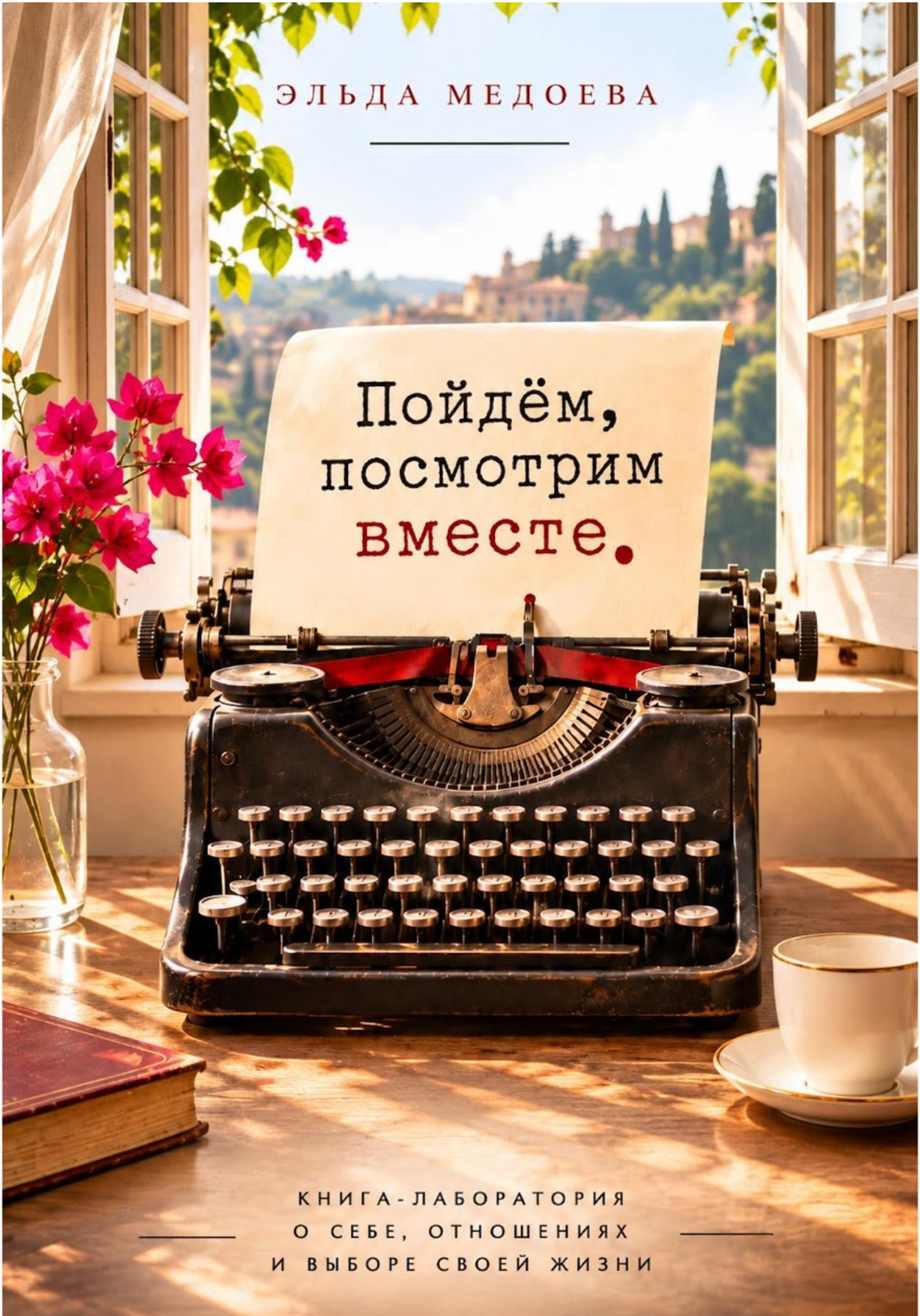

ЭЛЬДА МЕДОЕВА
Пойдём, посмотрим вместе.
КНИГА-ЛАБОРАТОРИЯ
О СЕБЕ, ОТНОШЕНИЯХ
И ВЫБОРЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Эльда Медоева

Пойдём, посмотрим вместе

«Автор»
2026

Медоева Э. И.

Пойдём, посмотрим вместе / Э. И. Медоева — «Автор», 2026

«Пойдём, посмотрим вместе» — книга о том, как услышать себя и научиться жить собственной жизнью, сохраняя связь с другими. Через личные наблюдения, истории и вопросы я приглашаю остановиться и заметить привычные сценарии, отличить собственные желания от усвоенных «надо», разобраться в чувствах, страхах и внутренних противоречиях. Книга помогает взглянуть на семейные установки, культурные ожидания и привычку сравнивать себя с окружающими. Отдельное внимание уделено близости, различиям, границам, доверию и честному диалогу. Путь завершается разговором о свободе, выборе и ответственности без жестокости к себе. Это не сборник советов, а бережное приглашение к внимательному исследованию себя и отношений в своём ритме, спокойно, без спешки.

© Медоева Э. И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
ЧАСТЬ I. ОСТАНОВИТЬСЯ 6
Когда привычная жизнь начинает задавать вопросы 6
Глава 1. Жизнь, в которой я перестала себя замечать 7
1.1. Жизнь на автомате: как привычное становится незаметным 7
1.2. Между «надо» и «хочу»: первые признаки внутреннего несогласия 12
Откуда берётся слово «надо» 15
Что значит «хочу» на практике 16
История с поездкой 16
Цена выбора «надо» 17
Голос долга и голос совести 17
Что помогает различить «надо» и «хочу» 17
Работа, которая кормит и утомляет 18
1.3. Когда внешне всё благополучно, но внутри что-то не так 19
Почему я откладываю перемены 21
Глава 2. Право на паузу 22
2.1. Почему мне трудно остановиться 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Эльда Медоева
Пойдём, посмотрим вместе

Предисловие

Эта книга начиналась с простого вопроса, который я задавала себе на кухне, за рабочим столом и в машине по дороге домой: почему я делаю то, что делаю, и насколько мои поступки принадлежат мне? Ответ появился не сразу. По мере того как я начинала замечать собственные привычки, становилось ясно, что вопрос гораздо шире. Он касается каждого человека, который живёт в социуме и одновременно пытается сохранить себя.

Профессия психолога научила меня смотреть на конфликты без спешки. В кабинете, где люди садятся напротив друг друга, редко говорят о том, что на самом деле происходит. Чаще звучат обвинения, готовые выводы и уверенность в собственной правоте. За каждым таким спором стоит история, которую никто не рассказал до конца: ожидания, усвоенные в детстве, страх оказаться непонятым, усталость от попыток доказать свою значимость. Эту историю стоит выслушать прежде, чем судить.

Центральный вопрос книги звучит следующим образом: как научиться жить собственной жизнью и не терять связи с другими людьми? Я не предлагаю на него готового ответа. Я хочу показать путь, который прошла сама и который наблюдала у людей, приходивших ко мне за помощью. Этот путь состоит из пяти событий, и каждая часть книги отвечает на одно из них. Сначала человек останавливается, потому что без паузы ничего невозможно заметить. Затем он начинает видеть, какие голоса звучат в его жизни и откуда они взялись. Дальше он учится чувствовать, то есть признавать эмоции без страха и без немедленной попытки от них избавиться. Четвёртое событие касается встречи с другим человеком, в которой различия перестают быть угрозой и становятся предметом разговора. Последнее посвящено выбору и ответственности за решения, которые невозможно сделать идеальными.

