18+

Мария Райдер



ВЫБОР ЗА МНОЙ

Философия осознанного авторства собственной жизни

Мария Райдер

Выбор за мной. Философия осознанного авторства собственной жизни

«Издательские решения»

Райдер М.

Выбор за мной. Философия осознанного авторства собственной жизни / М. Райдер — «Издательские решения»,

Что, если мысленно прожить жизнь, в которой вы однажды выбрали иначе? Мария Райдер приглашает исследовать возможные версии себя через истории и практики воображения. Другие решения, отношения и способы жить помогают заметить, чего вы хотите, чего боитесь и какие возможности упускаете. Опыт воображаемой жизни помогает осознаннее выбирать, как жить сейчас.

© Райдер М.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Жизни, которых не было 6
Часть I. Устройство реальности 9
Глава 1. Я не равна своей биографии 9
Глава 2. Пространство потенциальных жизней 12
Глава 3. Время, которого может не существовать 15
Глава 4. Наблюдатель, персонаж и автор 18
Практика первой части. Карта моего сознания 22
Часть II. Альтернативные жизни: искусство проживать возможное 24
Глава 1. Что такое проживание альтернативной жизни 24
Глава 2. Множество моих «я» 28
Глава 3. Как входить в альтернативную жизнь 31
Глава 4. Как прожить целую судьбу за одну внутреннюю историю 34
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Выбор за мной
Философия осознанного авторства собственной жизни

Мария Райдер

© Мария Райдер, 2026

ISBN 978-5-0071-7555-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Жизни, которых не было

Десять минут.

Столько прошло по часам, когда я вернулась. А прожила я лет семь.

За эти семь лет я успела переехать к морю, выучить португальский так, что на рынке перестали спрашивать, откуда я, и открыть крошечное издательство на втором этаже над булочной. По утрам там пахло корицей и свежей краской. Лестница скрипела на третьей ступеньке. Когда привезли первый тираж, у меня дрожали руки, и я никак не могла разрезать скотч на коробке.

Ничего этого не было.

Я сидела у себя дома. Чай остыл. На экране телефона висело непрочитанное сообщение.

А руки дрожали по-настоящему.

У меня есть такая странная привычка: мысленно прожить целую жизнь, которой не случилось, а потом ещё какое-то время носить её в себе, как запах чужих духов на шарфе. Встречи, разговоры, решения, годы. Внешне ничего не произошло. Внутри изменилось настроение, а иногда и что-то большее.

Долго я не придавала этому значения. Писатели всё время что-то выдумывают, это наша работа. Я больше двадцати лет живу среди книг и хорошо знаю, как вымышленный человек постепенно обрастает привычками, голосом, прошлым. Автор всегда знает о герое больше, чем успевает рассказать. Иногда из рукописи приходится вырезать целые главы, в которых персонажи успели прожить важные для себя годы. Для книги этих лет больше нет. Для автора они остаются.

А потом я заметила, что делаю то же самое со своей собственной жизнью.

Что было бы, если бы я не уехала из того города?

Если бы сказала «да» вместо «нет»?

Если бы выбрала другую профессию, другой дом, другого мужчину?

Я могу довольно подробно представить женщину, которой стала бы тогда. Она иначе начинает утро. По-другому разговаривает с людьми. Дорожит другими вещами. В некоторые дни я ей завидовала. В другие тихо радовалась, что всё вышло именно так, как вышло.

И однажды меня осенило: эти путешествия ведь что-то мне приносят. Вымышленная я может обнаружить желание, в котором я себе не признавалась. Может показать цену решения, которое в мечтах выглядело безупречным. Может напомнить о способности, которую я давно положила на дальнюю полку. Так почему бы не делать это нарочно, с открытыми глазами?

Перед этим я несколько лет занималась совсем другим: памятью прошлых жизней и регрессионными погружениями. Огромную роль здесь сыграло знакомство с Марисом Дрешманисом. Этому опыту посвящены две мои предыдущие книги, «Прошлые жизни» и «Активация памяти прошлых жизней». Оттуда я вынесла две привычки, которые пригодились и сейчас. Внимательно наблюдать за тем, что происходит внутри. И сначала записывать пережитое, а уже потом объяснять, что оно значит.

Но интерес понемногу сместился. Раньше я спрашивала: откуда во мне то, что я чувствую сейчас? Теперь всё чаще думала о другом: какие чувства, решения и способы жить мне ещё доступны?

Разница огромная. У прошлого есть следы: письмо, фотография, запись в старом ежедневнике. У будущего, которое могло бы случиться, нет даже этого. Оно существует только как предположение.

Сразу скажу честно: я не собираюсь убеждать вас, что воображаемое событие произошло где-то в соседней вселенной. Я этого не знаю. Вопрос о параллельных мирах прекрасен сам по себе, но мне для работы хватает гораздо более скромного и проверяемого факта. Человек умеет представлять возможное. И чувствует при этом по-настоящему.

Я помню один долгий разговор с Марисом о любви и неизвестности. Мы взяли одну историю и рассмотрели два её продолжения.

В первом женщина счастлива. Она ждёт встречи, строит планы, чувствует близость.

Во втором та же женщина уже переживает расставание. Хотя никто ни с кем не расставался.

Обе жили в одной голове. Обе говорили «я». Одна предвкушала, другая горевала, и каждая была уверена, что знает, чем всё кончится.

И тогда появилась третья. Она посмотрела на первых двух и сказала очень простую вещь: ни одна из вас ничего не знает. Есть сегодняшний день. Есть слова, которые действительно произнёс живой человек. Есть мои собственные чувства и целая гора неизвестных обстоятельств. Стоит ли заранее переезжать жить в одну из историй, если ни одна ещё не написана?

Я назвала их тремя Мариями.

Сначала это была просто удобная игра, способ разобраться в противоречивых чувствах и не заставлять себя немедленно выбирать единственно правильное. Потом я начала узнавать этих троих повсюду. Когда думала о деньгах. Когда ждала ответа от любимого человека. Когда хотела начать новый проект и одновременно до дрожи боялась разочароваться.

Меня до сих пор поражает, сколько жизни мы успеваем прожить, пока снаружи ничего не происходит. Мы спорим с людьми, которые сейчас за тысячи километров от нас. Получаем награды за книги, которые ещё не написаны. Теряем то, чего у нас никто не отнимал. Возвращаемся в давний неприятный разговор и наконец-то произносим ту самую фразу, которую тогда не нашли. Целые биографии. А на часах прошло десять минут.

Конечно, воображение ошибается. Оно ловко выдаёт желаемое за вероятное, берётся угадывать чужие мысли и превращает тревогу в якобы точное знание будущего. Поэтому я не считаю откровением каждую картинку, которая приходит в голову.

Внутренняя история может помочь мне понять, чего я хочу. Но она не скажет, что чувствует другой человек.

Может подготовить к трудному разговору. Но не проведёт его за меня.

Может открыть новый вариант жизни. Но не проживёт его вместо меня.

Вот здесь и начинается то, что я называю альтернативным проживанием.

Я выбираю одну версию судьбы и какое-то время исследую её как историю. Кто я в этой жизни? Что мне доступно, от чего я отказалась? Как принимаю решения? Какая цена у моего счастья? Что со мной будет через десять лет? Иногда история разворачивается сама, как ковровая дорожка. Иногда обрывается на полуслове. Мне не нужно видеть её как кино: бывает достаточно пары деталей, одного внутреннего диалога или неожиданного вывода, который приходит под конец.

Потом я возвращаюсь. Проверяю сообщения, работаю, выхожу из дома, разговариваю с людьми. Но теперь замечаю то, чего раньше не видела. Какую дверь я сама считала запертой. Какого решения избегала. Какое желание прятала за словами «это не для меня».

А дальше нужен поступок. Без него путешествие так и останется красивым способом скоротать вечер.

Мне бы хотелось, чтобы эту книгу можно было читать, не соглашаясь со мной во всём. Я буду размышлять о сознании, времени, судьбе, свободе и любви. Где-то опираться на философские гипотезы, где-то предлагать простые упражнения. Но я не стану выдавать свои ощущения за доказательство того, как устроена Вселенная. Вопросы, с которыми можно жить и работать, мне гораздо интереснее ответов, после которых запрещено сомневаться.

Отдельно о слове «авторство» в подзаголовке. Я слишком хорошо знаю, что даже в собственном романе автору подчиняется далеко не всё. Замысел меняется. Герои вдруг проявляют характер. Финал, придуманный в самом начале, к середине перестаёт подходить. В жизни и подавно. Я не выбирала исходных условий и не распоряжаюсь решениями других людей.

Зато я могу заметить, что снова рассказываю себе одну и ту же историю. Могу попробовать другой поступок. Могу отказаться от объяснения, которое годами держало меня на месте. Для меня это и есть осознанное авторство.

Впереди шесть частей. Сначала мы посмотрим, как устроено наше представление о себе и о возможных судьбах. Потом попробуем прожить одну альтернативную биографию целиком. Познакомимся поближе с тремя Мариями. Поговорим о любви и о спокойствии, которое так трудно сохранить, когда ничего не известно. Затем перейдём к деньгам, творчеству и реальным действиям, а в самом конце проверим, можно ли выйти за пределы привычной судьбы. Каждая часть заканчивается практикой: мне хочется, чтобы после книги у вас остались собственные записи, а не только впечатление от прочитанного.

Я не собираюсь прожить все возможные жизни. Пожалуй, это самый надёжный способ пропустить свою.

Я хочу понять, насколько шире могу на неё смотреть. И что сумею изменить, когда в очередной раз вернусь из воображаемой истории в свой настоящий день.

Мария Райдер

Часть I. Устройство реальности

Глава 1. Я не равна своей биографии

— Ты же у нас всегда была такая…

Он сказал это легко, между двумя глотками кофе, и дальше последовало описание женщины, которую я с трудом узнала. Мы не виделись много лет. Он вспоминал мои тогдашние занятия, людей, с которыми я тогда дружила, вопросы, которые казались мне в то время самыми важными на свете. Всё было правдой. Ничего он не перепутал.

Просто его знакомство со мной остановилось много лет назад, как часы, которые забыли завести.

Я слушала и чувствовала себя странно, будто мне показывают старую фотографию и уверяют, что это зеркало.

По дороге домой я поймала себя на неприятной мысли. Ведь я и сама так делаю. Беру один эпизод из прошлого, пристёгиваю к нему удобное объяснение своего характера и годами ношу с собой, хотя с тех пор прожила сотни других событий. Так и складывается биография, правдивая в каждой мелочи и всё равно слишком маленькая для человека, который стоит перед вами сегодня.

Я могу перечислить города, где жила, решения, которые принимала, людей, которых любила, и то, что удалось сделать. Всё это было. Кое-что до сих пор отзывается последствиями. Но биография никогда не бывает нейтральным протоколом. Рассказывая о себе, я выбираю детали, расставляю акценты, решаю, какой год считать главным. Для одного собеседника получится история о работе, для другого о переменах, для третьего о любви. Ни одна не лжёт. И ни одна не вмещает всю мою жизнь.

