12+

ИННА НИКОЛАЕВНА ЕГОРОВА

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЖИТЬ

Как перестать откладывать себя на потом



Инна Егорова

Разреши себе жить. Как перестать откладывать себя на потом

https://litres.ru/74928564
ISBN 9785007172929

Аннотация

Отпуск, который вы снова перенесли. Курсы, на которые «пока не время». Вечер, отданный чужой «пятиминутной» просьбе. Если это про вас, книга написана для вас. Она не зовёт к эгоизму и не требует жертвовать собой, а учит учитывать себя вместе с другими: в реальной неделе, с настоящими обязательствами. Как отказывать без оправданий, отдыхать без вины и возвращаться к своему после срыва. Методика «Опора на действие» и маршрут на шесть недель.

Содержание

На чём основана эта книга 5
Почему «потом» не наступает 9
Кого вы встретите 12
Почему я пишу об этом 14
Как устроена книга 15
Глава 3. Чего хочется вам 28
Направление и цель 30
О чём жалеют с годами 33
Другой разговор 37
Эффект прожектора 39
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Разреши себе жить
Как перестать откладывать себя на потом

Инна Николаевна Егорова

© Инна Николаевна Егорова, 2026

ISBN 978-5-0071-7292-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Самое частое сожаление, которое слышат у постели уходящих людей: «Жаль, что у меня не хватило смелости прожить жизнь, верную себе, а не ту, которой от меня ждали другие».

— Бронни Уэр, из книги о пяти главных сожалениях умирающих

На чём основана эта книга

За этой книгой стоят 73 источника и мой жизненный опыт.

Чтобы ответить на один вопрос, почему человек, на котором держится работа, семья и половина чужих дел, снова и снова откладывает самого себя, пришлось пройти тремя дорогами. Мировые бестселлеры показали, что на самом деле цепляет миллионы читателей. Научные исследования отделили проверенное от красивых пожеланий. А опыт спецслужб, армий, космической медицины и спасателей дал приёмы людей, которые не имеют права на ошибку и потому лучше всех умеют беречь ресурс, ясную голову и право на собственное решение.

И ещё одна опора — мой опыт руководителя крупных строительных проектов. Каждый день я вижу, от чего зависит, превратится ли намерение в результат: понятен ли объём, обеспечены ли условия, договорились ли люди, проверен ли итог.

Мой вклад — система «Опора на действие». Она соединяет психологические и управленческие подходы: заметить желание, проверить обязательства, найти место в неделе, подготовить пробу и пересмотреть результат. Готовые фразы, разборы разговоров и рабочие формы помогают перейти от намерения к конкретному решению.

26 бестселлеров. Российские: Михаил Лабковский «Хочу и буду», Ольга Примаченко «К себе нежно», Глеб Архангельский «Тайм-драйв» и «Время на отдых», Людмила Петрановская «Тайная опора». Мировые: Ичиро Кисими и Фумитакэ Кога «Смелость не нравиться» (более 10 миллионов экземпляров в мире, по данным издателя), Мануэль Смит «Тренинг уверенности в себе», Недра Гловер Тавваб о личных границах, Генри Клауд и Джон Таунсенд «Барьеры», Крис Восс «Никаких компромиссов», Брене Браун «Дары несовершенства», Кристин Нефф «Самосострадание», Расс Хэррис «Ловушка счастья», Виктор Франкл «Сказать жизни „Да!“», Бронни Уэр — книга о пяти главных сожалениях умирающих, Алекс Суджонг-Ким Пан — книга об отдыхе (Rest), Сондра Далтон-Смит — книга о семи видах отдыха (Sacred Rest), Эмили и Амелия Нагоски «Выгорание», Габор Матэ — книга о цене скрытого стресса (When the Body Says No), Оливер Беркман «Четыре тысячи недель», Грег Маккеон «Эссенциализм», Джеймс Клир «Атомные привычки», Би Джей Фогг «Нанопривычки», Венди Вуд «Привычки хорошие, привычки плохие», Кэл Ньюпорт «В работу с головой», Габриэле Эттинген — автор методики WOOP.

31 научная работа. Теория самодетерминации Деси и Райана, концепция самосострадания Нефф, терапия принятия и ответственности, когнитивная модель Бека, планы «если — то» Голлвитцера и Шиирана, исследования привычек, прокрастинации, сожалений, отдыха и просьб о помощи, в

том числе свежий метаанализ 2025 года о незавершённых делах. Российская научная школа: Иван Сеченов и «активный отдых», Алексей Ухтомский и доминанта, Блюма Зейгарник и Мария Овсянкина — эффекты незавершённого действия, психология смысла Дмитрия Леонтьева, осознанная саморегуляция Варвары Моросановой, психологическая суверенность Софьи Нартовой-Бочавер.

