12+

ОСТАНОВИСЬ. ПОДУМАЙ. ВЫБЕРИ СЕБЯ

ТЕБЕ НЕКУДА СПЕШИТЬ



Как перестать гнаться за успехом,
начать жить здесь и сейчас
и услышать себя

ГЕРАСИМОВ СТЕПАН ОЛЕГОВИЧ

Степан Герасимов

Тебе некуда спешить

«Издательские решения»

Герасимов С. О.

Тебе некуда спешить / С. О. Герасимов — «Издательские решения»,

Кажется, все вокруг уже успели: построили карьеру, создали семью, нашли своё призвание. А вы всё ещё пытаетесь понять, куда двигаться? Социальные сети, чужие ожидания и собственные «надо» превращают жизнь в гонку без финиша. Эта книга — о том, как перестать измерять себя чужими достижениями, услышать свои желания, принять свой темп и не откладывать жизнь на потом. Возможно, вы никуда не опоздали.

© Герасимов С. О.
© Издательские решения

Содержание

Вступление. Кажется, мы опоздали 6
Часть I. Чужие часы 9
Глава 1. Жизнь как список дедлайнов 9
Глава 2. К определённому возрасту уже пора 12
Глава 3. Витрина чужой жизни 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Тебе некуда спешить

Степан Олегович Герасимов

Оформление обложки Dall-E

© Степан Олегович Герасимов, 2026

ISBN 978-5-0071-7290-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Кажется, мы опоздали

В воскресенье вечером мы иногда открываем телефон просто на минуту. Проверить сообщение, посмотреть погоду, ответить кому-то. А через десять минут уже знаем, что бывший одноклассник купил квартиру, знакомая запустила своё дело, кто-то переехал к морю, кто-то женился, кто-то родил второго ребёнка, а человек, который младше нас на семь лет, написал длинный пост о своих первых больших деньгах.

Телефон лежит в руке. В комнате ничего не изменилось. Но внутри уже тесно.

Только что у нас был обычный вечер. Теперь кажется, будто мы стоим на обочине, а мимо проносится чужая жизнь. Все куда-то едут. У всех есть маршрут. И только мы почему-то задержались.

В такие минуты появляется знакомая мысль:

«Я опаздываю».

Не на встречу. Не на поезд. Как будто мы опаздываем в собственную жизнь.

Нам кажется, что к этому возрасту мы должны были стать увереннее. Зарабатывать больше. Найти дело, которое любим. Разобраться с отношениями. Научиться отдыхать. Перестать бояться. Купить жильё. Создать семью — или хотя бы точно понять, нужна ли она нам. Мы должны были уже «состояться», хотя никто толком не объяснил, что это значит.

Слово «должны» звучит так привычно, что мы редко спрашиваем: кому?

Иногда это голос родителей. Они переживают и хотят, чтобы у нас всё было хорошо. Иногда — голос друзей, которые рассказывают о новых целях. Иногда — реклама, фильмы, социальные сети, случайный вопрос родственника за праздничным столом. Но чаще всего все эти голоса давно слились с нашим собственным. Нам уже не нужно, чтобы кто-то торопил нас вслух. Мы научились делать это сами.

Мы просыпаемся и мысленно проверяем жизнь, как список задач. Работа есть — но не та. Отношения есть — но пора решить, куда они ведут. Деньги есть — но недостаточно. Отдых был — но мы провели его не так интересно, как могли бы. Даже хорошие вещи быстро превращаются в доказательства того, что можно было лучше.

Так рождается странная жизнь: внешне мы движемся, а внутри всё время проигрываем.

Гонка без финиша

Проблема не только в том, что мы сравниваем себя с другими. Сравнение естественно. Оно помогает понять мир и своё место в нём. Проблема начинается, когда чужая жизнь становится для нас расписанием.