Особенно хорошо это видно, когда смысл события меняется спустя годы. Случайное знакомство оборачивается дружбой на десятилетия. Решение, которое казалось окончательным, оказывается одним из многих поворотов.

Мы любим судить прошлое по тому, чем оно закончилось.

Отношения завершились некрасиво, и вот уже хочется вычеркнуть даже те вечера, когда мы были по-настоящему счастливы. Работа не принесла ожидаемого результата, и несколько лет объявляются потерянными, будто за это время не случилось ни встреч, ни навыков, ни открытий, которые остались со мной независимо от финала. Иногда пересмотр нужен: новые факты показывают, что прежняя оценка была неточной. Но бывает, что последняя глава захватывает власть и начинает переписывать все предыдущие.

Я не хочу ей подчиняться. Можно признать разочарование и не отрицать радость, которая была. Можно назвать решение ошибкой и при этом не объявлять бессмысленными годы, которые за ним последовали. И не придумывать прошлому обязательный счастливый конец.

Самые цепкие из всех историй о себе короткие. Одна фраза, сказанная однажды и навсегда.

«Я не умею выступать». Это после одного провального выступления перед незнакомыми людьми.

«Я всегда ошибаюсь в людях». Это после одного предательства.

«Тратить деньги опасно». Это после многих лет жёсткой экономии, хотя обстоятельства давно изменились.

У каждой такой фразы есть настоящая история, и когда-то она даже защищала от неприятностей. Но постепенно она превращается в табличку «Вход воспрещён». Человек ещё не проверил, что возможно сегодня, а уже знает, чего делать не стоит, потому что «я такой». Мне

знакомо это удобство окончательных выводов. Они избавляют от необходимости снова разбираться в знакомой ситуации. И тихо, незаметно сужают пространство, в котором можно выбирать.

Я не предлагаю считать себя чистым листом, который можно каждое утро заполнять заново. Привычки, вкусы, последствия решений, способности, на которые ушли годы, никуда не деваются. Благодаря им мы и действуем уверенно, не пересматривая каждое утро всё, что о себе знаем.

Но вот два предложения:

«Я обычно предпочитаю тихий вечер».

«Мне никогда не понравится шумная компания».

Первое описывает опыт. Второе делает вид, что знает всё моё будущее. Если однажды мне захочется провести вечер иначе, старое самоописание не должно стоять в дверях с непреклонным лицом. Может быть, после нового опыта я с ещё большим удовольствием вернусь к своему привычному ритму. А может, обнаружу в себе что-то неожиданное. В обоих случаях я узнаю о себе больше, чем если бы просто повторила старую формулу.

Во времена больших перемен становится видно, как сильно мы держимся за свои роли. Годами можно знать себя через работу, через семью, через определённый круг людей, через постоянную заботу о ком-то. Когда обстоятельства меняются, исчезает не только часть привычных дел. Исчезает язык, на котором было удобно объяснять собственную жизнь. После долгого проекта, переезда или перемен в отношениях человек может растеряться, даже если сам этих перемен хотел. Я не хочу заглушать эту растерянность красивыми словами о том, что «истинное я» неизменно и вечно. Роли действительно становятся частью нас, и прощание с ними требует времени. Но считать одну роль единственным основанием своего существования было бы слишком тесно для человека, у которого впереди неизвестно сколько дней.

Иногда я устраиваю себе маленький эксперимент. Представляю, что напротив меня садится я сама, только много лет назад, и с любопытством разглядывает мою нынешнюю жизнь.

Что-то её удивит. Что-то покажется совершенно естественным. Она не узнает людей, без которых я сегодня не представляю своей недели, и, наверное, не поймёт половины моих увлечений. Мы долго будем молчать, а потом, скорее всего, рассмеёмся одновременно.

Эта встреча возможна только потому, что у нас общее прошлое. Мне не нужно решать, которая из нас настоящая. Та жила в своих обстоятельствах. У этой другой опыт, и она точно так же ошибается в прогнозах. Поэтому у моих сегодняшних представлений о собственных пределах нет никакого особого права считаться последними. Я могу прекрасно понимать, чего хочу сейчас, и совершенно не знать, чем заинтересуюсь через пять лет.

Бывает, что биография получается подозрительно стройной. Человек рассказывает, что всю жизнь шёл к одной цели, хотя на деле несколько раз менял планы, увлекался совсем другим и только потом разглядел между этим связь. Мне понятно желание придать своей истории форму, особенно когда её нужно кому-то объяснить. Но ради красивой линии я не хочу стирать периоды сомнений, случайные встречи и решения, которые никуда не привели. Не всё прожитое обязано оказаться необходимым. Мы выбираем, не зная всего. Ошибаемся. Радуемся занятию, которое потом займёт в жизни совсем скромное место. Этим событиям не нужны оправдания. Они уже случились, и их смысл может оставаться открытым.

А ещё в нашей биографии часто живут чужие голоса.

Один учитель когда-то сказал, что у тебя нет способностей, и ты десятилетиями не решаешься попробовать. Другой объявил тебя исключительно талантливой, и теперь каждый день приходится этому соответствовать. Полная независимость от чужого мнения мне не кажется ни возможной, ни нужной: другие люди видят в нас то, чего не видим мы, учат, поправляют, поддерживают. Но ни похвала, ни критика не должны становиться законом обо всём моём

будущем. Полезнее спросить себя: насколько справедлива эта оценка сейчас? И что изменилось с тех пор, как её произнесли?

Когда я пытаюсь сказать, кто я сегодня, мне мало списка уже совершённых поступков. Важны отношения, которые продолжаются. Занятия, которым я отдаю время по собственной воле. Вопросы, которые до сих пор не дают мне покоя. Одни со мной давно, другие появились недавно и ещё не успели войти в привычный рассказ о себе. Возможно, я передумаю, откажусь от какого-то замысла или влюблюсь в то, что раньше считала чужим.

Это не делает мою сегодняшнюю жизнь черновиком, который ждёт правильной версии.

Я могу относиться к прожитому всерьёз. И одновременно не считать его исчерпывающим описанием будущего.

Именно эта мысль и привела меня к непрожитым биографиям. Если привычное объяснение себя не окончательно, интересно же заглянуть за его край. Какие желания, какие способы жить могли бы проявиться при других обстоятельствах? Не для того, чтобы выбрать лучший вариант. А для того, чтобы увидеть, насколько больше я, чем моя биография.

Глава 2. Пространство потенциальных жизней

Иду по улице и вдруг представляю, что живу совсем в другом месте.

В воображении появляется квартира, в которую я никогда не входила. Привычный маршрут до ближайшего магазина. Люди, с которыми я здороваюсь по утрам просто так, без повода. Мне не нужно считать эту жизнь лучше нынешней, чтобы она была интересной. Стоит изменить одно обстоятельство, и за ним, как бусины на нитке, тянутся другие: человек, с которым я могла бы познакомиться, занятие, которого нет в моём расписании, привычки, выросшие в незнакомой среде.

Через несколько минут я возвращаюсь. Мои решения уже привели к определённой жизни, и никто не может проверить, как сложилось бы то, что я не выбрала. Но после такой прогулки я внимательнее смотрю на свою собственную повседневность. Меня занимают даже не большие события, которые легко сделать эффектными, а маленькие подробности существования, обычно спрятанные за словами «я здесь живу».

Оглядываясь назад, мы видим свою историю гораздо более последовательной, чем она была в момент решений.

Я могу проследить, как переезд привёл к знакомству, знакомство изменило круг интересов, а новые обстоятельства повлияли на следующую поездку. Но в день первого выбора никакой линии не было. У меня было мало сведений, я чего-то боялась, на что-то надеялась и не могла предвидеть последствий. Позже память соединила точки, и возникло ощущение, будто всё почти неизбежно вело сюда. Я не отрицаю, что события связаны между собой. И всё же замечаю, как часто в своём рассказе пропускаю случайности, изменившиеся условия и решения других людей. Поменяй одно обстоятельство, и история могла бы пойти другой дорогой. Только восстановить её достоверно нельзя: невозможно изменить начало и сохранить все желаемые последствия.

Для таких вариантов я придумала выражение «потенциальные жизни».

Оно не означает, что где-то в физическом пространстве лежат готовые биографии и мне остаётся выбрать понравившуюся. Речь о возможных продолжениях, доступных для размышления. Одни растут из настоящих развилок моего прошлого. Другие появляются из простого вопроса: а как изменилась бы повседневность, если бы…? Я могу придумать десятки таких историй, но их убедительность ничего не говорит о вероятности. Воображение умеет построить вполне правдоподобную цепочку событий, а умеет незаметно подбросить в неё людей, деньги и удачные совпадения, которых у меня не было и быть не могло. Поэтому я стараюсь держать границу между свободой фантазировать и выводами о реальности. Именно она позволяет мне обращаться с воображаемыми судьбами, не доказывая того, чего я не знаю.

А сколько вариантов мы не рассматриваем просто потому, что не знаем о них!

Человек может прожить всю жизнь среди одних и тех же занятий и так и не узнать о деле, которое оказалось бы ему близким. Можно считать один способ отношений единственно возможным, пока не встретишь людей, которые умеют договариваться иначе. Новое место меняет не только настроение, но и само представление о том, в каком ритме хочется жить. Возможное совсем не похоже на каталог, где все варианты давно перечислены. Мы учимся, встречаем других, сталкиваемся с неожиданными вопросами, и появляются направления, у которых раньше даже не было названия. Мне нравится эта незавершённость. Она не обещает, что откроется любая дверь. Но и не даёт считать сегодняшний список возможностей окончательным.

При этом у возможного есть вполне определённые границы.

У меня есть время, тело, опыт, деньги и обязательства, которые не отменишь одним решением. В любом общем деле участвуют другие люди, и их согласие не возникает из силы моего

желания. Одни возможности требуют многолетней подготовки, другие закрыты обстоятельствами, на которые я не влияю. Поэтому я различаю три уровня:

то, что я могу представить;

то, для чего существуют хотя бы потенциально доступные условия;

то, что я готова выбрать сейчас.

Я легко представляю себе жизнь в далёкой стране. Но реальный переезд требует сведений о правилах проживания, доходах, языке и о том, что станет с моими отношениями. И даже если всё окажется выполнимым, у меня остаётся право решить, что сейчас я не хочу ничего менять. Привлекательность картинки не создаёт обязанности действовать.

Бывает, что два варианта кажутся одинаково желанными, пока я смотрю только на их самые яркие стороны. Можно хотеть много времени проводить в одиночестве и одновременно дорожить насыщенным общением. Стремиться к свободному расписанию и получать удовольствие от большого общего дела, которое требует дисциплины. Воображение легко рассаживает эти желания по разным биографиям, и каждое получает там свою комнату. В реальности приходится искать сочетание или признавать, что некоторые решения исключают друг друга. Мне интереснее не выбирать слишком быстро между двумя красивыми картинами, а спросить, какие потребности за ними стоят и какие из них несовместимы. Возможно, получится устроить жизнь, где найдётся место и встречам, и тихим вечерам. А возможно, какой-то период придётся отдать одному, временно отложив другое.