Книга не похожа ни на учебник, ни на сборник рецептов. В ней нет обещаний, что после ее прочтения жизнь станет лучше, а отношения безупречными. Там, где речь идёт о чувствах и близости, я сознательно избегаю слов «правильно» и «нужно», потому что каждый человек проживает свою историю по-своему. Вместо готовых инструкций в тексте будут вопросы, наблюдения и небольшие эксперименты, которые можно проверить на себе. Некоторые из них займут несколько минут, другие потребуют недель. Книгу можно читать подряд, а можно возвращаться к отдельным главам, когда возникает конкретный вопрос.

Истории, которые приводятся на её страницах, сложились из личного опыта, разговоров, записей и наблюдений. Имена и подробности изменены там, где это необходимо для защиты частной жизни. Собственные переживания описаны честно, без попытки выглядеть безупречно.

Отдельно скажу о названии. Фраза «Пойдём, посмотрим вместе» не звучит как приказ или обещание результата. Это приглашение. Так говорят друг другу люди, которые хотят разобраться в происходящем и готовы выслушать другую точку зрения. В этом духе я прошу читателя относиться к написанному: не как к истине, которую нужно принять, а как приглашение посмотреть на собственную жизнь внимательнее, чем раньше.

Я благодарна людям, которые согласились смотреть вместе со мной. Без их откровенности многие страницы этой книги не появились бы. Мне хочется, чтобы она стала для читателя небольшим пространством, в котором есть место паузе, честности и выбору.

ЧАСТЬ I. ОСТАНОВИТЬСЯ

Когда привычная жизнь начинает задавать вопросы

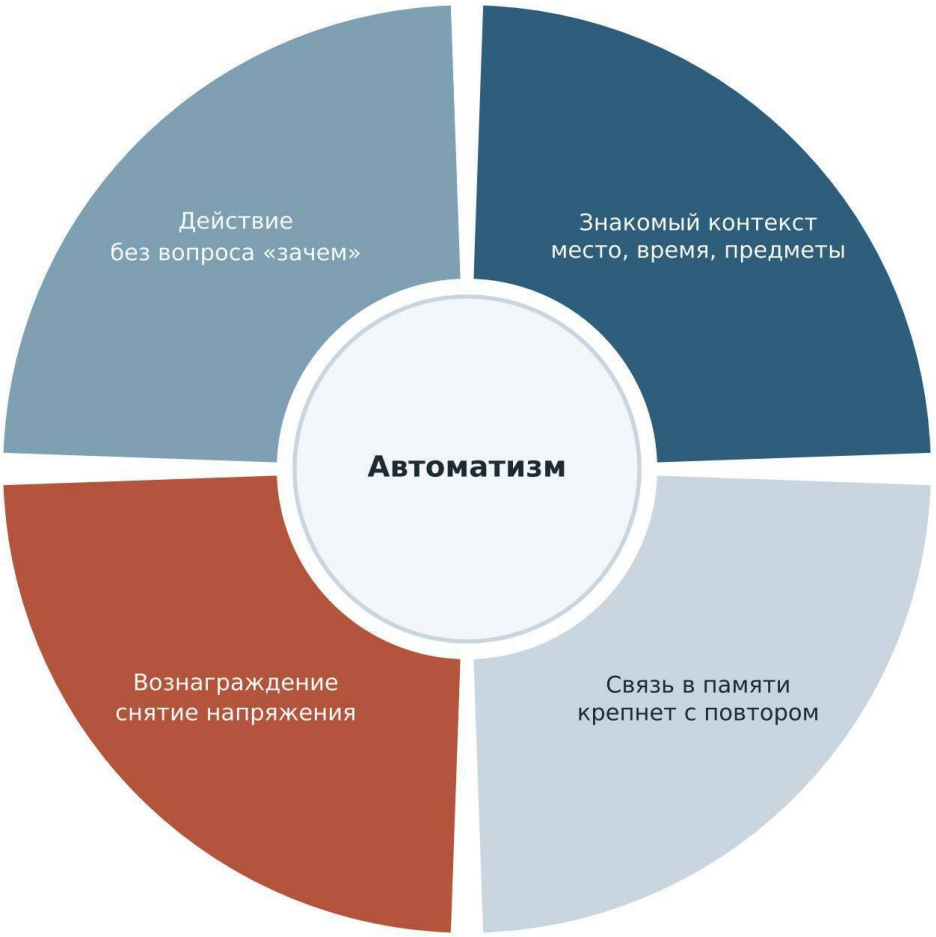
Первая часть книги посвящена моменту, когда я впервые замечаю расхождение между тем, как я живу, и тем, что я на самом деле чувствую. Такой момент редко бывает драматичным. Чаще всего он выглядит как короткая пауза посреди обычного дня: вдруг становится заметно, что последние недели прошли почти без моего участия. Эта часть начинается с вопроса о том, почему так происходит, и с попытки понять, что именно я теряю, когда жизнь движется сама собой.

Глава 1. Жизнь, в которой я перестала себя замечать

1.1. Жизнь на автомате: как привычное становится незаметным

Утро начинается одинаково. Будильник звонит, рука сама тянется к телефону, на кухне закипает чайник, и я пью чай из одной и той же чашки, стоя у одного и того же окна. Потом одежда, дорога до работы, просмотр новостей. Ни на одном из этих этапов я не принимаю осознанного решения. Всё происходит так, будто сценарий написан заранее, а мне остаётся его исполнять.

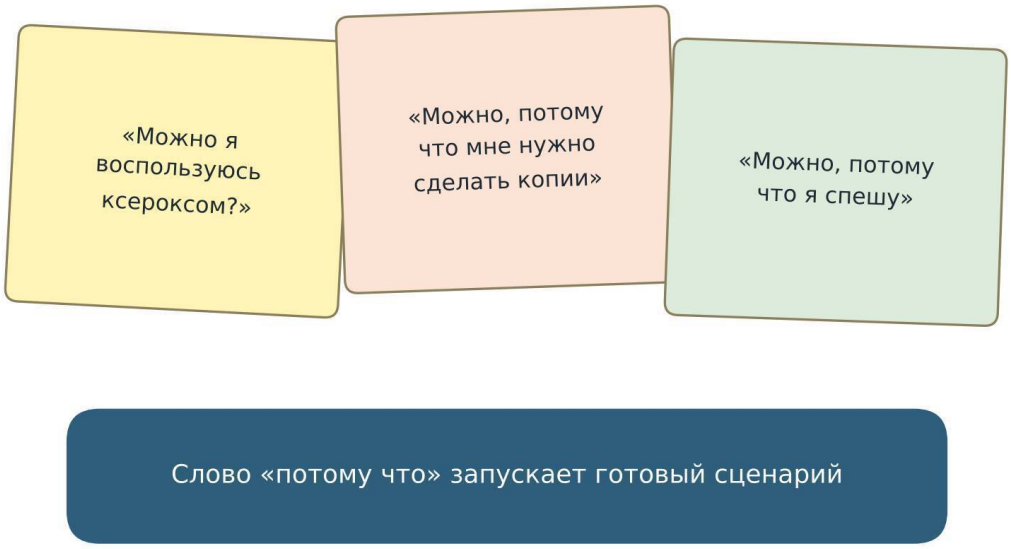
Однажды вечером я попыталась вспомнить, как добралась до дома. Маршрут был знакомым, я ездила им много лет. Но подробности не сохранились, я не была ни больна, ни настолько измотана, чтобы не замечать окружающих. Я просто прожила отрезок собственной жизни так, будто его не существовало. Тогда я впервые задала себе вопрос, который позже стал для меня одним из главных: сколько моих дней проходит без моего участия? Представленный ниже рисунок показывает, как повтор превращается в автоматизм. Эту цифру я использую как ориентир, а не как универсальную константу, справедливую для всех людей и всех культур.



