НИКО КРЕСТОВСКИ

ХВАТИТ СЕБЯ ЖРАТЬ

Нико Крестовски

Хватит себя жрать

«Автор»
2026

Крестовски Н.

Хватит себя жрать / Н. Крестовски — «Автор», 2026

Человек способен испортить себе настроение, не вставая с дивана. Вспомнить позор десятилетней давности, придумать катастрофу на завтра, обвинить себя в том, чего ещё даже не совершил. Удивительный талант. И совершенно бесполезный.В своей новой книге автор разбирает механику психологического самоедства: тревожность, стыд, чувство вины, болезненный перфекционизм и привычку превращать любую неприятность в личную трагедию.Почему мы мучаем себя собственными мыслями? Зачем переживаем то, что уже нельзя изменить? И как перестать быть главным источником собственных страданий?Научная психология, интеллектуальный сарказм, взрослый юмор и ни грамма приторной мотивации.Жизнь и без твоей помощи подкинет достаточно дерьма. Хватит производить собственное.

© Крестовски Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Глава 1. САМ СЕБЕ ПАЛАЧ 7
Глава 2. ГОРЕ ОТ ВООБРАЖЕНИЯ 11
Глава 3. НОЧНОЕ ЗАСЕДАНИЕ 15
Глава 4. НАДО БЫЛО ИНАЧЕ 19
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Нико Крестовски
Хватит себя жрать

Введение

Взрослый человек, которому в детстве говорили, что он обязан хорошо себя вести, иногда к сорока годам так преуспевает в этом деле, что уже не нуждается ни в воспитателях, ни в родителях, ни даже в начальстве. Он самостоятельно обнаруживает у себя недостатки, предъявляет претензии, назначает наказание и следит за исполнением. Остальным остаётся заниматься собственными делами.

Неплохо автоматизировали процесс.

Вот мужчина приехал домой после работы. Поел, вымыл тарелку, сел на диван. Жена смотрит сериал, ребёнок возится с конструктором. В квартире тихо, никто не болеет, денег до зарплаты хватает. Казалось бы, редкая возможность провести час по-человечески. Но мужчина вспомнил, что его бывший одноклассник купил загородный дом. И теперь ему предстоит выяснить, почему у него самого до сих пор нет загородного дома, несмотря на то что ещё пять минут назад он прилично себя чувствовал в городской квартире.

К концу серии выяснится, что он недостаточно амбициозен, плохо распоряжается временем, в молодости выбрал не ту профессию и вообще обладает каким-то ущербным характером. Жена спросит, почему он сидит с таким лицом. Он скажет, что устал.

Устал он действительно. Только жена понятия не имеет, где он успел поработать после ужина.

В человеческой голове можно за несколько минут организовать события, на проведение которых в действительности ушли бы годы. Уволиться, развестись, разориться, состариться в одиночестве и наконец обнаружить себя на смертном одре с убедительным перечнем ошибок. Потом открывается дверь, заходит курьер с пиццей, и человек на некоторое время возвращается из небытия. Расплачивается с курьером, получает коробку. Остальные участники его похорон ещё живы и даже не подозревают о предстоящем мероприятии.

Воображение — замечательная штука. Без него мы не строили бы домов, не сочиняли музыку и, вероятно, покупали бы зимние ботинки только после первого обморожения. Но эта способность не снабжена отдельной кнопкой для прекращения идиотских сеансов. Из того же материала, из которого человек изготавливает будущую кухню, бизнес и отпуск, он способен соорудить весьма убедительную картину собственной гибели. Умеет он и воскресить прошлое, снабдив его репликами, которых никто не произносил, и обстоятельствами, которых никогда не существовало.

Особенно любопытно, что люди называют это анализом. У анализа обычно имеется предмет, какие-то исходные сведения, иногда даже результат. У ночных размышлений о том, почему ты в двадцать три года не купил биткоин, имеется разве что чрезвычайно активный участник и утраченная возможность поспать. Остальное к утру остаётся на прежних местах, включая стоимость биткоина.

Не всякая неприятная мысль бессмысленна. Если ты потерял деньги, предстоит разобраться, куда они делись. Если обидел человека, не мешало бы с ним поговорить. Если в твоём доме пахнет газом, заниматься принятием неопределённости вообще не время. Тревога, вина и стыд существуют не для того, чтобы испортить нам впечатление от пребывания на планете. Они участвуют в регулировании поведения. Вопрос в том, что происходит, когда поведение уже не меняется, а ты уже ничего не исправляешь, а страдать всё ещё считаешь своим долгом.

На рынке психологических услуг существуют два особенно привлекательных предложения. Первое состоит в том, чтобы сделаться невероятно строгим к себе, встать пораньше, работать побольше, перестать ныть и достичь каких-нибудь выдающихся результатов. Второе предлагает немедленно себя полюбить. У покупателя, судя по всему, имеется специальный орган, которым он в зависимости от приобретённой литературы может себя либо ненавидеть, либо любить. Если орган не слушается, всегда можно приобрести ещё одну книгу.