Кто-то нашёл любимую работу в двадцать три — значит, мы опоздали в двадцать девять. Кто-то создал семью в тридцать — значит, с нами что-то не так в тридцать пять. Кто-то сменил профессию в сорок пять — и даже эта вдохновляющая история может стать новой палкой: вот человек смог, а мы всё ещё думаем.

Любой пример превращается в требование.

Мы смотрим на результат и не видим цену. Не видим чужую помощь, случай, усталость, страх, долги, семейную историю, характер, здоровье и сотни обстоятельств. Мы сравниваем свои сомнения с чужой фотографией. Свой длинный путь — с чьей-то красивой точкой.

Но самое болезненное сравнение происходит даже не с реальными людьми. Мы сравниваем себя с человеком, которым, как нам кажется, могли бы стать.

Он просыпается рано, любит свою работу, не боится перемен, умеет говорить «нет», занимается спортом, много читает, строит здоровые отношения и никогда не тратит вечер впустую. Эта воображаемая версия нас всегда бодрее, смелее и собраннее. У неё нет плохих дней. Нет болезни близких, тревоги, выгорания, неудачных решений и необходимости просто выживать.

Соревноваться с ней невозможно. Но мы пытаемся.

Книга не о том, как всё бросить

Возможно, сейчас хочется услышать простой совет: не сравнивай себя ни с кем, забудь ожидания и делай только то, что хочешь. Такой совет красиво звучит. Но жизнь устроена сложнее.

Мы зависим от других людей. Нам нужны деньги. У нас есть обязательства. Родительские слова могут ранить, даже если мы давно взрослые. Решение сменить профессию не отменяет аренду, кредит и страх остаться без опоры. Иногда мы не знаем, чего хотим. Иногда знаем, но пока не готовы за это платить.

Поэтому эта книга не будет уговаривать нас немедленно увольняться, уезжать в другой город или разрывать отношения. Она вообще не о том, как разрушить старую жизнь ради «настоящей».

Она о том, как постепенно вернуть себе право участвовать в собственной жизни.

Не обязательно начинать с большого решения. Иногда первый честный шаг — признать, что мы устали. Что выбранная цель больше не греет. Что зависть указывает не на нашу испорченность, а на важную потребность. Что мы хотим тишины, а не нового проекта. Или, наоборот, давно хотим попробовать новое, но боимся выглядеть непостоянными.

Правда не всегда требует немедленного действия. Сначала ей нужно место.

Почему мы всё время готовимся жить

Многие из нас существуют в режиме подготовки.

Вот закончим сложный проект — и станет легче. Вот накопим определённую сумму — и начнём радоваться. Вот приведём себя в форму — и позволим себе фотографироваться. Вот встретим подходящего человека — и почувствуем, что с нами всё в порядке. Вот разберёмся с собой — и тогда уже начнётся нормальная жизнь.

Будущее становится комнатой, в которой якобы лежит всё важное. Настоящее остаётся коридором. Его надо пройти быстро, желательно без лишних остановок.

Но проходят месяцы и годы. Одна цель сменяет другую. Мы становимся опытнее, иногда успешнее, но комната отодвигается. Внутреннее разрешение жить так и не приходит.

Может быть, дело не в том, что мы мало сделали. Может быть, мы слишком долго ждали момента, когда станем достаточно хорошими для собственной жизни.

Мы не будем учиться успевать

Название этой книги — не обещание, что времени бесконечно много. Время ограничено. Какие-то двери действительно закрываются. Некоторые решения имеют цену. Мы можем сожалеть о прошлом и бояться будущего. От этого нельзя избавиться одной красивой фразой.

Но ограниченность времени не означает, что существует единый правильный график.

Мы можем хотеть семью — и не быть готовыми к ней сейчас. Можем любить свою профессию — и всё равно устать. Можем изменить направление после десяти лет работы. Можем не превращать талант в источник дохода. Можем добиться цели и понять, что она была не нашей. Можем начать позже, идти медленнее, остановиться, вернуться или выбрать что-то менее впечатляющее, но более живое.

