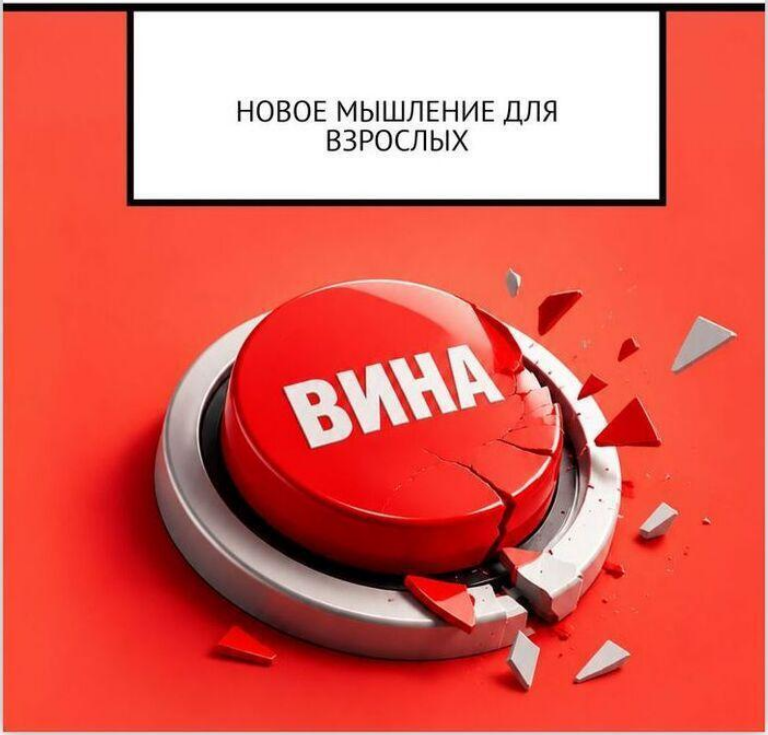
18+

МАРИЯ КРУТОВА

Хватит себя винить

НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Мария Крутова

Хватит себя винить. Новое мышление для взрослых

https://litres.ru/74761374
ISBN 9785007155793

Аннотация

Вы часто чувствуете себя виноватым, даже когда ничего плохого не сделали?

За чужую обиду, отказ в просьбе, собственный отдых или решение жить по-своему?

Книга «Хватит себя винить» поможет разобраться, откуда берётся привычка обвинять себя, как отличать настоящую ответственность от навязанного чувства долга и перестать бесконечно оправдываться.

Для тех, кто устал быть хорошим для всех и хочет, наконец, научиться быть на своей стороне — без равнодушия к другим.

Содержание

Предисловие. Виноватым можно быть даже без причины 5
ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА ВИНОВАТ 11
Глава 1. Извините, что я существую 11
Глава 2. Виноват без предъявления обвинения 17
Глава 3. Если кто-то недоволен, значит, дело во мне 22
Глава 4. Хорошие люди так не поступают 27
Глава 5. Судья, который живёт в голове 33
Глава 6. Почему извинения не приносят облегчения 39
ЧАСТЬ II. ОТКУДА МЫ ВЗЯЛИ ЧУЖУЮ ВИНУ 45
Глава 7. Ребёнок, который отвечал за взрослых 45
Глава 8. После всего, что я для тебя сделал 52
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Хватит себя винить
Новое мышление для взрослых

Мария Крутова

© Мария Крутова, 2026

ISBN 978-5-0071-5579-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие. Виноватым можно быть даже без причины

Есть люди, которые умеют испортить себе вечер одним чужим сообщением.

Причём в сообщении может не быть ничего особенного. Всего два слова: «Ну, понятно». Или короткое «Как хочешь». Иногда достаточно точки в конце предложения, хотя вчера собеседник прекрасно обходился без знаков препинания. И вот вы уже откладываете телефон, возвращаетесь к нему через пять минут, перечитываете переписку и пытаетесь понять, в какой момент успели кого-то обидеть.

Возможно, действительно обидели. Такое случается. Но любопытно другое: почему первой мыслью оказывается именно эта? Почему из десятка возможных объяснений мы так охотно выбираем то, в котором виноваты сами?

У некоторых людей эта привычка устроена почти безупречно. Они умеют находить собственную вину там, где другой человек даже не догадался бы её искать. Коллега сегодня молчалив — наверное, вчера сказали что-то не то. Мать недовольна — значит, уделили мало внимания. Муж устал и не расположен разговаривать — возможно, недостаточно о нём позаботились. Отказали знакомой в просьбе — теперь придётся несколько дней мысленно доказывать, что имели

на это право.

При этом со стороны такие люди нередко выглядят образцом взрослой ответственности. Они внимательны, держат обещания, стараются никого не подводить, замечают чужие затруднения раньше, чем о них успевают попросить. На них можно положиться. Правда, сами они почему-то почти никогда не чувствуют, что сделали достаточно.

Взрослая жизнь вообще богата обязанностями. Нужно работать, заботиться о близких, принимать решения, выполнять договорённости и время от времени признавать, что оказался неправ. Никто не выдаёт освобождение от этих хлопот вместе с паспортом, хотя некоторые наверняка предпочли бы именно такой подарок на совершеннолетие.

Но существует огромная разница между готовностью отвечать за свои поступки и привычкой отвечать за всё происходящее вокруг.

Человек может годами следить за чужим настроением, стараться никого не разочаровать и заранее продумывать, как объяснить любое своё решение. Постепенно это становится настолько привычным, что уже не требует сознательных усилий. Мать вздохнула по телефону — вечер неспокойный. Коллега ответил суховато — работа на время забыта, зато начинается подробный разбор вчерашнего разговора. Знакомый попросил об услуге, которую совершенно неудобно выполнять, — и теперь приходится выбирать между собственными планами и неприятным ощущением, будто отказ

равносилен предательству.

Особенно трудно приходится тем, кто давно привык связывать собственную хорошесть с удобством для окружающих. Пока все довольны, жизнь кажется более или менее правильной. Но стоит кому-то нахмуриться, возразить или разочарованно вздохнуть, как внутри начинается знакомое разбирательство.

Может быть, надо было согласиться? Позвонить раньше? Промолчать? Объяснить подробнее? Потерпеть ещё немного?

И самое неприятное, что даже после уступки облегчение бывает недолгим. Сегодня удалось избежать конфликта, зато завтра появится новая просьба или очередной повод усомниться в себе. Со временем можно настолько привыкнуть к этому беспокойству, что спокойная жизнь начинает казаться чем-то подозрительным: если никто не обижен и ничего не требует, возможно, вы просто чего-то не заметили.

Впрочем, само чувство вины устроено сложнее, чем кажется.

Бывает, мы действительно поступаем несправедливо, нарушаем обещания, говорим близкому человеку то, о чём потом жалеем. В таких случаях неприятное переживание способно остановить нас и заставить задуматься о последствиях. Благодаря этому мы признаём ошибки, просим прощения и стараемся впредь вести себя иначе.

Но иногда то же самое чувство возникает после вполне

обоснованного решения. Вы отказались от встречи, потому что устали. Не смогли помочь родственнику, поскольку уже имели другие обязательства. Выбрали собственные планы, хотя близкому человеку хотелось провести день вместе. И теперь, вместо того чтобы спокойно заняться своими делами, мысленно возвращаетесь к разговору, подбираете более удачные слова и представляете, как всё могло сложиться иначе.

Порой вопрос о собственной вине даже не возникает. Она уже кажется установленным обстоятельством, и остаётся лишь придумать, как исправить положение.

А ведь для начала стоило бы разобраться, что именно произошло.

По мере чтения мы будем возвращаться к ситуациям, которые редко принято считать серьёзными психологическими трудностями. Неудачный разговор, отказ в просьбе, неловкое молчание после ссоры, старое обещание, которое давно стало обузой. Каждая из них по отдельности может показаться мелочью, но из подобных мелочей иногда складывается целая система отношений с собой — настолько привычная, что её уже трудно заметить.