Мне обе идеи интересны ровно до того момента, когда ими пытаются заменить нормальный разговор о том, как человек живёт. Один гражданин вовсе не нуждается в дополнительной дисциплине: он двенадцать лет не умеет брать больничный без чувства вины. Другой искренне любит себя и за последние три месяца ни разу не вернул деньги в обещанный срок. Вот ему, пожалуй, не помешало бы немного ответственности. Как видишь, универсального направления движения у человечества пока нет.

Меня занимает человек, которому давно пора прекратить некоторые из собственных занятий, но который считает, что именно эти занятия позволяют ему оставаться порядочным, разумным и предусмотрительным. Он боится не только неприятностей. Ему страшно перестать о них беспокоиться. Вдруг окажется, что он недостаточно серьёзно относится к жизни? Вдруг кто-нибудь решит, что ему наплевать? Вдруг он совершит ошибку и даже не успеет заранее себя за неё наказать?

Порой он действительно находится в тяжёлой ситуации. Работу можно потерять и без помощи воображения. Близкие болеют, деньги заканчиваются, люди уходят, а иногда психика начинает давать сбои независимо от того, насколько грамотно ты распорядился вторником. Книжка не заменит ни врача, ни денег, ни безопасного места для жизни. И я не собираюсь объяснять человеку с депрессией, что ему надо просто выбрать хорошее настроение. С тем же успехом можно рекомендовать владельцу автомобиля с неисправным двигателем выбрать более высокую скорость.

Но у человека имеется ещё и собственное участие в происходящем. Где оно начинается, чем поддерживается и почему иногда принимает такие нелепые формы — об этом стоит поговорить. Нам пригодятся исследования психологов, бытовые наблюдения, несколько неприятных вопросов и способность не соглашаться с собой. Ситуации, которые я буду предлагать представить, придуманы; научные работы можно найти по ссылкам в конце книги.

Никакой специальной любви к собственной персоне от тебя не требуется. Можешь считать себя человеком заурядным, местами неприятным и не особенно приспособленным к отдельным видам деятельности. У меня к этому нет претензий. Но хотелось бы, чтобы, обнаружив очередной недостаток, ты не организовывал по этому поводу месячник общественных работ на территории собственной нервной системы.

Тебе ещё там жить.

Глава 1. САМ СЕБЕ ПАЛАЧ

Представим владельца небольшой ремонтной мастерской. В понедельник мастер неправильно заказал деталь. Владелец выяснил, что случилось, указал на ошибку и попросил впредь сверять номер с каталогом. Во вторник он пришёл к мастеру и сообщил, что тот, вообще говоря, довольно тупой. В среду напомнил ему о неудачном заказе. В четверг поинтересовался, как с такими умственными способностями можно было дожить до тридцати пяти лет. В пятницу объяснил, что другие люди к его возрасту уже открывают собственные мастерские.

Если бы мастер не уволился в пятницу, я бы заподозрил, что в этом городе катастрофическая ситуация с трудоустройством.

А теперь выясняется небольшая подробность: владелец мастерской и мастер — один и тот же человек. На этом основании происходящее становится у нас практически социально одобряемым. Человек работает над собой, предъявляет к себе высокие требования. Может, даже рассказывает знакомым, что без такой строгости он давно бы ничего не добился.

Хотелось бы уточнить, какую именно производственную задачу решило замечание о его умственных способностях в четверг. Номер детали после этого изменился? Появился новый каталог? Может, поставщик решил вернуть деньги, тронутый глубиной человеческого раскаяния?

Вообще, слово «самокритика» употребляется с таким уважением, будто всё, что человек делает под этим названием, непременно относится к интеллектуальной деятельности. Послушаешь некоторые внутренние монологи — там интеллектуальной деятельности примерно столько же, сколько в ругани двух водителей, не поделивших парковочное место. Разница в том, что оба водителя живут в одной голове и разъехаться по своим делам не могут.

В 2004 году британский психолог Пол Гилберт и его коллеги исследовали разные формы самокритики. В работе различались переживание собственной неполноценности, агрессивное отвержение себя и способность успокаивать и поддерживать себя после неудачи. Авторы рассматривали также то, ради чего люди себя критикуют: попытку исправиться и желание наказать себя. В исследовании участвовали 246 студенток. Делать из этого портрет всего человечества рановато, но различие между желанием исправиться и желанием себя наказать нам пригодится [1].

Ведь можно быть недовольным тем, что ты сделал, и при этом быть заинтересованным в том, чтобы в следующий раз получилось лучше. А можно обнаружить ошибку и с некоторым облегчением получить наконец законный повод для агрессии. Агрессия находит адресата. Всё в порядке: адресат никуда не уйдёт, жалобу не напишет, в суд не подаст.