В этой книге мы попробуем разобрать часы, которые тикают у нас внутри. Посмотрим, кто их завёл. Поговорим о возрасте, достижениях, карьере, семье, зависти, отдыхе, сожалении и страхе перемен. Не для того, чтобы найти универсальный ответ, а чтобы услышать свой.

Здесь будут истории людей. Они вымышлены, но собраны из узнаваемых переживаний. Возможно, в ком-то мы увидим себя. Здесь будут вопросы и небольшие практики. Их не нужно выполнять идеально. Можно пропускать, возвращаться, спорить и закрывать книгу, если стало слишком много.

Нам не нужен ещё один проект по улучшению себя.

Нам нужно место, где можно перестать бежать и спросить:

«Если я никуда не опоздал, как я хочу прожить сегодняшний день?»
Не всю жизнь сразу. Только сегодняшний день.
С него и начнём.

Часть I. Чужие часы

Глава 1. Жизнь как список дедлайнов

В двадцать семь лет Лена завела таблицу под названием «План жизни».

В ней было четыре столбца: карьера, деньги, отношения, здоровье. Напротив каждой цели стояли срок и следующий шаг. Найти новую работу — до марта. Начать откладывать на квартиру — с апреля. Определиться с отношениями — до лета. Вернуться в спортзал — в понедельник.

Таблица была аккуратной. Лене нравилось смотреть на неё первые два дня. Казалось, жизнь наконец собрана и находится под контролем.

На третий день она открыла файл вечером и почувствовала тревогу. До марта оставалось четыре месяца, а она ещё не обновила резюме. До понедельника — три дня, но сил на спортзал не было. Отношения нельзя было «определить» одним разговором, хотя ячейка требовала конкретной даты.

Таблица, созданная ради спокойствия, стала ещё одним местом, где Лена не успевала.

Мы часто делаем что-то похожее, даже если не любим таблицы. В голове у нас есть невидимый календарь. В нём отмечено, когда пора найти серьёзную работу, начать хорошо зарабатывать, встретить партнёра, родить ребёнка, купить жильё, обрести уверенность и наконец понять себя.

Мы редко помним, кто поставил эти даты. Но относимся к ним так, будто получили официальное уведомление.

Полезный план и скрытый приговор

Сам по себе план не враг. Он помогает купить билеты, закончить проект, накопить деньги и не забыть о важном. Проблема появляется, когда план перестаёт быть инструментом и становится мерой нашей ценности.

Есть большая разница между двумя фразами:

— «Я хочу сменить работу в этом году».

— «Если я не сменю работу в этом году, значит, я слабый и безнадёжный».

В первой есть направление. Во второй — приговор.

Мы можем не произносить вторую фразу вслух. Она прячется в раздражении на себя, в стыде перед друзьями, в нежелании отвечать на вопрос «как дела?». Цель остаётся той же, но теперь на ней лежит слишком большой груз. От неё зависит не только результат. От неё зависит ответ на вопрос, хорошие ли мы вообще.

Тогда обычная задержка кажется доказательством личной несостоятельности. Собеседование прошло плохо — значит, мы никому не нужны. Отношения закончились — значит, мы не умеем любить. Накопления растут медленно — значит, мы безответственные. Один факт быстро превращается в историю обо всей нашей жизни.

Откуда берутся внутренние сроки

Часть сроков приходит из реальности. У тела есть возрастные изменения. У банка есть дата платежа. У работодателя есть дедлайн. Ребёнку нужна забота не когда-нибудь, а сегодня. Бессмысленно делать вид, что времени и обязательств не существует.

Но рядом с реальными сроками живут придуманные:

«К тридцати надо точно знать, чего хочешь».

«После сорока поздно начинать сначала».

«Если отношения не привели к браку за несколько лет, время потеряно».