Я заметила, что привлекательная возможность почти всегда приходит ко мне в виде события, а не долгой повседневности.

Поездка существует как вид из окна и первое утро на новом месте. Новая работа как момент, когда я говорю «да». Близость как редкий по глубине разговор. Но если продлить историю на несколько месяцев, появятся совсем другие подробности. У нового места есть транспорт и бытовые хлопоты. У работы обычные обязанности. В отношениях приходится согласовывать разные желания и разные привычки обращаться со временем.

Поэтому я люблю спрашивать себя: как выглядит обычный вторник в этой судьбе?

Этот вопрос быстро спускает её с пьедестала торжественных событий на землю, к настоящему содержанию жизни. После него желание либо крепнет, либо выясняется, что меня манила в основном возможность ненадолго оказаться в непривычных обстоятельствах.

Случается, что альтернативное проживание открывает не стремление к внешнему результату, а состояние, которое я надеюсь благодаря ему получить. Представляя большие деньги, я могу обнаружить, что меня привлекают вовсе не дорогие вещи, а возможность меньше зависеть от срочных обязательств. В образе близких отношений важнее всего оказывается ощущение, что меня внимательно слушают. В воображаемой жизни за городом желание спокойно распоряжаться своим временем. Это не значит, что реальные деньги, отношения и место жизни перестают иметь значение. Их условия вполне материальны и бывают необходимы. Но я начинаю понимать, что именно ищу. И замечаю, что прежний образ будущего был лишь одним из способов выразить потребность. Иногда после этого появляется вариант, который не приходил в голову раньше, потому что я слишком рано решила, каким должен быть результат.

Здесь легко шагнуть в другую крайность и объявить, что внешние обстоятельства неважны, а нужное состояние можно получить, просто изменив отношение.

Я с этим не согласна.

Реальные условия могут серьёзно ограничивать свободу, создавать опасность, требовать денег и помощи, которые никакой внутренней работой не заменишь. Но не каждое желание нуждается в самом дорогом или драматичном способе исполнения. Поэтому я смотрю и на состояние, которое хочу испытать, и на обстоятельства, которые могут сделать его доступнее. Если не хватает свободного времени, иногда нужно сменить работу или найти дополнительный ресурс. А иногда часть времени съедают обязательства, которые я беру по привычке и могла

бы пересмотреть без всякой революции. Различать эти два случая гораздо важнее, чем верить, будто для каждого желания существует универсальный путь.

Ещё мне пришлось отказаться от привычки говорить о будущем с неоправданной точностью.

Можно считать какой-то исход вероятным, опираясь на опыт и доступные сведения. Но это не значит, что мы знаем всё существенное. Слово «вероятно» часто звучит там, где человек просто очень хочет определённого продолжения и потому замечает в основном подтверждающие знаки. В отношениях это видно особенно ясно. Один хороший разговор, и я уже вижу несколько лет близости. Пауза между сообщениями, и вот уже готово предсказание окончательного отдаления. Ни то ни другое ничего достоверного о будущем другого человека не сообщает. Я могу предпочитать один вариант, действовать ради него, спрашивать о реальных намерениях, договариваться. При этом не хочу выдавать внутреннюю уверенность за проверенное знание. Может быть, именно признание неизвестности и оставляет воображению свободу, не превращая его в бесконечный поиск знаков.

Думая о множестве потенциальных жизней, я не хочу устраивать суд над собственным прошлым.

В любой невыбранной истории легко создать прекрасные события, которых нет в нынешней, а потом сожалеть о них так, будто их кто-то обещал. Но мы не знаем, что случилось бы после другого решения, и тем более не можем честно сравнить все его последствия с теми, что видим сейчас. Мне гораздо интереснее использовать альтернативу как вопрос о сегодняшних желаниях. Почему меня притянула именно эта версия? Какое ограничение я хотела убрать, какую свободу получить, какое общение сохранить? Иногда это подсказывает небольшое изменение в повседневности, и начинать всё с нуля не приходится. А может, история останется просто интересным предположением. И у этого тоже есть право на существование.

Сначала я представляла возможности как дороги, расходящиеся от одной развилки. Теперь этот образ кажется мне не вполне точным. В реальности многие варианты не видны заранее. Некоторые появляются только благодаря уже сделанному выбору. Одни дороги закрываются, другие возникают после новых знакомств и новых знаний.

Дело не в бесконечном числе направлений. Дело в умении замечать, что знакомый маршрут не исчерпывает возможного.

Но и это открытие ещё не решает, чем я займусь завтра и на что готова потратить время. Мне предстоит вернуться к конкретным обстоятельствам, узнать то, чего не знаю, а иногда отказаться от привлекательного варианта, потому что его цена не совпадает с моими желаниями. Внутреннее пространство может быть очень широким, а реальный выбор всегда происходит в конкретный день. Именно это сочетание меня и занимает: свобода исследовать почти любую историю и необходимость проживать последствия только тех решений, которые я принимаю.

Глава 3. Время, которого может не существовать

У меня вечер. У собеседника утро.

Мы обсуждаем одно и то же событие, но я называю его завтрашним, а он сегодняшним. Я прекрасно понимаю, как устроены часовые пояса, и не вижу в этом ничего таинственного. Но такие бытовые мелочи напоминают, что привычное ощущение общего времени гораздо сложнее, чем кажется. Мы смотрим на часы, назначаем встречи, помним последовательность событий, а внутри переживаем длительность совсем по-разному. Час интересного разговора пролетает незаметно. Десять минут ожидания тянутся бесконечно.

Именно это различие между измеряемым и переживаемым временем заинтересовало меня гораздо сильнее, чем возможность придумать красивую теорию о прошлом и будущем.

Пока я жду важного ответа, внимание одновременно забегает вперёд и застревает на месте. Я представляю, что скажет человек, как я отреагирую, что будет потом, а на экране по-прежнему ничего. После нескольких таких путешествий выясняется, что прошло совсем немного времени. А в другие дни я так погружена в работу или прогулку, что не замечаю, как наступил вечер.

Часы при этом не меняют свой ход вслед за моим настроением. Но переживание времени зависит от внимания, ожиданий, памяти, усталости и силы чувств. Полезно замечать эту зависимость, иначе субъективное ощущение длительности незаметно становится аргументом. «Он не отвечает целую вечность», хотя прошло двадцать минут. «Я так долго жду перемен», хотя конкретных шагов ради них пока почти не было.

Память обращается со временем по-своему.

Когда я вспоминаю прожитый год, он не разворачивается передо мной по дням. Сначала всплывают отдельные события, потом разговоры, места, люди. Недели привычных дел сливаются в одно пятно, а какой-нибудь короткий эпизод сохраняется в удивительных подробностях. Воспоминание может вызвать чувство, похожее на прежнее, и на несколько минут кажется, будто прошлое совсем рядом. Но я не возвращаюсь в тот день буквально. Я вспоминаю его сейчас, опираясь на сохранившиеся впечатления, и мой нынешний опыт уже влияет на то, как я понимаю случившееся. Это особенно важно, когда хочется снова и снова разбирать старое решение. Новый взгляд бывает полезен. Изменить событие, которое действительно было, он всё равно не позволяет.

С будущим всё наоборот. У воспоминания есть хоть какие-то следы. Предполагаемое завтра я собираю из ожиданий и доступных сведений. И эта сборка бывает настолько убедительной, что уже меняет настроение. Я представляю удачную встречу и радуюсь, хотя она ещё не состоялась. Допускаю неприятный разговор и напрягаюсь, хотя никто не произнёс ни слова.

Всё это происходит сегодня. Чувства настоящие. Событие неизвестно.

Я не отрицаю способности готовиться к будущему: без неё было бы трудно договариваться, учиться и принимать долгосрочные решения. Но важно отличать план, который можно проверить, от внутренней картины, которая становится ярче просто потому, что я много раз к ней возвращалась.

В какой-то момент меня заинтересовали философские вопросы о природе времени. Физика описывает время иначе, чем мы в обычной речи, а теория относительности давно отказалась от идеи единого универсального времени для всех наблюдателей. Философы тоже поразному понимают статус прошлого, настоящего и будущего. Но ни из одного из этих фактов не следует, что я способна мысленно увидеть готовый завтрашний день или изменить случившееся задним числом. Личный опыт времени и физическое устройство мира нельзя без пояснений сплавлять в одну теорию. Когда я говорю, что целая жизнь промелькнула в голове за несколько минут, речь идёт о воображаемой последовательности сцен, а не о путешествии на

десятилетия вперёд. Сложность этих вопросов меня восхищает, но я предпочитаю не прикрываться авторитетом науки там, где описываю собственные переживания.

Возьмём простой предмет. На столе рядом со мной стоит чашка.

Я помню, как поставила её сюда утром. Сейчас я её вижу. Позже, наверное, отнесу на кухню.

Три события, и у каждого свой статус. Первое произошло, хотя теперь доступно мне в основном через память. Второе можно проверить прямо сейчас. Третье остаётся намерением и может измениться. В одном мгновении я удерживаю представления и о прошлом, и о будущем, поэтому иногда кажется, что все времена находятся рядом. Но то, что они одинаково доступны психологически, не делает прошлое обратимым, а будущее свершившимся. Я возвращаюсь к этому различию всякий раз, когда воображаемая история начинает управлять настроением сильнее, чем реальные обстоятельства.

Я замечаю, что мысленно исправляю разговор, который давно закончился.

Подбираю более точные слова. Отказываюсь от неудачной шутки. Представляю другое выражение лица собеседника и другой исход. Такие возвращения бывают полезны, если помогают понять свою ошибку и в похожей ситуации поступить иначе. Но в какой-то момент становится ясно: я исправляю одно и то же событие по кругу, не получая ничего нового.

И тогда возникает вопрос о настоящем. Хочу ли я вернуться к человеку и сказать то, что тогда не смогла? Нужно ли извиниться, уточнить договорённость, признать, что отношения изменились? Или прошлое уже не требует никаких действий, а я просто пытаюсь получить другой финал истории, которую нельзя переписать? Это не всегда понятно сразу. Но сам вопрос возвращает мне возможность выбирать, что делать сейчас, вместо бесконечной работы над вчерашним днём.

Не менее привычно откладывать жизнь на потом.

Начну отдыхать, когда закончу все срочные дела. Займусь новым делом, когда появятся деньги. Порадуюсь отношениям, когда станет понятно, что с ними будет дальше. Иногда такая последовательность разумна: некоторые решения требуют подготовки, и реальные условия нельзя игнорировать. Но бывает, что обещанное «потом» всё время отступает, как горизонт. На месте законченного дела появляется новое, финансовая цель растёт, а в отношениях после одного решённого вопроса возникает следующий. Я начинаю замечать, как легко превратить настоящее в зал ожидания будущего периода, который наконец оправдает всё прожитое. Между тем даже самое большое достижение не позволит вернуться и прожить отложенные вечера заново. Поэтому время от времени я спрашиваю себя: какую часть желаемой жизни можно осуществить уже сейчас, не отказываясь от разумных долгосрочных планов?