Воспитательный смысл наказания обычно предполагает, что наказуемый должен понимать, за какой проступок получил неприятности и каким образом в дальнейшем их избежать. Если же человек в принципе плохой, а в качестве исправления ему предлагают стать каким-нибудь другим человеком, перспективы у него туманные. Особенно если учесть, что другого тела и другой биографии в ближайшем магазине не продают.

Знакомая жалоба: «Я ленивый». Спрашиваешь, что именно произошло. Выясняется, что человек полтора месяца собирается начать учить английский. Не любит заниматься по учебнику, вечером усталый, утром торопится. Зато регулярно смотрит ролики о том, почему не добивается успеха. С английским пока ничего не вышло, но в области изучения причин собственной неполноценности он уже заметно продвинулся.

Предположим, мы на минуту отнимем у него слово «ленивый». Придётся выяснять, когда у него есть время, зачем ему язык, какой уровень нужен, как устроены занятия, сколько он готов за них заплатить. Может, обнаружится, что человек вовсе не хочет учить английский, а хочет чувствовать себя человеком, который его учит. Это уже совсем другая история. Потре-

буется отказаться от приятного представления о собственной судьбе или, наоборот, взяться за неприятный учебник. Куда удобнее вечером сообщить себе, что ты ленивая скотина. Пятнадцать секунд, и можно смотреть следующий ролик.

У самоунижения имеется забавное преимущество перед разбором поступка: оно позволяет ничего не уточнять. «Я бездарный руководитель» звучит обстоятельно, но попробуй составить на основании этого заявления план работы отдела. А вот если руководитель обнаружил, что не умеет вовремя делегировать задачи, возникает конкретный предмет разговора. Как он распределял задачи? Где возникла задержка? Почему сотрудники узнают о сроках в последний момент? Может статься, что часть неприятностей вообще вызвана нехваткой людей, а не устройством личности руководителя. Впрочем, тогда ему придётся идти к собственному начальству, а это уже менее комфортно, чем мучительно рассматривать себя дома перед зеркалом.

Любопытно, как охотно человек берёт на себя ответственность там, где у него нет полномочий, и как неохотно — там, где они есть. Он может годами считать себя виноватым в том, что родители несчастливо прожили семейную жизнь, хотя в момент принятия ими наиболее идиотских решений ему было семь лет. Зато открыть рот на рабочем совещании и сказать, что не согласен с предложением, ему страшновато. Там ведь потребуются аргументы и придётся столкнуться с реакцией живых людей. В спальне обсуждать собственную несостоятельность технически проще.

Не обязательно искать в этом сознательную хитрость. Человек искренне мучается. Однако искренность переживания ещё ничего не говорит о его назначении. Вполне реальная душевная боль способна сопровождать деятельность, которая не приносит того результата, ради которого была предпринята. Попробуй час проковыряться ключом не в том замке. Рука устанет по-настоящему, дверь останется закрытой.

Есть ещё распространённый страх: если не ругать себя, обязательно испортишься. Начнёшь опаздывать, наберёшь вес, перестанешь работать, будешь лежать на диване с той счастливой безответственностью, которую обычно приписывают чужим детям. Наш строгий гражданин представляет собственную личность чем-то вроде опасного животного. Стоит ослабить поводок — и животное немедленно совершит набег на холодильник и утащит все накопления семьи в букмекерскую контору.

Откуда такая уверенность, что единственным препятствием на пути к деградации служит твой отвратительный тон?

У ответственности хватает земных оснований. Тебе нужны деньги, поэтому ты работаешь. Хочешь сохранить отношения, поэтому выполняешь обещания. Тебе нравится кататься на велосипеде, поэтому ты готов некоторое время потратить на ремонт проколотого колеса. Нет необходимости каждый раз напоминать велосипедисту, что он позор семьи, чтобы тот воспользовался насосом.

Понятное дело, далеко не всё нам нравится. Есть налоги, уборка, медицинские процедуры, неприятные разговоры и обязательства, которые хочется исполнить примерно с той же охотой, с какой хочется вынимать занозу. Но и здесь человеку требуется способность переносить неудобства, а необязательно ненависть к тому, кто их переносит.

Психологическое самоедство иногда маскируется под способность предвосхищать чужую критику. Если я первым сообщу, что ужасно выгляжу, собеседнику как будто уже нечего добавить. Если заранее назову свой проект жалким, никто не сможет по-настоящему унизить меня, обнаружив его недостатки. И человек приходит показывать работу, предварительно объяснив, что работа сырая, опыта у него мало, времени не хватило, вообще-то он собирался сделать всё иначе. Собеседник ещё не успел открыть файл, а автор уже произнёс речь защиты и обвинения. Сэкономил человеку массу усилий. Правда, заодно создал впечатление, что сам не особенно верит в собственное изделие.