15 материалов спецслужб, армий, космической медицины и МЧС. Брошюра контрразведки ФБР о выведывании информации и модель кризисных переговоров ФБР «Лестница изменения поведения». Учебник ЦРУ «Психология разведывательного анализа» Ричардса Хойера. Совместный бюллетень разведок «Пяти глаз» «Защищая наши секреты» (июнь 2026 года) и материалы канадской CSIS. Кампании британской NPSA и новозеландской системы защитной безопасности, памятка германской службы защиты конституции BfV. Полевой устав армии США FM 7—22, армейская методика разбора после выполнения задачи и программа подготовки инструкторов психологической устойчивости. Исследование NASA о стратегическом сне пилотов и эксперимент «Марс-500» Института медико-биологических проблем Российской академии наук — 520 дней изоляции экипажа. Руководство Центра экстренной психологической помощи МЧС России «Стресс. Инструкция по эксплуатации».

Чем эта книга отличается. Большинство бестселлеров

предлагают выбрать себя *вместо* других. Эта книга учит учитывать себя *вместе* с другими — в настоящем расписании, с настоящими людьми и обязательствами. Без эгоизма и без самопожертвования.

Введение. Вечер, который снова ушёл не вам

Вечер освободился. Вы садитесь с чашкой чая и вспоминаете, что нужно ответить коллеге. Потом заказать лекарства. Потом уточнить, кто заберёт ребёнка. Потом помочь человеку, которому «буквально на пять минут».

Ничего из этого не лишнее. Ребёнка действительно нужно забрать. Коллеге и правда нужен ответ. Но вы ещё не успели подумать, чего хотели сами, а вечер уже распределён.

Позже вы скажете: «Опять не хватило времени на себя».

Иногда это правда. Но очень часто время было. Просто ваше собственное желание не участвовало в обсуждении. Вы не отказались от него после честного выбора — оно до выбора даже не дошло. Его не пустили на совещание.

Эта книга начинается именно здесь. Не с призыва вставать на час раньше, завести трекер привычек и «наконец взять себя в руки». А с вопроса, который стоит задать себе прямо сейчас: что вы организуете — свою жизнь или только более удобное выполнение всего, чего ждут от вас другие?

Почему «потом» не наступает

У откладывания себя есть удивительное свойство: оно выглядит как добродетель. Вы не ленитесь и не бездельничаете — вы работаете, заботитесь, выручаете. Вас за это ценят. Вам за это благодарны. И никто, включая вас самих, не замечает, что из года в год в этом списке нет одного человека.

«Вот закончу проект — и возьму отпуск». «Вот дети подрастут — и займусь собой». «Вот разберусь с делами — и сяду за книгу». Но дела не кончаются. Список устроен так, что на месте каждого вычеркнутого пункта появляются два новых. Ждать, пока он опустеет, — всё равно что ждать, пока закончится река, чтобы перейти её посуху.

Оливер Беркман напоминает в «Четырёх тысячах недель»: если человек доживает до восьмидесяти лет, вся его жизнь укладывается примерно в четыре тысячи недель [43]. Не в сорок тысяч и не в четыреста тысяч. В четыре. И каждая неделя, отданная «потом», — одна из них.

Бронни Уэр, много лет ухаживавшая за неизлечимо больными людьми, записала, о чём они жалели в конце [48]. Первым в её списке стало: «Жаль, что у меня не хватило смелости жить так, как хотелось мне, а не так, как от меня ждали». Вторым: «Жаль, что я столько работал».

Это не повод бросить всё завтра. Это повод перестать считать себя пунктом, который можно бесконечно переносить.

Чего не будет в этой книге

Здесь не будет совета «поставить себя на первое место во всём». Это красивая фраза, которую невозможно применить в жизни, где есть больные родители, маленькие дети, работа, от которой зависит доход, и обещания, которые вы давали всерьёз. Иногда выбор и правда узок. Требовать от человека лёгкости там, где ему объективно тяжело, — жестоко.

Но между «всё ради себя» и «ничего для себя» лежит огромная территория. И на ней множество вопросов, которые вы, скорее всего, ещё не задавали. Что вы действительно обещали? Чего от вас ждут просто по привычке? Что можно обсудить? Какую помощь вы не просили, потому что заранее решили за другого, что он откажет? Какой интерес годами живёт в графе «необязательное»?

Мы будем искать ответы не на вопрос «какой я человек?», а на вопрос «что произошло в четверг, когда я снова отменил своё?». Характер переделать трудно. Четверг — можно.

Что значит «разрешить себе»

Разрешение, о котором говорит название, — не справка, которую кто-то выдаст вам за примерное поведение. И не волшебная фраза, после которой исчезает чувство вины.

Разрешить себе жить — значит учитывать себя, когда принимаешь решение. Назвать своё желание. Проверить последствия. Договориться там, где это нужно. Сделать посильный шаг. Признать ошибку, если она была. И продолжать, если выбор остаётся вашим.

Это навык. А навыку можно научиться.

Как пользоваться системой «Опора на действие»

Я предлагаю шесть вопросов для ситуации, в которой своё снова уходит на потом. Начните с того, на который пока нет ответа. Иногда хватит одного уточнения, иногда понадобится несколько разговоров и изменение условий.

Услышать. Чего я хочу в этой ситуации? Назовите, что это: потребность в отдыхе, разовое событие, повторяемое занятие или решение, которое нужно подготовить.