Мы попробуем понять, откуда берутся некоторые внутренние правила и почему они продолжают действовать, даже когда обстоятельства давно изменились. Посмотрим, как человек обращается с настоящими ошибками и почему иной раз наказывает себя значительно дольше, чем того требует

ситуация. А ещё поговорим о решениях, которые приходится принимать без гарантии всеобщего одобрения.

Мне хотелось бы, чтобы эта книга помогла вам немного иначе посмотреть на взрослую жизнь.

С возрастом начинаешь замечать, что даже самые продуманные решения кого-нибудь да разочаруют. Иногда придётся извиняться, иногда — отстаивать своё, а порой просто мириться с тем, что хорошего выхода из ситуации не нашлось. Можно искренне заботиться о человеке и всё-таки не соглашаться с ним. Можно ошибиться, признать это и продолжать жить, не возвращаясь к собственной оплошности каждое утро за завтраком.

Возможно, какие-то ваши давние убеждения уже не соответствуют человеку, которым вы стали. А правила, когда-то помогавшие сохранить отношения или избежать конфликта, теперь мешают свободно принимать решения.

Не обязательно немедленно от них отказываться. Иногда для начала достаточно заметить, что они существуют, и задуматься, почему вы до сих пор им следуете.

Эта книга не научит вас всегда быть правым. Не обещает, что никто больше не обидится на ваши решения, а неприятное чувство вины однажды исчезнет навсегда. Жизнь, к сожалению или к счастью, устроена сложнее.

Зато, возможно, однажды вы получите привычное сообщение «Как хочешь», почувствуете знакомое беспокойство и впервые не броситесь немедленно искать собственную

ошибку.

Вы прочитаете эти два слова такими, какие они есть.

И дадите себе немного времени, прежде чем решать, что они означают.

ЧАСТЬ I. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ВСЕГДА ВИНОВАТ

Глава 1. Извините, что я существую

Курьер позвонил в дверь как раз в тот момент, когда Марина пыталась вытащить из стиральной машины пододеяльник, упорно проглотивший всё остальное бельё. Пока она нашла тапочки и добралась до прихожей, звонок повторился. Марина открыла дверь и прежде, чем поздороваться, сказала:

— Простите, пожалуйста, что заставила вас ждать.

Курьер взглянул на телефон, протянул пакет и равнодушно ответил, что всё нормально. На этом история могла бы закончиться. Но Марина ещё раз извинилась за то, что у неё нет мелких денег, хотя заказ был оплачен заранее, и в третий раз — за то, что попросила поставить тяжёлый пакет на пол, а не передавать ей в руки.

Закрыв дверь, она вернулась к своему пододеяльнику. Никакого происшествия не случилось, никто не пострадал, даже курьер не выглядел особенно недовольным. И всё же за несколько минут она успела трижды почувствовать себя человеком, который доставляет окружающим неудобства са-

мим фактом своего присутствия.

Наверняка вы встречали подобных людей. Возможно, сами иногда так говорите. «Извините, можно спросить?» — обращаемся мы к человеку, чья работа как раз и состоит в том, чтобы отвечать на вопросы. «Простите, что беспокою», — пишем коллеге в середине рабочего дня, хотя обсуждаем общее дело. В магазине извиняемся за просьбу показать другую вещь, а в поликлинике — за то, что не расслышали фамилию. Вежливость, конечно, никому не мешала. Но иногда она ведёт себя странно: словно просит разрешения на каждое наше движение.

Сами по себе извинения ещё ничего не доказывают. В одной семье это привычная форма учтивости, в другой — способ смягчить просьбу; кто-то произносит «простите» почти автоматически, не испытывая ни капли вины. Слова могут быть лёгкими, как кивок при встрече. И было бы нелепо объявлять каждое такое слово психологической проблемой. Вопрос возникает тогда, когда за ним обнаруживается знакомое напряжение: сейчас я отвлеку, отниму время, покажусь слишком требовательным, и человеку придётся меня терпеть.

Такое напряжение часто незаметно для самого человека. Он не думает целыми предложениями: «Мои потребности менее важны, чем чужие». Просто заранее уменьшает себя в разговоре. Прежде чем произнести просьбу, рассказывает, почему она совсем маленькая. Прежде чем выразить

несогласие, сообщает, что, вероятно, ошибается. Если собеседник задумался, торопится добавить: «Да ладно, ничего страшного, забудьте». Получается любопытная сделка: человек ещё ничего не попросил, но уже предложил отказаться от просьбы, если она окажется неудобной.

Разумеется, у подобной осторожности могут быть разные причины. Иногда мы попадаем в незнакомую обстановку и стараемся соблюдать местные правила. Иногда устали, опасаемся конфликта или зависим от решения другого человека. У кого-то это просто речевая привычка, пережившая обстоятельства, в которых она когда-то была полезной. Из одного «извините» нельзя вывести ни характер, ни историю семьи, ни тем более диагноз. Однако повторяющийся способ говорить с миром заслуживает внимания: он может многое подсказать о том, какое место человек мысленно отводит себе среди других.

Представьте знакомую сцену. На совещании вы хотите уточнить срок. Пока остальные обсуждают задачи, вопрос кажется совершенно уместным. Но стоит вам открыть рот, как в голове возникает короткая очередь сомнений: вдруг это уже объясняли, вдруг я задержу всех, вдруг решат, что я невнимательно слушал. И вместо простого «К какому числу нужен отчёт?» выходит длинное вступление с оправданиями. Сам вопрос по-прежнему занимает пять секунд. Подготовка к нему — гораздо больше, и оплачивается она собственным спокойствием.

Здесь полезно различить три вещи, которые в обычной речи легко сливаются. Вежливость признаёт существование другого человека: у него есть время, границы, обстоятельства. Уступчивость помогает договориться, когда интересы расходятся. А самоумаление заранее предполагает, что собственные интересы нуждаются в особом разрешении. Первые две способности необходимы для совместной жизни. Третья порой заставляет платить за обычное человеческое право обратиться с вопросом, попросить помощи или занять место за столом.

Отсюда, впрочем, не следует, что нужно немедленно перестать извиняться и начать разговаривать с людьми так, будто мир обязан расступаться перед нами. Извинение бывает точным и необходимым. Если мы наступили кому-то на ногу в автобусе, опоздали на встречу без предупреждения или сказали грубость, простое «простите» может быть началом исправления ситуации. Оно обозначает конкретный поступок и признаёт его последствия. Совсем иначе звучит извинение за то, что мы задали допустимый вопрос или попросили выполнить обещанное. Там ещё предстоит выяснить, был ли вообще причинён вред.

Есть и другая тонкость. Человек, привыкший извиняться, нередко ждёт от собеседника мгновенного заверения: «Да ничего, всё хорошо». Эти слова на секунду снимают тревогу. Но если каждую просьбу сопровождать внутренним ожиданием оправдательного приговора, спокойствие начинает за-

висеть от того, насколько быстро окружающие согласятся нас успокоить. А окружающие порой заняты, молчат, отвечают невпопад и вообще не подозревают, что сейчас участвуют в заседании воображаемого суда.

Поэтому начинать перемены лучше не с запрета на какое-то слово. Запрет заставит следить за собой ещё строже, а внутреннего судьи у нас и без того хватает. Гораздо интереснее некоторое время просто наблюдать. Допустим, сегодня вы заметили, что извинились три раза: перед человеком в лифте, которому пришлось чуть подвинуться; перед подругой, которой написали первыми; перед продавцом, которого попросили уточнить цену. Не спешите исправлять речь задним числом. Попробуйте восстановить ситуацию и задать один спокойный вопрос: что именно я сделал такого, за что должен просить прощения?

Иногда ответ найдётся сразу. Иногда окажется, что вы были просто вежливы и не испытывали неудобства. А иногда после небольшого размышления выяснится: ничего плохого вы не сделали, но почему-то заранее ожидали, что ваше обычное желание окажется лишним.

Марина, разобрав наконец бельё, могла бы и не вспомнить короткий разговор у двери. Такие эпизоды редко остаются в памяти: слишком уж они обыденны. Но из них складывается манера жить, при которой человек незаметно уступает место ещё до того, как кто-нибудь попросил его подвинуться. И, пожалуй, стоит хотя бы раз заметить этот жест — прежде

чем привычно сделать его снова.