Цикл автоматизма: от знакомого контекста к действию без вопроса

Привычное действие нельзя назвать ленивым или бессмысленным. Оно возникает там, где повтор встречается с постоянной средой. Утренний чай на одной и той же кухне, вечерняя прогулка по одному и тому же маршруту, открытие одного и того же приложения перед сном: всё это похоже на отдельные решения, которые со временем перестали требовать внимания. Я когда-то решила пить чай именно здесь, и это решение теперь выполняется само.

Вторая часть этого вопроса касается того, как я отношусь к собственным ошибкам в автоматическом режиме. Представим простую ситуацию: человек хочет пройти без очереди к загруженному копировальному аппарату. Он подходит к стоящим в очереди и говорит одну из трёх фраз. Первая звучала без объяснения: «Извините, у меня пять страниц. Можно я воспользуюсь ксероксом?» Вторая добавляла формальную причину: «потому что мне нужно сделать копии». Третья давала реальную причину: «потому что я спешу».



Одна просьба в трёх формулировках

Измерение можно представить следующим образом: 96 человек выбрали новое ежедневное поведение и выполняли его в течение 84 дней. Это могла быть простая привычка вроде стакана воды с обедом или более трудная, например ежедневные упражнения. Регулярно измеряли, насколько действие стало автоматическим, то есть выполнялось без усилия и без напоминания. Затем построили модель, описывающую кривую роста автоматизма для каждого участника.

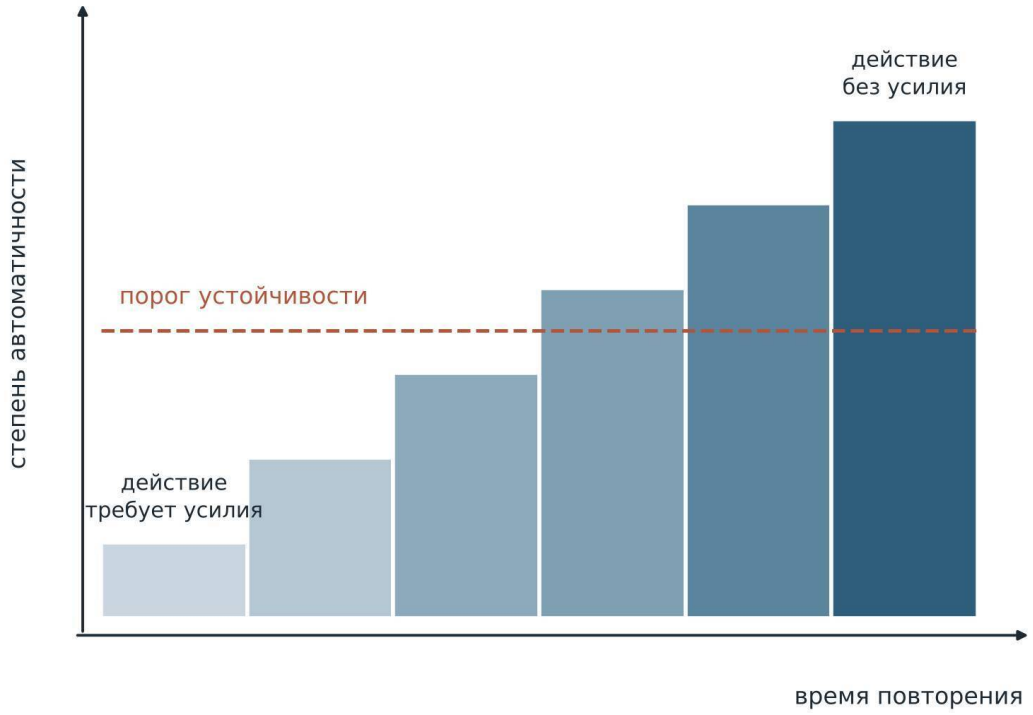


Схема роста автоматичности: от усилия к действию без усилия

Всё, что я описала до сих пор, можно свести в таблицу. Она показывает два режима, между которыми обычно переключается человеческое поведение. Разделение на два режима знакомо многим: одно мышление работает быстро и автоматически, другое медленно и с усилием. Я не использую это разделение буквально, но её логика помогает увидеть, чем отличается привычка от осознанного действия.

Автоматический и осознанный режимы управления действиями

Признак	**Автоматический режим**	**Осознанный режим**
Что запускает действие	Знакомый контекст, места, время, предметы	Цель, вопрос, новая ситуация
Затраты внимания	Минимальные, почти незаметные	Высокие, требуют усилия
Скорость реакции	Быстрая, без паузы на обдумывание	Медленная, с проверкой вариантов
Роль намерения	Намерение может отсутствовать или быть забыто	Намерение формулируется и удерживается
Возможность заметить себя	Низкая, пока сценарий работает гладко	Высокая, поскольку внимание направлено на

Признак	Автоматический режим	Осознанный режим
		опыт
Типичный пример	Путь до дома по знакомой дороге	Выбор нового маршрута в незнакомом городе

Можно сравнить работу мозга с лодкой, которая идёт по знакомому маршруту в штиль. Там всё понятно, курс выбран давно, и управлять легко. Но когда вода меняет цвет и появляются рифы, приходится вглядываться, пересчитывать путь и тратить силы. Сейчас я понимаю, что проблема не в маршруте, а в том, что я часто не замечаю момента, когда штиль заканчивается. Лодка продолжает идти по привычному курсу, потому что курс никто не пересматривает.