Проверить. Что меня удерживает? Принятое обязательство, реальная необходимость, привычное правило, страх чужой реакции или нехватка сведений?

Найти место. За счёт чего это появится в моей жизни? Уточните время, силы, деньги и участие других людей. Новый план должен учитывать уже занятую неделю.

Подготовить. О чём нужно договориться, что узнать и какой ответ на знакомую помеху продумать заранее?

Попробовать. Что я могу сделать в приемлемом объёме и с допустимой ценой ошибки? После попытки запишите, что произошло.

Пересмотреть. Что сохранить, изменить или завершить? Если случился пропуск, найдите следующую доступную возможность.

Каждой из шести частей книги соответствует один из этих шагов.

Кого вы встретите

На страницах книги вы будете следить за тремя людьми.

Ирина руководит проектной группой. Она старшая из троих детей в семье и с двенадцати лет была «за старшую»: забирала брата из сада, проверяла уроки сестры, грела ужин к приходу мамы. Мама говорила: «Ира, ты же у нас надёжная». Ирина и сейчас надёжная — всегда на связи, всегда поможет, всегда поправит. Она давно хочет написать книгу о том, как принимаются решения, когда сроки, деньги и люди зависят друг от друга. Файл с названием у неё есть. Текста — три абзаца.

Олег работает посменно. Он мечтает выучить иностранный язык и свободно разговаривать с зарубежными коллегами. В седьмом классе учительница при всём классе передразнила его произношение, и с тех пор он твёрдо знает, что «языки — не его». У него есть три списка языковых школ — и ни одного занятия.

Наталья совмещает работу, ребёнка, учёбу и заботу о маме. В её детстве главным правилом дома было «сначала дела — потом гулянье». Дела с тех пор так и не кончились. Она всё время чувствует себя недостаточно полезной и ни разу за последний год не провела вечер так, как хотела сама.

Им не удастся всё. Иногда они будут договариваться, иногда — нет. Они ошибутся, сорвутся, начнут заново. Но к

концу книги каждый из них научится различать своё участие, чужую ответственность и настоящее ограничение. И в их жизни станет больше их самих.

Почему я пишу об этом

Я руковожу строительством крупных объектов. В такой работе нельзя бесконечно добавлять задачи, сохраняя прежний срок и тех же людей, и рассчитывать, что всё удержится на ответственности исполнителя. Нужно пересматривать условия. В обычной жизни мы часто требуем от себя как раз невозможного: выполнять прежнее, принимать новое и не замечать цену.

Поэтому я предлагаю смотреть на конкретный день. Где вы согласились раньше, чем поняли объём? Чьё решение приняли за своё обязательство? Какой ресурс не был учтён? Такой взгляд помогает вернуть себе участие в решениях, которые раньше проходили автоматически.

Как устроена книга

Шесть частей ведут от вопроса «почему для себя всегда потом» к жизни, в которой вы учтены.

В каждой главе есть **история** одного из героев, **разбор** того, где был выбор, **инструмент** с понятным названием, **упражнение** на ваш собственный эпизод и **правило главы** — одна строка, которую стоит запомнить.

Между ними — эксперименты, которые меняют взгляд, приёмы спецслужб, армии, переговорщиков и спасателей, лучшее из мировых бестселлеров, готовые фразы для трудных разговоров. Особая рубрика — **«Взгляд руководителя и юриста»**: то, что видно человеку, который много лет руководит людьми и проектами и знает, как устроены договорённости.

В конце каждой части — страница с её главными итогами.

Если сейчас особенно тяжело с виной, начните с глав 5 и 6. Если трудно просить о помощи — с главы 10. Если вы уже пробовали и бросили — с главы 17. Шестинедельный маршрут — в главе 22, рабочие формы и указатель инструментов — в приложениях.

И договоримся сразу об одном. В этой книге отдых не обязан приносить пользу, а радость не обязана окупаться. Здесь бывают результаты, которые нельзя превратить в показатель эффективности.

Тест. Сколько в вашей жизни вас

Прежде чем начать, ответьте честно. Отмечайте «да», если утверждение описывает вас чаще, чем наоборот.

— Когда освобождается вечер, он заполняется чужими просьбами раньше, чем вы успеваете подумать о своём.

— Отдыхать по-настоящему вы можете, только когда все дела сделаны.

— На вопрос «А чего хочешь ты?» вы отвечаете о благополучии близких.

— Прежде чем потратить время или деньги на себя, вы ищете чьё-то одобрение.

— Если кто-то недоволен вашим решением, вы почти сразу начинаете чувствовать себя виноватым.

— Отказывая, вы долго и подробно объясняете причины.

— Помогая, вы нередко берёте на себя больше, чем вас просили.

— Вы планируете для себя больше, чем помещается в реальную неделю, а потом ругаете себя за срыв.

— Просить о помощи вам труднее, чем помогать.

— Удовольствие без пользы кажется вам немного стыдным.

— Вы долго выбираете идеальный вариант и поэтому не начинаете.

— После одного пропуска вам хочется бросить всё и «начать с понедельника».

— За ошибку вы ругаете себя жёстче, чем отругали бы

друга.

