больше не могу. Сказал тихо, без подготовки, и сам удивился, потому что не собирался. Она подняла голову, посмотрела на него, ничего не сказала и вышла. Он домыл чашку, вытер руки, постоял у окна и пошёл спать. Утром она собиралась на работу, он варил кофе, и всё было как всегда, только разговор не состоялся, и оба это знали. Он говорит: мы не поссорились, мы вообще не ссорились, и это было хуже ссоры, потому что ссора хотя бы началась.

Дальше пошла неделя, которую он описывает как очень вежливую. Они обсуждали, кто забирает машину, что купить в магазине, когда придёт мастер по котлу. Она спрашивала, будет ли он ужинать, он отвечал, что будет поздно. Всё это говорилось ровно, без раздражения, и в этой ровности было столько напряжения, что он стал засыпать на краю кровати, хотя раньше спал посередине. Он говорит: я ложился на самый край, чтобы между нами осталось место, и не мог понять, зачем я это делаю.

Фразу он репетировал в душе, и это отдельная история, потому что в душе она звучала хорошо. Он говорит: я выходил из душа с готовым текстом, а потом видел её на кухне и говорил про котёл. Я спрашиваю, почему про котёл. Он отвечает: потому что котёл безопаснее. Я прошу объяснить. Он говорит: пока я говорю про котёл, я не рискую, а если скажу вторую половину, она может ответить так, что мне придётся

что-то менять.

Одна ночь из этой недели запомнилась ему телом, а не словами. Он лежал на краю, лицом к стене, и слышал, как она повернулась и подвинулась ближе, и вместо того чтобы повернуться, он сделал вид, что спит. Он говорит: я лежал и думал, что если повернусь, придётся говорить, а я не готов. Я спрашиваю, что было утром. Он отвечает: ничего, она не спросила, и я весь день думал, что она тоже сделала вид.

На третий день он поймал себя на другом. Он придумал за неё ответ. Придумал подробно, с интонацией, с паузой в середине, и ответ был хуже всего, что она могла сказать на самом деле. Он говорит: я знаю, что это глупо, но я неделю жил с её ответом, которого не было, и злился на неё за него. Я спрашиваю, сказал ли он ей об этом. Он отвечает: нет, как я скажу, что придумал за тебя ответ и обиделся.

На четвёртый день она спросила, всё ли в порядке, и он сказал, что всё. Он говорит об этом без гордости. Я спрашиваю, почему не сказал правду. Он отвечает: потому что она спросила в дверях, в куртке, с ключами в руке, и я не мог начать разговор, который длится час, в дверях. И правда, это уважительная причина и одновременно отговорка, и он соглашается: да, я потом мог начать, но потом было уже неловко.

В ту же неделю он позвонил сыну, и разговор не заладился. Сын рассказывал про институт, он слушал и в середине сказал не то: спросил про деньги, хотя собирался спросить

про сессию. Сын замолчал, потом сказал, что всё нормально, и они попрощались. Он говорит: я испортил разговор, потому что думал о своём, и он это услышал. Что он почувствовал? Он отвечает: стыд, потому что я стал человеком, который слушает и не слышит, а я всегда этого боялся.

К концу недели он заметил, что устал сильнее, чем за месяц работы. Он говорит: я ничего не делал, я просто жил с этим, и к пятнице у меня не было сил даже на разговор с сыном по телефону. Я спрашиваю, что именно его тратило. Он думает долго и говорит: то, что я всё время держал фразу в голове, чтобы не забыть, и одновременно следил, чтобы не сказать её не вовремя.

На седьмой день он сказал вторую половину, и сказал её плохо. Они стояли в коридоре, он надевал куртку, и вместо подготовленного текста сказал: я тогда не всё сказал. Она сказала: я знаю. Он сказал: я хочу, чтобы мы решили, как жить дальше. Она сказала: хорошо, давай в субботу, утром. Он говорит: и это было всё, и я вышел на улицу и почувствовал такую усталость, будто нёс что-то тяжёлое и поставил.

Незакрытый разговор как фон

Незакрытый разговор держит человека иначе, чем ссора, и разница в форме. У ссоры есть начало, конец и содержание: люди поругались, накричали, хлопнули дверью, и хотя бы понятно, о чём был крик. У недосказанной фразы формы нет: неизвестно, началась она или ещё нет, кончилась или продолжится, и главное, неизвестно, что именно было сказа-

но. Человек живёт не с событием, а с догадкой о событии, и догадка требует постоянного уточнения. Пока фраза не сказана, она остаётся задачей. Не в переносном смысле, а в самом прямом: внимание возвращается к ней само, без разрешения, в очереди, за рулём, в душе, в середине чужого разговора. Каждый возврат короткий, но их много, и вместе они дают то самое чувство, которое человек называет «я как выжатый», хотя весь день ничего тяжёлого не делал. Работа, у которой нет ни начала, ни конца, утомляет больше работы с результатом. Именно поэтому люди, живущие с недосказанным, часто говорят, что у них всё нормально, и сами в это верят: ничего же не происходит.

Вторая особенность хуже. Молчание читается как ответ, и человек не может не прочитать его. Он вкладывает в тишину то, что боится услышать, и потом реагирует не на жену, а на собственный вымысел. Это не глупость и не болезнь, это обычное устройство: пустое место человек заполняет собой, потому что больше нечем. Отсюда странные ссоры, в которых один говорит о котле, а другой слышит приговор.

Третья особенность касается времени. Незакрытый разговор не стоит на месте: он растёт. Через день это неловкость, через неделю — стена, через месяц — история, которую оба рассказывают по-разному. Чем дольше он длится, тем труднее начать, потому что начать значит признать, что месяц был потерян, а признавать это никому не хочется. И есть четвёртая, самая неудобная. Иногда человеку нравится это со-

стояние. Пока разговор не состоялся, всё ещё может быть хорошо: он не получил отказа, она не сказала того, чего он боится. Незакрытая фраза — это место, где надежда ещё жива, и некоторые люди держат её годами, потому что закрытая фраза надежду убивает.