Глава 2. Виноват без предъявления обвинения

«Посмотрел таблицу. В третьем столбце цифры за сентябрь или уже за октябрь?» — написал Илья коллеге после обеда. Вопрос был рабочий, короткий, без скрытого смысла. Через полчаса пришёл ответ: «За октябрь». Ни приветствия, ни привычного смайлика, ни «спасибо, что заметил». Илья перечитал эти два слова, отложил телефон и почему-то ощутил, как портится настроение.

В прошлую пятницу они с Артёмом задержались из-за отчёта. Кажется, Илья тогда не сразу прислал нужный файл. Может быть, Артём до сих пор сердится? Или вопрос о столбце прозвучал как замечание к его работе? Вспомнилось, что утром тот прошёл мимо кофемашины, не остановившись поговорить. Когда-то это было бы не более чем двумя случайными эпизодами. Теперь они внезапно сложились в историю, где Илья оказался человеком, который испортил отношения с коллегой и даже не понял, когда именно успел это сделать.

К четырём часам ему уже хотелось написать что-нибудь примирительное. Только за что просить прощения, он не знал. В этом и состояла главная трудность: обвинение никто не предъявлял, а защита в голове давно приготовила вступительную речь.

Мы редко замечаем момент, когда обычное наблюдение превращается в объяснение. Собеседник замолчал — значит, обиделся. Подруга перенесла встречу — наверное, больше не хочет видеться. Руководитель попросил зайти — должно быть, недоволен работой. У каждого из этих событий есть десятки возможных причин, но воображение иногда выбирает одну, причём ту, в которой нам отведена самая неприятная роль. А поскольку собственные мысли звучат изнутри убедительно, мы начинаем относиться к ним как к сведениям, полученным от надёжного свидетеля.

Илья знал лишь то, что Артём ответил кратко. Всё остальное он добавил сам: недовольство, причину недовольства, собственную вину и необходимость срочно что-то исправлять. Если расставить эти звенья в ряд, их ненадёжность становится заметнее. Но в обычный рабочий день никто не чертит на листке схему своих предположений. Мы просто чувствуем тяжесть в груди и начинаем искать, где ошиблись.

В когнитивной психологии для похожего способа объяснять происходящее иногда используют слово «персонализация»: человек склонен связывать происходящее с собой даже тогда, когда для такой связи мало оснований. Это полезное название для одного из вариантов мыслительной ошибки, но не диагноз и не универсальный ключ к чужому поведению. Сухой ответ действительно может означать раздражение; люди вправду порой сердятся и не говорят об этом прямо. Проблема не в том, что предположение заведомо невер-

но. Проблема возникает, когда оно слишком быстро получает статус установленного факта.

Здесь стоит задержаться на маленьком, почти незаметном слове — «значит». Оно соединяет две части фразы так уверенно, будто между ними проведена проверка. «Она не перезвонила, значит, я ей надоел». «Он не улыбнулся, значит, я сказал глупость». В действительности между событием и выводом остаётся пространство незнания. Его хочется заполнить немедленно, потому что неопределённость неприятна: с ясной, пусть и дурной, версией происходящего иногда проще обращаться, чем с десятком открытых возможностей. Если виноват я, можно хотя бы придумать, что исправлять. А когда причина неизвестна, приходится какое-то время жить без ответа.

Есть люди, которым это особенно трудно в определённых обстоятельствах: при напряжённых отношениях, после конфликта, в коллективе, где редко дают обратную связь. Но и самый спокойный человек может додумать лишнее, когда устал или боится потерять важную связь. Было бы ошибкой вывести из одного вечернего беспокойства устойчивую особенность личности. Лучше обратить внимание на сам ход мысли: как быстро неизвестное превращается в личную провинность?

Илья всё-таки встретил Артёма у лифта. Тот держал в одной руке пакет с едой, в другой — телефон и явно пытался вспомнить, на каком этаже оставил пропуск. «Слушай, ты не

сердишься из-за пятницы?» — спросил Илья. Артём сначала удивился, потом сказал, что половину дня сидел на созвонах, а на пятничный отчёт давно махнул рукой: всё сдали, чего теперь вспоминать. Разговор закончился, лифт приехал, и на несколько минут Илье стало легко.

Эта развязка удобна для истории, но жизнь не всегда выдаёт такие пояснения. Артём вполне мог ответить уклончиво или действительно оказаться недовольным. Более того, человек иногда замечает чужое раздражение совершенно верно. Поэтому выход не в том, чтобы всякий раз убеждать себя: «Нет, это точно не из-за меня». Такая уверенность ничем не лучше противоположной, если у нас нет доказательств. Гораздо устойчивее другое умение — отделять то, что произошло, от того, что мы об этом подумали.

Попробуйте вспомнить недавний эпизод, после которого вам стало неловко или тревожно, хотя прямого упрёка не прозвучало. На листе бумаги оставьте три короткие строки. В первой запишите только наблюдаемый факт, без слов о чужих намерениях: «Мне ответили одним предложением». Во второй — свою догадку: «Человек недоволен мной». В третьей — хотя бы два других правдоподобных объяснения: «Он спешил»; «Не посчитал вопрос требующим длинного ответа». Это не конкурс на самое успокаивающее предположение. Возможно, первоначальная версия тоже окажется верной. Важно увидеть, что версий несколько, а чувство вины возникло прежде, чем удалось выбрать между ними.

Если ситуация значима, следующий шаг иногда совсем простой — уточнить. Не устраивать допрос с требованием немедленно заверить вас в любви и уважении, а спокойно спросить о конкретном: «Мне показалось, что ты расстроен после нашего разговора. Я правильно понял?» Человек может объяснить своё состояние, а может и не захотеть. Его ответ не всегда даст полную ясность, зато такой разговор гораздо ближе к реальности, чем многочасовое обсуждение предполагаемой обиды с самим собой.

После встречи у лифта Илья вернулся к компьютеру и заметил, сколько подробностей успела накопить его версия за несколько часов. В ней был и пятничный отчёт, и утренняя кофемашина, и почти готовое извинение. Ни одна деталь не выглядела невероятной. Но все вместе они составляли историю, которую никто, кроме него, не рассказывал.

Вечером Артём прислал ещё одно сообщение — на этот раз длинное, с уточнением по новой таблице. Илья ответил по делу. А потом, уже закрывая ноутбук, поймал себя на желании перечитать переписку ещё раз: проверить, всё ли теперь хорошо. Он усмехнулся и оставил телефон лежать. Два слова на экране по-прежнему могли означать многое. Просто теперь ему не обязательно было немедленно становиться главным виновником каждого из этих значений.

Глава 3. Если кто-то недоволен, значит, дело во мне

На семейный ужин Лена привезла пирог с яблоками. Духовка у неё дома капризничала, тесто с одного края поднялось выше, зато пахло так, что младший племянник заглянул в коробку ещё в прихожей. Вечер обещал быть вполне обычным: кто-то рассказывал о ремонте, кто-то перекладывал салат из общей миски, дети спорили, кому достанется место у окна.

Неприятность началась с пустяка. Двоюродный брат Сергей предложил всем выбраться на дачу в следующие выходные. Лена ответила, что не сможет: в субботу у неё давно куплены билеты в театр, а в воскресенье она хотела побыть дома. Сергей ничего не возразил, только отодвинул тарелку и заметно замолчал. Через несколько минут он уже отвечал односложно, а когда его спросили о работе, сказал, что всё нормально, хотя выражение лица не оставляло в этом особенной уверенности.

Лена почувствовала, как разговор вокруг теряет непринуждённость. Ей хотелось объяснить про билеты подробнее, предложить другую дату, спросить, не обиделся ли Сергей. Она даже мысленно прикинула, нельзя ли перепродать места в театре. Пирог тем временем разрезали, похвалили и съели, но ей было не до него: за столом сидел недовольный чело-

век, и Лена почти физически ощущала, что это она испортила вечер.