— Вы продолжаете дело, которое потеряло смысл, только чтобы не оказаться тем, кто бросил.

— Вы часто думаете: «Вот закончу это — и тогда начну жить».

0—4 «да». Вы уже умеете учитывать себя. Книга поможет укрепить то, что работает, и закрыть отдельные бреши — читайте главы, которые отзываются.

5—9 «да». Вы живёте в режиме «я потом». Себя вы не потеряли, но регулярно отодвигаете в конец очереди. Эта книга написана прямо для вас.

10—15 «да». Вы держите на себе слишком многое, и для вас самих в собственной жизни почти не осталось места. Не пытайтесь изменить всё сразу: начните с главы 1 и выберите одно изменение. Шестинедельный маршрут в главе 22 создан как раз для такого старта.

Выберите два-три отмеченных пункта, которые сейчас сильнее всего влияют на вашу жизнь. Рядом с каждым запишите один недавний случай: что произошло, чего вы хотели и чем закончился день. Сохраните записи: в главе 23 мы к ним вернёмся.

Часть I. Почему для себя — всегда потом

Глава 1. Вы всем нужны. А себе — когда?

Ирина открыла файл в половине девятого вечера. Вверху стояло название будущей книги. Ниже — три абзаца, написанные в прошлое воскресенье.

Она давно хотела собрать свой опыт в понятный текст. Не потому, что этого требовала работа: ей было по-настоящему интересно объяснить, как принимаются решения, когда сроки, деньги и люди зависят друг от друга.

Через две минуты пришло сообщение: «Посмотри, пожалуйста, формулировку. Завтра покажу».

Ирина посмотрела. Исправила. Заметила ещё одну ошибку. Уточнила цифры. Потом вспомнила, что нужно напомнить сотруднику о таблице. Потом ответила в общий чат, раз уж всё равно была в телефоне.

К своему файлу она вернулась в десять. Голова гудела. Писать было поздно.

«Надо быть дисциплинированнее», — подумала она и закрыла ноутбук.

За этим «надо» стояла очень старая роль. С двенадцати лет Ирина была в семье «за старшую», и слова «ты же у нас надёжная» давно перестали быть похвалой. Надёжность стала для неё должностью без выходных и без права на собственные дела.

Диагноз, поставленный слишком быстро

Обратите внимание, как быстро появилось объяснение. «Мне не хватает дисциплины» — это приговор характеру. Он звучит честно и сурово, поэтому кажется правдой. Но у него есть серьёзный недостаток: он ничего не объясняет и ничего не меняет.

Посмотрите, сколько вопросов Ирина не задала. Нужно

ли было исправлять формулировку именно сейчас? Была ли договорённость, что она доступна по вечерам? Что случилось бы, если бы ответ пришёл утром? И главное — почему собственный текст даже не участвовал в сравнении с чужой просьбой? Он не проиграл в честном сравнении — его просто не позвали.

Нам удивительно легко обсуждать свой характер и удивительно трудно восстановить последовательность обычного вечера. А ведь именно последовательность показывает, где была развилка.

Заметьте ещё одно: в этой истории нет злодея. Коллега не пытался украсть у Ирины вечер. Он попросил. Она согласилась. Возможно, ему было достаточно ответа утром. Возможно, правка и правда была срочной. Пока Ирина не спросит, обе версии остаются открытыми. Этот невыясненный срок и стоил ей книги.

Мы откладываем не дело, а чувство

Психологи, изучающие откладывание, давно заметили: человек откладывает не столько дело, сколько неприятное чувство, с ним связанное. Исследователи Фушия Сируа и Тим Пичил описали прокрастинацию как выбор краткосрочного облегчения настроения в ущерб будущему себе [6]. Своё дело — неопределённое, требующее усилия, без внешнего срока. Чужая просьба — ясная, конкретная, с благодарностью в конце. Неудивительно, что мозг выбирает просьбу: она приносит быстрое «я молодец».

Это не слабость Ирины. Это обычная механика. Но механику, в отличие от характера, можно перенастроить.

Как военные и разведчики разбирают события

В армии США десятилетиями применяется разбор действий после выполнения задачи — After Action Review. Его суть в четырёх вопросах: что должно было произойти; что произошло на самом деле; почему возникла разница; что сделаем иначе в следующий раз [68]. Военные специально подчёркивают: такой разбор — не критика и не поиск виноватого. Это профессиональное восстановление событий, чтобы в следующий раз сработать лучше.

Аналитики разведки идут ещё дальше. В учебнике ЦРУ «Психология разведывательного анализа» Ричардс Хойер подробно объясняет, как наши первые выводы незаметно подменяют собой факты и почему аналитик обязан отделять то, что он видел, от того, что он об этом думает [66].

Обычному человеку для разбора своего вечера нужно то же самое: сначала факты, потом выводы.

Инструмент «Запись камеры»

Вспомните последний случай, когда ваше собственное дело исчезло из дня. Опишите его так, как его записала бы камера наблюдения. Камера не умеет оценивать. Она фиксирует только то, что видно и слышно.