Сказать вторую половину трудно по причине, которую редко называют вслух: первая половина была жалобой, а вторая будет просьбой. «Я так больше не могу» можно сказать и уйти в другую комнату, и ничего не изменится. А «я хочу, чтобы ты делала вот это» уже нельзя сказать и уйти: это ставит человека в положение, где он должен ответить да или нет, и где отказ означает, что дальше так и будет. Люди держат фразу именно потому, что она позволяет не слышать «нет». Тишина при этом бывает разной, и их легко перепутать. Есть тишина отдыха, когда двоим хорошо молчать, и она восстанавливает. И есть тишина давления, когда молчат, потому что боятся, и она забирает силы у обоих. Отличить просто: после первой хочется остаться в комнате, после второй хочется выйти. Человек, который неделю живёт с недосказанным, обычно думает, что у них тишина отдыха, и удивляется, почему так устал.

Есть у этого состояния и телесная сторона, которую замечают позже слов. Плечи поднимаются к ушам, челюсть сжимается, человек говорит ровно, а горло у него занято. К концу недели фраза теряет слова и остаётся только весом: он уже не помнит, что хотел сказать, но помнит, что что-то висит.

Это самое опасное место, потому что дальше люди начинают ссориться о мелочах: про мусор, про свет в коридоре, про то, кто не закрыл хлеб. Ссора о мелочи почти всегда означает, что большое осталось без слов и ищет хоть какой-нибудь выход.

Когда лучше не договаривать

Договаривать нужно не всегда, и это надо сказать прежде, чем читатель пойдёт на кухню с готовым текстом. Есть состояния, в которых вторая половина фразы становится оружием. Если человек пьян, если он только что вернулся с похорон, если у него температура и он не соображает, разговор не состоится: состоится рана, которую потом придётся лечить отдельно. В таком случае честнее сказать: я хочу об этом поговорить, но не сейчас, — и назначить время. Второй случай — когда разговор нужен не для решения, а для счёта. Человек хочет не договорить, а предъявить: сколько лет он терпел, сколько раз она не заметила, кто в этом доме всё делает. Такой разговор не закрывает ничего, он открывает новый счёт, и после него становится хуже обоим. Если внутри звучит «я скажу ей всё», это обычно не про фразу, а про обиду, и с обидой работают иначе.

Третий случай — когда отношения уже кончились и разговор нужен только для того, чтобы поставить точку. Иногда это правда нужно, и тогда его лучше провести коротко и без подробностей. Но чаще человек надеется, что после разговора всё вернётся, и говорит час, два, три, и с каждым часом

надежды меньше, а усталости больше. И четвёртый случай, о котором говорят реже всего. Бывает, что человек не договаривает потому, что не готов услышать правду о себе. Он держит фразу, потому что она позволяет ему быть пострадавшим, а разговор сделает его участником. Это не подлость, это защита, и она работает, пока никто не начал говорить.

Отдельно надо сказать про того, кто уходит от разговора. В моей истории из кухни вышла она, и это тоже способ, которым люди закрывают тему, не закрывая её. С таким человеком назначенный час может не сработать: он согласится на субботу и в субботу найдёт причину. Тогда приём меняется, и менять его надо не в сторону давления, а в сторону одного вопроса: ты не хочешь говорить об этом вообще или не хочешь говорить сейчас. Ответ на этот вопрос уже разговор, и часто первый за месяц.

Назначенный час

Дальше — назначенный час. Он проще, чем кажется, но требует одного качества, которого обычно не хватает: назвать время вслух. Первое. Назвать вслух, что разговор не закончен, и что ты это замечаешь. Не начинать с содержания, а обозначить состояние: я сказал половину, ты вышла, и мы неделю ходим вокруг. Это фраза не о ней, а о том, что происходит между вами, и поэтому она не обвиняет.

Второе. Назначить конкретное время и место, а не «поговорим потом». Потом не существует: оно всегда откладывается на следующий раз. Нужен день и час, и лучше не вечер,

потому что вечером нет сил, а ночью нет тормозов. Суббота утром работает лучше всего, и это не совет из книги, а наблюдение: утром люди говорят медленнее.

Третье. В назначенный час сказать одну фразу, которую не сказал, и дать ответить. Одну, а не всё сразу. Если ответа нет, сказать: я вижу, что ты не готова, давай в следующий раз, — и назначить следующий раз. Это не отступление: разговор, у которого есть время, перестаёт быть наказанием.

Сработало или нет, видно по одному: разговор состоялся в назначенное время или был отменён словами, а не молчанием. Отмена словами тоже результат, потому что она закрывает догадку: человек знает, что его не игнорируют, а переносят. Бывает, что час пришёл, а сказать нечего. Человек садится, открывает рот и понимает, что подготовленный текст рассыпался, а новый не собрался. В таком случае помогает сказать именно это: я готовился и всё забыл, но помню, что мне важно. Дальше можно молчать, и молчание в назначенный час работает лучше, чем молчание в коридоре, потому что оно про вас двоих, а не про то, что кто-то не выдержал.

После того, как сказано

Он сидит на лавочке и говорит, что после субботы стало не легче, а тише, и что это разные вещи. Что они решили? Он отвечает: ничего особенного, решили, что мать не переезжает к нам, а мы ищем ей помощницу два раза в неделю, и что я говорю о своих делах, а не жду, что она догадается. Это ведь не решение, а договорённость, и он соглашается: да, но

после неё я перестал репетировать в душе. Он говорит: и ещё я перестал ложиться на край, и это оказалось важнее всего остального, хотя к разговору не относится.

*Мост к эссе 5. Но есть вещи, которые не договариваются словами, а капают: кран на кухне, дверца шкафчика, лампочка в коридоре. Они не молчат и не отвечают, они просто напоминают о себе каждый вечер.*

# Эссе 5 · Квартира, которая всё время просит

Кран, который капает третий месяц

Кухня, вечер, на плите чайник, который он вскипятил, чтобы чем-то занять руки, и в тишине между его словами слышно, как падает вода. Капля срывается примерно раз в четыре секунды, и он говорит чуть громче, чем нужно, будто хочет перекрыть звук голосом. На дверце шкафчика висит список, прикреплённый магнитом, и в нём шесть пунктов. Первые два зачёркнуты карандашом, и по серому следу видно, что зачёркнуты давно: лампочка в коридоре и петля на балконной двери. Остальные четыре написаны его рукой и не тронуты. Я спрашиваю про кран. Он говорит: да, надо. Я спрашиваю, давно надо. Он отвечает: с весны. И добавляет то, что говорят все: я привык. Я замечаю, что он сказал это ровно в тот момент, когда капля упала, и что он поморщился, и что привыкнуть у него не получилось.