«Если дело не стало успешным быстро, таланта нет».

Такие правила звучат убедительно, потому что мы слышим их много раз. Иногда их не говорит никто конкретный. Они собраны из семейных историй, шуток, фильмов, рекламных образов и разговоров знакомых. Повторение создаёт ощущение истины.

Представим мальчика, которому часто говорят: «Главное — хорошо устроиться». Родители не желают ему плохого. Возможно, сами они жили в нестабильности и хотят защитить ребёнка. Мальчик вырастает, выбирает надёжную профессию, получает зарплату, которой когда-то гордилась бы вся семья. Но по воскресеньям ему тяжело думать о понедельнике.

Он не обязательно выбрал ошибочный путь. Возможно, эта работа дала ему опыт, друзей и опору. Но в какой-то момент старое родительское «хорошо устроиться» перестало отвечать на вопрос, как ему жить дальше.

Чужое правило может однажды помочь нам. Это не значит, что оно обязано управлять нами всегда.

Почему кажется, что остальные идут правильно

Мы видим чужую жизнь отдельными событиями. Повышение. Свадьба. Переезд. Запуск проекта. Покупка дома. Эти события легко поставить на шкалу и сравнить.

Свою жизнь мы знаем изнутри. Мы видим сомнения, неудачные попытки, дни без сил, противоречивые желания. Поэтому чужой путь выглядит прямой линией, а наш — клубком.

Но человек, который объявил о повышении, может бояться, что не справится. Пара со свадебной фотографии могла долго сомневаться. За переездом может стоять одиночество. За новым делом — долги и бессонные ночи. Это не значит, что чужие достижения ненастоящие. Это значит, что они не являются готовой инструкцией для нас.

У каждой жизни есть невидимая часть.

Когда мы забываем об этом, чужой результат становится нашим дедлайном. Мы не просто радуемся за друга, который купил квартиру. Мы внезапно проверяем свой банковский счёт и чувствуем стыд. Не просто поздравляем коллегу с новой должностью. Вечером мы вспоминаем все свои промедления.

Чужая новость превращается в сообщение: «Пора».

Ловушка ускорения

Когда кажется, что мы отстаём, естественно, захотеть ускориться. Мы составляем новый план, берём больше задач, покупаем курс, обещаем вставать раньше. Иногда это действительно помогает. Но если причиной была не ясная цель, а стыд, ускорение редко приносит облегчение.

Мы бежим быстрее, не проверив направление.

Можно годами строить карьеру, которая не нужна просто потому, что остановиться страшнее. Можно торопить отношения, потому что «возраст». Можно превратить любимое занятие в бизнес, хотя оно было единственным местом, где мы отдыхали. Можно заполнить все вечера полезными делами и потерять ощущение, ради чего всё это.

Скорость создаёт приятное чувство движения. Пока мы заняты, нам не нужно отвечать на трудные вопросы.

Чего я хочу?

Какую цену готов платить?

Что в моей жизни уже достаточно хорошо?

Что я пытаюсь доказать — и кому?

Эти вопросы замедляют. Поэтому мы часто меняем их на более простые: что делать дальше и как сделать быстрее.

У Лены освободился вечер

Через несколько недель Лена снова открыла таблицу. Не для того, чтобы заполнить её. Она решила посмотреть на каждую строку и задать один вопрос: «Я действительно этого хочу — или боюсь, что без этого буду хуже других?»

Работу она хотела сменить. Не потому, что должность звучала несолидно, а потому, что почти перестала учиться и постоянно скучала.

Квартиру она хотела не купить, а почувствовать устойчивость. Возможно, для начала ей был нужен не первый взнос, а небольшой запас денег.

В отношениях она хотела не «определиться до лета», а спокойно поговорить о том, как каждый видит ближайшие годы.

А спортзал она не хотела вообще. Ей нравилось долго гулять и плавать, но это казалось недостаточно серьёзным.