Иногда помогает мысль о том, что сегодняшний день однажды будет вспоминаться совсем не так, как переживался. Возможно, сегодняшний разговор окажется важным через годы, а часы тревожных догадок исчезнут из памяти почти без следа. Но заранее узнать, что приобретёт значение, нельзя. Если всё время пытаться угадать будущую ценность каждого мгновения, можно перестать замечать его собственное содержание. Я не хочу превращать день в коллекцию будущих воспоминаний и требовать от каждого занятия особого смысла. Бывает достаточно просто быть на встрече, гулять, читать, работать или отдыхать, не проверяя постоянно, как это повлияет на мою биографию.

Время, которое мы проживаем, не обязано становиться выдающейся историей, чтобы иметь значение.

Есть и другая крайность: отказаться от всех планов ради красивого призыва жить здесь и сейчас. Мне она кажется неубедительной. Люди строят долгие отношения, заботятся о здоровье, готовятся к переездам, учатся, откладывают деньги. Всё это требует умения учитывать будущие последствия и иногда откладывать немедленное удовольствие.

Для меня вопрос не в том, выбрать настоящее или будущее. А в том, как они уживаются внутри сегодняшних решений.

Я могу планировать поездку и радоваться самой подготовке, не забывая о том, что происходит сейчас. Могу учиться ради новых возможностей и не объявлять нынешнюю жизнь неудачной только потому, что каких-то навыков пока нет. И могу признать, что часть неопределённости вообще не устранить заранее, сколько бы я ни думала.

Если прожить в воображении целую альтернативную биографию за несколько минут, оно проведёт меня через годы, оставив только выбранные события. В реальности же каждый такой год состоял бы из дней с усталостью, случайностями, обязанностями и радостями, которыми невозможно управлять из сегодняшнего дня. Я стараюсь помнить об этом, когда придуманная судьба начинает казаться привлекательнее настоящей. В ней нет большей части обычного времени, нет всего, что не уложилось в выбранный сюжет. Я могу наслаждаться таким исследованием, задавать себе вопросы, замечать свои желания. Но не хочу превращать мысленный прыжок через десятилетия в доказательство того, что я действительно прожила этот опыт. Он случился внутри сегодняшнего внимания. Там и нужно искать его смысл.

В конце концов вопрос о времени возвращает меня не к попытке выяснить, существует ли будущее в философском смысле, а к простой способности различать.

Есть событие, которое случилось. Есть моё нынешнее воспоминание о нём. И есть множество возможных продолжений, которые пока остаются предположениями. Все они вызывают чувства, но достоверность у них разная. Иногда достаточно заметить эту разницу, чтобы перестать требовать от воспоминания другого исхода, а от будущего немедленных гарантий. В другие дни я всё равно увлекаюсь старыми разговорами или заманчивыми прогнозами, и это не значит, что я разучилась жить внимательно. Мне важнее время от времени возвращаться в доступный день и видеть, что можно сделать именно в нём, не пытаясь жить во всех временах сразу.

С этой точки начинается следующая глава. В ней мне предстоит различить само переживание, способность его замечать и решения, на которые я могу повлиять.

Глава 4. Наблюдатель, персонаж и автор

Вечер. Приходит сообщение: встреча отменяется.

Я читаю несколько строк и сразу чувствую досаду, ещё ничего не успев обдумать. Несколько часов я рассчитывала на этот вечер, освободила для него время, представляла разговор. Теперь придётся решать, чем заняться.

А через минуту приходят мысли, к которым само сообщение не имеет никакого отношения. Возможно, ему не так уж важна наша встреча. Может быть, я неправильно поняла его интерес. Наверное, стоило заранее придумать другой план.

Когда я описываю это позже, вся последовательность видна как на ладони. Но в самый момент переживания её части сливаются. Мне неприятно, и поэтому объяснения, которые поддерживают неприятное чувство, кажутся убедительнее остальных. Именно с таких совершенно обычных случаев я начала разбираться, как внутри одного человека уживаются разные способы относиться к происходящему.

Первый из них я условно называю персонажем.

Это не вымышленная личность, которую нужно от себя отделить. Это я в тот момент, когда событие уже задело мои ожидания. У персонажа есть прошлый опыт, привычные реакции, желание быть понятой, уставшее к вечеру тело и планы, которые он успел составить. Его огорчение вполне настоящее, даже если некоторые объяснения потом окажутся ошибочными. Я не хочу смотреть на эту часть себя свысока, как на недостаточно развитую. Ведь именно она радуется встрече, наслаждается разговором, с любопытством разглядывает новое место. Человек, который только наблюдает и никогда не включается в собственную жизнь, был бы странным идеалом.

Но когда я полностью захвачена переживанием, появляется другая трудность: оценка случившегося начинает казаться свойством самого события. Вместо «я расстроилась из-за отмены встречи» звучит «меня опять не выбирают». А между этими фразами лежит несколько непроверенных предположений.

Наблюдателем я называю возможность заметить эту подмену прежде, чем она определит мои поступки.

Никакого отдельного существа внутри для этого не нужно. Достаточно услышать собственную мысль и заинтересоваться, откуда она взялась.

Что я знаю точно? Встреча перенесена.

Что я предполагаю? Что моё общество не особенно интересно.

На чём основан вывод? Возможно, на интонации одного сообщения и на воспоминании о совсем другом человеке, с которым когда-то было что-то похожее.

Уже эта простая проверка меняет положение вещей. Огорчение не исчезает, но у него появляется точное название, а предполагаемая причина перестаёт быть единственной. При этом наблюдение не требует немедленно придумать утешительное объяснение. Собеседник и правда может терять интерес, и со временем это станет видно по его поступкам. Пока же у меня недостаточно сведений. Честно признать это гораздо полезнее, чем сочинить красивую историю ради успокоения.

Мне не всегда удаётся занять эту позицию вовремя. Бывает, я отвечаю слишком быстро и только потом понимаю, что интонацию продиктовала досада. Бывает, замечаю своё состояние лишь через несколько часов, когда уже выстроила подробное продолжение будущих событий. И объявлять эту задержку новой неудачей было бы странно. Способность наблюдать зависит от усталости, от важности ситуации, от прошлого опыта и от того, насколько сильно я хотела определённого результата. Если человек действительно нарушил договорённость, не нужно требовать от себя невозмутимости: раздражение вполне может подсказывать что-то важное.

Вопрос только в том, могу ли я отличить чувство от действия.

Досада не обязывает отвечать резко. Тревога не требует немедленно искать подтверждений. Воодушевление не делает разумным каждое заманчивое предложение. Между состоянием и поступком может появиться несколько секунд. И их бывает достаточно, чтобы не идти за первой реакцией автоматически.

Третью позицию я называю автором, хотя понимаю, что буквально это слово слишком широкое.

Человек не распоряжается всеми обстоятельствами своей жизни и не может решать за других. Но он участвует в том, что происходит дальше. Вернёмся к отменённой встрече. Я могу предложить другую дату, если хочу увидеться. Могу оставить вечер свободным, позвонить кому-нибудь или наконец заняться тем, что давно откладывала. Если отмены повторяются, у меня есть возможность это обсудить и решить, подходят ли мне такие отношения. Мои действия не гарантируют хорошего результата: предложение может остаться без ответа, разговор оказаться трудным, планы снова измениться. Именно здесь и видна разница между внутренней историей, которая разворачивается сама собой, и участием в реальности. Я не выбираю все причины случившегося. Зато могу выбирать часть своих следующих шагов.

Меня настораживает, как легко наблюдение превращается в замаскированное требование контролировать себя.

Стоит назвать свою реакцию, и тут же хочется её исправить: не тревожиться, не расстраиваться, быть великодушнее, спокойнее, мудрее. Наблюдатель быстро становится надзирателем, который оценивает каждое чувство по тому, насколько оно соответствует желаемому образу. Мне это не помогает. Если я скучаю, не нужно доказывать себе, что самостоятельному человеку скучать не положено. Если сержусь, полезнее понять, какое ожидание оказалось нарушено, чем стыдиться самого раздражения. Наблюдение интересно мне именно тем, что оставляет право чувствовать то, что я чувствую. Может оказаться, что чувство связано не с сегодняшним событием, а с усталостью или старым воспоминанием. А может выясниться, что ситуация требует конкретного разговора. Но ни один из этих путей не начинается с запрета на человеческую реакцию.

Бывает, что все три способа почти невозможно различить.

Я получаю предложение, которого давно ждала. Мне приятно, я уже представляю новые возможности, а потом начинаю читать условия и понимаю, что часть из них мне не подходит. Кто в этот момент радуется, кто проверяет, кто отказывается?

Деление на три позиции удобно для анализа, но оно не описывает трёх самостоятельных действующих лиц. Это один человек, в котором одновременно есть желание, способность замечать собственные предположения и возможность принимать решения. Иногда они согласуются сами собой. А иногда радость мешает увидеть риск, тревога заставляет откладывать разговор, а привычка всё контролировать приводит к решениям, о которых никто не просил. Я не хочу пользоваться этой схемой слишком буквально. Если понятие перестаёт помогать разбираться в живом опыте и требует подгонять под себя каждую эмоцию, его стоит отложить.

Особенно хорошо это различие видно в важных разговорах.

Мне трудно не начать немедленно объяснять собеседнику, как неправильно он меня понял, хотя он ещё не договорил. Персонаж уже обижен. Наблюдатель мог бы заметить поспешность вывода. Автор способен выбрать следующий вопрос. Но в жизни всё происходит быстрее и запутаннее любой аккуратной схемы. Иногда я перебиваю, а потом извиняюсь. Иногда успеваю дослушать, и выясняется, что спорить было не о чем. А иногда несогласие остаётся даже после самых внимательных объяснений.

Это не всегда значит, что разговор не удался. У другого человека есть своё понимание происходящего, и я не могу обязать его смотреть моими глазами. Я выбираю свою интонацию,

но не распоряжаюсь чужим ответом. Уважение к этой границе, по-моему, и есть важная часть внутренней свободы.

Иногда я обнаруживаю, что вообще не хочу принимать решение сразу.

Раньше я считала такую паузу нерешительностью, особенно когда вокруг много событий и от меня ждут ответа. Но у ожидания бывают разные причины. Можно откладывать выбор из страха ошибиться, бесконечно собирать сведения, которые уже ничего не изменят, и тогда пауза становится способом уйти от ответственности. А можно честно признать, что обстоятельства пока не ясны или я слишком устала, чтобы понять свои желания. Тогда решение подождать вполне осмысленно. Авторская позиция не требует непрерывной активности и немедленного ответа на каждый вопрос. Иногда самое подходящее действие состоит в том, чтобы назначить срок, попросить недостающую информацию или прямо сказать, что сегодня я не готова обсуждать важную тему. У меня нет обязанности превращать каждое затруднение в демонстрацию решительности.

С этой точки зрения иначе выглядит и собственная биография.

Я помню прошлое и могу считать некоторые решения ошибочными. Но это знание не позволяет отредактировать прожитое. Если когда-то я не сказала важных слов или выбрала неудачный момент, это останется частью истории. Можно извиниться, исправить последствия, вернуть долг, восстановить договорённость. А можно оказаться в ситуации, где такой возможности уже нет. Наблюдатель помогает увидеть, как я продолжаю объяснять себе прошлое. Автор способен менять только то, что доступно в настоящем.