Список поломок на дверце

Он рассказывает по порядкупо порядку, потому что история короткая и от этого хуже. Картридж в смесителе износился, вода начала капать, он купил новый картридж в тот же день, потому что был рядом с магазином, и положил его в ящик под раковиной. Он говорит: я думал, что поставлю в

выходные. Я спрашиваю, что было в те выходные. Он отвечает: не помню, что-то было. Я спрашиваю, что было в следующие. Он смеётся и говорит: вот это и есть ответ, я не помню ни одних выходных за три месяца, но точно знаю, что ни в одни не поставил картридж.

Картридж он потом достал и попробовал поставить сам. Посмотрел, как это делается, открутил, повернул, и стало хуже: теперь вода не капает ровно, а идёт рывками, и ручка поворачивается с хрустом, которого раньше не было. Он говорит об этом с досадой, которая уже стёрлась: я сделал хуже, и теперь мне стыдно звать мастера, потому что он увидит, что я там накрутил. Я спрашиваю, что он накрутил. Он отвечает: не знаю, я не понял, что делал. Оказывается, это самое честное описание ремонта, которое я слышал, и что из-за него кран теперь сломан дважды: сам по себе и его руками.

Сестра приезжала весной и спросила про кран. Он сказал, что мастер едет. Она сказала: а, ну хорошо. Он говорит: я соврал так легко, что сам удивился, и потом весь вечер думал, зачем я это сказал. Я спрашиваю, что было бы, если бы он сказал правду. Он отвечает: она бы спросила, почему я не вызвал, и пришлось бы объяснять, что я не знаю почему. «не знаю почему» — единственный честный ответ и что именно его труднее всего произнести.

Под раковиной стоит ведро, и он меняет его раз в два дня. Он говорит: я его даже не замечаю, я просто наклоняюсь и выливаю. Я спрашиваю, когда он поставил ведро. Он думает

и говорит: на второй неделе. Я спрашиваю, что было на первой. Он отвечает: я подставлял чашку. Я замечаю, что за три месяца в доме появилась новая обязанность, которую никто не назначал, и что она тоже висит в голове, только не в списке.

Ночью с краном хуже, и он говорит об этом первым, без вопроса. Дом засыпает, лифт останавливается, и звук становится главным. Он говорит: днём я его не слышу, а в три часа ночи он как метроном, и я лежу и считаю. Чем он занят? Он говорит: иногда встаю и подкладываю полотенце, чтобы вода шла по стенке и не била в металл. Видно, что он придумал инженерное решение, но не придумал позвонить. Он соглашается: да, на полотенце у меня хватило фантазии, а на звонок нет.

Однажды он почти позвонил. Нашёл номер, набрал, услышал гудки и сбросил. Он говорит: я не знаю, что бы я сказал, у меня же не готов ответ на вопрос, что именно течёт. Я спрашиваю, почему это важно. Он отвечает: потому что мастер спросит, а я скажу «капает», и он спросит «откуда», и я не смогу объяснить, и буду выглядеть дураком в своей же квартире. Он боится не ремонта, а того, что придётся признать: он не понимает свой дом.

Сосед предлагал своего мастера. Он говорит: сосед хороший, он бы позвонил, и мастер пришёл бы в тот же день. Я спрашиваю, почему не согласился. Он отвечает: неудобно. Я прошу уточнить. Он говорит: если я соглашусь, получится,

что я три месяца не мог сделать то, что сосед делает одним звонком. Я спрашиваю, что в этом страшного. Он отвечает: то, что это правда. И добавляет: я лучше буду терпеть кран, чем это.

Список на дверце он показывает с некоторой гордостью, как показывают инструмент. Шесть пунктов, два зачёркнуты, четыре нет. Он говорит: я его повесил, чтобы не забывать. Я спрашиваю, помогло ли. Он отвечает: да, я теперь точно знаю, что не сделал. Я замечаю, что список работает как памятник: он сохраняет не задачу, а вину, и что за три месяца ни один пункт не сдвинулся, кроме тех двух, которые он сделал в первый день.

Про те два пункта он рассказывает охотно, потому что они были легкими. Лампочку он поменял за пять минут, петлю смазал за десять, и вечером ходил по квартире и слушал, как стало тихо. Он говорит: я тогда подумал, что за неделю закрою всё. Я спрашиваю, что случилось через неделю. Он говорит: ничего, я просто перестал. Видно, что первый вечер дал ему не результат, а надежду, и что надежда оказалась тяжелее списка, потому что её надо было оправдывать.

Почему мелочь просит громче беды

Мелочь утомляет не размером, а повторением. Большая беда приходит один раз и требует решения: болезнь, увольнение, развод. У неё есть дата, план и конец, даже если конец плохой. Мелкая поломка не требует решения, она требует ответа каждый день: чинить или терпеть. И каждый день

человек отвечает «потом», и каждый день вопрос возвращается, потому что ответ «потом» не закрывает ничего.

Так набирается счёт, которого никто не ведёт. Три месяца по одному вопросу в день — это девяносто вопросов, и каждый стоил секунды, а вместе они стоят больше, чем один вызов мастера. Человек этого не чувствует, потому что цена размазана: нельзя испугаться суммы, которая приходит по копейке. Он чувствует только результат: к вечеру раздражение без причины, и кран оказывается этой причиной, хотя он тут ни при чём. У мелочи нет срока, и это её главное свойство. У большой задачи есть дедлайн, который придумал кто-то другой: сдать до пятницы, прийти к девяти, оплатить до конца месяца. У крана дедлайна нет, поэтому он никогда не становится срочным и никогда не заканчивается. Он живёт в зоне «потом», а у этой зоны нет дна: в неё можно складывать годами, и она не переполняется, она просто становится фоном.

Мелочь выигрывает ещё и потому, что она дешёвая. Заплатить за неё можно всегда: пять минут, десять минут, чашка под краном, полотенце. Человек платит и уходит, и ему кажется, что он решил вопрос, хотя он купил ещё один день отсрочки. Так работает рассрочка: пока платёж маленький, покупка кажется бесплатной, и только в конце видно, сколько стоило. С краном в конце видно особенно ясно, потому что цена считается не в деньгах, а в вечерах, и вечера уже не вернуть.

Найдётся и причина, по которой квартира утомляет сильнее работы. На работе почти всегда есть кто-то, кто сделает за тебя или напомнит: начальник, коллега, система. Дома никто не напомнит, потому что дом — это место, где все уверены, что уж тут-то человек справится. Квартира становится списком долгов, а отдых невозможен, потому что отдыхать приходится в той же комнате, где висит долг. Человек садится на диван и слышит кран, и диван перестаёт быть диваном.