Целей стало меньше. Жизнь не изменилась за вечер. Но исчезло ощущение, что четыре суда одновременно рассматривают её дело.

Иногда облегчение начинается не с выполненной задачи, а с отменённого приговора.

Практика: инвентаризация слова «пора»

Возьмём лист бумаги или заметки в телефоне и закончим несколько фраз:

— В моём возрасте уже пора…

— Я отстаю, потому что до сих пор не…

— Другие ждут от меня, что я…

— Я буду считать себя успешным, когда…

— Мне неловко признаться, что я не…

Теперь посмотрим на каждый ответ и спросим:

— Откуда я узнал это правило?

— Есть ли здесь настоящий срок или только привычное ожидание?

— Чего я хочу на самом деле: самого результата или чувства, которое он обещает?

— Что случится, если это произойдёт позже?

— Как выглядел бы маленький шаг без унижения и наказания себя?

Не нужно сразу вычёркивать цели. Некоторые из них окажутся нашими. Важно другое: вернуть им человеческий размер.

Цель может быть важной и при этом не определять нашу ценность. Срок может помогать и при этом оставаться гибким. Мы можем двигаться вперёд, не превращая каждый день в экзамен.

В следующей главе мы посмотрим внимательнее на цифры, которые особенно легко становятся приговором: двадцать пять, тридцать, сорок. Возраст умеет звучать как закрывающаяся дверь. Но часто за этой дверью стоит не время, а чужое представление о правильной жизни.

Глава 2. К определённому возрасту уже пора

Накануне тридцатилетия Артём не хотел устраивать праздник.

Дело было не в деньгах и не в нелюбви к шумным компаниям. Его пугала сама цифра. Двадцать девять ещё казались продолжением молодости — временем проб, ошибок и временных решений. Тридцать звучали как проверка.

Работа есть, но не любимая. Своего жилья нет. Отношения закончились полгода назад. Накопления меньше, чем хотелось бы. Если бы кто-то попросил Артёма оценить свою жизнь, он не вспомнил бы друзей, поездки, помощь родителям или проекты, которыми когда-то гордился. Он увидел бы только незаполненные графы.

За неделю до дня рождения мать спросила по телефону:

— Ну что, какие планы дальше?

Она имела в виду выходные. Артём услышал вопрос обо всей своей жизни.

Возраст как контрольная точка

Некоторые числа будто окружены невидимыми требованиями.

В двадцать пять пора выбрать путь. В тридцать — закрепиться. В сорок — пожинать результаты. После пятидесяти — не рисковать и беречь то, что есть.

У каждого круга свои цифры, но смысл похож: возраст превращают в отчётный период. Мы смотрим не на то, как живём, а на то, что успели предъявить.

Такие ожидания появились не из воздуха. Жизнь действительно состоит из этапов. Тело меняется. Одни решения становятся сложнее, другие — доступнее. Обстоятельства двадцатилетнего человека отличаются от обстоятельств сорокалетнего. Было бы странно полностью это отрицать.

Но реальный возраст и приговор возраста — не одно и то же.

Реальность может сказать: «На это понадобится больше времени и поддержки». Приговор говорит: «Уже поздно».

Реальность предлагает учитывать обстоятельства. Приговор требует стыдиться.

Почему круглая дата пугает

День рождения похож на дверной проём. Мы оглядываемся и невольно подводим итог. Особенно если дата круглая. Память выбирает не всё подряд, а то, что подтверждает наше настроение.

Если нам спокойно, мы замечаем путь. Если тревожно — недостачу.

Мы вспоминаем не то, чему научились, а то, чего ещё нет. Не разговор, после которого стали честнее, а отношения, которые не сложились. Не работу, пережитую в сложный период, а должность, которую не получили. Не способность начать всё заново, а время, которое будто потеряли.