Смеяться над собой при этом никто не запрещает. Я бы даже сказал, что способность обнаруживать смешное в собственных поступках — одно из немногих качеств, позволяющих прилично пережить знакомство с собой. Но между шуткой и унижением есть разница. Человек может рассказать, как на первом свидании полчаса изображал знатока вина, а потом заказал бутылку, оказавшуюся вчетверо дороже, чем он предполагал. Смешно. А может ещё пять лет использовать это происшествие в качестве доказательства того, что он не способен нравиться женщинам. И тут, признаться, шутка начинает терять свежесть.

Особенно интересно, что в разговоре с другим человеком нам нередко доступны гораздо более точные суждения. Приятель провалил экзамен. Ты спрашиваешь, какие вопросы попались, сколько он готовился, может ли пересдать. Сам провалил экзамен — «я всегда всё порчу». Почему квалификация консультанта так резко упала при смене клиента? Ведь знаний о собственных обстоятельствах у тебя должно быть больше.

Не стоит делать из этого очередное упражнение на любовь к себе. Представь хотя бы, что у тебя появился интерес к качеству собственной работы. Если уж ты взялся оценивать своё поведение, оценивай его так, чтобы из полученной оценки можно было извлечь сведения. «Я дважды забыл важное обещание» — сведения. «На меня невозможно положиться» — уже претензия на пожизненную экспертизу характера по двум эпизодам. Иногда подобная экспертиза оказывается даже выгодна: если на тебя вообще нельзя положиться, можно не придумывать способ помнить обещания. Зачем совершенствовать систему, если весь завод объявлен негодным?

Мне доводилось встречать в рассуждениях о самокритике удивительную бухгалтерию. Любое достижение человек относит на счёт обстоятельств, а любой провал — на счёт личности. Успешно сдал работу: повезло с заказчиком. Не успел: идиот. Получил повышение: больше некого было назначить. Не получил: недостаточно хорош. Если бы так составляли финансовую отчётность, налоговая заинтересовалась бы предприятием значительно раньше его владельца. Но у нас такая отчётность называется самооценкой и иногда считается образцом скромности.

К слову о скромности. Неприятно сознавать, что собственные возможности ограничены. Однако признать ограничение и унизить себя за него — две разные операции. Если ты ростом метр семьдесят, некоторые виды спорта окажутся для тебя менее удобны. Если не знаешь китайского, переговоры с китайским поставщиком пройдут лучше с переводчиком. Если после работы у тебя остаётся час до сна, в этот час не поместятся сразу второй бизнес, тренировка, изучение истории философии и прекрасные отношения с семьёй. Даже если предварительно обозвать себя неудачником.

У некоторых людей критерий достаточности вообще не установлен. Они способны произнести: «Сегодня я мало сделал», но не способны объяснить, сколько следовало сделать с учётом имевшихся сил и времени. Ничего удивительного, что показатель всё время неудовлетворительный. Сотрудника с подобным планом работы можно лишать премии до самой пенсии. И премию он будет мысленно рассчитывать самостоятельно.

Когда человек жалуется, что уже несколько месяцев не отдыхал, мне хочется выяснить, что у него считается основанием для отдыха. Иногда ответ поражает простотой: когда всё будет сделано. Всё? А давай представим себе день, когда в твоей квартире ни одна вещь не требует внимания, на работе нет задач, никто из родственников не нуждается в помощи, организм полностью здоров и на банковском счёте достаточно денег до смерти. В этот замечательный день тебе наконец позволят лечь на диван. До тех пор придётся потерпеть. При хорошем раскладе диван унаследуют дети.

Вопрос о количестве выполненных дел стоит решать раньше, чем ты окончательно устанешь. Усталость сама по себе не является доказательством того, что ты мало сделал. Скорее она сообщает, что ресурс ограничен. Можно, конечно, ругать батарейку за низкий заряд, но производитель предусмотрел несколько иной способ восстановления её работоспособности.

А что если человек действительно поступил скверно? Не забыл купить хлеб, а солгал, предал, подверг кого-то опасности? Тут любители мягкой психологии порой торопятся объяснить, почему он не должен испытывать неприятных чувств. Я бы не торопился. Иногда человеку как раз следует испытать неприятное чувство и не отводить глаза от того, что он сделал. Есть люди, чьё страдание вызвано твоим поведением, и они не обязаны утешать тебя в связи с этим обстоятельством.

Но если ты задолжал человеку сто тысяч рублей, год ежедневных оскорблений в собственный адрес не уменьшает задолженность ни на копейку. В расчётах с кредитором вообще не существует графы «глубоко себя ненавидит». Придётся либо вернуть деньги, либо честно договориться о сроках, либо столкнуться с последствиями. Именно здесь проходит граница между ответственностью и благочестивой демонстрацией собственной испорченности. Страдание может быть частью переживания вины; платёжным средством оно не является.