Слово «просит» здесь не украшение. Дом действительно обращается к человеку, только не словами, а состоянием: скрипом, каплей, мигающей лампой, дверцей, которая не закрывается. Это единственное место, где всё, что человек откладывает, остаётся на виду и ждёт его каждый вечер. На работе отложенное лежит в ящике и не напоминает о себе; в квартире у отложенного есть звук. Поэтому дом, который должен восстанавливать, иногда работает как начальник, который стоит над душой и молчит.

Когда ремонт становится отсрочкой жизни

Есть случай, когда чинить не надо, а надо посмотреть, что человек этим не делает. Я спрашиваю его, что он откладывает вместе с краном, и он отвечает не сразу. Потом говорит: звонок отцу. Я спрашиваю, при чём тут кран. Он отвечает: ни при чём, но пока я думаю про кран, я не думаю про отца. Список на дверце — это способ быть занятым, и что занятость эта дешёвая: она не требует разговора, не требует смелости и всегда под рукой.

Второй случай — деньги. Иногда список поломок висит не потому, что человек ленивый, а потому, что новый смеситель стоит как половина продуктовой недели, а мастер берёт за вызов больше, чем стоит сам картридж. Тогда список — это вовсе не список дел, а список того, чего человек не может себе позволить, и каждый пункт в нём напоминает о достатке. Здесь приём «час на одну поломку» работает только с оговоркой: чинить надо то, что стоит дешевле всего, а не то, что раздражает сильнее. И честнее признать, что часть пунктов не будет сделана в этом году, чем держать их как укор.

Третий случай — когда в доме двое и слышит только один. Женщина замечает кран, мужчина нет, и через месяц она перестаёт говорить, потому что говорить значит просить, а просить значит признать, что он не слышит. Дальше кран становится не про воду, а про то, кто в этом доме замечает. Я знаю пары, где такие краны решали больше, чем разговоры о любви, и где человек уходил не из-за крана, а из-за того, что три года был единственным, кто слышит. И есть четвёртый случай, самый простой и самый редкий. Иногда «привык» — правда. Кран капает в ритме, человек засыпает под него, и когда он замолкает, становится слишком тихо. Я знаю человека, который специально не чинил смеситель на даче, потому что в тишине ему не спалось. Если это про тебя, чинить не надо: надо решить, что ты выбрал шум, и перестать считать его долгом.

Отдельно стоит сказать про тех, кто, наоборот, чинит всё.

У них список всегда короткий, квартира в порядке, и при этом они устают так, будто живут в сарае. Причина в том, что ремонт стал способом не садиться. Пока человек держит отвёртку, он не обязан думать о том, что у него в жизни не так, и это работает лучше любой медитации. Узнать такого человека просто: он чинит то, что не сломано, и злится, когда его от этого отвлекают. Приём из этой главы ему не нужен, ему нужен час, в который нельзя ничего чинить.

Встречается и наследственная версия этой истории, и она встречается чаще, чем кажется. Человек вырос в квартире, где половина вещей была сломана, а вторая держалась на честном слове, и поклялся, что у него так не будет. Проходит десять лет, и у него висит такой же список, только короче. Клятва не работает, потому что она была про результат, а не про привычку: он выучил не то, как чинят, а то, как живут с непочиненным. Заметить это неприятно, но полезно: список на дверце часто написан рукой родителя, даже если почерк твой.

Час на одну поломку

Час на одну поломку — так называется приём, и он устроен так, чтобы обойти главную ловушку списка: желание сделать всё. Первое. Выбрать одну поломку, самую дешёвую и самую слышимую. Не самую важную, не самую страшную, а ту, которая стоит меньше всего и мешает больше всего. У него это был кран: картридж стоил дешевле обеда, а слышно его было из комнаты.

Второе. Взять час и сделать только её, не начиная остальные. Час надо поставить в календарь как встречу, иначе он не появится. И в этот час нельзя ходить по квартире и находить ещё: как только человек начинает, он видит, что и дверца шатается, и лампочка мигает, и это тот самый момент, когда список вырастает вместо того, чтобы уменьшиться. Третье. Закрыть список на неделю: остальное не трогать и не считать. Не вычёркивать, не переписывать, не обещать себе. Список должен остаться висеть, но перестать быть ежедневным счётом. Через неделю можно вернуться и выбрать следующий пункт, и это будет уже другой разговор.

Проверить можно по одному признаку: в квартире стало на один звук тише, и ты не начал третий ремонт. Если после крана ты разобрал шкаф и не закончил, значит, приём превратился в новую форму отсрочки, и его надо остановить. Если поломка требует мастера и денег, приём всё равно работает, только шаг меняется. Вместо «сделать» человек делает «заказать»: находит номер, узнаёт цену, назначает день и записывает его в календарь. Это тоже час, и это тоже закрывает вопрос, потому что дальше дело движется без него. Самое трудное здесь — не цена, а звонок, и об этом честно: полтора года бассейна и три месяца крана стоят дороже любого мастера, но человек платит не деньгами, а ожиданием, и ожидание кажется бесплатным, пока не посчитаешь вечера.

Тишина исправного крана

Он вызвал мастера через неделю, и мастер шёл двадцать

минут. Я спрашиваю, что он чувствовал, когда тот ушёл. Он отвечает: сначала ничего, потом стало слишком тихо, и я не мог понять, что не так. Что было потом? Он отвечает: я лёг и слушал тишину, как раньше слушал воду, и заснул быстрее, чем за последние три месяца. И добавляет: обидно, что три месяца стоили двадцати минут.

*Мост к эссе 6. Но самая громкая просьба приходит не от крана, а из кармана: там загорается экран, и это уже не вода, а чужая рука, которая решает, о чём ты подумаешь сейчас.*

# Эссе 6 · Уведомление как чужая рука

Экран загорается в кармане

Кафе, обеденный перерыв, телефон лежит на столе экраном вверх, и за десять минут он загорается четыре раза. На втором он берёт его, смотрит, кладёт обратно, но с этого момента держит в руке и уже не выпускает до конца разговора. Я замечаю, что он отвечает мне не сразу, а с задержкой в полсекунды, и что задержка появляется ровно после каждого свечения. Он говорит: извините, работа. Я спрашиваю, что там. Он отвечает: да ничего, коллега скинул файл, который я просил вчера. Я спрашиваю, нужно было ответить сейчас. Он думает и говорит: нет, наверное, нет. И всё-таки держит телефон в руке, как держат ключи, когда собираются уходить, хотя уходить не собирается. Я спрашиваю, зачем он держит. Он отвечает: чтобы не тянуться каждый раз. Заметно, что это честно и что в этой логике есть только один изъян: держа телефон, он тянется всё время, просто не рукой.