Мы довольно легко принимаем на себя ответственность за настроение комнаты. Достаточно, чтобы один человек вздохнул громче обычного, перестал улыбаться или немного резче поставил чашку, — и кто-нибудь уже начинает поиски причины. В семьях эта работа иногда распределяется молча, без назначений и должностных инструкций. Один обижается, второй угадывает, третий мирит, четвёртый торопливо меняет тему. Внешне всё выглядит как забота о мире за столом; внутри у каждого может происходить совсем другое.

Сергею, возможно, было действительно обидно. Он рассчитывал собрать родственников и не ожидал отказа. Может быть, у него за день накопились другие неприятности, о которых никто не знал. Лена не могла прочесть его мысли, зато прекрасно видела собственный ответ. И незаметно сложила из двух наблюдений готовый приговор: я сказала «нет», он расстроился, следовательно, я поступила неправильно.

В этой короткой цепочке спрятано несколько разных вопросов. Могли ли её слова повлиять на чувства Сергея? Конечно. Люди влияют друг на друга постоянно, и было бы странно делать вид, будто наши решения никого не касаются. Имела ли Лена право отказаться от поездки? Судя по обстоятельствам, у неё были свои планы и она не нарушала данного обещания. Обязана ли она теперь любой ценой вернуть брату хорошее настроение? Вот здесь уверенный ответ уже

не следует из предыдущих двух.

Обычно мы замечаем саму эмоцию быстрее, чем её происхождение. Чужое разочарование видно, а история, из которой оно выросло, остаётся за кадром. Один человек воспринимает отказ спокойно, другой — как свидетельство невнимания к нему, третий расстраивается лишь на минуту. Реакция зависит не только от наших слов, но и от ожиданий собеседника, его опыта, состояния, важности встречи и того смысла, который он придаёт происходящему. Влияние существует; полного управления чужими чувствами у нас нет.

Это, впрочем, не означает, что можно произносить что угодно, а затем ссылаться на чужую чувствительность. Если бы Лена пообещала приехать на дачу, а потом без предупреждения отказалась, её ответственность была бы иной. Если бы она ответила брату насмешкой, стоило бы признать грубость. Иногда расстроенный человек справедливо указывает нам на причинённый вред. Разбираться приходится не по выражению лица, а по тому, что именно мы сделали, какие договорённости существовали и что было известно каждой стороне.

Но бывает и противоположная крайность: человек старается вести себя так, чтобы никто вокруг не испытал ни капли разочарования. Он заранее соглашается, отменяет собственные планы, подбирает слова до полной бесцветности. На первый взгляд это похоже на доброту. Однако постепенно у доброты появляется странная цена: свои решения разрешается

принимать лишь после того, как все остальные выдали письменное согласие и заверили его печатью хорошего настроения.

Иногда такое поведение помогает избежать ссоры, и потому отказаться от него непросто. Стоит уступить — обстановка разрядилась. Возникшее облегчение иногда помогает такой реакции сохраняться, хотя из этого вовсе не следует, что уступка была необходима или справедлива. В другой раз хочется повторить знакомый способ. Так забота о близких может постепенно смешаться с привычкой отвечать за всю эмоциональную погоду в доме.

Полезно здесь удержать три разных слоя ситуации. Первый — мой поступок: что я сказала, пообещала, сделала или не сделала? Второй — мои реальные обязательства: было ли нарушение договорённости, неуважение, ущерб, который стоит исправить? Третий — реакция другого человека: что он почувствовал и как решил обойтись с этим чувством? Эти слои связаны, но не совпадают. Можно признать чужое огорчение, не принимая на себя всю его тяжесть.

Лена в конце концов спросила Сергея, хотел ли он непременно собрать всех именно в субботу. Тот пожал плечами: «Да нет, просто жаль. Давно не виделись». Это был вполне человеческий ответ, в котором помещалось и огорчение, и отсутствие обвинения. Лена предложила встретиться через неделю, а брат сказал, что посмотрит расписание. Никакого торжественного примирения не потребовалось; они просто

обменялись информацией, которой раньше не хватало.

Но представим, что Сергей ответил бы иначе: «Ну конечно, у тебя всегда дела важнее семьи». Тогда Лене пришлось бы решать уже другую задачу — как разговаривать с человеком, который связывает её отказ с отношением к нему. Возможно, разговор вышел бы трудным. Она могла бы признать, что ему обидно, и всё же оставить билеты в театр у себя. Чужое недовольство не исчезло бы по волшебству, зато Лене не пришлось бы объявлять своё решение проступком лишь потому, что кто-то с ним не согласен.

В подобных ситуациях стоит ненадолго отложить попытки немедленно всё уладить и задать себе два спокойных вопроса. За какую часть произошедшего я действительно отвечаю? А какую часть я пытаюсь взять на себя только потому, что мне трудно видеть другого человека расстроенным? Ответы не всегда будут удобными. Иногда придётся извиниться, иногда — поговорить, иногда — выдержать паузу и ничего не исправлять.

Под конец ужина Лена заметила на блюде последний кусок пирога. Сергей взял его, спросив, не возражает ли кто-нибудь. Она улыбнулась и впервые за вечер почувствовала вкус яблок и корицы. Не потому, что брат окончательно повеселел, а потому, что ей уже не нужно было каждую минуту следить за его лицом, словно от этого зависела исправность семейной жизни.

Глава 4. Хорошие люди так не поступают

До звонка Антон был уверен, что этот день наконец принадлежит ему и дочери. Но на экране телефона высветилось имя знакомого, с которым они когда-то работали вместе. У Игоря сломалась машина, нужно было съездить за запчастью на другой конец города, а потом помочь поставить её на место. «Ты же разбираешься, — сказал он. — Я один до вечера провожусь». Антон действительно разбирался. Более того, в другой день он, вероятно, приехал бы без долгих уговоров. Но на эту субботу он обещал дочери поход в музей: билеты лежали на кухонной полке уже две недели, и девочка с утра проверяла, не изменились ли планы.

Антон объяснил, что сегодня не сможет, предложил созвониться вечером и подсказать, что делать с машиной. Игорь помолчал и произнёс: «Понятно. Ладно, спасибо». Тон у него был суховатый, хотя никаких претензий он не высказал. Антон убрал телефон и обнаружил, что радость от предстоящей прогулки куда-то делась. Пока дочь выбирала, какую куртку надеть, он мысленно возвращался к разговору. Нормальный человек помог бы. Друзей в беде не оставляют. Хорошие люди не отказывают, когда их просят.

Эти правила звучат убедительно, особенно если произносить их не торопясь и с серьёзным выражением лица. Нас

действительно учат помогать, быть внимательными, держать слово. Без таких ориентиров совместная жизнь стала бы значительно тяжелее. Трудность начинается тогда, когда хорошее правило превращается в требование, не знающее обстоятельств. «Помогать» незаметно становится «помогать всегда». «Не бросать в беде» — «никогда не говорить нет». А если исключений не предусмотрено, любой выбор, кроме самоотверженного, выглядит моральным поражением.

Антон не оказался между добром и злом. Он оказался между двумя вполне достойными делами. Один человек нуждался в помощи, другой ждал обещанной встречи. И времени у Антона было ровно столько, сколько было: суббота не растягивалась от сознания долга, сколько бы он ни смотрел на часы. Он мог выполнить одно обещание и одновременно не выполнить чужое ожидание. Но внутреннее правило требовало невозможного — оказаться в двух местах и никого не разочаровать.

Такие противоречия особенно болезненны для людей, которым важно считать себя порядочными. Внутренний образ «я хороший человек» складывается из множества представлений: я не подвожу, не раздражаюсь, не завидую, не думаю прежде всего о себе, не отказываю в просьбах. Каждое по отдельности кажется разумным. Вместе они иногда напоминают должностную инструкцию для существа, которому не нужны ни сон, ни собственные интересы, ни право на ошибку. Живому человеку соответствовать ей полностью не уда-

ётся.