Фразу «я всегда всем угождаю» камера не запишет. А фразу «я ответила „сейчас посмотрю“, не спросив срок» — запишет.

Камера покажет:

— что вы собирались сделать;

— что услышали или получили;

— что ответили;

— чем всё закончилось.

Теперь проверьте главное: была ли у вас реальная возможность? Не теоретические пятнадцать минут между необходимыми делами, а время, в котором ваше дело было доступно с учётом усталости, материалов и обязанностей.

Если возможности не было, задача — в условиях: нужно искать время, помощь, другой объём. Если же возможность была и исчезла после автоматического «да», задача начинается с паузы перед ответом.

Вопрос, который вернул Ирине вечер

На следующий день, когда коллега снова прислал вечернее сообщение, Ирина спросила:

— Тебе когда нужна правка?

— До обеда завтра.

— Тогда посмотрю утром.

Этот разговор не изменил её характер. Он изменил один срок — тот, который раньше она назначала себе сама. И вечер остался за ней.

Это и есть первый, самый простой и самый недооценённый инструмент книги — **пауза перед «да»**. Вопрос «когда это нужно?» спасает больше вечеров, чем любые речи о личных границах.

Готовые фразы

— «Когда тебе это нужно?»

— «До какого времени это терпит?»

— «Посмотрю завтра до десяти — так подойдёт?»

— «Сейчас не могу, а в одиннадцать — да».

Упражнение «Где было решение»

Закончите четыре предложения о последнем эпизоде, когда своё снова ушло на потом:

— «Мой план был…»

— «Потом произошло…»

— «Моё решение было…»

— «В результате…»

Подчеркните место, где было принято решение. Если решения вы почти не заметили, запишите точную фразу, с которой согласились.

Потом спросите себя: что мне нужно было узнать перед таким ответом? Иногда — срок. Иногда — объём. Иногда — кто ещё может помочь. А иногда выяснится, что помощь была необходима и ваше дело справедливо подождало. Это тоже результат.

Вы не обязаны доказывать, что всегда можете выбрать себя. Сейчас важно другое — заметить, участвовали ли вы в выборе вообще.

Правило главы: прежде чем сказать «да», спросите «когда?».

Глава 2. Когда полезность стала пропуском на от-

дых

Наталья лежала на диване и смотрела на корзину с бельём. Вставать она не собиралась. Но отдых всё равно не начинался: часть её внимания стояла возле корзины, скрестив руки, и ждала, когда хозяйка перестанет лениться.

«Если есть несделанное, отдыхать нельзя».

Вслух она так никогда не говорила. Вслух правило звучало мягче: «Сейчас быстренько закончу — и потом спокойно посижу».

Спокойно не получалось никогда. После белья находилась кухня, после кухни — сообщение из школьного чата, после чата — завтрашний обед. У домашнего списка дел есть поразительная способность к размножению. Он делится, как живая клетка.

Это правило Наталья не придумала. Она выросла с ним. «Сначала дела — потом гулянье», — говорили дома, и маленькая Наташа честно делала уроки, мыла посуду, складывала вещи. До гулянья почему-то всегда доходило уже затемно. Взрослая Наталья давно живёт отдельно, но правило переехало вместе с ней.

Правило, которое проигрывает заранее

Если отдых разрешён только при условии, что всё сделано, отдыха не будет никогда. Тут работает простая арифметика: условие недостижимо. Добавить отдых в календарь недостаточно. Нужно посмотреть на правило, по которому он допускается.

Брене Браун в «Дарах несовершенства» называет одним из ориентиров полноценной жизни умение отдыхать и играть, отказавшись от усталости как символа статуса и от продуктивности как меры собственной ценности [41]. Эмили и Амелия Нагоски в «Выгорании» описывают похожую ловушку: человек, особенно женщина, начинает считать, что его главная обязанность — быть полезным другим, а любое время для себя нужно заработать [46].

При этом ни один из этих авторов не призывает бросить бельё в машине на неделю. Речь о другом — о том, что ваша ценность не измеряется количеством сделанного за день.

Три разных события

Когнитивная модель, на которой построена когнитивно-поведенческая терапия, предлагает различать три вещи: ситуацию, мысль о ней и реакцию [12]. В случае Натальи:

— ситуация — корзина с бельём;

— мысль — «хорошая мать сначала всё доделывает»;

— реакция — вскочить с дивана.

Три связанных, но разных элемента. И между вторым и третьим есть место для вопроса.

У правила может быть разумная часть. Мокрое бельё нельзя бесконечно оставлять в машине. Ребёнку нужна чистая одежда к утру. Но из одной конкретной необходимости вовсе не следует требование закончить всё домашнее хозяйство перед каждой паузой.

Инструмент «Проверка правила»

Когда внутри звучит «сначала доделай», задайте четыре вопроса:

— Какое дело сейчас действительно имеет срок и последствия?

— Кто отвечает за него — только я?

— Можно ли его уменьшить, разделить или перенести?

— Чего именно я боюсь, если остановлюсь на двадцать минут?

Наталья ответила себе без прикрас. Срочного не было. Бельё могло подождать до утра. А боялась она одного: что семья заметит беспорядок и решит, будто она ничего не делает. Этот прогноз за годы стал для неё фактом, хотя ни разу не проверялся.