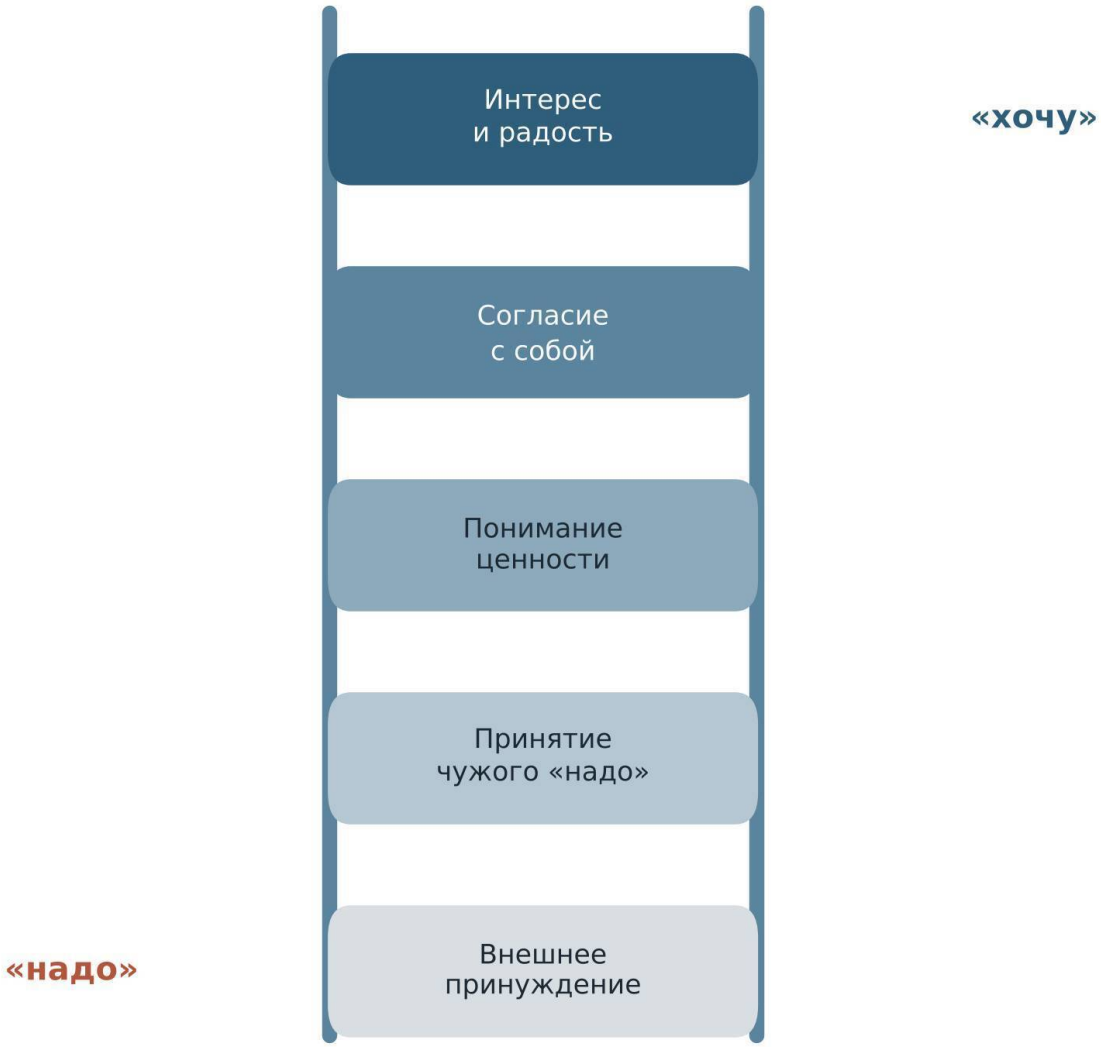
Таким образом, автоматизм становится не врагом, а архивом моих прошлых решений. Он хранит их в удобной форме и освобождает меня от необходимости принимать каждое заново. Но архив нуждается в проверке. Иначе я рискую жить по чужим или давно устаревшим решениям, которые когда-то казались мне своими. Осознанность в этом смысле не означает постоянного контроля над каждым шагом. Она означает способность в нужный момент заметить, что сценарий работает, и решить, продолжать ли его.

1.2. Между «надо» и «хочу»: первые признаки внутреннего несогласия

В воскресный вечер я обычно сажусь за список дел. Он хранится в телефоне, и слово «надо» встречается в нём чаще любого другого. Надо ответить на письмо, которое лежит без движения с прошлой среды. Надо позвонить маме, потому что прошло уже две недели. Надо сходить в спортзал, раз уж я за него заплатила. Надо купить подарок подруге, с которой почти не разговариваю, но неудобно не поздравить. Надо приготовить ужин для гостей, которых я сама пригласила месяц назад и о которых почти забыла. Каждая строка по отдельности выглядит разумной. Вместе они превращаются в груз, который я несу, даже не спрашивая себя, зачем он мне.

Где-то рядом с этим списком живёт другое слово, которое я почти не произношу. Это «хочу». Оно звучит тише, и на его фоне «надо» кажется громче не потому, что важнее, а потому, что привычнее. Я долго думала, что между этими словами стоит стена: либо я делаю то, что должна, либо то, что хочу, и в любом случае кто-то проигрывает. Постепенно я поняла, что стена не так высока. Между «надо» и «хочу» есть целое пространство, и именно в нём проходит большая часть моей жизни.

Мотивацию давно принято делить на поведение, которое совершается из внутреннего интереса, и поведение, которое мотивируют внешние причины. Важным оказалось другое: внешние причины могут постепенно становиться внутренними. Можно выделить четыре формы внешней регуляции, которые располагаются вдоль непрерывной шкалы. На одном её конце находится принуждение, которое человек ощущает как чужое. На другом стоит согласие с ценностью дела, которое он принимает как своё. Внутренняя мотивация занимает место у края шкалы, противоположного полной безучастности, которую называют амотивацией. Для наглядности ниже будет представлен рисунок, который призван продемонстрировать эту непрерывность.



Непрерывность между «надо» и «хочу» по представлениям о внешней и внутренней мотивации

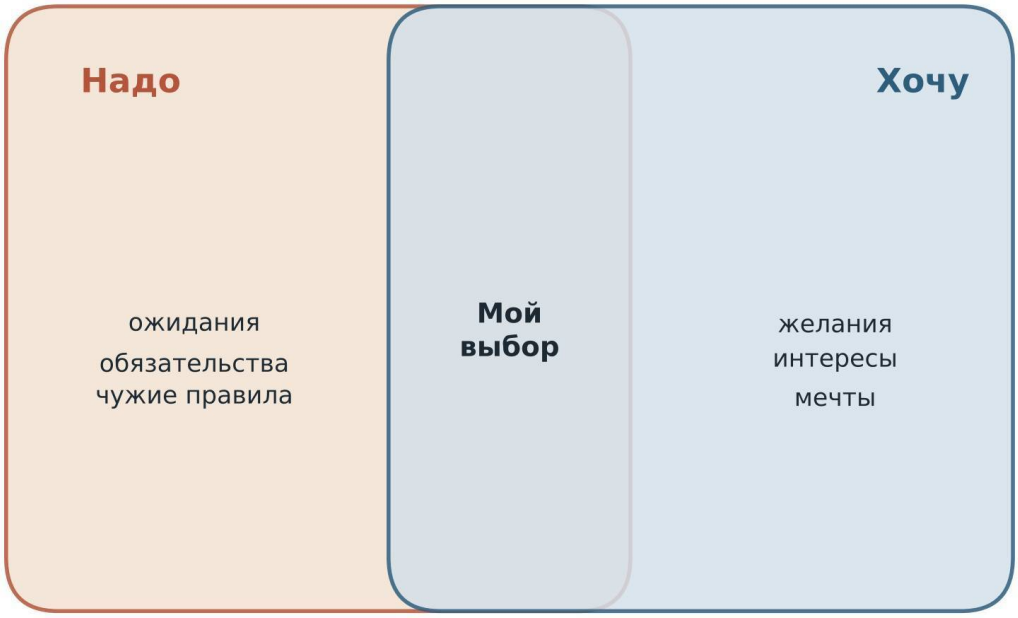
Механизм психологической защиты, при котором человек полностью, без критического осмысления и «переваривания», усваивает чужие убеждения, правила, ценности или паттерны поведения. Я бы сказала проще: это «надо», которое я приняла, не спросив себя о его смысле. Оно стало частью моего внутреннего голоса, поэтому кажется, что оно моё. На самом деле за ним часто стоит страх потерять одобрение, ощущение вины или стыд. Идентификация, вторая форма на той же шкале, устроена иначе. Здесь я признаю ценность дела, даже если оно неприятно. Таблица переводит эти различия на язык внутреннего голоса, который слышен в повседневности.