Заметьте, как устроена сама формулировка «хорошие люди так не поступают». В ней нет ни описания ситуации, ни уточнения, кому причинён вред, ни вопроса о возможностях. Есть готовая категория людей и запрет на вход в неё после одного решения. Можно полжизни добросовестно заботиться о близких, но отказаться от лишней поездки — и вот уже под сомнением не конкретный выбор, а вся личность. Такое мышление делает повседневные решения непропорционально тяжёлыми.

Иногда за строгими моральными формулами стоит искренне усвоенная ценность, а иногда — страх потерять чьё-то расположение. Эти мотивы могут сосуществовать. Человек хочет помочь, потому что сочувствует, и одновременно боится, что отказ назовут эгоизмом. По одному поступку невозможно уверенно определить, какая причина главная. Зато можно заметить характерный признак: если правило остаётся неизменным при любых обстоятельствах, оно перестаёт помогать оценивать действительность и начинает подменять её.

Предположим, Антон отменил музей и поехал к Игорю. Возможно, знакомый был бы ему благодарен. Дочь, скорее всего, расстроилась бы, потому что ей обещали другое. Кого в таком случае следовало бы считать «хорошим»? Того, кто выручил приятеля, или того, кто сдержал слово перед ребёнком? В жизни нет комиссии, которая выдаёт удостовере-

ние порядочности за единственно верный маршрут субботы. Есть обстоятельства, отношения, приоритеты и последствия, о которых приходится размышлять самостоятельно.

Конечно, обстоятельства могут изменить оценку. Если бы Игорь застрял ночью на трассе без возможности добраться до безопасного места, дело выглядело бы иначе. Если бы Антон заранее пообещал помочь с ремонтом, а потом забыл об этом, вопрос о нарушенном обещании тоже был бы справедливым. Моральная гибкость вовсе не означает, что любое удобное решение можно объявить правильным. Она требует внимания к конкретным людям и к тому, насколько серьёзны последствия нашего выбора.

Проверить суровое внутреннее правило можно простым способом: вернуть в него пропущенные слова. Вместо «я должен помогать всем, кто просит» попробовать сказать: «я стараюсь помогать, когда могу, учитывая уже взятые обязательства и собственные силы». Вместо «хороший человек никогда не отказывает» — «отказ может быть неприятным, но сам по себе не делает человека бессердечным». Новые формулировки выглядят менее торжественно. Зато по ним можно жить, не выписывая самому себе обвинительное заключение каждый раз, когда в расписании возникает конфликт.

Есть смысл спросить себя и о другом: чьим голосом звучит это «никогда»? Не обязательно искать одно решающее воспоминание из детства. Подобные правила складывают-

ся из семейных разговоров, школьных похвал, собственного опыта и общественных ожиданий; иногда человек придумывает их себе сам, стараясь жить достойно. Важнее не установить одного виновника, а проверить, подходит ли правило сегодняшней реальности. Помогает ли оно видеть нужды других людей и свои обязательства? Или заставляет считать нравственным только тот выбор, после которого самому человеку ничего не остаётся?

В музее Антон сначала почти не слушал дочь. Она показывала ему макет старого корабля, а он представлял Игоря, лежащего под капотом. Потом телефон коротко завибрировал: знакомый прислал фотографию детали и спросил, та ли это модель. Антон ответил, что похожа, но лучше сверить номер, и попросил прислать маркировку. На этом разговор закончился. Игорь нашёл человека, который смог ему помочь с ремонтом, — не сразу, но вполне самостоятельно.

Антон не получил доказательства, что каждый его будущий отказ будет безболезненным. Не узнал он и того, насколько сильно Игорь обиделся в первые минуты. Зато увидел нечто более простое: помощь не обязана принимать единственную форму. Иногда это поездка через весь город, иногда — десять минут разговора, иногда — честное признание, что сегодня вы не можете. Достойный поступок не всегда выглядит героически и не всегда вызывает немедленную благодарность.

Ближе к выходу дочь попросила зайти в зал, который они

уже проходили. Ей хотелось ещё раз посмотреть на маленькую лодку, поднятую со дна. Антон хотел возразить, что пора домой, но заметил, как она нетерпеливо тянет его за рукав, и пошёл следом. В конце концов, именно ради этого утра он и оставил субботу свободной. На старой табличке у экспоната значился год находки. Антон прочёл его дважды — впервые за день думая только о том, что было написано перед ним.

Глава 5. Судья, который живёт в голове

Отчёт, над которым Марина просидела почти всю пятницу, наконец ушёл коллегам. К полудню руководитель вернул файл с коротким замечанием: в таблице за сентябрь два показателя оказались перепутаны местами. Ошибка была досадной, но поправимой. Марина открыла исходные данные, нашла неверную ссылку в формуле и за четверть часа подготовила новую версию. Можно было бы на этом закончить, если бы в её голове вместе с письмом руководителя не открылось ещё одно заседание.

«Ну конечно. Как всегда. Другие умеют нормально работать, а ты даже цифры проверить не можешь». Она перечитала письмо, хотя там значилось всего несколько строк: «Исправьте, пожалуйста, значения и пришлите обновлённый вариант». Ни слова о её способностях, будущем в компании или месте в истории бухгалтерского учёта. Но внутренний голос не нуждался в дополнительных свидетельствах. Для него двух перепутанных столбцов было достаточно, чтобы составить характеристику всей личности.

К вечеру отчёт приняли, коллеги перешли к новым задачам, а Марина всё ещё мысленно отвечала на вопросы, которых никто не задавал. Как можно было не заметить? Почему она такая невнимательная? Не пора ли признать, что се-

рьёзная работа ей не по плечу? Удивительно, сколько времени способна занимать ошибка, исправление которой потребовало пятнадцати минут. У некоторых из нас внутренний отдел проверки качества работает по графику круглосуточной прокуратуры, причём без выходных и возможности подать апелляцию.

Внутренняя оценка сама по себе необходима. Мы замечаем промахи, сравниваем результат с намерениями, решаем, что следует изменить. Без этого трудно учиться и быть надёжным человеком. Но существует разница между внимательным разбором поступка и обвинением всей личности. «Я неверно перенесла цифры» — утверждение, которое можно проверить и из которого понятно, что делать дальше. «Я бездарная» — приговор без указания срока и обстоятельств. Он ничего не объясняет и почти не помогает исправить работу.

В исследованиях моральных эмоций различают вину за конкретный поступок и стыд, связанный с более общей оценкой себя. В повседневной речи эти переживания нередко смешивают. В одном случае внимание сосредоточено на конкретном действии: я поступил неправильно, причинил кому-то вред, нарушил обещание. В другом человек переживает болезненную оценку самого себя: со мной что-то не так. Второй способ переживания ближе к тому, что исследователи называют стыдом. Эта граница не абсолютно чёткая: чувства могут переплетаться, а разные люди по-разному описы-

вают их. И всё же различие важно. Когда под сомнение поставлен поступок, возможен разговор о последствиях. Когда объявлен негодным весь человек, любой разговор словно теряет смысл.

Представим, что Марина не заметила ошибку и неверные данные попали в важный документ. Тогда к ситуации пришлось бы отнестись серьёзнее: выяснить последствия, предупредить коллег, при необходимости признать свою ответственность перед теми, кто полагался на расчёты. Но и в этом случае вопрос «что я сделала и как это исправить?» полезнее вопроса «какая я вообще после этого?». Точность нравственной оценки зависит от обстоятельств и последствий, а не от громкости внутреннего обвинителя.

Почему же внутренний судья так легко переходит от действия к человеку? Иногда человек привык оценивать себя по результатам; иногда для него особенно значимо чужое одобрение или пугает перспектива оказаться ненадёжным. В иных случаях к настоящей ошибке присоединяются старые воспоминания, когда похожая неловкость сопровождалась насмешкой или резкой критикой. Нет одной биографии, которая объясняла бы все случаи. Но сам переход можно заметить: в начале мысли стоит событие, а через несколько секунд речь уже идёт о характере, ценности и якобы неизменной несостоятельности.