В книге «Тебя используют» мы разбирали, как чужая просьба превращается в испытание твоих нравственных качеств. Любопытное продолжение этого механизма происходит уже без участия просителя. Тебе даже не звонят в субботу, а ты заранее виноват, что в субботу собирался заниматься собственными делами. Родственник ещё ничего не сказал, начальник уехал за город, приятель давно забыл о просьбе. А ты носишь их предполагаемые претензии с собой, словно это комплект документов, который обязан предъявлять при каждом удобном случае.

Для кого-то такая работа началась много лет назад и долго была единственной доступной формой защиты. Ребёнок учился замечать мельчайшие изменения настроения взрослого, чтобы избежать крика. Подросток пытался успевать первым обнаружить свои недостатки, потому что обнаружение их другими сопровождалось насмешками. Нельзя требовать, чтобы человек, годами живший в подобной обстановке, по прочтении удачной фразы мгновенно перестроил привычную реакцию. Однако было бы печально, если бы смена обстоятельств вообще не имела для неё значения. Тебе уже тридцать восемь, отец живёт в другом городе, а за неправильное решение ты по-прежнему получаешь выговор его интонацией.

К чужим голосам мы ещё вернёмся. Пока мне хотелось бы, чтобы ты различал две вещи: желание исправить собственный поступок и желание причинить себе неприятность. Одно вовсе не обязано включать другое. Если после пяти минут размышлений ты понял, где допустил ошибку, следующие пятьдесят минут не становятся в десять раз более ответственным отношением к жизни. Иногда это просто очень дорогой способ не заняться чем-нибудь другим.

Самокритика, способная закончиться конкретным решением, вообще не нуждается в торжественном объявлении о твоём моральном превосходстве над вчерашней версией себя. Ты неверно заказал деталь. Проверил номер. Заказал другую. В четверг у тебя в мастерской уже новый клиент.

Незачем заставлять его ждать, пока ты закончишь воспитывать мастера.

Глава 2. ГОРЕ ОТ ВООБРАЖЕНИЯ

Есть люди, которым нельзя просто написать: «Надо поговорить». После такого сообщения им требуется ещё одно, примерно следующего содержания: «Поговорить надо не об увольнении, не о разводе, никто не умер, денег у тебя просить не будут, уголовное дело не возбуждено». Желательно с подписью и печатью. Иначе к моменту разговора человек успеет самостоятельно перебрать несколько версий, причём часть из них по размаху последствий будет существенно превосходить возможности отправителя сообщения.

Представим, что сообщение прислал начальник. Наш гражданин сидит в маршрутке. Начинается расследование. Вчера начальник действительно был каким-то странным. На прошлой неделе не очень охотно поздоровался. В среду интересовался показателями отдела. А ведь месяц назад в компании говорили о сокращениях. Вот, собственно, и всё. Картина сложилась.

Дальше человек мысленно обсуждает с женой необходимость экономить, прикидывает, кому позвонит в поисках работы, и даже представляет, как будет объяснять бывшим коллегам причину увольнения. В какой-то момент ему приходит в голову, что после случившегося он наконец начнёт бегать по утрам. У него возникла новая жизнь со своими бытовыми особенностями. Не хватает пустяка: разговора с начальником.

Начальник собирался предложить ему другой рабочий стол. Возле нынешнего плохо ловит интернет.

Не спеши смеяться. Стоило бы начальнику действительно сообщить о сокращении, и наш гражданин к вечеру называл бы себя невероятно проницательным. Вот ведь сразу почувствовал! Хотя способ, которым он получил правильный ответ, почти не отличается от способа получения неправильного. Ему просто хватило фантазии изготовить одну из возможных версий развития событий, а действительность на этот раз изготовила примерно такую же.

У тревоги существует чрезвычайно удобное свойство: если беда случилась, она была оправданна, если не случилась — возможно, именно беспокойство помогло её предотвратить. Попробуй предъявить претензии к такой системе. Она заранее предусмотрела оба варианта. Примерно так астролог защищает репутацию: тяжёлая неделя подтвердила прогноз, хорошая свидетельствует о том, что ты успешно справился с неблагоприятным расположением планет.

Впрочем, было бы глупостью отрицать значение предвидения. Способность представлять опасность до того, как она появилась непосредственно перед носом, экономит человечеству массу неприятностей. Никто не хочет пользоваться лифтом, спроектированным инженером с прекрасным отношением к жизни, но совершенно не интересовавшимся вероятностью обрыва троса. Для инженера тревожащие возможности представляют профессиональный интерес. Он выясняет нагрузки, предусматривает системы защиты, соблюдает требования. После монтажа лифта ему, однако, необязательно каждую ночь представлять, как в шахту падают люди. Его воображение уже кое-чем помогло сооружению.