Формы регуляции поведения и их внутренние голоса

Форма регуляции	Как звучит внутри	Что обычно стоит за этим	Что меняется при переходе
Внешняя	«Мне велели, и иначе будет хуже»	Контроль, наказание, награда извне	Появляется понимание последствий и собственный выбор способа
Интроекция	«Так положено, иначе я плохая»	Чувство вины, стыд, страх потерять одобрение	Возникает вопрос, чью оценку я сейчас выполняю
Идентификация	«Это важно для меня, даже если неприятно»	Понимание ценности дела	Дело становится моим, хотя может оставаться трудным
Интеграция	«Это согласуется с тем, кто я»	Внутренняя согласованность ценностей	Выбор совершается без внутреннего конфликта
Внутренняя мотивация	«Мне интересно делать это само по себе»	Интерес и радость процесса	Не требует внешней поддержки и оценки

Таблица не является диагнозом. Одно и то же дело может принадлежать сразу к нескольким формам. Важен не ярлык, а вопрос, который можно задать себе, когда слово «надо» звучит в голове особенно громко. Чего я боюсь потерять, если не сделаю? Ответ на этот вопрос часто указывает на интроекцию. Другой вопрос звучит так: что для меня важно сохранить? Ответ чаще приводит к идентификации. Я не предлагаю здесь рецепта, потому что каждый человек подбирает свои слова. Но разница между страхом потери и желанием сохранить оказалась для меня полезной границей, которую я раньше не замечала.

Почему «надо» так часто побеждает «хочу», даже когда «хочу» звучит честнее? Один из ответов дает теория перспектив, описывающая поведение людей при выборе. В уточнённой версии этой теории оценили, насколько потери весомее сопоставимых по величине приобретений. В одной из классических оценок коэффициент неприятия потерь получился равным 2,25. Иначе говоря, потеря примерно в два с четвертью раза весомее такого же по величине выигрыша. Цифра не универсальна: оценки различаются у разных людей и в разных ситуациях. Но направление эффекта устойчиво: потери весят больше выигрышей. Когда я говорю себе «надо», я редко выбираю выигрыш. Чаще я защищаю себя от потери: от упрёка, от неловкости, от разрыва отношений, от образа хорошей дочери или надёжного сотрудника. Поэтому «надо» кажется весомее «хочу». Оно опирается не на обещание радости, а на страх потери. В этом смысле мой список дел на воскресенье похож на список страхов, записанный в виде задач. Есть и вторая линия, которую я заметила позже. Слово «надо» приходит не только изнутри, но и из семьи, работы, школы, разговоров с близкими и советов, которые попадаются в ленте. Рисунок ниже показывает, как я представляю пространство между двумя словами. Это схема, которая помогает разместить мысли, а не измерение чего-либо.



«Надо» и «хочу»: общее пространство, в котором возможен собственный выбор

Первые признаки внутреннего несогласия я заметила не сразу. Сначала это было откладывание. Письмо оставалось неотправленным неделями, хотя ничего трудного в нём не было. Потом появилось раздражение на мелочи: интонация коллеги в переписке, вопрос о заполнении отчёта, очередь в магазине. Раздражение казалось несоразмерным, и я стыдилась его. Ещё позже пришло ощущение тяжести после выполненных дел. Я сделала то, что надо, и почувствовала не облегчение, а пустоту. Эти признаки похожи на фоновый шум, который трудно расслышать, потому что каждый из них легко объяснить усталостью.

Я стала думать о несогласии иначе. Оно редко приходит как открытый протест. Чаще оно проявляется как вялость, как откладывание, как раздражение на тех, кто ни в чём не виноват. Тело и чувства отказываются тратить силы на сценарии, которые не согласованы с моими ценностями. Поэтому первый признак внутреннего несогласия может выглядеть как лень. Если посмотреть внимательнее, за ленью обычно стоит другой вопрос: для кого я это делаю и кто решил, что это нужно?

Не всегда несогласие так заметно. Бывает, что жизнь выглядит благополучной, а внутри всё равно что-то не сходится. Этому посвящён следующий раздел.

Откуда берётся слово «надо»

Слово «надо» я впервые услышала не от себя. В детстве оно звучало в разговорах взрослых как обычная часть жизни: надо доесть, надо подождать, надо быть вежливой, надо не расстраивать маму. Эти фразы не выглядели требованиями. Они казались способом понять, как устроен мир и как вести себя в нём. Ребёнок не спорит с правилами, которые звучат как природные законы. Поэтому многие правила, усвоенные в детстве, перешли во взрослую жизнь почти без изменений, и я долго считала их собственными убеждениями.

Со временем я заметила, что «надо» приходит и из других источников: из школы, с работы, из ожиданий близких, из разговоров с подругами о том, какой должна быть успешная

женщина. Каждый источник добавлял свою порцию правил, и все они складывались в список, который я перечитывала каждое воскресенье. Список рос, но не становился яснее. Многие пункты я не могла связать ни с одним желанием. Они просто были записаны, потому что так принято.

Мне помогло простое упражнение. Я взяла список и напротив каждого пункта написала, кто первым сказал мне об этом. Ответы оказались неожиданными. Одни пункты восходили к фразам, которые я слышала в десять лет, другие к словам знакомой, которую давно не видела. Ни один пункт не пришёл от меня самой. Это не значит, что все правила были плохими, но стало понятно, что я почти не выбирала, какие из них принимать, и что список был коллекцией чужих голосов.

Что значит «хочу» на практике

Слово «хочу» оказалось труднее, чем я думала. В те моменты, когда я пыталась его произнести, в голове тут же появлялся хор возражений: это эгоизм, это несерьёзно, сейчас не время, это не для меня. Я долго не различала желание и импульс. Импульс приходил быстро, требовал немедленного действия и часто исчезал так же быстро, как появился. Желание было тише, держалось дольше и возвращалось, даже когда я о нём забывала.

Чтобы отличить одно от другого, я стала замечать, что происходит после решения. Импульс, которому я поддалась, часто оставлял пустоту или раздражение: купила вещь, которая не понадобилась, досмотрела сериал, после которого было неловко. Желание, которое я выполнила, оставляло ощущение, что я сделала что-то своё, даже если результат был скромным. Например, прогулка по незнакомому району без цели или разговор с человеком, чья честность давно мне нравилась.