День, разобранный на чужие просьбы

Потом он рассказывает, как однажды выключил все уведомления на один день, и это оказалось тяжелее, чем он думал. Первые два часа он проверял телефон сам, руками, каждые десять минут, и насчитал за утро столько заглядываний,

что сбился. Он говорит: я выключил звук, но не выключил привычку, и привычка оказалась громче. К обеду он устал сильнее, чем в обычный день, и хотел всё вернуть, но решил додержать до вечера.

К вечеру случилось то, ради чего он это затеял. Он пришёл домой и смог пересказать разговор, который был днём, целиком, с подробностями, а не только первую фразу. Он говорит: я не помню, когда последний раз мог это сделать. А что он почувствовал? Он говорит: страх, что я что-то пропустил. Я спрашиваю, пропустил ли. Он отвечает: одно сообщение от коллеги, и оно было не срочным.

Когда он вернул уведомления, он решил посмотреть, что именно ему приходит. За день набралось больше семидесяти штук, и он разложил их по кучкам. Личные сообщения — семь. Остальное было рассылками, напоминаниями магазинов, сообщениями из групп, где он не участвовал, и уведомлениями о том, что кто-то где-то упомянул его имя. Он говорит: я всю жизнь думал, что телефон звонит по делу, а он в основном звонит ни о чём, и я всё равно бегу.

Рабочий мессенджер он описывает отдельно, потому что там своя логика. Там есть слово «срочно», и оно почти всегда означает «мне нужно это сейчас», а не «это важно». Он говорит: я отвечал в течение минуты, потому что боялся подвести, и за полгода научил всех, что я отвечаю в течение минуты. Теперь, если я молчу двадцать минут, мне звонят. Я спрашиваю, пробовал ли он отвечать медленнее. Он отвеча-

ет: пробовал, и мне сказали, что я стал хуже работать.

Есть группа, в которой он не участвует и которую всё равно читает. Он говорит: там больше двухсот сообщений к утру, и я их листаю, чтобы не пропустить что-то важное. Я спрашиваю, случалось ли важное. Он думает и говорит: за два года один раз, и то это было поздравление, которое я и так знал. Я спрашиваю, зачем он тогда читает. Он отвечает: если я не прочитаю, я буду думать, что там было что-то, и это хуже, чем прочитать. Он платит вниманием не за информацию, а за право не думать о пропущенном.

Однажды вечером он оставил телефон в прихожей и пошёл на кухню. Телефон зажужжал через десять минут, и он говорит, что услышал его телом раньше, чем ухом: рука дёрнулась, хотя он сидел и держал чашку. Он говорит: я не пошёл, но весь вечер знал, где он лежит, и это было как знать, что в комнате кто-то есть. Я спрашиваю, что было в сообщении. Он отвечает: реклама. И добавляет: вот это и обидно, я весь вечер сторожил рекламу.

Был случай, из-за которого он больше не выключает звук. Мать позвонила три раза подряд, пока он был на совещании, и он увидел это через два часа. Она не сказала ничего страшного, просто хотела спросить про лекарство, но он до сих пор помнит, как у него село внутри, когда он увидел три пропущенных. Он говорит: с тех пор я не выключаю звук никогда, даже ночью, и я знаю, что это неправильно, но не могу. Я замечаю, что одно событие, которое не случилось, установило

правило на годы вперёд, и что правило это держится не на разуме, а на страхе.

Домашние говорят ему одно и то же, и он пересказывает это с раздражением. Жена говорит: ты всегда с телефоном. Он отвечает: я работаю. Он говорит: и я действительно работаю, я не играю, я отвечаю по делу, но когда я это говорю, я слышу, что оправдываюсь. Я спрашиваю, что было в последний раз. Он отвечает: мы смотрели фильм, я проверил почту, она встала и ушла на кухню, и я даже не сразу заметил. По нему видно, что он не помнит, чем кончился фильм, и что это и есть цена, о которой он не думал.

Самое неприятное он говорит в конце, как признание. Он поймал себя на том, что достаёт телефон, не думая: рука уже в кармане, а мысль ещё не появилась. Он говорит: я замечаю это, когда иду по улице, и тогда получается, что я иду и не иду, смотрю и не смотрю. Я спрашиваю, сколько раз в день это происходит. Он отвечает: я считал один день, получилось больше семидесяти, и я перестал считать, потому что стало стыдно.

Почему чужое всегда срочное

Внимание не возвращается туда, где было. Это главное, что нужно понять про переключения. Человек читает письмо, его отвлекают на пять минут, он возвращается и начинает не с того места, где остановился, а сначала: перечитывает абзац, вспоминает, что хотел сказать, восстанавливает ход. Пять минут разговора стоят ещё десяти минут возврата, и

эти десять никто не считает работой, хотя они тратят силы. Уведомление при этом не информация. Информация лежит и ждёт, её можно взять, когда удобно; уведомление приходит само и требует, чтобы взяли сейчас. Это чужая рука, которая поворачивает твою голову: не «посмотри, тут письмо», а «посмотри на меня». Человек думает, что решает он, потому что палец его, но решение уже принято за него тем, кто нажал отправить.

Рефлекс не различает важное и шум. Он тренируется частотой, а частота у шума выше: рассылок больше, чем писем от матери, и через год рука одинаково реагирует на скидку в магазине и на сообщение от друга. Поэтому совет «отключи лишнее» работает хуже, чем кажется: он про содержание, а проблема в привычке. Привычка не читает, что именно светится, ей достаточно свечения. И есть ещё одна вещь, из-за которой телефон не откладывают. Он даёт маленькую награду: чувство, что тебя кто-то ищет. Даже если ищет рассылка, тело получает сигнал «я кому-то нужен», и это приятно ровно настолько, чтобы тянуться снова. Поэтому вопрос не в силе воли. Человек не может отложить телефон, потому что откладывает не прибор, а доказательство собственной нужности.

Срочность заразна, и это её главный механизм. Человек, который пишет «срочно», не врёт: у него действительно горит, потому что он не спланировал. Его пожар передаётся за одну секунду, без объяснений, и вот уже двое горят, хотя го-

реть нечему. Так работает любая очередь: тот, кто не рассчитал время, перекладывает часть расчёта на того, кто рядом. Внимание становится общей кассой, из которой берут все, и никто не считает, сколько там осталось.