Двадцать минут на диване

Наталья выбрала маленькую пробу. Ужин готов, ребёнок занят, срочного нет. Двадцать минут она остаётся на диване. Не обязуется расслабиться. Не доказывает себе пользу отдыха. Просто не вскакивает по первому внутреннему замечанию.

Через десять минут муж спросил, где полотенце. Наталья назвала полку. И не пошла искать вместо него.

Дискомфорт не исчез. Но катастрофа, которую она годами себе рисовала, не случилась. Никто не сказал, что она плохая мать. Муж нашёл полотенце сам.

Один вечер дал первое реальное наблюдение вместо многолетнего прогноза. И его хватило, чтобы правило дало

первую трещину.

Сон по уставу

Армия США в 2020 году утвердила полевой устав FM 7—22 «Комплексное здоровье и подготовка» [67]. Сон в нём назван одной из пяти основ готовности военнослужащего — наряду с физической, психологической и духовной подготовкой и питанием. Устав прямо говорит: научить человека хорошо работать при недосыпе невозможно, а представление, будто к нехватке сна можно привыкнуть, — миф. Командирам разрешено давать солдатам короткий сон днём, если усталость становится опасной.

Похожий вывод сделали в NASA. Пилотам дальних рейсов давали около сорока минут на отдых в кабине, пока самолёт вели их коллеги. Средний сон длился двадцать шесть минут. После него качество работы выросло на 34%, а показатели бодрости — до 54% [70].

Если отдых — часть готовности тех, кто ведёт самолёты и рискует жизнью, то и вам не нужно заслуживать его чистой кухней.

Кто считает отдых пустой тратой времени

Учёные из Университета штата Огайо, Ратгерского университета и Гарварда проверили, что происходит с людьми, которые считают отдых пустой тратой времени. Оказалось, такие люди меньше наслаждаются любым досугом, будь он активным или спокойным, в компании или в одиночестве. В целом они чаще сообщают о тревоге, стрессе и подавленно-

сти [20]. Убеждение «отдых — это потеря времени» не просто мешает отдыхать. Оно отнимает радость даже у того отдыха, который всё-таки случился.

Хорошая новость: убеждение — не приговор. Его можно проверить, как Наталья проверила своё.

Упражнение «Мне можно отдыхать, только если…»

Допишите фразу: «Мне можно отдыхать, только если…». Посмотрите на результат: достижимо ли это условие хотя бы раз в неделю?

Если нет, замените его конкретным: «Перед паузой я проверю два по-настоящему необходимых дела». Выбирайте их по реальным последствиям, а не по громкости внутреннего обвинителя.

Если пауза доступна, попробуйте её. Запишите отдельно, чего вы ожидали и что произошло на самом деле. Вы исследуете правило, а не сдаёте экзамен на умение любить себя.

Правило главы: отдых не нужно заслуживать — его нужно запланировать.

Глава 3. Чего хочется вам

— А чего хочешь ты? — спросила подруга.

Наталья ответила сразу: чтобы ребёнок нормально учился, на работе стало спокойнее, мама не болела.

— Это понятно. А для себя?

Тут ответ закончился. Наталья открыла рот и закрыла его. В голове было пусто, как в холодильнике перед зарплатой.

Когда другого языка не осталось

Нет ничего плохого в том, чтобы желать благополучия близким. Такие желания могут быть глубоко своими. Беда начинается, когда другого языка у человека не остаётся: он может назвать только то, что должно наладиться у окружающих. Сам он из этого списка выпал.

Людмила Петрановская в «Тайной опоре» показывает, что опора у ребёнка вырастает из привязанности — из опыта, что рядом есть взрослый, который замечает его и откликается [37]. Отсюда понятное следствие, которое хорошо видно и во взрослой жизни: если долго не было места своим желаниям, человек может просто разучиться их слышать. Это не порок. Это навык, который не тренировали. И его можно вернуть.

Начните с маленьких вопросов

Не нужно немедленно искать Большую Мечту. Вопрос «в чём моё предназначение?» парализует. Возьмите вопросы

поменьше:

— Когда вам в последний раз было по-настоящему интересно?

— Какое занятие вы когда-то прекратили с сожалением?

— К чему вы мысленно возвращаетесь?

— Чему вы завидуете — без желания отнять это у другого?

— Какой день из последнего года вы хотели бы прожить ещё раз?

Зависть здесь — хороший детектор. Она часто показывает то, чего мы хотим, но не разрешаем себе.

Ответы могут оказаться очень обыкновенными: гулять без телефона, рисовать, учить язык, встречаться с другом, сидеть над сложной задачей без прерываний. Значимость желания не определяется его масштабом. Маленькое своё весит больше большого чужого.

Направление и цель

Терапия принятия и ответственности (ACT) различает ценности и цели [11]. Ценность — это направление, как стороны света: «быть близким с людьми», «развиваться в профессии». До него нельзя дойти и поставить галочку. Цель — конкретная точка на пути: договориться о встрече, пройти курс.