Важно, что «хочу» не обязательно означает лёгкость. Порой желание связано с трудным шагом: признанием, что я устала от работы, или решением начать учиться заново. Такое желание звучит тяжело, потому что за ним стоит ответственность. Я научилась различать «хочу, потому что приятно» и «хочу, потому что это важно мне». Вторая формулировка почти всегда сложнее первой, но она лучше удерживает меня в выбранном направлении.

История с поездкой

Одна история хорошо показывает, как «надо» и «хочу» переплетаются. Несколько лет назад подруга предложила поехать с ней в небольшой город на севере, где её знакомые открывали маленькую библиотеку. Я отказалась сразу. Мне казалось, что нужно работать, что лучше отдохнуть дома, что неудобно бросать дела. Причины звучали разумно, и я им верила.

Через неделю я поймала себя на том, что думаю о поездке чаще, чем готова была признать. Я представляла запах старых книг, разговоры с незнакомыми людьми, поезд, в котором можно читать без телефона. Эти картины приходили без приглашения, и каждый раз я отмахивалась от них, потому что «надо» было сильнее. К концу недели стало понятно, что отказ стоил мне больше, чем могла бы стоить поездка.

Я всё-таки поехала. Работа немного подождала, дом не стал хуже без меня, а неудобство оказалось меньше, чем я ожидала. Поездка не изменила жизнь, но показала, что «хочу» может быть вполне реальным и не требовать огромных усилий. Важным открытием было то, что отказ из-за «надо» часто защищает не от реальной опасности, а от возможности почувствовать себя живой.

Цена выбора «надо»

Выбирая «надо», я не теряю ничего сразу. В краткосрочной перспективе такой выбор выглядит выгодным: обязанность выполнена, претензий нет, ответственность соблюдена. Но цена накапливается незаметно. Желания, которые не получают ответа, не исчезают, а переходят в усталость, раздражение или апатию. Я стала замечать, что чем дольше живу по «надо», тем труднее мне назвать, чего хочу. Вопрос «что тебе нравится?» вызывал паузу, потому что ответ давно не тренировался.

Есть и вторая цена, менее заметная. Жизнь по «надо» делает меня предсказуемой для других и для себя. Люди привыкают к тому, что я соглашусь, и перестают спрашивать моё мнение. Я привыкаю к тому, что решения принимаются за меня, и теряю навык выбирать. Этот навык похож на мышцу: без нагрузки он слабеет, и даже простой выбор, например какой фильм посмотреть, начинает требовать усилия.

Понимание этой цены не означает отказа от всех обязательств. Работа, забота о близких и финансовые обязанности никуда не исчезают. Речь о том, чтобы различать обязанности, которые я выбрала сознательно, и те, которые приняла по привычке. Первые можно нести спокойнее, вторые стоит пересматривать. Это различие становится основой того, что я дальше назову внутренним несогласием.

Голос долга и голос совести

Долг и совесть я долго путала. Оба слова звучали серьёзно, и оба требовали действовать, даже когда внутри было сопротивление. Долг говорил: «надо, потому что так положено». Совесть говорила: «надо, потому что иначе я не могу». Вторая формулировка казалась благороднее, и я охотно записывала её в оправдание. Однако со временем стало видно, что за совестью часто стоит тот же страх, что и за долгом: страх осуждения, страх подвести, страх оказаться плохой.

Различие, которое я стала видеть, связано с тем, есть ли у поступка собственная цель. Долг обычно не требует объяснения: его достаточно выполнить. Совесть, если она настоящая, связана с ценностями, и у неё есть конкретный адресат. Когда я помогаю подруге переехать, потому что она важна мне, это ближе к ценности. Если я соглашаюсь на лишнюю встречу, потому что отказать неловко, это ближе к страху. Внешне действия похожи, но внутренний источник разный, и от него зависит, сколько сил уйдёт на выполнение.

Я не хочу сказать, что все обязательства должны рождаться из личных ценностей. Нередко долг служит опорой: он помогает действовать там, где желания молчат, и не даёт повседневности распасться. При этом важно признавать, что долг держится на других основаниях, и не выдавать его за свободный выбор. Такая честность снимает лишнее напряжение. Я перестаю требовать от себя любви к тому, что делаю только потому, что это нужно, и могу спокойно сказать себе: это долг, я его выполню.

Что помогает различить «надо» и «хочу»

Со временем я выработала несколько вопросов, которые помогают различить «надо» и «хочу» в конкретной ситуации. Первый вопрос: что произойдёт, если я не сделаю это сегодня? Если ответ «ничего страшного», то «надо» почти наверняка окажется гибче, чем мне казалось. Если ответ «будут серьёзные последствия», дело действительно важно, и его стоит выполнить, даже если оно неприятно.

Второй вопрос: кто первым сказал, что это нужно? Ответ часто указывает на источник, который сейчас не имеет власти над моей жизнью. Например, на фразу, которую я слышала в юности, или на ожидание, которое никто уже не предъявляет. Временами оказывается, что никто и не предъявлял, а я сама придумала правило и теперь его исполняю.

Третий вопрос касается ощущения после выполнения. Если я сделала дело и почувствовала облегчение, связанное с результатом, скорее всего, дело было моим. Если облегчение связано только с тем, что всё закончилось, значит, дело держало меня в напряжении. Этот вопрос труднее всего задавать, потому что ответ может показать, сколько сил уходит на вещи, которые не приносят пользы.

Четвёртый вопрос простой: что я хотела бы делать вместо этого? Иногда ответ звучит как фантазия, иногда как конкретная возможность. Важно не сразу превращать его в план, а дать ему место. Здесь, как и в разговоре с собой, важна не точность ответа, а готовность его услышать.

Работа, которая кормит и утомляет

Работа занимала в моей жизни отдельное место. Она давала деньги, структуру дня, статус и ощущение, что я полезна. Именно поэтому её было трудно поставить под вопрос. Когда я думала о том, нравится ли мне то, что я делаю, сразу появлялось возражение: без этой работы я не смогу содержать себя, и никакая другая не даст такой опоры. Возражение было справедливым, но оно закрывало вопрос, а не отвечало на него.

Со временем я поняла, что работа может одновременно кормить и утомлять. Она давала материальную защиту и отнимала силы, которые я могла бы направить на другое. Разделить эти две стороны было трудно, потому что обе были реальными. Я стала записывать, какие задачи приносят удовлетворение, а какие оставляют пустоту. Список удовлетворяющих задач оказался короче, чем мне хотелось бы, и это стало поводом подумать о том, как перераспределить время.