К этому добавляется простой обман сравнения. К определённому возрасту у разных людей становятся особенно заметны внешние различия. Один воспитывает двоих детей, другой получает второе образование, третий ухаживает за больным родственником, четвёртый строит компанию, пятый впервые живёт отдельно. Поставить эти жизни рядом и определить победителя невозможно.

И всё же мы пытаемся.

Чужие вопросы и наша боль

«Когда свадьба?»

«О детях не думаете?»

«До сих пор снимаешь?»

«Не поздно ли менять профессию?»

Иногда люди спрашивают без злого умысла. Они поддерживают разговор привычными вопросами или искренне переживают. Но безобидная для них фраза может попасть точно в то место, которое мы и без того прячем.

Мы не обязаны доказывать, что наши решения правильные. И не обязаны рассказывать подробности, чтобы заслужить право жить иначе.

Можно отвечать коротко:

— «Пока у меня другие планы».

— «Если появятся новости, я расскажу».

— «Я не хочу это обсуждать».

— «Мне сейчас подходит моя жизнь».

Граница не обязана звучать грубо. Но она может быть ясной.

Самое трудное начинается позже, когда разговор закончен, а вопрос остаётся внутри. Тогда полезно отделить две вещи: чужое ожидание и нашу настоящую тревогу.

Возможно, вопрос о детях ранит не только из-за бестактности. Возможно, мы сами хотим ребёнка и боимся, что не получится. Вопрос о карьере может задеть, потому что мы давно чувствуем застой. Не нужно убеждать себя, что нам всё равно. Свобода — не в отсутствии чувств, а в возможности рассмотреть их без унижения себя.

Что произошло с Артёмом

В день рождения друзья всё-таки уговорили Артёма встретиться. Никакого большого праздника не было. Они заказали еду и долго сидели на кухне.

В какой-то момент подруга спросила:

— Чего тебе хочется от следующего года?

Артём приготовился выдать привычный список: повышение, квартира, отношения. Но вместо этого сказал:

— Хочу перестать делать вид, что мне подходит моя работа.

Фраза удивила даже его самого.

Он не уволился на следующий день. Сначала поговорил с людьми из другой сферы. Потом прошёл небольшой курс. Через несколько месяцев взял внутри компании проект, которого раньше избегал. Путь не стал прямым, а тревога не исчезла. Но цифра тридцать перестала быть стеной. Она стала точкой, в которой Артём наконец заметил правду.

Иногда возраст не закрывает дверь. Он показывает, возле какой двери мы слишком долго стоим.

У возраста нет единого содержания

Тридцать лет могут быть началом родительства или первым годом без отношений. Сорок — вершиной карьеры или моментом, когда прежняя работа потеряла смысл. Пятьдесят — временем заботы о близких, нового образования, усталости, любви или одиночества.

Одинаковая цифра не создаёт одинаковую жизнь.

Нам не нужно доказывать, что «возраст — всего лишь число». Это не совсем так. Возраст — прожитое время, опыт и изменения. Но он не инструкция. Он не сообщает, что мы обязаны чувствовать, иметь и выбирать.

Вопрос не в том, достаточно ли мы сделали к этой дате. Полезнее спросить: что стало для нас яснее благодаря прожитым годам?

Практика: снять с возраста обязанности

Запишем свой возраст и продолжим три фразы:

— «Человек моего возраста должен…»

— «Мне страшно, что я уже не успею…»

— «Если бы я не знал, сколько мне лет, я бы хотел…»

Посмотрим на ответы без спора с собой. Затем разделим их на три группы:

— **Реальность:** то, что действительно зависит от времени, здоровья или обстоятельств.

— **Желание:** то, чего мы по-настоящему хотим.

— **Давление:** то, что нужно главным образом для одобрения или соответствия образу.

Один пункт может попасть сразу в две группы. Например, желание иметь ребёнка может быть настоящим и одновременно усиленным внешним давлением. Нам не требуется идеально разобрать себя. Достаточно увидеть, что разные голоса существуют.