Есть цена, которую платят не сразу. Когда человек всегда доступен, его перестают планировать. Ему не пишут «в среду посмотрим», ему пишут «глянь сейчас». Через год у него нет ни одного дела, которое можно отложить, потому что всё приходит в момент, когда о нём подумали, а не в момент, когда он может. Он оказывается в положении врача, к которому приходят без записи: вроде и не виноват, и принять надо, и очередь растёт.

Из-за этого отдых перестаёт быть отдыхом. Человек лежит на диване, смотрит кино и держит телефон, и в нём остаётся включённой та часть, которая ждёт. Он не работает, но и не отдыхает: он в полусмене, а полусмена не восстанавливает. К вечеру он честно скажет, что не работал, и будет прав, и всё равно встанет уставшим, потому что отдых требует полного выключения, а полного выключения не было. Случается и ещё одна сторона, о которой почти не говорят: телефон создаёт в комнате третьего. Двое сидят за столом, но пока один держит экран, они не вдвоём, а втроём, и третий всегда интереснее, потому что он новый. Люди перестают оставаться наедине не потому, что разлюбили, а потому, что пауза стала невыносимой: раньше в паузе надо было что-то сказать, теперь достаточно посмотреть. Так тишина между людьми за-

меняется тишиной с экраном, и это разные тишины: первая сближает, вторая просто выключает.

Когда без телефона тревожнее

Тихие полчаса не работают для всех, и это надо сказать до того, как читатель уберёт телефон в другую комнату. Есть случаи, когда телефон — единственная нить. Мать, которая может позвонить один раз и поздно; ребёнок, который остался с няней; человек, который ждёт результата; работа, где ты дежурный. В таком случае тишина не отдых, а безответственность, и приём надо менять: не выключать, а разделить. Один номер с громким звонком, всё остальное молчит. Тогда телефон перестаёт быть общим шумом и снова становится связью.

Второй случай — когда работа требует быть на связи, и человек не может решать это сам. Здесь помогает не тишина, а договорённость: назвать два времени, когда ты точно отвечаешь, и держать их. Если договорённости нет, любая тишина будет восприниматься как саботаж, и человек вернётся к прежнему через три дня, чувствуя себя виноватым. Третий случай — когда тишина усиливает тревогу. Есть люди, которым молчащий телефон хуже шумящего: они начинают придумывать, что случилось, и проверяют чаще. Им нельзя отключать всё сразу, как нельзя бросать курить в один день человеку, который курит двадцать лет. Им подходит постепенное сужение: сначала убрать рассылки, через неделю группы, через две — всё, кроме личного. Каждый шаг маленький, и

каждый проверяется по самочувствию, а не по правилу.

Четвёртый — самый частый и самый грустный. Иногда уведомления — единственное доказательство, что человека кто-то помнит. У него нет ни звонков, ни встреч, и телефон светится, потому что там группа, где его не ждут. Забирать у такого человека телефон значит забирать последнюю компанию. Здесь работает не настройка, а человек: один звонок в день, одна встреча в неделю, и только потом тишина.

Отдельно надо сказать про тех, кому за доступность платят. Врач на дежурстве, водитель, человек на поддержке, родитель, который ждёт звонка от ребёнка в другом городе. У них телефон не привычка, а условие работы, и советы из этой главы звучат как насмешка. Им подходит другой счёт: не «сколько раз я проверил», а «сколько раз я проверил без необходимости». Если из семидесяти заглядываний пятьдесят были не нужны, значит, есть пятьдесят, которые можно вернуть, и это уже разговор не про характер, а про расписание.

Тихие полчаса

Название у него рабочее: тихие полчаса. Он устроен так, чтобы не требовать силы воли. Первое. Выбрать полчаса в день, когда телефон лежит в другой комнате, а не только экраном вниз. Разница принципиальная: экраном вниз он всё равно рядом, и рука знает, где он. В другой комнате рука не знает, и через десять минут перестаёт тянуться.

Второе. Предупредить тех, кому это важно, что в это вре-

мя ты не отвечаешь. Не всем, а тем, кто может позвонить по делу: матери, партнёру, тому, кто ждёт ответа. Одна фраза, сказанная заранее, снимает половину тревоги, потому что тревога растёт не из тишины, а из неожиданной тишины. Третье. В конце спросить себя, что ты успел подумать, пока его не было. Не «стало ли легче», а «о чём я подумал». Полчаса без телефона бесполезны, если человек всё это время ждал, когда они кончатся; они работают, когда в голове появляется мысль, до которой раньше не доходило.

Понять, вышло или нет, можно так: за полчаса ты не проверил телефон ни разу и вспомнил хотя бы одну мысль, которую не дописал. Если ты проверял, но меньше, чем обычно, это тоже результат, только маленький, и его надо признать, а не обесценить. Первые три дня будут плохими, и это не признак того, что приём не подходит. В первый день человек чувствует тревогу и объясняет её тем, что что-то пропустил; во второй злится на себя за то, что не может просто положить телефон; на третий забывает про полчаса и вспоминает о них вечером. Это нормальный ход, и единственное, что нужно, — не начинать заново с нуля, а продолжать с того дня, на котором сорвался. Полчаса, которые случились три раза за неделю, лучше, чем полчаса, которые не случились ни разу, и это не утешение, а арифметика.

Кто держит руку

Он убирает телефон в сумку и разговор меняется: становится медленнее, появляются паузы, в которых можно ду-

мать. Через двадцать минут рука снова тянется к сумке, находит там чашку и возвращается. Он смеётся и говорит: надо же, я думал, что это рефлекс, а оказалось, привычка к одному месту. Я спрашиваю, что он будет делать вечером. Он отвечает: попробую полчаса, но не буду обещать, я уже обещал себе и не сделал. Обещание себе не работает, а назначенное время работает, и он соглашается: да, себе я не верю, а календарю верю. Я спрашиваю, кому он верит больше всего. Он думает и говорит: тому, кто скажет вслух, что ждёт меня в четверг в восемь.