У такого внутреннего суда есть коварная особенность. Он часто выдаёт жестокость за добросовестность. «Если пе-

рестану себя ругать, окончательно расслаблюсь», — думает человек, словно качество работы поддерживается исключительно угрозой публичной казни в собственной голове. Строгий разбор действительно может побудить внимательнее проверять документы. Но для этого не нужно ежедневно напоминать себе, что ты ничтожество. Достаточно понять, где возникла ошибка, почему её пропустили и какая проверка уменьшит риск повторения.

При этом не стоит делать обратную крайность новым правилом: будто всякое неприятное чувство нужно немедленно отменить. Смущение после промаха естественно. Разочарование тоже. Иногда человек сердится на себя справедливо, потому что пренебрёг тем, что считал важным. Вопрос состоит не в том, чтобы неизменно чувствовать себя хорошо, а в том, помогает ли внутренний разговор разбираться с действительностью. Оценка может быть неприятной и при этом точной; может быть звучной и суровой, но совершенно бесполезной.

Марина вернулась к письму руководителя уже дома. У окна сохло бельё, на столе лежал список покупок, и из кухни доносился звук чайника. Она попробовала сформулировать произошедшее так, словно рассказывала об ошибке сотрудницы, к которой относится с обычным уважением. «В сложной таблице перепутались ссылки. Данные заменены, файл переслан. Перед отправкой похожих отчётов стоит отдельно сверять итоговые строки». Текст получился удивительно

скучным. В нём не было драмы, зато появилась инструкция, которой можно воспользоваться во вторник.

Проверка различия между поступком и личностью занимает меньше минуты. Можно мысленно закончить две фразы: «Я сделал…» и «Значит, я…». Первая возвращает к событию: опоздал, забыл, сказал резкость, перепутал цифры. Вторая нередко выдаёт скачок, который не подтверждён ничем, кроме чувства: ненадёжный, бессердечный, глупый, никому не нужный. Если после слова «значит» возникла окончательная характеристика человека, стоит спросить, на каких фактах она держится и помогла бы такая формулировка другому человеку изменить поведение.

Бывает, что вторая фраза не приходит на ум так явно. Вместо «я неудачник» человек думает: «со мной всё понятно», «на меня нельзя положиться», «другие бы справились». По смыслу это тот же прыжок от ограниченного события к безграничному выводу. Он кажется убедительным, потому что произносится знакомым голосом, иногда много лет. Но знакомство с мыслью ещё не делает её достоверной. Мы не принимаем цифру в отчёте только потому, что она напечатана аккуратным шрифтом; почему же с внутренним выводом должны поступать иначе?

На следующий день Марина открыла новый файл и добавила к своему обычному порядку работы ещё одну проверку: отдельно сравнивать итоговые значения с исходной выгрузкой. Это не гарантировало ей безошибочности. Никакая

процедура не может гарантировать её человеку, который работает с живыми задачами, сроками и иногда усталыми глазами. Но теперь у ошибки появился адрес — конкретный участок работы, на который можно обратить внимание. И она перестала претендовать на роль окончательного заключения о Марине.

Уже выходя из офиса, Марина услышала, как в соседнем кабинете кто-то негромко выругался: принтер снова зажевал бумагу. Коллега открыл крышку, вытащил смятый лист и отправил документ повторно. Никто не произнёс, что принтер как устройство морально несостоятелен и должен всю ночь размышлять над своим поведением. С человеком, конечно, сложнее: у него есть намерения и ответственность. Но даже ему не обязательно превращать каждый сбой в пожизненную биографию.

Глава 6. Почему извинения не приносят облегчения

Когда Антон обнаружил, что отправил коллегам старую версию презентации, было уже без десяти шесть. В правильном файле стояли обновлённые цифры, а в отправленном — вчерашние. Он сразу написал в общий чат: «Коллеги, прошу прощения, прикрепил не тот вариант. Вот актуальный». Через минуту руководитель поставил отметку о прочтении, кто-то из команды скачал новый документ. Вопрос, казалось бы, был исчерпан. Но по дороге домой Антон успел придумать, как нехорошо выглядело его сообщение со стороны.

В автобусе он открыл чат и добавил: «Ещё раз извините за путаницу. Сегодня было много правок, поэтому случайно перепутал вложения». Ответа не последовало. Это молчание он истолковал как сдержанное раздражение. Дома, поставив сумку в коридоре, написал третье сообщение — уже лично руководителю, более подробное и обстоятельное. Оно напоминало объяснительную записку по происшествию государственного масштаба, хотя речь по-прежнему шла об одном файле, заменённом через две минуты после отправки.

В половине девятого пришло: «Антон, всё нормально. Работайте завтра с новой версией». На несколько минут полегчало. Потом возник следующий вопрос: почему руководитель ответил так сухо? Ведь мог написать «ничего страшно-

го», а написал «всё нормально». Вроде бы одни и те же слова, но человеческая тревога умеет обнаружить между ними довольно просторное помещение и охотно в нём поселяется.

Извинение — важная часть человеческих отношений. Мы ошибаемся, задерживаем других, говорим лишнее, забываем обещания. Признать свой поступок и выразить сожаление означает увидеть человека по другую сторону ситуации. Иногда этого достаточно, чтобы восстановить доверие; иногда нужны конкретные действия, возмещение ущерба и время. Настоящее извинение не обязано немедленно приносить облегчение тому, кто его произнёс. Оно обращено прежде всего к случившемуся и к человеку, которого затронули последствия.

Но есть и другой разговор, который внешне выглядит почти так же. Человек снова извиняется, хотя уже сообщил о промахе, исправил его и не получил новых сведений о вреде. Он хочет убедиться, что на него не сердятся, что отношения по-прежнему в порядке, что никто не подумал о нём плохо. Вторая и третья попытки иногда относятся уже не столько к случившемуся, сколько к желанию перестать испытывать внутреннее напряжение. И тут возникает неприятный парадокс: чем старательнее мы ищем абсолютной уверенности, тем больше замечаем поводов усомниться.

Так бывает не всегда. Повторное обращение может быть необходимо, если выяснились новые последствия ошибки, первая просьба о прощении прозвучала формально или дру-

гой человек не понял, что произошло. Извинения не измеряются строгой нормой — одно на происшествие. Важен вопрос, ради чего мы возвращаемся к разговору. Чтобы принять ответственность и что-то исправить? Или чтобы услышать наконец такие слова, после которых больше никогда не придётся тревожиться? Последнего гарантировать не способен даже самый доброжелательный собеседник.

Антон думал, что его беспокоит качество презентации. Однако к утру стало очевидно: цифры давно обновлены, а мысли вращаются вокруг того, как начальник оценил самого Антона. Он вспоминал, в какое время было прочитано сообщение, мысленно перебирал оттенки ответов, сравнивал сегодняшнее «всё нормально» с прошлогодним «спасибо, что оперативно поправили». Всё это напоминало работу аналитика, которому поручили установить настроение руководителя по двум строчкам переписки. Данных было мало, зато фантазии хватало с избытком.

Психологи изучают повторяющееся негативное мышление — склонность вновь и вновь возвращаться к неприятным событиям и возможным угрозам. Подобные мысленные циклы в исследованиях связаны с тревогой, депрессивными симптомами и другими эмоциональными трудностями, хотя сами по себе не объясняют все их причины. Не всякое возвращение к ошибке вредно: разбор помогает учиться. Разница заметна по результату. Один разговор с собой приводит к решению, что делать дальше; другой заканчивается ровно

там, где начался, и через час запускается снова. С повторными просьбами о подтверждении благополучия отношений может происходить нечто похожее.

Особенно трудно выдерживать неопределённость, если собственная оценка зависит от предполагаемой реакции других людей. Вчера человек был уверен в себе, сегодня увидел лаконичное сообщение и решил, что утратил уважение коллег. При этом никто не сообщал ему подобных выводов. Иногда собеседник действительно раздражён и имеет на это основания. Но чужое чувство невозможно заранее устранить правильным набором фраз. Можно говорить уважительно, признать ошибку, выслушать ответ; нельзя потребовать, чтобы после этого все немедленно перестали испытывать неудобство.