Это различение снимает огромное давление. Не нужно ждать, пока вы найдёте окончательную точку назначения. Достаточно знать направление и сделать следующий шаг. Курс можно заменить, если он не подошёл, направление при этом сохранится.

Своё или чужое?

Своё желание тоже стоит проверить. Иногда человек хочет не писать книгу, а быть человеком, который её уже написал. Не учить язык, а перестать стыдиться, что не знает его. Не бегать, а выглядеть как бегун.

Такие мотивы не запрещены. Теория самодетерминации Деси и Райана показывает: мотивация бывает внутренней, когда дело интересно само по себе, и внешней — ради награды, одобрения или избегания стыда [8]. Внешняя мотивация тоже может работать. Но дольше всего держится то, что вы делаете, понимая, зачем это лично вам.

Полезный тест: какие действия вы готовы делать, когда

внешней награды ещё нет и никто не видит?

Олег представлял себя на совещании, свободно говорящим с иностранными коллегами. Но на вопрос «что тебе интересно поучить на этой неделе?» отвечал: «Надо выбрать лучший курс». Выбор программы заслонял само занятие.

За этим стоял старый страх. Та самая учительница, которая в седьмом классе передразнила его произношение при всём классе, до сих пор жила у него в голове, и Олег по-прежнему «знал», что языки — не его. Выбирать курс было безопаснее, чем снова открыть рот.

Однажды он просто послушал короткую запись по своей работе на иностранном языке. Половину не понял. Зато захотел разобраться. Это было в сто раз содержательнее, чем очередной список из десяти языковых школ.

На что вы готовы выделить время

В управлении приоритет проверяется распределением ресурсов. Если мы называем работу важной, но не назначаем исполнителя и не оставляем времени, приоритета на деле нет. В личной жизни полезно задать себе тот же неудобный вопрос: какой небольшой объём я готов выделить этому интересу в ближайшую неделю? Ответ «сейчас никакой» честнее красивого намерения и даёт повод разобраться в ограничениях.

Армия и «духовная готовность»

В той же армейской системе подготовки, о которой шла речь в главе 2, есть «духовная готовность» [67]. Это способ-

ность выдерживать стресс, трудности и потери, находя смысл в пережитом. Она опирается на ценности, убеждения, мотивацию и самоощущение человека и, как подчёркивают сами военные, нужна и верующим, и неверующим. Армия, которая меньше всего похожа на кружок саморазвития, считает знание собственных ценностей частью боевой готовности. Тем более оно нужно человеку, который тянет на себе семью и работу.

О чём жалеют с годами

Психологи Томас Гилович и Виктория Медвец изучали, о чём люди жалеют. В краткосрочной перспективе мы сильнее переживаем о сделанных ошибках. Но чем дальше в прошлое уходит событие, тем сильнее нас мучает несделанное: непопробованное, несказанное, неначатое [25].

То, что не дошло до попытки, со временем становится тяжелее того, что не получилось.

Инструмент «Карта своего важного»

Разделите лист на три части:

Мне интересно.…

Мне не хватает.…

Я больше не хочу так.…

Запишите по нескольку конкретных эпизодов. Не ищите красивых формулировок — пишите как есть: «интересно было разбирать с сыном модель самолёта», «не хватает утра без спешки», «больше не хочу проверять рабочий чат в выходной».

Выберите один пункт, который хотите исследовать, и определите его тип:

— потребность в отдыхе;

— разовое событие;

— повторяемая практика;

— подготовка серьёзного решения.

От типа зависит следующий шаг. Отдыху нужно место в неделе, событию — дата, практике — ритм, решению — информация.

Если ничего не откликается, начните с наблюдения: после чего вам чуть спокойнее? Что раздражает? Где хочется задержаться подольше? Желание часто прячется за раздражением.

Не каждое желание нужно исполнять. Какие-то дороги, какие-то конфликтуют с обязательствами, какие-то окажутся мимолётными. Разрешить себе заметить желание — ещё не значит пообещать ему всю жизнь. Но не заметить — значит отдать его без боя.

Правило главы: заметить своё желание — уже начало его защиты.

Глава 4. Разрешение, которое никто не обещал выдать

Олег отправил жене ссылку на языковой курс и написал: «Как думаешь?»

Через час пришёл ответ: «Посмотри ещё варианты».

Олег закрыл страницу. Через неделю нашёл новую. Снова отправил ссылку. Снова не записался. Так прошло три месяца.

Совет или разрешение?

На первый взгляд Олег советовался. Но какой ответ ему был нужен на самом деле? Проверка семейного бюджета? Помощь в выборе расписания? Или подтверждение, что его

желание достаточно серьёзно, чтобы на него можно было решиться?

Совместное решение требует ясного предмета. «Можем мы потратить такую сумму из общего бюджета?» — конкретный вопрос, на который можно ответить. «Как думаешь, стоит ли мне вообще этого хотеть?» — передача другому права определять ценность вашего интереса. На такой вопрос любой ответ будет неправильным.

Жена Олега не запрещала ему учить язык. Она просто не понимала, о чём её спрашивают. А он ждал разрешения, которое никто не обещал выдать.