Где-то здесь и лежит различие между предусмотрительностью и навязчивым беспокойством. Для предусмотрительности существенны сведения, решения и меры. Для тревоги нередко достаточно самого существования мысли. Она может работать даже тогда, когда новой меры уже не придумать.

В исследованиях Томаса Борковека и его коллег, опубликованных в 1983 году, беспокойство рассматривалось как цепочка трудно контролируемых мыслей и образов, связанных с отрицательными переживаниями и неопределённым исходом [2]. Тревожащийся человек способен долго переходить от одной предполагаемой неприятности к другой, не задерживаясь ни на одной из них настолько, чтобы разобраться, существует ли здесь вообще задача.

Предположим, тебе предстоит перелёт. Ты проверил документы, знаешь время выезда, собрал вещи. Потом задумался, не отменят ли рейс. Отмена рейса ведёт к пропущенной встрече, встреча — к потере клиента, потеря клиента — к денежным трудностям. Деньги потребуются на лечение зубов, а с зубами у тебя в последнее время не очень. Через двадцать минут ты читаешь чужие истории о неудачной имплантации.

Самолёт в этой истории уже практически не участвует. Он стоит где-нибудь в ангаре, обслуживается и не подозревает, что его пассажир добрался до стоматологии без пересадок.

Такое развитие мыслей бывает трудно заметить изнутри, потому что каждое следующее предположение имеет некоторую связь с предыдущим. Неопределённость прячется внутри этой связи. Может быть отменён рейс? Может. Может из-за этого сорваться встреча? Может. Может быть потерян клиент? Теоретически. Но мы отчего-то принимаем возможность каждого звена за достаточное основание для существования всей цепи. И реагируем уже на конечный результат, будто всё промежуточное уже случилось.

У неприятного воображаемого события есть ещё одно достоинство перед реальным: автор не обязан соблюдать бюджет. Действительность обычно подкидывает проблемы вперемешку с посторонними обстоятельствами, случайной помощью и собственными ограничениями. Воображение способно изготовить неприятность в идеально чистом виде. Когда тебя увольняют в голове, там нет ни знакомого, который может предложить работу, ни удачно подвернувшейся вакансии, ни собственной способности приспособиться. В этой постановке предусмотрено ровно столько декораций, сколько требуется для страдания.

Откуда, кстати, такая уверенность в своей беспомощности после наступления предполагаемого бедствия? Человек берётся вообразить то, чего ещё не знает, и одновременно назначает себе роль идиота, которому в изменившихся условиях уже не придёт в голову ни одной толковой мысли. В жизни он обычно несколько сложнее. Когда у него ломалась машина, он ведь как-то добирался домой. Когда менялась работа, узнавал что-то новое. А в нынешнем прогнозе почему-то остался без телефона, друзей, опыта и способности открывать рот. Вполне возможная беда комплектуется исключительно невыгодной версией самого себя.

Я не предлагаю теперь воображать противоположное. Приятная картина будущего имеет такое же отношение к достоверности прогноза, какое неприятная. Если ты отправил заявление о приёме на работу, нет оснований ни мысленно покупать квартиру на новую зарплату, ни объяснять родственникам, что тебя отвергли. Произошло одно небольшое событие: ты отправил заявление. Подробности появятся несколько позже. Природа вообще с отвратительной неторопливостью предоставляет нам необходимые сведения.

В книге «Любовь и прочие глупости» мы уже сталкивались с похожим устройством человеческой фантазии: человек умеет влюбиться не столько в того, кого встретил, сколько в собственное представление о нём. У тревожного воображения тот же производственный талант, только ассортимент иной. Любимый задерживается на работе. Через час в голове уже есть любовница, гостиничный номер и весьма обстоятельная история их знакомства. Любовнице даже успели приписать определённый характер. К моменту возвращения партнёра тот обнаруживает, что с ним разговаривают как с участником событий, о которых он слышит впервые.

— Где ты был?

— На работе. Я же писал.

— Да, конечно.

Прекрасный оборот. Формально человек согласился, по существу сообщил, что сведения приняты и признаны заведомо ложными. Попробуй в такой обстановке спокойно объяснить, почему задержался. У тебя попросят убедительные доказательства невиновности, а если они найдутся, могут заодно поинтересоваться, почему ты так старательно их собираешь.

Бывает, разумеется, что партнёр действительно врёт. Бывает, что его задержки регулярно сопровождаются странными объяснениями и обещаниями, которые он не выполняет. Тогда

есть основания разговаривать о том, что происходит между вами. Но чужое молчание и собственное богатое воображение сами по себе ещё не поставщики достоверной информации. И если ты не знаешь, где находится другой человек, крайне желательно не начинать диалог с подробного описания его местонахождения.