Возраст не обещает бесконечных возможностей. Но и не отнимает у нас право выбирать следующий шаг.

Мы можем уважать время, не становясь его обвиняемыми.

А в следующей главе посмотрим на место, где чужие сроки особенно громкие: на витрину чужой жизни.

Глава 3. Витрина чужой жизни

Маша любила утренний кофе до тех пор, пока не начала пить его с телефоном в руке.

Она открывала ленту ещё в кровати. Одна знакомая бежала марафон. Другая показывала светлую кухню в новой квартире. Бывшая коллега писала, что ушла из найма и наконец живёт по своим правилам. Незнакомый мужчина примерно Машиного возраста рассказывал, как увеличил доход в пять раз.

Через пятнадцать минут Маша вставала уже уставшей.

Её квартира казалась теснее. Работа — бессмысленнее. Тело — тяжелее. Даже кофе становился каким-то неправильным.

Никто в телефоне не говорил Маше: «Ты живёшь плохо». Но именно это она слышала.

Мы сравниваем не факты, а смыслы

Зависть принято считать некрасивым чувством. Мы стараемся быстро назвать её восхищением, спрятать за шуткой или упрекнуть себя: надо уметь радоваться за людей.

Но зависть не делает нас плохими. Часто она показывает, что чужая жизнь коснулась нашей нехватки.

Мы можем завидовать не квартире, а безопасности. Не путешествию, а свободе. Не свадьбе, а близости. Не известности, а ощущению, что нас замечают. Не чужому бизнесу, а праву распоряжаться своим временем.

Если остановиться на внешнем объекте, возникает гонка. Нам срочно нужна такая же квартира, поездка или должность. Если заглянуть глубже, появляется выбор. Безопасность можно строить разными способами. Свобода не всегда требует увольнения. Близость не начинается со свадебной фотографии.

Зависть становится полезной не тогда, когда мы ей подчиняемся, а когда переводим её с языка картинок на язык потребностей.

Витрина не обязана лгать

Легко утешать себя мыслью, что в социальных сетях всё ненастоящее. Но это тоже упрощение.

Люди действительно влюбляются, покупают дома, находят любимую работу, путешествуют и радуются детям. Чужое счастье не обязательно подделка. Проблема не в том, что нам показывают ложь. Проблема в том, что нам показывают часть.

В магазине витрина не врёт о товаре. Он правда существует. Но за стеклом нет склада, счетов, сломанной упаковки и уставшего продавца. Витрина создана не для полного рассказа.

Так и чужая публикация может быть честной — и всё равно неполной.

Мы видим день свадьбы, но не годы разговоров. Видим ключи от квартиры, но не условия кредита. Видим уход с работы, но не финансовую подушку и ночи сомнений. Видим красивое утро с ребёнком, но не бессонную ночь.

А свою жизнь мы видим целиком, включая то, что никому не показываем.

Это сравнение изначально неравное.

Почему чужой успех иногда болит

Особенно сильно нас задевают люди, похожие на нас. Тот же возраст, город, образование, начало пути. Их успех кажется экспериментом, который доказывает: можно было иначе.

«Если у него получилось, почему я не смог?»

Но сходство не делает условия одинаковыми. Мы не знаем всего о здоровье, семье, деньгах, связях, характере и случайностях другого человека. Даже два человека, стартовавшие из одного места, несут разный внутренний багаж.

Кроме того, чужой результат ничего не говорит о нашей ценности. Он сообщает лишь то, что в конкретной жизни произошло конкретное событие.

Но когда самооценка шаткая, мы воспринимаем мир как таблицу мест. Если кто-то поднялся, значит, мы опустились. Если друга похвалили, для нас будто осталось меньше признания. Если знакомая счастлива в отношениях, наше одиночество выглядит ещё убедительнее.

Жизнь превращается в соревнование, на участие в котором мы не соглашались.

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.