*Мост к эссе 7. Но есть место, где телефон можно убрать совсем, и человек всё равно приезжает пустым: это дорога, в которой нельзя ни работать, ни отдыхать, и за которую никто не отвечает.*

# Эссе 7 · Дорога, которая съедает день

Две пересадки и сорок минут стоя

Утро, платформа, до электрички восемь минут, и он стоит с закрытыми глазами, потому что забыл наушники и теперь ему нечем себя занять. Вокруг люди, у каждого в руке телефон, и он один стоит, как человек, который забыл, зачем пришёл. Я спрашиваю, далеко ли ехать. Он говорит: час десять, если всё сойдётся, и час сорок, если нет. Я спрашиваю, что значит «сойдётся». Он отвечает: автобус, метро, пересадка, и если на пересадке поезд ушёл, то ещё семь минут. Он говорит это ровно, как расписание, и я понимаю, что он повторял это себе тысячи раз, и что от повторения оно не стало короче. Я спрашиваю, что он делает в эти восемь минут до электрички. Он отвечает: стою и жду, и это, наверное, самое спокойное время за весь день.

Год, прожитый в вагоне

Он однажды посчитал, сколько времени проводит в дороге, и пожалел. Два часа в день, пять дней в неделю, и если считать с ожиданием, то получается больше месяца в году. Он говорит: я посчитал и подумал, что за десять лет я прожил в транспорте почти год, и не помню из этого года ни одного дня. Что он помнит? Он отвечает: помню, что было

тесно, помню, что зимой темно в обе стороны, помню, что однажды кто-то наступил на ногу и не извинился.

На платформе он знает людей, с которыми никогда не разговаривал. Женщина в сером пальто всегда стоит у третьего вагона, мужчина с рюкзаком всегда садится у окна, и они здороваются кивком, потому что видят друг друга пять лет. Он говорит: я не знаю, как их зовут, и не хочу знать, но если кто-то не приходит, я замечаю. Я спрашиваю, что он чувствует, когда кто-то пропадает. Он отвечает: тревогу, как будто у меня отняли часть расписания, и это странно, потому что мы друг другу никто.

Зимой у него особенно плохо, и он объясняет почему. Он выходит в темноте, едет в темноте и приезжает, когда уже стемнело, и получается, что светлый день проходит без него. Он говорит: я вижу солнце только в субботу, и по субботам оно меня даже пугает, потому что я не знаю, что с ним делать. Я замечаю, что это не жалоба на погоду, а описание жизни, из которой вырезали середину, и он соглашается: да, у меня день начинается дважды, утром и вечером, а между ними ничего.

В дороге у него есть телесная привычка, которую он сам не сразу заметил. Он всегда стоит в одном и том же месте вагона, у двери, спиной к стеклу, и держится за поручень левой рукой, потому что правая в кармане. Он говорит: если я встану в другое место, мне весь день будет не по себе. Я спрашиваю, откуда это. Он отвечает: не знаю, наверное, от-

того, что так можно не думать, куда встать. И правда, дорога научила его экономить решения, и что экономия эта стоит свободы выбирать, где стоять.

Один день из этого года он помнит подробно, и помнит потому, что телефон разрядился. Он сел в вагон, достал его, увидел пустой экран и сначала разозлился, а потом ему стало нечего делать. Он говорит: я смотрел в окно, и там были дома, заводская труба, пустырь, и я вдруг понял, что езжу мимо них десять лет и ни разу не видел. Что он сделал? Он отвечает: доехал и запомнил, и на следующий день взял книгу, и прочитал её за неделю, и до сих пор помню, о чём она.

Машину он покупал именно из-за этого. Он говорит: я думал, что если буду ездить сам, то верну себе два часа. Я спрашиваю, что вышло. Он отвечает: вышло хуже, я стоял в пробке на том же месте, где ехал поезд, и платил за это бензином и нервами, и через год продал. Он поменял вид дороги, но не её суть, и он говорит: да, я тогда понял, что проблема не в транспорте.

Про работу из дома он рассказывает с неожиданной горечью. Полтора года он работал из дома, и дороги не было совсем, и он думал, что будет счастлив. Он говорит: я стал просыпаться и сразу садиться, и через месяц перестал понимать, когда работа, а когда жизнь, потому что между ними не было ничего. Я спрашиваю, чего не хватало. Он говорит: той самой дороги, я в ней переключался, а без неё перестал.

Один вечер он помнит лучше многих выходных, и в нём

не было ничего, кроме остановки. Поезд встал между станциями, в тоннеле, и простоял так долго, что люди начали переглядываться. Машинист сказал что-то неразборчивое, связь пропала, и вагон замолчал. Он говорит: я стоял и слушал, как двести человек молчат, и это было громче любого шума. Я спрашиваю, о чём он думал. Он отвечает: о том, что мы все вместе застряли и никто ничего не может, и что мне от этого стало легче, хотя ничего не изменилось.

Он пробовал представить, что сделает с освободившимся месяцем, и даже написал список. В списке были английский, бассейн, книга и «научиться готовить что-то кроме макарон». Он говорит: я написал его два года назад и с тех пор вожу в сумке. Я спрашиваю, почему не выбросил. Он отвечает: если выброшу, придётся признать, что месяца не было, а так он как будто есть.

Дорога как работа без зарплаты

Дорога утомляет не длиной, а тем, что в ней нельзя ни работать, ни отдыхать. Работа требует действия, отдых требует свободы, а дорога — это ожидание в чистом виде: тело в напряжении, голова свободна, делать нечего. Человек едет полтора часа и не производит ничего, и не восстанавливается, и в этом её отличие от любых других полутора часов. Полтора часа работы утомляют, но оставляют результат; полтора часа отдыха утомляют редко; полтора часа дороги оставляют только усталость. Вторая особенность — отсутствие выбора. В дороге нельзя уйти, нельзя ускорить, нельзя попросить,

чтобы стало короче. Можно только ждать, и тело переходит в режим ожидания, который внешне похож на покой, а внутри держит напряжение. Именно поэтому после дороги человек приезжает пустым, хотя физически ничего не делал: он полтора часа провёл в готовности, которая не понадобилась.

Третья особенность касается памяти. Время, которое ничем не отмечено, не остаётся в биографии: человек не помнит дорогу, потому что в ней не было событий, а память держится на событиях. Отсюда странное чувство, что годы уходят: они не уходят, они просто не записываются. Человек прожил год, а вспомнить может отпуск и три ссоры, и всё остальное слилось в один длинный серый коридор между домом и работой. И четвёртая, из-за которой дорогу не всегда надо сокращать. Дорога это буфер, место перехода из одной роли в другую. Утром она даёт время превратиться из человека, который спал, в человека, который работает; вечером — наоборот. Люди, у которых этого буфера нет, приносят работу домой и дом на работу, и через год обнаруживают, что нигде не находятся целиком. Поэтому иногда дорога не отнимает жизнь, а разделяет её, и это надо учитывать, прежде чем её сокращать.