Иногда тревога меняет ещё и поведение того, кто её испытывает, а изменившееся поведение уже производит реальные неприятности. Например, женщина боится, что мужчина утратил к ней интерес. Она начинает спрашивать, любит ли он её, почему не позвонил, что имел в виду вчера и кто такая эта Ольга. Мужчина в первые несколько дней отвечает. Потом обнаруживает, что домой он возвращается не столько для совместной жизни, сколько для дачи показаний. Раздражается, сокращает разговоры, предпочитает задержаться. Женщина замечает его раздражение и получает новое подтверждение первоначальной догадки.

Здесь не следует впадать в обратную глупость и объявлять тревожного человека виновником всех чужих поступков. Люди могут вести себя отвратительно независимо от твоего душевного состояния. Но если предмет наших размышлений — отношения, неплохо учитывать в качестве участника отношений и себя. В некоторых случаях приходится менять не мысли о партнёре, а способ разговора с ним. Это не гарантия сохранения отношений. Это возможность хотя бы выяснить, с кем ты их пытаешься сохранить.

Есть замечательная категория тревожных вопросов, начинающихся со слов «а вдруг». Коварство конструкции в том, что на подавляющее большинство из них невозможно ответить окончательным «нет». А вдруг знакомый водитель разобьёт автомобиль? А вдруг человек, которому ты доверяешь, солжёт? А вдруг дом подешевеет? Да, всё это в принципе бывает. Ты можешь обладать высшим образованием, двадцатилетним опытом и удачной семейной жизнью, но справки о ненаступлении неприятностей никто не выдаст.

В 1998 году Мишель Дюга и его коллеги представили предварительное исследование модели генерализованного тревожного расстройства, в которой особое место занимали трудности с переносимостью неопределённости, убеждения о пользе беспокойства и особенности отношения к проблемам [3]. Один тревожный вечер ещё не диагноз. Зато попробуй выяснить, чего ты добиваешься в такие вечера: решаешь проблему или хочешь получить гарантию, что её не будет?

Уверенность покупателя недвижимости устроена примерно следующим образом. Он хочет знать, что не прогадал с районом, что за окном не построят неприятное сооружение, что соседи приличные, трубы прослужат ещё долго, а цена через пять лет не упадёт. Часть вопросов поддаётся проверке. Часть допускает лишь приблизительную оценку. В какой-то момент покупателю придётся решить, согласен ли он приобрести квартиру с некоторым количеством неизвестного. Других квартир, насколько мне известно, на рынке нет. С неизвестным продаётся даже новое строительство. Особенно новое строительство.

А наш покупатель продолжает искать не квартиру, а исключение из устройства человеческой жизни. Он перечитывает одни и те же отзывы, меняет критерии, снова изучает знакомый район, звонит знакомому риелтору. Риелтор уже не знает, какие ещё сведения предложить. Сделки пока нет. Зато у покупателя сложилось впечатление, что он необычайно тщательно занимается этим вопросом.

Иногда тщательность совершенно необходима. Покупка жилья стоит дорого; риск мошенничества и юридических проблем требует настоящей проверки. Потому и хочется различать работу, после которой мы располагаем новыми сведениями, и работу, после которой ничего не изменилось, кроме степени усталости. Если за неделю ты изучил документы, осмотрел коммуникации и проверил договор, отлично. Если за неделю семь раз перечитал мнение одного человека о парковках, вряд ли на восьмой раз текст сообщит что-нибудь новое.

Показательна фраза «мне надо ещё немного подумать». В ней может подразумеваться разумное занятие. Может потребоваться разобраться в налогах, сравнить условия, посовето-

ваться с человеком, знающим предмет. А может подразумеваться ожидание эмоционального состояния, в котором выбор наконец перестанет пугать. Во втором случае человек способен состариться, так и не приступив к приобретению недвижимости. Никакого договора с продавцом он не подписал, зато внёс внушительный аванс в виде собственной жизни.

Мне не хочется превращать разговор о тревоге в гонку за храбростью. Можно отказаться от предприятия, которое для тебя слишком рискованно. Можно предпочесть работу с более предсказуемым доходом. Можно заранее собрать деньги на несколько месяцев жизни. Ничего унизительного в этом нет. Только отказывайся от определённого предприятия по определённым причинам. Не надо объявлять опасным весь мир, потому что в нём обнаружилось несколько мест, куда тебе не хочется соваться.

Когда мысль о будущем начинает производить ещё одну предполагаемую беду, у неё можно уточнить, каких действий она добивается. Допустим, ты боишься потерять работу. Есть ли реальные признаки сокращения? Что ты знаешь о своём финансовом положении? Сколько времени потребуется для поиска другого места? Обновление резюме может оказаться разумным занятием даже при отсутствии непосредственной угрозы. Если же всё необходимое уже сделано, оставшиеся часы вечера нет оснований автоматически отдавать работодателю. Он ведь даже зарплату за них не начисляет.