Здесь особенно легко ошибиться, пообещав себе полный контроль над судьбой. Человек может признать свою ответственность и всё же не получить желаемого ответа. Может бережно относиться к чужим границам и всё равно услышать отказ. Если не учитывать таких ограничений, любая неудача становится доказательством того, что я «недостаточно правильная». Слишком высокая цена за привлекательную идею авторства.

Мне интересно и то, как эти три позиции проявляются в спокойные, ничем не примечательные дни.

Обычно о них вспоминают, когда случилось что-то неприятное и нужно справиться с реакцией. Но я могу наблюдать и за собственным удовольствием. Заметить, что после разговора с определённым человеком мне легко думается. Что незнакомая улица неожиданно понравилась. Что занятие, на которое я согласилась из любопытства, оказалось интереснее, чем я ожидала. Возможно, такие наблюдения говорят о моих предпочтениях больше, чем длинный список отвлечённых ценностей. А дальше я могу выбирать, чему отдавать время, не требуя от понравившегося обязательно повториться. Внутренняя работа не обязана сводиться к исправлению неудобного. Умение различать свои реакции помогает замечать и то, что уже хорошо, и бережнее об этом заботиться.

Когда я представляю другую версию своей жизни, разница между переживанием, наблюдением и действием становится особенно важной.

Внутренняя история может вызвать настоящий интерес или настоящее сожаление, хотя никаких событий не было. Я могу заметить, что в вымышленной судьбе особенно дорожу определённым ритмом, свободой передвижения или качеством отношений. Из этого не следует, что такая жизнь была бы лучше нынешней: большую часть её обстоятельств я придумала сама. Но я могу спросить, почему воображаемая подробность оказалась такой притягательной и доступна ли какая-то её часть в реальности. Иногда после этого ничего делать не хочется, и это тоже допустимый результат. А иногда появляется решение, которое можно проверить вне воображения: предложить встречу, изменить расписание, попробовать непривычное занятие. Внутренняя история не подменяет будущее. Она даёт материал для внимательного отношения к собственным желаниям.

В конце концов я перестала воспринимать наблюдателя, персонажа и автора как ступени, по которым нужно подниматься к более правильной версии себя.

Мне не нужно избавляться от персонажа: без него не было бы живого человеческого переживания. Не стоит превращать наблюдателя в постоянного судью: жизнь не обязана проходить под внутренним конвоем. И у автора нет полномочий определять каждое обстоятельство и каждое чужое решение.

Но время от времени мне удаётся увидеть, как одно событие уже разрослось в целую историю в моей голове, признать своё чувство и выбрать поступок, который отвечает не только мгновенной реакции, но и тому, что для меня важно.

Именно это мне и интересно: способность время от времени замечать, где кончается привычное объяснение и начинается ещё не сделанный выбор. Совершенного контроля я от себя не жду и всегда поступать мудро не обещаю.

Практика первой части. Карта моего сознания

Для первой практики я предлагаю спокойную работу с собственной биографией, а не попытку сразу нырнуть в другое будущее.

Понадобится лист бумаги или документ, к которому удобно возвращаться. Выделите минут сорок и не требуйте от себя закончить точно по часам. Выбирайте события, о которых можно думать без сильного напряжения: чтобы результат был глубоким, вовсе не обязательно трогать самые болезненные воспоминания.

Шаг первый. Запишите десять заметных событий своей жизни: переезд, встречу, смену занятий, важный разговор, принятое или отклонённое предложение. Каждое опишите одним предложением и, насколько получится, отделите факт от оценки. «В таком-то году я сменила работу» сообщает о событии. «Я наконец проявила смелость» это уже объяснение. Сейчас мне интересна именно эта граница: в обычном рассказе о себе мы её почти не замечаем.

Шаг второй. На следующей странице вернитесь к каждому пункту и допишите значение, которое вы обычно ему придаёте. Возможно, переезд в памяти стал знаком самостоятельности, а отказ от какого-то предложения до сих пор кажется доказательством нерешительности. Не ищите только приятные объяснения, будто задача в том, чтобы немедленно улучшить свою биографию. Гораздо полезнее увидеть привычный способ думать.

Обратите внимание на формулировки «я всегда», «мне никогда», «со мной опять». Они часто появляются после очень разных событий, хотя сами события были сложнее общего вывода.

Затем выберите три записи и придумайте для каждой ещё по два правдоподобных объяснения. Доказывать, что все версии одинаково верны, не нужно: сведений может просто не хватать. Я хочу показать, что из одного события не всегда следует единственная характеристика личности, которую мы привыкли считать окончательной.

Шаг третий. Теперь от прошлого можно перейти к возможному будущему. **Представьте пять вариантов своей повседневности через несколько лет.** Меняйте не только степень успеха в привычном деле, но и сами условия жизни:

в первой истории вы продолжаете нынешний путь;

во второй осваиваете незнакомое дело;

в третьей уделяете больше внимания близким;

в четвёртой меняете место или ритм жизни;

пятая остаётся открытой для неожиданной идеи.

Описывайте не торжественные события, а обычное утро. Где вы просыпаетесь? С кем разговариваете? Чем заняты после завтрака? Какие у вас заботы?

Посмотрите, что повторяется. Возможно, независимо от города и работы вам важно время на уединение. Или во всех вариантах самыми дорогими оказываются разговоры с людьми. Не объявляйте повторяющиеся подробности тайным предназначением. Пока они просто помогают точнее назвать нынешние предпочтения.

Шаг четвёртый. Представьте на несколько минут жизнь, которая в сегодняшних обстоятельствах кажется почти недоступной. Это не обещание, что любой такой образ можно воплотить, и не призыв отбросить разумные ограничения. Вопрос в другом: что именно вас в ней привлекает? Большой дом может оказаться способом представить тишину. Долгое путешествие может выражать потребность самой распоряжаться временем. Публичное признание может скрывать желание, чтобы вашу работу наконец заметили. Часто внешняя картинка оказывается менее важной, чем чувство или условие, ради которого она была придумана. Запишите это наблюдение рядом.

Если ничего неожиданного не всплыло, не выдумывайте открытие специально. Некоторые воображаемые истории остаются просто приятными историями. Не каждая обязана менять жизнь.

Шаг пятый. Выберите одну текущую ситуацию, в которой ещё не всё определено, но которая не вызывает слишком сильного напряжения. Разделите страницу на три части: «переживание», «наблюдение», «действие».

В первой напишите от своего имени, чего хотите и чего боитесь, не пытаясь выглядеть неизменно разумным человеком.

Во второй перечислите, что известно точно, какие выводы вы сделали сами и каких сведений не хватает. Чувства здесь не запрещены, просто не выдавайте их за доказательства чужих намерений.

В третьей запишите, что в ваших силах. Возможно, задать уточняющий вопрос, обозначить удобный срок или изменить собственное расписание. А может выясниться, что сейчас делать ничего не нужно, потому что решение зависит от обстоятельств, которые ещё не определились. Такое признание тоже лучше выдуманной уверенности, из-за которой человек начинает действовать слишком рано.

Шаг шестой. Из всего написанного выберите один небольшой поступок на ближайшие дни. Он не обязан стать началом новой судьбы и уж точно не должен затрагивать людей, которые не соглашались участвовать в вашем эксперименте. Можно выделить время на интересное занятие, завершить давно отложенный разговор, проверить сведения, нужные для решения, или отказаться от обязательства, на которое вы согласились почти автоматически. Запишите не только намерение, но и конкретный признак, по которому будет понятно, что действие состоялось.

После этого закройте записи и вернитесь к обычной жизни. Непрерывный анализ не заменяет ни разговора, ни поступка, ни отдыха. Если во время упражнения стало некомфортно, его можно закончить раньше: ни одна запись не требует обязательного продолжения.

Через неделю откройте свои листы ещё раз. Какие-то объяснения по-прежнему покажутся убедительными, другие потеряют силу после новой информации. Возможно, вы выполнили выбранное действие. Возможно, обнаружили обстоятельства, которых не учли. Тогда уточните решение, а не ставьте себе оценку за способность управлять жизнью.

Сохраните эту первую карту как датированный снимок сегодняшнего взгляда на себя. Через несколько месяцев он наверняка изменится, и тогда будет особенно интересно заметить, какие определения были слишком узкими, какие желания сохранились, а какие возможности появились неожиданно. Практика не должна доказывать, что мы уже знаем свою окончательную биографию. Скорее она показывает, как многое в привычном рассказе о себе ещё можно уточнить.

Часть II. Альтернативные жизни: искусство проживать возможное

Глава 1. Что такое проживание альтернативной жизни

Мне достаточно пройти мимо незнакомого дома, чтобы представить человека, которым я могла бы быть, если бы жила за этими окнами.

Я не знаю жильцов, не знаю их распорядка. Но замечаю балкон с растениями или маленькую лампу над столом, и воображение уже строит повседневность. В той жизни я, возможно, просыпаюсь раньше, иду за кофе по другой улице, говорю на другом языке, а вечером возвращаюсь совсем не к тем делам, что ждут меня сегодня. Через несколько минут я иду дальше, но ещё какое-то время во мне живёт впечатление чужого утра, будто я ненадолго в нём побывала.

Никакого события, которое можно было бы подтвердить, не произошло. Я просто увидела дом и представила историю. И всё же этот короткий опыт иногда помогает обнаружить желание, которое трудно было сформулировать заранее. Может быть, меня привлекла вовсе не квартира, а возможность жить медленнее, ходить привычным маршрутом или каждый день видеть людей, с которыми легко.

Такие внутренние путешествия я и называю альтернативным проживанием. Хотя слово «проживание» требует осторожности.

Я не переношусь в другую физическую реальность и не получаю достоверных сведений о том, что случилось бы после иного решения. Я представляю возможную последовательность обстоятельств достаточно подробно, чтобы заметить собственные реакции и проверить, насколько привлекателен тот или иной вариант жизни. От случайной мечты такой опыт отличается вопросом, к которому я возвращаюсь по ходу истории. Что мне нравится в этой повседневности? Каких условий не хватает, чтобы она стала удобной? Что происходит с моими отношениями, интересами и привычками, если меняется одно важное обстоятельство? Здесь бывают неожиданности, но предсказанием их не назовёшь. Мои воображаемые люди поступают так, как позволяют мои нынешние знания о людях, а не так, как поступили бы на самом деле.

Этот способ исследования легко спутать с желанием получить немедленное утешение, ведь начинаются они одинаково.

После тяжёлого дня вполне естественно представить место, где всё проще: никто не торопит, не нужно отвечать на неприятные вопросы, рядом понимающие люди. От такого воображения становится легче, и я не вижу смысла каждый раз превращать его в серьёзную работу над собой. Но если меня интересует альтернативная жизнь как исследование, приходится задержаться после первой приятной сцены. Что происходит с этой женщиной в обычный понедельник, когда первый восторг уже прошёл? Если она нигде не работает, чем заполнен её день? Если рядом всегда заботливый человек, как он распоряжается собственным временем и что происходит, когда его желания не совпадают с её? Именно продолжение может показать, что я пыталась избавиться не столько от обстоятельств, сколько от одного неудобного чувства. И заодно придумала мир, в котором все обязаны обеспечивать моё спокойствие.