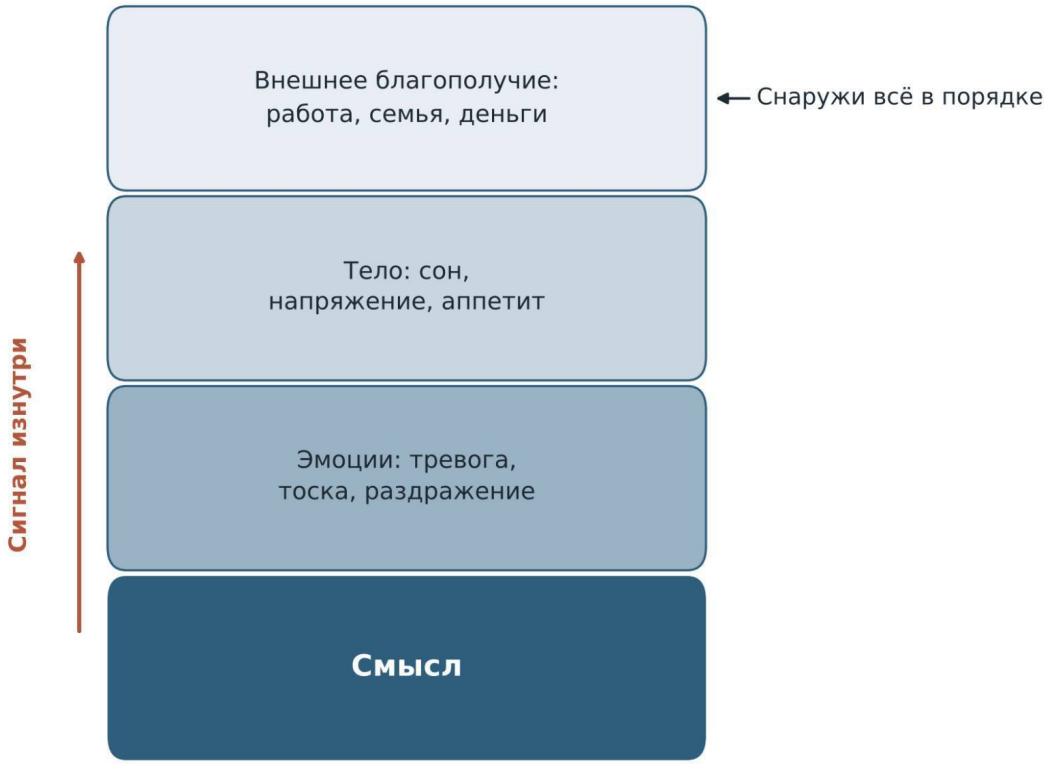
Перераспределение не обязательно означает уход. Порой достаточно поговорить о задачах, попросить другой проект или выбрать направление, в котором интерес сохраняется. Нередко нужно признать, что работа остаётся такой, какая есть, а изменить можно отношение к ней. Я не знаю, какой вариант окажется верным в долгосрочной перспективе. Но сама возможность различать «кормит» и «утомляет» стала шагом, который раньше я пропускала.

1.3. Когда внешне всё благополучно, но внутри что-то не так

Тогда я работала начальником управления в департаменте национальной политики и межрегиональных связей города Москвы. Это было почти всё, о чём принято мечтать: ответственность за целое направление и коллеги, которые стали обращаться ко мне за советом. Похвала на общем собрании, где моё имя прозвучало первым. Поездка к морю, которую я планировала полгода. Аккуратная таблица расходов, в которой каждая строка сходилась. Друзья, которые звонят просто так, без повода. Я смотрела на эту картину и не находила в ней изъяна. И всё же по ночам я просыпалась с ощущением, будто забыла что-то важное, а днём не могла вспомнить, что именно. Радость от хороших новостей приходила, но ненадолго, как вспышка, после которой остаётся ровный серый свет. Я не могла назвать, что со мной происходит, и это пугало сильнее, чем любая конкретная неприятность.

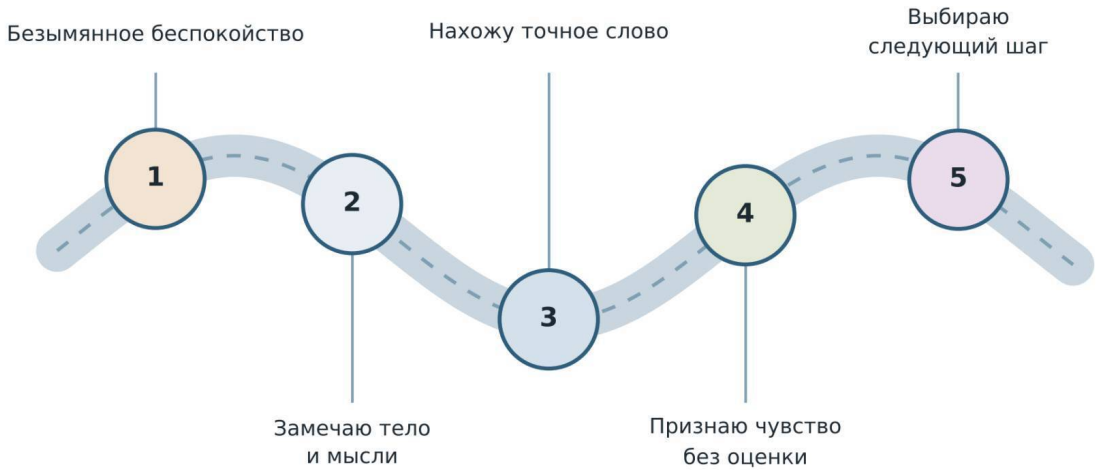
Такое состояние редко совпадает с очевидным кризисом. Нет ни скандала, ни потери, ни события, которое можно пересказать в двух предложениях. Есть лишь расхождение между тем, как выглядит жизнь, и тем, как она ощущается изнутри. Мне кажется, причина этого расхождения в том, что снаружи и изнутри используются разные шкалы. Снаружи жизнь измеряется понятными величинами: должность, доход, статус, отношения, которые выглядят здоровыми. Внутри действует другая шкала, и она почти не попадает в отчёты. Я называю её шкалой соответствия. Она показывает, насколько моя жизнь совпадает с тем, что я чувствую и ценю. Внешние измерения хорошо отвечают на вопрос «что получилось». Шкала соответствия отвечает на вопрос «мне ли это нужно», и на него не всегда можно ответить быстро.

Рисунок ниже позволит наглядно продемонстрировать, как устроено это расхождение. Внешние признаки благополучия лежат на поверхности. Глубже находятся сигналы тела, затем эмоции, и в центре располагается смысл, то есть то, ради чего вся конструкция существует. Благополучие на внешнем слое не отменяет сигналов на внутренних слоях. Оно просто делает их менее заметными, потому что сигналы не попадают в отчёт.



Слои внутреннего состояния при внешнем благополучии

Тело, как правило, сообщает о расхождении раньше, чем я замечаю его разумом. Напряжение в плечах, которое не проходит после отпуска. Сон, который перестаёт быть отдыхом: я засыпаю, но просыпаюсь разбитой. Аппетит, который то пропадает, то становится случайным. Эти сигналы легко списать на погоду, работу или возраст, и я сама долго так и делала. Если подобные признаки сохраняются подолгу и мешают жить, с ними стоит обратиться к врачу. Врач поможет разобраться, что стоит за симптомами, и отделить усталость и эмоциональную перегрузку от состояний, которым нужна отдельная помощь. Обращение за помощью в такой ситуации не означает слабости. Это обычная забота о себе, такая же, как визит к стоматологу.



Путь от безымянного беспокойства к выбору следующего шага

Почему я откладываю перемены

Часто я знала, что нужно что-то изменить, но откладывала перемены. Иногда причина звучала разумно: сейчас неподходящее время, сначала нужно закончить проект, потом появятся силы. Но за этими причинами стоял более простой страх потерять то, что уже есть. Даже если текущее положение не радовало, оно было предсказуемым. Я знала, как устроены дни, какие задачи ждут, кто рядом. Перемена же обещала неизвестность, а неизвестность всегда выглядит опаснее знакомого неудобства.