Свобода — это не одиночество

В теории самодетерминации автономия — это переживание собственного основания для действия. Она вовсе не означает изоляции и отказа от связи с другими [8]. Человек может учитывать семью и всё же считать решение своим. Может выполнять неприятную обязанность, понимая, зачем её принимает. И может получить одобрение всех вокруг — и оставаться несвободным, если без этого одобрения не решается ни на что.

Кисими и Кога в «Смелости не нравиться», пересказывая идеи Альфреда Адлера, предлагают знаменитое «разделение задач»: спросите себя, чья это задача — кто в конечном счёте понесёт последствия выбора [34]. Решить, интересен ли вам язык, — ваша задача. Распределить семейный бюджет и вечера — общая. Смешивая их, мы превращаем обычное

согласование в экзамен на право хотеть.

Инструмент «Три вопроса до „можно?“»

Разберите ситуацию по трём вопросам:

— Что я вправе решить сам?

— Что затрагивает общие ресурсы — время, деньги, обязанности — и требует разговора?

— В чём мне нужен совет, а не разрешение?

Олег ответил так. Хотеть учить язык — его право. Деньги и вечер — общие ресурсы: здесь нужен разговор. А совет ему нужен был только в одном — какой формат занятий удобнее при посменной работе.

Другой разговор

Олег вернулся к жене с другим предложением:

— Я хочу попробовать язык. Для начала — одно пробное занятие. Стоит столько-то, проходит в четверг вечером. В этот вечер я не смогу забрать сына. Можем поменяться днями?

Теперь жене не нужно было оценивать, способен ли муж выучить язык за оставшуюся жизнь. Она отвечала на конкретный вопрос.

Четверг ей не подошёл. Олег расстроился. Но из этого не следовало, что заниматься нельзя. Они нашли среду. Вопрос решился и не превратился в оценку его способностей.

Когда другой против

Бывает, что близкий человек возражает против самого интереса. Тогда полезно уточнить основание: общий расход? Нарушенное когда-то обещание? Тревога? Привычка, что вы всегда доступны? Не каждое возражение снимается разговором. Но когда вы понимаете, о чём именно спор, спорить становится гораздо продуктивнее.

Урок из учебника ЦРУ: какие сведения меняют решение

Ричардс Хойер в учебнике ЦРУ «Психология разведывательного анализа» вводит понятие диагностичности сведений [66]. Сведения ценны только тогда, когда помогают вы-

брать между вариантами. Если факт одинаково хорошо согласуется со всеми версиями, он ничего не добавляет к решению, сколько бы его ни собирали.

Вопрос «как думаешь?» о собственном желании почти всегда недиагностичен. Любой ответ жены — «посмотри ещё», «как хочешь», «давай» — не говорил Олегу ничего нового о главном: интересен ли ему язык. Диагностичными были другие вопросы: хватит ли денег, какой вечер свободен, подойдёт ли формат после смен.

Эффект прожектора

Психологи давно знают: люди сильно переоценивают, насколько окружающие замечают и оценивают их. В знаменитом эксперименте Томаса Гиловича студентов просили войти в аудиторию в футболке с портретом певца, которую сами они считали неловкой. Участники ожидали, что футболку заметит около половины присутствующих. На деле её заметили менее четверти [24]. Учёные назвали это эффектом прожектора: нам кажется, что на нас направлен яркий луч, хотя большинство людей заняты собой.

Ваше решение пойти на курсы, записаться в бассейн или провести субботу в одиночестве окружающие будут обсуждать гораздо меньше, чем вам кажется.

Взгляд руководителя и юриста

В хорошо устроенной организации у каждого решения есть владелец. Он может советоваться с десятком людей, собирать мнения и данные, но решает он, и отвечает за решение тоже он. Совещание, на котором владельца нет, превращается в бесконечное обсуждение: все высказались, никто не решил.

Олег три месяца проводил такое совещание с самим собой и женой. Владельцем решения «хочу ли я учить язык» был он сам. А вот решение о деньгах и вечерах у них было общим, и по нему нужно было договариваться вдвоём. Как

только Олег разделил эти два вопроса, совещание закончилось решением.

Готовые фразы

— «Я хочу попробовать… Мне нужно согласовать с тобой время / деньги».

— «Мне нужен твой совет только в одном:…»

— «Я уже решил, что хочу этого. Давай обсудим, как это устроить».

Упражнение «Что мне на самом деле нужно»

Перед следующим «как думаешь?» сформулируйте, что вам требуется: информация, совет, согласование общего ресурса — или одобрение самого желания.

Если последнее, попробуйте сначала самостоятельно назвать основание: «Мне это интересно. Я готов выделить такой объём. Последствия понимаю».

Не нужно демонстративно отказываться от советов. Важно, чтобы совет добавлял информацию к вашему решению, а не заменял его.

В конце недели проверьте: приняли ли вы хотя бы одно небольшое решение, которое раньше бесконечно выносили на чужое утверждение? Какие последствия возникли на деле? Скорее всего, гораздо меньше, чем вы боялись.

Правило главы: просите согласия на общее, а не разрешения на своё.

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.