Возможная судьба становится интереснее, когда я перестаю создавать для неё исключительные условия.

Допустим, мне хочется понять, как жила бы я, если бы когда-то выбрала другой город. В первые минуты появляются достопримечательности и красивые картины новой жизни. Потом приходится вспомнить о магазинах, транспорте, работе, о том, что с людьми нужно знакомиться заново. Я могу представить, что быстро привыкла к месту. А могу допустить и более

сложный период, когда одно раздражает, а другое постепенно становится любимым. Такой мысленный опыт ничего достоверного не скажет о незнакомом городе, если я никогда не изучала его реальных условий. Зато он позволяет внимательнее рассмотреть мою готовность к переменам, отношение к одиночеству, желание иметь постоянный дом или, наоборот, свободу часто менять обстановку. Чем точнее вопрос, тем меньше нужно декоративных подробностей.

Альтернативная жизнь может начаться с небольшого решения, значение которого трудно было заметить в момент выбора. Я представляю, что когда-то согласилась на предложение, от которого на самом деле отказалась. Или наоборот, не приняла работу, переезд, знакомство. Здесь соблазн особенно велик: исходное событие действительно было, и кажется, будто достаточно изменить один ответ, чтобы получить правдоподобное продолжение.

Но за ним меняются и другие обстоятельства, о которых у меня уже нет сведений.

Я не могу знать, кого встретила бы через полгода, как изменились бы отношения с близкими, какие неожиданности возникли бы. Поэтому я оставляю в рассказе неопределённость и не выстраиваю безупречную цепочку удачных событий. Если воображаемая жизнь складывается слишком легко, это не доказывает, что другой путь был лучше. Скорее это значит, что я пока вычеркнула из него всё, что противоречит моему желанию.

Меня иногда спрашивают, чем такое исследование отличается от обычного размышления о будущем. По-моему, степенью участия. Можно составить список возможных перемен, сравнить расходы, сроки и преимущества, оставаясь на уровне решений. А можно ненадолго представить себя в повседневности, которая возникла после одного из них, и заметить собственное состояние.

Например, мне нравится идея жить в тишине вдали от большого города. Но когда я подробно представляю несколько недель такой жизни, выясняется, что я скучаю по случайным разговорам, выставкам, возможности легко куда-нибудь поехать. Это не значит, что загородная жизнь мне объективно не подходит: я ведь не прожила её на самом деле. Зато теперь у меня есть вопрос, которого не возникло при простом сравнении преимуществ. Сколько общения и новых впечатлений мне нужно? Иногда в этом и состоит вся польза внутреннего опыта, без всяких перемен во внешних обстоятельствах.

Меня занимает и то, насколько настоящим бывает чувство, вызванное вымышленным событием.

Мы переживаем из-за сна, радуемся предполагаемой встрече, расстраиваемся, мысленно проиграв неприятный разговор. Это настолько привычные особенности человеческого опыта, что искать в них доказательство параллельной биографии не нужно. Но так же неверно считать переживание ненастоящим только потому, что его причина воображаемая. Если в придуманном сценарии мне хорошо, это удовольствие существует в моём сегодняшнем состоянии. Если становится грустно, грусть тоже настоящая.

Важен следующий шаг: не выдавать содержание истории за сведения о мире. Я могу почувствовать доверие к человеку в воображаемом разговоре, но это не значит, что он действительно обещал мне поддержку. Могу представить отказ и расстроиться, хотя никто мне не отказывал. Именно эта граница позволяет исследовать сильные переживания, не превращая их в аргументы о чужих намерениях.

Бывает, что воображение неожиданно обнаруживает не желание, а страх.

Я представляю будущее, в котором стала заметнее, свободнее, обеспеченнее, и вдруг замечаю собственную неловкость среди людей, с которыми раньше не общалась. Или мысленно оказываюсь в отношениях, о которых давно мечтала, и понимаю, что не могу представить обычных бытовых договорённостей, хотя отдельные встречи казались прекрасными. Такие моменты легко истолковать как тайное предупреждение, будто внутренний опыт заранее сообщил, что желаемое невозможно. Я стараюсь быть осторожнее. Воображаемая трудность может отражать старые привычки, нехватку сведений или вполне разумные опасения. Она ничего не предска-

зывает. Но она помогает задать практический вопрос: каких знаний, условий или разговоров мне не хватает, чтобы рассматривать эту возможность всерьёз? Здесь фантазия заканчивается и начинается реальный выбор.

Я не хочу устанавливать единый способ представлять возможные жизни. Одни люди легко видят внутренние сцены. Другие лучше думают словами, выстраивают последовательность событий или прежде всего чувствуют настроение истории. У кого-то возникает ясный образ пространства, а кто-то вообще не пользуется зрительными картинками. Всё это не мешает размышлять о том, какой стала бы повседневность после другого решения. Можно записать несколько обстоятельств и постепенно продолжать рассказ. Можно вести мысленный разговор с собой из другого будущего. Можно разбирать отдельные сцены. Важнее ясный исходный вопрос и умение отличать придуманное от случившегося. Если требовать от себя обязательной яркости переживаний, внутренняя работа быстро превращается в ещё одну задачу, которую надо выполнить правильно. Пользы в этом я не вижу.

Не всякую историю стоит продолжать до конца, особенно если она касается болезненного прошлого или незавершённой потери.

Иногда воображение слишком настойчиво возвращает к тому, что уже нельзя изменить, и мысленное путешествие перестаёт расширять понимание, превращаясь в повторение одного неприятного сюжета. Тогда я предпочитаю остановиться, вернуться к обычным делам и, если нужно, поговорить с человеком, которому доверяю, или обратиться за профессиональной поддержкой. Отказ продолжать упражнение не означает, что я неспособна узнать что-то важное. Более того, я не считаю обязательным исследовать все возможные жизни только потому, что однажды увлеклась этой идеей. Некоторые темы не подходят для самостоятельной работы, некоторые просто неинтересны, а для некоторых сейчас нет подходящих условий.

После особенно увлекательной истории полезно вернуться к вопросам, ради которых она возникла.

Какое обстоятельство я изменила в начале? Что происходило дальше благодаря этому изменению, а что я просто добавила, потому что хотела приятного результата? Какие чувства возникли и в какой момент? Что нового я узнала о своих желаниях, а что по-прежнему остаётся предположением?

Много слов для таких записей не нужно. Иногда одной точной подробности хватает, чтобы понять, почему меня так притягивала определённая воображаемая жизнь. Возможно, там никто не ждал от меня немедленных ответов, и это напомнило о нехватке свободного времени. Или я спокойно разговаривала с человеком, которого в реальности боюсь огорчить, и теперь яснее вижу, какой разговор действительно хочу провести. Внутренняя история не отвечает на эти вопросы за других людей. Но помогает мне самой их сформулировать.

Есть ещё один результат, о котором не так приятно рассказывать. После подробного воображаемого проживания иногда оказывается, что желанная судьба меня почти не интересует.

Я хотела туда попасть, пока видела только несколько ярких моментов. Но совершенно не хотела бы повторять её обычные дни. Возможно, в ней слишком много одиночества, слишком мало разнообразия, слишком много чужого внимания. Или, наоборот, в ней не хватает чего-то, без чего я уже не представляю свою жизнь. Такой вывод не делает первоначальное желание глупым. Люди часто узнают свои предпочтения постепенно, и вовсе не обязательно прожить много лет в реальности, чтобы позволить себе отказаться от идеи. Конечно, воображаемое исследование не заменяет проверки фактов, когда речь идёт о серьёзном решении. Однако оно помогает раньше заметить расхождение между красивой картинкой и тем, как мне на самом деле хочется жить.

Мне нравится относиться к альтернативной жизни как к временному способу задать вопрос, для которого пока не хватает обычных слов. Я могу представить женщину, принявшую другое решение, и посмотреть, какие подробности её быта вызывают во мне интерес, зависть,

нежность или сопротивление. Но я не хочу объявлять её более подлинной собой, чем та, что продолжает жить сегодня. Она выросла из моих нынешних представлений и потому многое рассказывает именно о них.

Когда исследование заканчивается, я возвращаюсь к реальным обстоятельствам. Здесь возможны уже не любые события, а определённые действия, у которых есть своя цена и свои последствия. Благодаря короткой воображаемой поездке выбирать становится легче. А иногда оказывается, что выбирать пока нечего и сначала нужно узнать больше. Мне достаточно такого результата, чтобы продолжать знакомиться с возможными версиями своей жизни, не обещая себе когда-нибудь прожить их все.

Глава 2. Множество моих «я»

Во время одного переезда я нашла коробку с вещами, которые почти не имели практической ценности, но почему-то переезжали со мной из города в город.

Маленькая записка. Забытая фотография. Вещь, которую я когда-то выбирала с особенным удовольствием. Я помнила время, когда всё это было важным, хотя сегодня уже не смогла бы точно объяснить почему. Тогда мне нравились другие места, я иначе представляла ближайшие годы, иначе принимала решения. Глядя на старые вещи, я чувствовала, что знакома с человеком, который прожил мои дни, но не вполне совпадает со мной нынешней.

В этом нет ничего мистического: люди меняются, а память хранит следы прежних интересов. И всё же мне показалось, что такое узнавание прошлого помогает иначе смотреть и на воображаемые продолжения собственной жизни.

Если я вижу разницу между собой нынешней и той, кем была несколько лет назад, значит, могу представить и другие версии себя, возникшие после решений, которых я не приняла.

Допустим, однажды я не переехала, не согласилась на интересное предложение или не познакомилась с определённым человеком. Сначала хочется перенести сегодняшнюю себя в другие декорации, сохранив привычный характер и все важные связи. Но если задержаться в истории, становится ясно: другой опыт постепенно изменил бы и способ думать, и круг общения, и представление о хорошей жизни. Воображая такую женщину, я не встречаю реальную альтернативную личность, сведения о которой можно проверить. Я создаю гипотезу о возможном развитии, и в ней неизбежно присутствуют мои сегодняшние представления. Мне интересно не убедить себя, что всё было бы именно так, а понять, какие условия я считаю важными для собственного изменения.

Одна из воображаемых версий почти всегда особенно привлекательна. У неё раньше получилось то, к чему я стремлюсь сейчас.

Она уже говорит на нескольких языках, живёт в любимом городе, располагает свободным временем, не тревожится из-за чужих решений и легко принимает собственные. В первые минуты рядом с ней можно почувствовать сожаление, будто реальная биография отстала от положенного расписания.

Но стоит внимательнее присмотреться к её обычному дню, и выясняется, что большую часть достоинств я просто выдала ей заранее, не представив пути, на котором они могли появиться. Я не знаю, сколько сил ушло бы на язык, какие отношения изменились бы после переезда, что осталось бы ей недоступным. В этом сравнении настоящая я встречаюсь с вымышленным человеком, чьи трудности ещё не написаны. Я не хочу требовать от своей жизни победы в соревновании, правила которого придумала сама.