Откладывание перемен похоже на автопилот. Оно не требует решения, оно просто продолжает действовать, пока я не обращаю на него внимания. Если я задала себе вопрос, что именно боюсь потерять, ответы оказались конкретными: уважение коллег, ощущение контроля, спокойные вечера. Эти вещи были ценными, но они не обязаны были сохраниться в прежнем виде. Порой перемена позволяет сохранить то, что важно, в другой форме.

Глава 2. Право на паузу

Почему мне так трудно просто посидеть в тишине? Я задаю себе этот вопрос не в первый раз. Вечером я обещаю себе, что завтра обязательно отдохну. Утром открываю список дел и понимаю, что отдых снова откладывается. Может быть, и вам знакомо это чувство: пауза вроде бы есть, а взять её не получается.

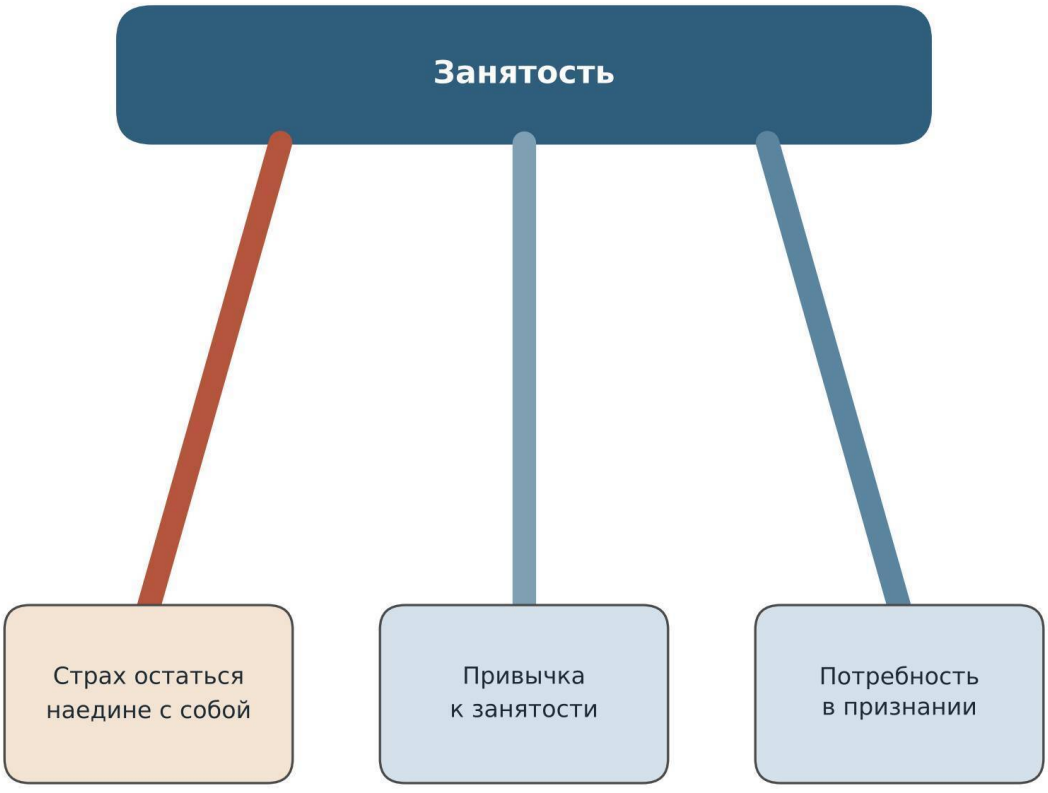
В этой главе я хочу поговорить о простом и одновременно трудном действии: ничего не делать и побыть с собой. Какие мысли появляются, когда дел нет? Что мешает их услышать? И почему вопросы, которые я привыкла откладывать, возвращаются именно тогда, когда вокруг становится тихо?

2.1. Почему мне трудно остановиться

Попробуйте вспомнить, когда вы в последний раз сидели без телефона и без дела. Сколько минут это продлилось? Что вы почувствовали через пять минут, а что через десять? Однажды вечером я задала себе эти вопросы довольно неожиданно. Я села у окна с чашкой чая, решила ничего не делать и через четыре минуты уже искала телефон. Ничего не произошло. Никто не звонил, в квартире было тихо. Почему же рука сама потянулась к экрану?

Занятость легко принять за добродетель. Она выглядит ответственной, полезной, даже достойной похвалы. Если я занята, значит, нужна, значит, справляюсь. Однако если присмотреться к своему дню, в нём часто нет ни одного дела, которое я выбрала бы осознанно. Список растёт сам по себе, и вопрос «зачем мне это?» почти не успевает прозвучать. Что произойдёт, если я час не буду отвечать на сообщения? Рухнет ли мир? Или рухнет только привычное представление о том, какой я должна быть?

Почему же занятость так прочно держится? Мне помогла одна простая схема. За постоянной занятостью, как мне кажется, стоят три опоры, и каждую из них полезно назвать по имени. Рисунок ниже показывает эти три опоры.



Три опоры занятости: страх, привычка и потребность в признании

Первая опора это страх остаться наедине с собой. Что я услышу, если тишина продлится долго? Вторая опора это привычка, которая не спрашивает, нужно ли действие, а просто запускает его. Третья опора это потребность в признании: важно видеть, что я делаю что-то значимое, и видеть это глазами других людей. Эти опоры редко действуют по отдельности. Чаще они держатся друг за друга, поэтому усилие, направленное только на привычку, быстро сдаёт.

Пауза не сводится к тишине. Её трудность в том, что она возвращает внимание туда, где неудобно. Именно поэтому люди, которые искренне хотят отдохнуть, так легко заполняют каждую свободную минуту. Кто и когда научил меня, что паузу надо чем-то заполнять? Не помню, чтобы кто-то говорил это прямо. Скорее, я просто видела, как так поступают все вокруг.

Способы заполнить паузу, их защитная функция и цена

Способ заполнить паузу	От чего он защищает	Что он стоит
Лента новостей и сообщения	От тишины и собственных мыслей	Внимание дробится, усталость растёт, новости не превращаются в знание о себе
Планирование следующего дня	От неопределённости и ощущения, что всё вышло	Отдых откладывается, мысли возвращаются к

Способ заполнить паузу	От чего он защищает	Что он стоит
	из-под контроля	списку
Новые дела и обязательства	От пустоты и страха оказаться ненужной	Раздражение, выгорание, отсутствие собственных желаний в расписании
Постоянная доступность	От страха пропустить важное и быть забытой	Тревожное ожидание, неумение быть наедине с собой
Разговоры обо всём	От неловкой тишины и вопросов о себе	Поверхностный контакт, ощущение близости без её содержания

Ни один из этих способов не плох сам по себе. Лента новостей даёт короткое облегчение, планирование успокаивает, новые дела создают ощущение движения. Вопрос в другом: сколько я плачу за это облегчение и нравится ли мне эта плата? Какой способ я использую чаще всего? Что произошло бы, если бы он исчез на одну неделю? Рисунок ниже показывает, как этот круг выглядит изнутри.

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.