Здесь полезна маленькая проверка, которую Антон попробовал на следующий день. Он записал на листке три вопроса: «Я признал, что произошло?», «Сделал то, что мог для исправления?», «Осталось ли конкретное действие, которое действительно необходимо?». На первые два он ответил утвердительно. По третьему ничего не нашлось: коллеги получили нужные цифры, срок не сорван, руководитель подтвердил получение. Оставалось беспокойство, но беспокойство — не то же самое, что незавершённая обязанность.

Проверка не предназначена для того, чтобы выдать себе оправдательный документ и больше не слушать замечаний. Если завтра выяснится, что кто-то успел использовать

старую таблицу, ответственность потребует нового разговора. Если кто-то скажет, что постоянная путаница мешает работе, придётся выслушать и решить, как изменить порядок проверки файлов. Иногда после искренних извинений отношения действительно остаются напряжёнными. Взрослость состоит в готовности иметь дело с последствиями, а не в умении вынудить окружающих подтвердить нашу безупречность.

Когда Антон это понял, первым желанием было устроить себе новое испытание: не писать руководителю целый день и следить, как долго выдержит. Но и это превращало обычную переписку в экзамен. Он просто занялся своей работой. В обед руководитель прислал список правок к следующему проекту — без сердечек, без особой теплоты, как и обычно. Антон заметил, что опять начал всматриваться в интонацию, затем открыл документ и посмотрел, какие изменения нужны. Подозрение не исчезло по команде; оно просто перестало распоряжаться его руками.

Есть особенная усталость в попытках заранее получить прощение за всё, что могло показаться неудачным. Человек в таких обстоятельствах как будто бесконечно продлевает разговор, от которого давно можно было отойти. Он просит отпустить его, но при каждом новом извинении сам возвращается к двери. Порой нужно извиниться ещё раз. Порой — исправить то, что действительно осталось неисправленным. А порой самое трудное действие состоит в том, чтобы оста-

вить уже сказанное в покое и позволить другому человеку самому решить, что он чувствует.

Вечером Антон заметил на экране старую переписку, которую собирался перечитать в четвёртый раз. Вместо этого он удалил из черновиков ещё одно объяснение и пошёл резать овощи для ужина. На кухне выяснилось, что купленные помидоры оказались совершенно безвкусными. Исправить их извинениями было невозможно, и, пожалуй, это был единственный бесспорный вывод за весь день.

ЧАСТЬ II. ОТКУДА МЫ ВЗЯЛИ ЧУЖУЮ ВИНУ

Глава 7. Ребёнок, который отвечал за взрослых

В детстве Лена умела определять настроение отца по тому, как поворачивался ключ в замке. Если он попадал в скважину сразу и дверь открывалась без паузы, можно было продолжать рисовать за кухонным столом. Если ключ дважды царапал металл, а потом в прихожей с грохотом опускалась сумка, лучше было убрать карандаши, спрятать недопитый чай и проверить, не осталась ли посуда в раковине. Она не объяснила бы, почему именно эти мелочи помогали. Просто иногда они делали вечер спокойнее.

Мать спрашивала, сделаны ли уроки, отец садился ужинать, телевизор сообщал о важнейших мировых событиях, а Лена наблюдала за лицами взрослых с внимательностью, которой позавидовал бы сотрудник метеослужбы. По одному вздоху она уже предполагала грозу; по затянувшемуся молчанию готовилась к затяжным осадкам. Впрочем, её прогнозы далеко не всегда сбывались. Отец мог сердиться из-за работы, усталости или разговора, о котором дочь ничего не

знала. Но ребёнку трудно было жить с такой неопределённостью, и Лена искала связь между тем, что происходило вокруг, и тем, что могла сделать сама.

Однажды она принесла из школы пятёрку по математике и долго ждала удобного момента показать тетрадь. Вечер всё равно закончился ссорой родителей. Лена запомнила не её причину, а досадную мысль: надо было показать пятёрку раньше. Возможно, отец тогда отвлёкся бы. Мысль была детской попыткой найти рычаг управления там, где решения принимали взрослые. Однако подобные догадки способны задерживаться в памяти дольше, чем школьная тетрадь.

Прошло много лет. Лена переехала, вышла на работу, научилась разбираться с банками, документами и сантехниками. Она вполне уверенно принимала решения, пока рядом кто-нибудь не начинал говорить тише обычного. Тогда у неё появлялось знакомое желание немедленно узнать, что случилось, найти свою возможную ошибку, предложить помощь, исправить выражение чужого лица. Когда муж возвращался молчаливым после тяжёлого дня, Лена спрашивала, не обидела ли его утром. Если начальница писала «обсудим завтра», весь вечер превращался в подготовку к разбору предполагаемых проступков.

Было бы слишком просто сказать, что всё это — прямое следствие детства. Мы не можем провести по одной взрослой реакции уверенную линию назад, к определённому вечеру в родительском доме. На поведение влияют темперамент, по-

следующие отношения, опыт работы, нынешние обстоятельства и многое другое. Некоторые дети в напряжённой семье начинают особенно чутко отслеживать настроение взрослых; другие приспосабливаются иначе. А взрослый человек может тревожиться из-за чужого недовольства, даже если в детстве его никто не заставлял отвечать за домашнюю погоду.

И всё же бывает полезно посмотреть, какую задачу когда-то решала привычка, которая сегодня кажется утомительной. Для ребёнка взрослые — не просто люди с собственными характерами. От них зависят безопасность, поддержка, разрешения, привычный порядок дня. Ребёнок не располагает всеми сведениями о семейных трудностях и не может по желанию выйти из отношений, в которых живёт. Поэтому внимание к интонациям, паузам и выражениям лиц иногда становится способом заранее заметить возможную неприятность. Это не обязательно осознанное решение. Скорее навык, который складывается постепенно, из множества маленьких наблюдений.

В научной литературе исследуют, в частности, психологический контроль в семье: способы влияния, при которых поведение ребёнка регулируют через его чувства, лояльность или переживание собственной ценности. Исследования обнаруживают статистические связи таких форм взаимодействия с эмоциональными трудностями у детей и подростков; по одной семейной истории нельзя установить причину переживаний конкретного взрослого. Но связь не означает, что

судьба каждого ребёнка заранее определена, и не позволяет по одному воспоминанию объявлять родителей виновниками всех дальнейших проблем. Для этой книги важно более скромное и более точное предположение: некоторые способы приспособления к семейной атмосфере могут становиться привычными и сохраняться после того, как обстоятельства изменились.

Такая привычка нередко выглядит со стороны как исключительная заботливость. Человек первым замечает, что гостю неуютно, умеет погасить неловкую паузу, заранее понимает, когда коллеге нужна передышка. Внимательность к другим — ценное качество. Трудность начинается там, где наблюдение незаметно превращается в обязанность: раз я заметил чужую печаль, значит, должен её устранить; раз не сумел, значит, подвёл. В этом переходе много лет могут оставаться невидимыми два отдельных вопроса: действительно ли я причастен к происходящему и есть ли у меня возможность что-то изменить?

Лена обнаружила этот переход в воскресенье, когда пришла к матери на обед. Мать была непривычно молчалива, поправляла скатерть, отворачивалась к плите. Лена, не успев снять пальто, мысленно перебрала последние сообщения, вспомнила пропущенный звонок в четверг и уже готовила объяснение. Потом всё-таки спросила: «Ты расстроена из-за меня?» Мать удивилась: «Нет. У соседки собака заболела, всю ночь переживала. Жалко её». Лена испытала облег-

чение, а следом — смущение. Как быстро она сумела поставить себя в центр чужого переживания, хотя для этого не было ни одного ясного основания.

Разумеется, один такой разговор не отменяет десятилетий привычки. На следующей неделе она снова пыталась прочитать по голосу мужа, что именно сделала неправильно. Но теперь, по крайней мере иногда, замечала начало старой последовательности: человек молчит — я настораживаюсь — предполагаю свою вину — ищу способ всё наладить. Между вторым и третьим звеном можно было задержаться. Не ради того, чтобы стать равнодушной, а чтобы допустить простую возможность: рядом с ней происходит чужая жизнь, не всякая подробность которой относится к ней.