Есть ещё одна причина, по которой дорога так выматывает, и она в самом слове. У пути есть цель, у дороги цели нет: дорога — это отрезок, который надо пережить, чтобы оказаться в другом месте. Человек в дороге не живёт, а перемещается, и тело это понимает лучше головы: оно не включает

ни работу, ни отдых, а держит нейтраль. Нейтраль кажется дешёвой, но она стоит дорого, потому что в ней нельзя ни восстановиться, ни устать с толком. Именно поэтому в дороге так хорошо думается о том, что не надо думать. Человек едет и мысленно спорит с начальником, репетирует разговор с женой, вспоминает старую обиду и находит лучшие слова, которые уже никому не скажет. Дорога для этого удобна: она не требует внимания и не мешает. Но у этой удобности есть цена: непроизнесённые речи не освобождают, а закрепляют. Человек приезжает домой с готовым текстом, который не станет разговором, и весь вечер носит его в себе.

Когда дорога спасает

Есть случаи, когда дорога — единственное личное время в сутках, и тогда её надо не сокращать, а защищать. У человека дом, дети, вторая работа, и полтора часа в вагоне оказываются единственным местом, где от него ничего не хотят. Он читает, слушает, смотрит в окно, и это вовсе не потерянные часы, а единственные свои. Если такой человек переедет ближе к работе, он потеряет не время в пути, а последнюю комнату, где его не трогают, и через месяц у него будет больше часов и меньше жизни. Второй случай — когда дорога стала местом сна. Человек садится в электричку и засыпает так, как не спит дома, и просыпается за минуту до своей станции. Это ведь не привычка, а признак: дома он не может расслабиться, а в вагоне может, потому что там никто не ждёт и ничего не надо решать. Такому человеку нужен не

новый маршрут, а разговор о том, что происходит дома, и дорога тут ни при чём.

Третий случай — когда сократить нельзя. Дорога длинная, потому что работа в другом городе, потому что ребёнок ходит в школу рядом с бабушкой, потому что квартира ближе к работе стоит так, что разница съедает зарплату. Здесь бесполезно советовать «переезжайте»: человек это знает и без нас. Работать можно не с длиной, а с качеством: один перегон без телефона, книга вместо ленты, место у окна, наушники с тишиной вместо подкаста. Это не решает проблему, но возвращает человеку часть дороги, и иногда этого достаточно.

Бывает и то, что неудобно признать. Иногда человек едет долго, потому что не хочет приезжать. Дома его ждёт разговор, которого он избегает, или пустая квартира, или человек, с которым давно не о чем говорить. Тогда дорога — не потеря, а отсрочка, и сокращать её значит приближать то, от чего он уезжает. Пока это не названо, любые советы про маршрут будут мимо.

Случается и обратная история, которую я слышал дважды, и оба раза она кончалась одинаково. Человек переезжает ближе к работе, выигрывает час в день и через полгода чувствует себя хуже, чем раньше. Он говорит: у меня появился час, и я не знаю, куда его деть, и он уходит на то, чтобы полежать с телефоном. Причина не в переезде, а в том, что дорога была единственным местом, где он оставался

один, а теперь одинокой стала квартира, в которой его тут же находит семья. Выигранный час надо сразу отдать чему-то своему, иначе его отберут.

Отдельно про тех, кто работает в дороге. Ноутбук на коленях, почта в метро, звонок между пересадками, и человек гордится, что не теряет времени. Я спрашиваю такого человека, сколько у него остаётся к вечеру, и он отвечает: ноль, но я всё успел. В этом «всё успел» и спрятана ошибка: дорога была последним местом, где его никто не трогал, и он отдал его работе, а работу никто не считает отдыхом. Если дорога стала офисом, у человека не осталось ни одного часа, который принадлежит ему, и он будет уставать ровно так же, как если бы работал без выходных.

Один перегон без телефона

Приём я называю так: один перегон без телефона. Он маленький нарочно: дорогу нельзя отменить, но можно вернуть кусок. Первое. Выбрать один отрезок пути и не доставать телефон до конца отрезка. Не весь путь, а один отрезок: от дома до метро, от метро до пересадки, последние две остановки. Маленький отрезок легче выдержать, и он не требует силы воли на полтора часа.

Второе. Смотреть в окно или на людей, не оценивая и не сравнивая. Именно так: не «наблюдать за людьми» с умным видом, а просто смотреть. Через пять минут становится скучно, через десять появляется первая мысль, и это и есть то, за чем мы пришли: мысль, до которой в телефоне не до-

ходило. Третье. В конце назвать одну вещь, которую заметил, и не рассказывать о ней никому. Не фотографировать, не постить, не записывать в заметки. Вещь остаётся твоей, и от этого дорога становится местом, где что-то происходит, а не промежутком между двумя местами.

Сработало или нет, видно по простому признаку: ты доехал и помнишь, как ехал, а не только что приехал. Если ты заметил трубу, дом, лицо, странную вывеску — значит, отрезок был твой. Если не заметил ничего, это тоже нормально: в следующий раз возьми другой отрезок, а не тот же самый. Бывает, что и один перегон не получается. Вагон набит так, что некуда смотреть, в руке сумка, на работе горит срочное, и человек честно не может вынуть себя из телефона. Тогда приём уменьшается до минуты: выйти на одну остановку раньше и пройти её пешком. Минута без экрана, в которой ты идёшь и смотришь, считается. Я знаю человека, который начал с этого и через год ездил весь путь без телефона, но он начинал не с часа, а с остановки, и это единственный способ, который не срывается.

Что остаётся от пути

Через неделю он едет один перегон без телефона и потом рассказывает мне про трубу. Он говорит: я езжу мимо неё десять лет, и она, оказывается, кирпичная, а я думал, что серая. Я спрашиваю, что он ещё заметил. Он отвечает: пустырь за домами, там теперь стройка, и я не знаю, когда она началась. И добавляет: странно, что за десять лет я не знаю, как

выглядит мой маршрут. Я спрашиваю, изменилось ли что-то ещё. Он отвечает: пока нет, но теперь у меня есть двадцать минут в день, которые мои, и я держусь за них, как за чужую руку.

*Мост к эссе 8. Но есть места, где ждать приходится стоя, с талоном в руке, и там не поможет ни окно, ни наушники, потому что дело не в скуке, а в том, что тебя в этот час нет.*

# 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.