Есть и другая версия, которую особенно трудно создавать без желания немедленно оправдать себя. Она приняла решение, о котором я до сих пор иногда жалею, или упустила возможность, которую сейчас считаю важной.

Сначала хочется сделать её несчастной, чтобы окончательно убедиться в правильности своего пути. Но это такое же произвольное украшение истории, как безупречная судьба более успешной себя. У неё могли появиться свои интересы, встречи и счастливые обстоятельства, совершенно мне неизвестные. Могли возникнуть трудности, которых не было в моей жизни. Честно свести баланс двух биографий я не в состоянии. Зато могу заметить, как настойчиво ищу подтверждения, что всё случившееся было необходимо. Возможно, именно эта потребность и мешает мне спокойно признавать прежние ошибки, не требуя немедленно превратить их в достоинства.

Мне особенно интересно представлять женщину, которая иначе распоряжается временем.

В моей реальной жизни много разговоров, обязательств, перемен, и часто это приносит мне настоящее удовольствие. Но в другой версии я оставила меньше дел, редко соглашаюсь на встречи в последнюю минуту и могу часами заниматься чем-то, в чём нет никакой внешней срочности. Сначала меня притягивает её спокойствие. Потом возникает вопрос: что такая женщина потеряла бы, если бы сильно сократила число новых впечатлений и общих дел? Возможно, ей вполне подходит более узкий круг интересов. А возможно, она скучает по неожиданным разговорам и возможностям, которые невозможно запланировать. Я не хочу объявлять один ритм зрелым, а другой неправильным. Важнее заметить собственное колебание между насыщенностью и свободным пространством и подумать, какое сочетание реально в нынешних обстоятельствах.

Полезно представить и себя, которой больше не нужно никому ничего доказывать.

Сначала она кажется необычайно свободной: спокойно отказывается от неподходящих дел, не сравнивает себя с другими, не пытается произвести впечатление. Но потом я замечаю, что в такой истории почти исчезает желание браться за сложные задачи, а оно мне на самом деле дорого. Возможно, я слишком поспешно связала амбиции только с потребностью в одобрении. Не всякое стремление к большому делу рождается из желания получить чужую оценку. Мне бывает интересен сам масштаб задачи и возможность чему-то научиться.

Это открытие заставляет сделать воображаемую женщину сложнее. Она может быть свободна от ненужного сравнения и оставаться деятельной, любопытной, заинтересованной в результате. Мне нравится, что альтернативное проживание позволяет уточнять представления о себе, а не просто менять одну версию личности на противоположную.

Другие версии рождаются из возможных отношений. В одной я живу рядом с человеком, с которым сегодня вижусь редко. В другой выбираю одиночество и почти всё время отдаю собственным занятиям. В третьей у меня другой круг близких, сложившийся после переезда или перемены привычек.

Здесь особенно хорошо видно, насколько произвольны многие детали. Я могу представить общие разговоры и обычные вечера, но не вправе считать чужие чувства известными только потому, что сама их придумала. Люди не персонажи моей внутренней истории, даже если я хорошо знаю их привычки и умею угадывать ответы. Поэтому такие альтернативы рассказывают прежде всего о моей потребности в близости, самостоятельности и определённом способе общения. Они ничего не говорят о том, какой человек действительно согласился бы прожить рядом со мной годы.

А ещё можно представить себя, которой не нравится то, что я сегодня считаю частью своего характера. Она не хочет жить в большом городе, не стремится к напряжённой работе, меньше интересуется новыми знакомствами.

Сначала такая женщина кажется почти чужой, и хочется объяснить её выбор усталостью или разочарованием. Но почему я вообще решила, что другие предпочтения обязательно рождаются из неприятных обстоятельств? У человека могут быть другие интересы, и это вовсе не значит, что его жизнь не удалась. Иногда именно эта мысль помогает мне увидеть, как тесно привычное самоописание. Я слишком быстро связываю определённые черты с собственным достоинством и начинаю воспринимать иное поведение как потерю себя. Между тем личность способна меняться без всякого нравственного падения или взлёта. У будущей меня могут появиться вкусы, которых сегодняшняя ещё не понимает.

Бывают и неприятные альтернативные образы.

Я могу представить, что в какой-то момент поступила менее внимательно, обидела человека, не сдержала обещания, слишком долго избегала важного решения. Задерживаться в такой истории не хочется, и это понятно. Но она показывает, как легко считать себя неизменно справедливой, пока ситуация остаётся вымышленной. В реальности я тоже могу ошибаться, торопиться с выводами, действовать из страха или усталости. Если воображаемая женщина обна-

руживает эту возможность, не нужно делать из неё отрицательного двойника, которого следует отвергнуть. Честнее признать, что моя способность поступить иначе зависит от обстоятельств и внимания, а не от раз и навсегда данного качества характера. С таким взглядом легче относиться и к ошибкам других людей, не снимая при этом ответственности за реальные поступки.

Здесь возникает вопрос: можно ли вообще говорить о множестве моих «я», если биография у меня одна?

Я не воспринимаю эти версии как самостоятельных существ. Одни из них воспоминания, другие вымышленные продолжения, третьи просто возможные сочетания привычек, которые я могла бы приобрести. Они по-разному близки к известным обстоятельствам и ничего не доказывают об устройстве мира. Но само их множество показывает, насколько тесным бывает привычное определение личности. Мы легко говорим «я никогда так не поступаю», хотя в другой ситуации, с другой информацией и другим опытом могли бы поступить иначе. Человек может хранить свои ценности десятилетиями, но даже тогда способы их воплощать могут сильно меняться. Мне интересна возможность не считать сегодняшние привычки окончательным ответом на вопрос, кто я.

Такое исследование требует бережности к собственной реальной жизни.

Если постоянно возвращаться к женщине, у которой всё получилось легче, воображение незаметно превращается в способ обесценивать сегодняшний день. Если искать только несчастливые альтернативы, будет удобно оправдывать любое принятое решение. Оба пути слишком предсказуемы, чтобы дать что-то новое. Мне полезнее рассматривать каждую версию через конкретный вопрос и ограничивать время исследования, особенно если оно начинает ходить по кругу. Иногда я замечаю интересную подробность и записываю её. Иногда просто заканчиваю историю, потому что устала или потеряла интерес. Внутреннее путешествие не должно становиться сравнением, которое я проигрываю уже потому, что у воображаемого человека нет моих реальных ограничений.

После таких встреч с возможными версиями себя я возвращаюсь к нескольким вполне конкретным вопросам.

Какая привычка показалась привлекательной и что мешает попробовать её на деле?

Какое условие воображаемой жизни я объявила обязательным, хотя не знаю, нужно ли оно на самом деле?

Что в нынешней жизни мне настолько дорого, что я не отдам это ради нового варианта?

И есть ли среди придуманных судеб хоть одна, которая показала не достижение, а простое удовольствие, доступное уже сейчас?

Эти вопросы не требуют выбрать любимую версию и сделать её целью. Мне нравится возможность перенести в реальную повседневность одну небольшую подробность, ничего не разрушая. Так непрожитая судьба перестаёт вызывать сожаление и становится источником более точного понимания собственных желаний.

Самое интересное в этом множестве связано для меня с будущим, а не с прошлым.

Женщина, которой я стану через несколько лет, не совпадёт полностью ни с одной из воображаемых версий, потому что сейчас мне неизвестны многие события и встречи, которые изменят её жизнь. Я могу пытаться описать её характер, привычки и отношения, но неизбежно буду говорить с позиции сегодняшнего опыта. Поэтому мне всё меньше хочется заранее назначать одну версию окончательной. Возможно, я сохраню главные интересы и изменю способ их воплощать. Возможно, появится занятие или место, которого сегодня даже нет в списке моих желаний. Мне не нужно искать среди придуманных женщин самую настоящую. Достаточно замечать, какие возможности они помогают увидеть, и оставить будущему право оказаться другим, не похожим ни на один мой сегодняшний сценарий.

Глава 3. Как входить в альтернативную жизнь

Когда я предлагаю человеку представить другую версию своей жизни, он чаще всего начинает с результата.

Большой дом. Любимое дело. Необыкновенно счастливое утро. Иногда конкретный человек рядом. Я понимаю эту поспешность, потому что сама умею быстро создавать убедительные картинки. Но за ними часто прячется вопрос, который мы ещё не успели задать.

Допустим, я хочу увидеть себя через десять лет более спокойной. Что именно означает это спокойствие? Я перестала волноваться перед важными событиями? Научилась оставлять себе свободное время? Больше не чувствую, что обязана отвечать на чужие ожидания? Это совершенно разные жизни, хотя все они могут начинаться с одной красивой фразы. Поэтому, прежде чем представлять новую судьбу, я стараюсь задержаться на собственном желании и назвать его достаточно точно. Тогда потом будет понятно, исследовала ли я то, что собиралась.

Никакой особой обстановки для этого не нужно. Я могу сидеть у окна, в знакомом кафе или идти по тихой улице, если дорога не требует постоянного внимания.

Одним удобнее записывать мысли, другим проще обдумывать их без бумаги. Кто-то видит ясные внутренние картины, а кто-то строит историю только словами. Требовать от себя определённого состояния или особенной глубины погружения я не вижу смысла. Достаточно выбрать время, когда не придётся решать срочные вопросы, и заранее знать, когда я вернусь к обычным делам. Иногда хватает десяти минут, иногда нужно больше. Но воображаемая история не должна вытеснять сон, работу, встречи с людьми или заботу о себе. Она существует ради исследования жизни, а не вместо неё.

Я люблю начинать с одной изменённой подробности. Иначе внутренняя история очень быстро превращается в мешок, куда свалены все желания сразу.

Допустим, в этой версии я согласилась на переезд, от которого когда-то отказалась. Если одновременно наделить себя другим характером, большими деньгами и совершенно новыми отношениями, уже через несколько минут будет непонятно, что именно вызвало перемены. Поэтому сначала я оставляю прежний возраст, опыт и большинство обстоятельств и меняю только один выбор. Он не обязан быть судьбоносным. Интересно представить, что я открыла для себя занятие, которое раньше считала совсем чужим, или однажды перестала соглашаться на каждое приглашение. Чем скромнее исходное различие, тем внимательнее можно проследить, как постепенно меняется повседневность, а вместе с ней и привычные представления о себе.

Потом я выбираю обычное утро в новой жизни.

Не первое после переезда, когда всё ещё непривычно, и не день большого успеха, который так приятно вообразить. А то время, когда изменившееся обстоятельство уже стало привычкой. Где я просыпаюсь? Что делаю после завтрака? С кем разговариваю, куда иду, какие вопросы кажутся мне неприятными? Придумывать все подробности не нужно, но хочется увидеть хотя бы один непрерывный отрезок дня, где решение проявляется через обычные действия. Если я представляю жизнь в маленьком городе, мало увидеть красивую улицу. Стоит подумать, как устроены мои встречи и занятия, чего мне будет не хватать, чем я начну дорожить. Часто именно такой непраздничный фрагмент оказывается интереснее первоначального образа: он показывает не внешнюю разницу судеб, а мой собственный способ жить.