Иногда полезно мысленно разделить прежнюю и нынешнюю задачи. Тогда, в детстве, внимательность могла помогать приспосабливаться к обстановке, в которой было мало выбора. Сейчас у взрослого человека больше способов действовать: спросить прямо, предложить помощь, уважить нежелание разговаривать, заняться собственными делами. У него могут оставаться реальные обязанности перед близкими, особенно если кто-то нуждается в заботе. Однако даже забота не требует умения безошибочно угадывать чужие чувства и немедленно делать их приятными.

Можно попробовать одно небольшое наблюдение. В следующий раз, уловив перемену в чьём-то настроении, не торопитесь ни извиняться, ни спасать ситуацию. Заметьте, что

вы увидели на самом деле: молчание, усталый взгляд, короткий ответ. Затем отдельно назовите историю, которую успели этому придумать: «Он сердится на меня», «Я что-то испортила», «Надо срочно помочь». Если между наблюдением и историей есть пробел, его не обязательно заполнять обвинением. Иногда уместен вопрос; иногда — пауза. И если разговор прояснит вашу ошибку, её можно признать без поисков оправдания в прошлом.

Вспоминая детство, человек может испытать горечь или злость, обнаружив, как рано научился следить за чужим настроением. Эти чувства заслуживают внимания, но воспоминания не обязаны превращаться в суд над семьёй. Порой взрослые действительно перекладывали на ребёнка непосильную эмоциональную ношу. Порой никто не произносил соответствующих требований, а ребёнок сам пытался навести порядок в непонятном ему мире. Для осмысленного разговора об этом важны обстоятельства, а не готовый приговор. И уж тем более не следует требовать от себя немедленно «перерасти» то, что годами помогало справляться с неопределённостью.

В один из вечеров Лена снова услышала, как в замке повернулся ключ. Муж вошёл, поставил сумку, молча снял ботинки. Она уже собиралась спросить, всё ли между ними хорошо, но заметила промокший рукав его куртки. На улице шёл дождь, автобус задержался, а у него, вероятно, выдался трудный день. «Чай будешь?» — спросила Лена. «Буду.

Только дай пять минут посидеть», — ответил он. Она поставила чайник и вернулась к книге. В доме было тихо, и впервые за долгое время эта тишина не требовала от неё объяснений.

Глава 8. После всего, что я для тебя сделал

Когда Ирина сообщила матери, что в ноябрьские праздники они с мужем уедут на несколько дней, та сначала поинтересовалась погодой. В том городе, куда они собирались, в это время года, по её мнению, неизменно шёл дождь, а цены в гостиницах существовали специально для того, чтобы люди наконец научились сидеть дома. Ирина приготовилась терпеливо обсудить прогноз и стоимость билетов. Но разговор неожиданно свернул в знакомую сторону: «Конечно, езжайте. Я-то всю молодость ради тебя никуда не ездила».

Ирина ещё несколько секунд держала телефон возле уха, хотя говорить было уже почти не о чем. Слово «конечно» разрешало поездку, остальные слова делали это разрешение бесполезным. Она знала, что мать действительно много работала. Помнила, как та поздно возвращалась домой, проверяла уроки и ухитрялась растягивать деньги до следующей зарплаты. В детстве Ирина не сомневалась, что её любят. Теперь из этой любви словно выставляли счёт, в котором не было указано ни суммы, ни срока оплаты.

Вечером она рассказала мужу о разговоре, открыла страницу бронирования и закрыла её. Муж спросил, хочет ли она отказаться от поездки. «Нет. Просто как-то нехорошо», — ответила Ирина. Он предложил пригласить мать с собой, но

это только ухудшило настроение: мать не любила дороги, новый город ей не был нужен, а совместная поездка наверняка превратилась бы в проверку того, достаточно ли благодарна дочь. Ирина понимала, что дело не в гостинице и не в ноябре. Ей хотелось поехать и одновременно получить от матери подтверждение, что она остаётся хорошей дочерью. Желательно официальное, с подписью, печатью и правом предъявления по первому требованию.

Благодарность редко бывает такой простой, как в поздравительной открытке. Мы благодарны людям не только за красивые подарки и удачные советы. Иногда — за долгие годы будничного труда, отложенные планы, бессонные ночи, деньги, которых у семьи и без того было немного. Особенно сложными оказываются отношения с родителями: они помогли нам вырасти, а теперь мы по-своему решаем, как жить. Вопрос о благодарности при этом никуда не исчезает. Но рядом с ним возникает другой: можно ли признать всё сделанное для тебя, не передавая другому человеку право распоряжаться твоим будущим?

Когда кто-то напоминает о своих жертвах, не обязательно перед нами сознательная попытка управлять. За такими словами могут стоять одиночество, усталость, обида на собственную несбывшуюся жизнь, потребность в признании. Иногда человек и сам не замечает, что превращает воспоминание в требование. Но последствия для слушателя от этого не становятся вымышленными. Фраза о прошлом усиливает

давление в настоящем, если из неё следует: теперь ты обязан выбирать так, чтобы мои усилия не оказались напрасными.

У подлинной благодарности есть любопытное свойство: она может выражаться множеством способов. Можно приезжать, помогать с покупками, помнить важные даты, интересоваться здоровьем, поддерживать в трудный период, говорить спасибо и признавать, что чужая забота была значимой. При этом благодарный человек не обязан превращать каждое своё решение в голосование, на котором чужое прошлое всегда получает решающий голос. Признательность не становится менее настоящей оттого, что получатель помощи вырос и обзавёлся собственными желаниями.

Однако здесь легко впасть в противоположную крайность и объявить любые ожидания родителей недопустимыми. Это было бы столь же поспешно. В семьях бывают конкретные обещания, общие финансовые обязательства, договорённости об уходе, ситуации болезни или зависимости, когда помощь действительно необходима. Если дочь пообещала отвезти мать к врачу и вместо этого уехала отдыхать, вопрос касается не неоплатного долга за детство, а вполне определённого обязательства сегодня. Взрослая самостоятельность не освобождает от последствий своих решений и не отменяет взаимности.

Разница проявляется в том, можно ли назвать, что именно требуется и почему. «Помоги мне оплатить лекарства в этом месяце» — просьба, которую можно обсудить, соотне-

сти с возможностями, принять или попытаться найти другой выход. «После всего, что я для тебя сделала, ты должна сама понимать» — требование без границ. Человеку предлагают угадать правильное поведение и заранее признать себя виноватым, если ожидания не совпадут. С таким долгом трудно рассчитаться: его размер меняется всякий раз, когда другой человек недоволен.

Ирина вспомнила, как в студенческие годы мать не раз выручала её деньгами. Часть сумм они тогда называли подарком, часть Ирина обещала вернуть и позднее вернула. Раньше всё казалось ясным. Теперь в одном разговоре смешивались деньги, воспитание, материнская усталость и осенняя поездка. Как будто существует невидимая бухгалтерия, где все расходы на ребёнка записывают в одну колонку, а его дальнейшую жизнь — в другую. Но ребёнок не заключает соглашения о своём рождении, а родительская забота, при всей её сложности, не является авансом за будущую покорность.

Эта мысль может показаться жёсткой тем, кто вырос в семье, где уважение принято подтверждать согласием. Тем более важно не превращать её в удобный лозунг. Уважать родителей и отказывать им в конкретном желании иногда возможно одновременно. Сочувствовать их одиночеству и не отменять собственные планы — тоже. А иногда окажется, что планы стоит изменить: потому что помощь сейчас действительно нужна, потому что мы сами так решили, потому

что отношения для нас важны. В таком случае решение рождается из оценки сегодняшней ситуации, а не из страха не расплатиться за всю жизнь.

Есть ещё одна неприятная сторона неоплатного долга. Он не только утомляет того, от кого требуют благодарности, но и мешает тому, кто её ждёт, получить признание. Обычное «спасибо, я помню, как много ты для меня сделала» уже не слышится, если единственным убедительным доказательством любви становится отказ от собственного выбора. И чем настойчивее требуется доказательство, тем легче забота превращается в формальность: человек приезжает, соглашается, звонит, а внутри всё меньше остаётся свободного желания быть рядом.

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.