Когда история становится достаточно определённой, я позволяю ей немного мне возразить.

Если в воображении всё складывается слишком удачно, можно спросить, какие трудности возникли бы при тех же обстоятельствах, даже если выбор в целом оказался хорошим. Если рассказ вышел исключительно мрачным, стоит подумать, не вычеркнула ли я из него любую

возможность приспособиться, познакомиться с новыми людьми, научиться тому, чего раньше не умела. Я не стремлюсь уравнять удачи и потери, будто между ними обязательно должно быть равновесие. Я просто перестаю подгонять обстоятельства под первоначальный вывод. Может оказаться, что выбранной жизни я не хочу, хотя первые сцены были прекрасны. Или обнаружится что-то неожиданно дорогое, о чём я не подумала, составляя обычный список желаний. Внутреннее исследование имеет смысл только тогда, когда допускает результат, отличный от ожидаемого.

В этой работе полезно время от времени переключаться между двумя способами смотреть на происходящее.

Пока я внутри воображаемой сцены, я говорю от первого лица: открываю дверь, выбираю дорогу, слышу вопрос, испытываю удовольствие или неловкость. Потом ненадолго отхожу в сторону и смотрю на историю целиком. Почему моя героиня ведёт себя именно так? Что здесь вытекает из исходного изменения, а что я просто добавила без всякого объяснения? Насколько правдоподобны предполагаемые реакции других людей?

Постоянно держать такую дистанцию не нужно, иначе опыт превратится в бесконечную проверку собственной фантазии. Но иногда она необходима, чтобы заметить, как быстро удобный сценарий становится якобы известной судьбой. После короткого наблюдения можно вернуться в сцену, если интерес остался, или закончить, если вопрос уже прояснился.

Некоторые удивляются, что не видят с закрытыми глазами никаких подробных картин. Им кажется, будто без зрительных образов альтернативное проживание не получится.

Я с этим не согласна. Новую жизнь можно описывать обычными предложениями, представляя прежде всего обстоятельства и решения. Например: я живу в другом месте, хожу на работу пешком, по вечерам чаще остаюсь дома, несколько раз в неделю встречаюсь с людьми, которых пока не знаю. А потом спросить себя, какие чувства вызывает этот распорядок и что в нём хочется изменить. Один человек лучше чувствует настроение возможной жизни, чем видит её предметы. Другому проще рассуждать от третьего лица. Переделывать свой способ мышления под чьё-то описание внутреннего путешествия не нужно. Гораздо важнее не выдавать придуманное ощущение за настоящее открытие, если история пока остаётся довольно пустой.

Особой осторожности требуют воображаемые разговоры с реальными людьми.

Я могу хорошо знать собеседника, помнить его реакции, и в голове легко рождается ответ, который кажется совершенно естественным. Но никакая правдоподобность не превращает предполагаемую реплику в сказанные им слова. Если я представляю, как человек соглашается на встречу или отказывается от важного предложения, я исследую свою реакцию на эти варианты, а не узнаю его решение. Особенно тщательно я слежу за этой границей, когда история касается любви, близких отношений или болезненных ожиданий. Воображаемый разговор может помочь понять, что я хочу сказать и какие вопросы нужно задать. Ответы же остаются неизвестными, пока живой человек не произнесёт их сам. Поэтому после внутреннего путешествия не стоит предъявлять другим обязательства, которые существуют только в моей версии событий.

Время внутри истории можно менять свободнее, чем место.

Я могу мысленно прожить один день, потом перенестись на несколько месяцев вперёд и посмотреть, какие последствия накопились. Можно представить первую неделю после решения, обычный день через год, момент, когда новая жизнь перестала казаться новой. Но я стараюсь не делать это автоматически: каждый прыжок оставляет позади множество неизвестных обстоятельств. Если через десять лет я вдруг оказываюсь необыкновенно обеспеченной, счастливой и уверенной в себе, стоит хотя бы признать, что дорогу к этому я не описала. Возможно, меня привлекают отдельные условия такого результата, но считать всю цепочку вероятной нет оснований. Иногда полезнее замедлиться и провести больше времени в одном обычном дне,

чем вообразить целую успешную биографию, которая ничего не говорит о том, как в ней живёт человек.

Закончив, я обычно записываю две или три подробности, которые заметила, но не называю их открытиями заранее.

Возможно, в придуманной жизни было приятно иметь свободное утро. Возможно, тревожило то, что приходится постоянно знакомиться с новыми людьми. Может быть, я неожиданно предпочла спокойный ритм тому, который раньше считала признаком интересной жизни.

Рядом полезно отметить, что было лишь допущением. Я представила, что определённый человек поступит так-то, хотя этого не знаю. Вообразила работу, условий которой не знаю. Предположила, что выбранный город окажется удобным, не проверив ни одной практической детали. Такая запись не даёт ощущениям незаметно превратиться в ложную уверенность. Она оставляет место для дальнейшего исследования, уже с реальной информацией, если появится желание что-то менять.

После внутренней истории может появиться ясное намерение. Я могу решить попробовать новое занятие, поговорить с человеком, выделить время на то, что давно откладывала.

Но превращать каждую воображаемую жизнь в требование немедленно действовать я не хочу. Часть таких историй существует просто из любопытства и ни к чему меня не обязывает. Некоторые показывают, что мечта, рассмотренная поближе, вовсе не совпадает с моими желаниями. Иногда я возвращаюсь с одной маленькой мыслью, которая через несколько дней потеряет значение. Это тоже нормально. Если любое размышление обязано заканчиваться задачей, скоро даже свободное воображение станет разновидностью работы по бесконечному улучшению себя. Я оставляю за ним право быть исследованием, которое иногда приводит к поступку, а иногда заканчивается просто более точным вопросом.

Самое важное, по-моему, происходит после возвращения.

Я снова там, где начала: слышу знакомые звуки, вижу свой календарь, вспоминаю обязательства и людей, с которыми могу поговорить. Воображаемая жизнь ничего не изменила за пределами моего внутреннего опыта. Но я могла узнать что-то о собственной реакции на неизвестное, о желаниях, которым раньше не уделяла внимания, или о привычке слишком быстро назначать благополучный исход. Теперь это знание можно сверять с реальностью, не считая его окончательным.

Если хочется продолжить, можно исследовать уже не один день, а длинную историю. Посмотреть, как выбор постепенно становится привычкой и как меняется человек, живущий среди его последствий. Но даже такая история останется мысленным опытом, и её польза зависит от того, насколько честно я обращаюсь с её границами.

Глава 4. Как прожить целую судьбу за одну внутреннюю историю

У некоторых воспоминаний есть странное свойство. Несколько лет жизни со временем сжимаются в несколько сцен, между которыми почти исчезают обычные дни.

Я помню определённую поездку, трудный разговор, первое утро на новом месте. Но уже не могу восстановить, что делала в сотни непримечательных вторников между ними. А ведь именно они составляли большую часть прожитого.

Когда я впервые задумалась о том, чтобы мысленно пройти целую альтернативную судьбу, стало ясно, что воображение поведёт себя похоже. Оно не способно достоверно заполнить каждый час неизвестных десятилетий, зато может выделить несколько периодов и показать, как постепенно меняется повседневность. Такой опыт мне интересен, но не как способ узнать жизнь, которая действительно существовала где-то ещё. Я создаю последовательную историю о возможном человеке, а потом пытаюсь понять, что она говорит о моём сегодняшнем отношении к времени, выбору и переменам.

Для такого исследования я выбираю одну отправную точку, а не переписываю всю биографию с самого начала.

Допустим, несколько лет назад я могла остаться в привычном городе, но уехала. В другой истории я остаюсь. Сначала воображение предлагает сохранить почти всех знакомых и все будущие достижения, просто разместив их в других декорациях. Но довольно быстро я замечаю, насколько это искусственно. Место влияет на круг общения, расписание, доступные возможности, и каждый следующий выбор уже делается в других условиях. Поэтому часть будущего приходится оставить неопределённой. Я могу представить, что знакомые отношения развивались иначе, но не знаю как. Могу предполагать, какими делами продолжила бы заниматься, но ничего не знаю о случайностях, которые могли вмешаться. На эту неполноту лучше согласиться до начала исследования. Иначе длинная история быстро превратится в слишком удобное подтверждение моего первоначального желания.

Первый год другой жизни я рассматриваю особенно подробно. Обычно именно здесь становится видно, что большое решение не переживается заново каждый день.

Женщина, которая осталась в прежнем городе, через несколько месяцев уже не думает постоянно о несостоявшемся переезде. Она занимается делами, встречается с людьми, привыкает к своему расписанию. Возможно, иногда ей интересно, как сложилась бы жизнь в другом месте, но чаще внимание занято тем, что рядом. Я представляю не только то, что осталось прежним, но и то, что могло постепенно измениться. Появилось ли больше времени для близких, раз не пришлось осваиваться на новом месте? Или, наоборот, возникло ощущение тесноты, и она начала искать другую возможность перемен? Всё это остаётся произвольным, пока я не проверю историю на внутреннюю последовательность. Но такая проверка хотя бы мешает заранее объявить альтернативную судьбу безусловно удачной.

Через несколько лет первоначальное решение могло бы потерять значение, уступив место другим событиям.

Здесь особенно велик соблазн оставить сегодняшнюю себя неизменной: пусть у неё другой адрес, но те же мысли, привычки и характер. Мне интереснее допустить, что опыт действительно оставляет след. Человек, много лет проживший среди одних и тех же людей, мог научиться договариваться так, как не умею я нынешняя. Тот, кто часто переезжал, возможно, легче относится к новым местам, но сильнее дорожит редкими прочными связями. Однако приписывать обстоятельствам универсальное действие тоже нельзя. Одни после перемен становятся увереннее, другим нужно больше времени, третьи вообще начинают искать совсем иной образ жизни. Я не могу знать, какой стала бы альтернативная я. Зато, пытаясь предста-

вить эти различия, замечаю, какие свойства своего характера слишком поспешно считаю независимыми от условий.

В долгой истории обязательно появляются люди, которых в моей реальной жизни не было. Это самая трудная и самая интересная её часть.

Можно придумать соседа, с которым постепенно сложилась дружба. Случайного собеседника, который пробудил интерес к новому делу. Человека, рядом с которым изменилось само представление о близости. Но нельзя забывать, что все они созданы моим воображением и потому слишком охотно отвечают моим желаниям. Я стараюсь оставлять таким персонажам немного самостоятельности: они бывают заняты, передумывают, принимают решения, которые не совпадают с моими. Конечно, и эта независимость придумана. Зато она помогает исследовать условия отношений, а не строить вокруг себя идеальную компанию.

И приходится признать неприятную вещь. Если в той жизни я встретила других людей, часть нынешних важных знакомств могла бы никогда не случиться. Воображение охотно сохраняет всё хорошее сразу. Настоящая биография такого выбора не даёт.

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.