Можно беспокоиться и в процессе нормальной жизни. Волнение не обязано целиком исчезнуть до того, как ты сядешь есть, включишь музыку, закончишь работу или выйдешь из дома. Иногда спокойствие приходит позже, иногда не приходит в этот день вообще. А суп тем временем имеет определённую температуру, с которой никакие философские отношения с будущим не в силах договориться.

Всё же любопытно: из людей, с которыми ты когда-либо общался, наверняка многие доставили тебе неприятности. Но ни один из них не обладал возможностью одновременно испортить тебе столько ещё не состоявшихся событий, сколько способен испортить один хорошо работающий орган между ушами.

У этого органа, однако, не было цели испортить тебе жизнь. Просто его предположения слишком долго обслуживали как распоряжения. И вот уже день почти закончился, предполагать больше особо некогда. Впрочем, имеется ночь. Прекрасное время: окружающие не мешают, телефон можно убрать, а твоё воображение получает несколько часов, в течение которых его практически некому перебить.

Глава 3. НОЧНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

В два часа ночи человек способен обнаружить, что двадцать лет назад его жизнь пошла по неправильному пути. В три часа он уже хорошо понимает, куда именно следовало пойти. К четырём составлена целая биография, в которой ему достались удачный брак, более интересная профессия и несколько квартир. Будильник звонит в семь. Из всего имущества, нажитого за ночь, в распоряжении гражданина остаётся подушка.

Ночь вообще удивительно располагает к решению вопросов, которые днём почему-то не требовали столь пристального внимания. Лежишь, собираешься спать, и тут приходит мысль о старом знакомом, с которым давно не общался. Сам по себе знакомый уже не особенно интересен. Зато ты вспоминаешь одну сказанную им фразу. В ней обнаруживается некоторое неуважение. Воспоминание портит настроение. Возникают другие случаи неуважения, затем вопрос о том, почему ты позволяешь с собой так обращаться. В результате к знакомому, которому совершенно не следовало сегодня присутствовать в твоей спальне, мысленно присоединяются бывший начальник, отец и женщина, с которой ты расстался ещё до появления нынешней модели телефона.

Вот она, настоящая экономия на гостиничных номерах. Столько народа, а разместились в одной голове.

В процессе размышления нам часто трудно уловить момент, когда мы закончили выяснять обстоятельства и начали поддерживать собственное настроение. Пришло неприятное воспоминание. На основании воспоминания настроение ухудшилось. На фоне ухудшившегося настроения отыскались новые неприятные воспоминания. Они, в свою очередь, дали дополнительные основания считать нынешнее настроение совершенно справедливым. Через полчаса уже трудно объяснить, из-за чего конкретно ты лежишь с таким выражением лица. Материалов по делу набралось слишком много.

Психолог Сьюзен Нолен-Хуксема с коллегами в обзоре 2008 года рассматривала руминацию — склонность вновь и вновь сосредоточиваться на собственном неблагополучии, его предполагаемых причинах и последствиях. Исследования связывают некоторые виды такого мышления с сохранением и усилением депрессивных переживаний. Причём процесс способен мешать решению именно тех проблем, которыми человек как будто занят [4].

Не всякое повторное размышление имеет подобные последствия. Эдвард Уоткинс в другом обзоре того же года показал, что значение имеют, среди прочего, форма и контекст повторяющихся мыслей. Конкретное рассмотрение событий может оказаться конструктивным, а абстрактное оценивание себя и своего положения при определённых обстоятельствах — наоборот [5]. Другими словами, выяснять, где ты потерял ключи, имеет некоторый смысл. Выяснять на основании потери ключей, почему тебе вообще не удаётся правильно жить, — несколько иной род деятельности.

Впрочем, термин «руминация» можно спокойно забыть, если он тебе не нравится. Психика не выдаёт дополнительных льгот человеку, который выучил латинское наименование происходящего. Мне гораздо интереснее качество вопросов, которыми он занят.

Например, женщина поссорилась с сестрой. В разговоре прозвучало что-то неприятное. Она вернулась домой, приняла душ, легла и начала вспоминать беседу. При первой попытке ей удалось выяснить, что она перебила сестру, неправильно поняла замечание и в ответ сказала лишнее. Неплохой результат. Можно завтра позвонить, извиниться за свою реплику и обсудить остальное. Однако вторая попытка размышления уже посвящена вопросу, почему сестра относится к ней именно таким образом. Третья — тому, как складывались их отношения в детстве. Четвёртая — общему устройству семьи. И тут вспоминается случай, когда в пятом классе мать купила сестре более дорогие сапоги.

Сапоги погибли при неустановленных обстоятельствах много лет назад. Но в споре двух взрослых женщин всё ещё принимают весьма деятельное участие.

Может оказаться, что сестру действительно давно пора перестать посвящать в личные дела. Может выясниться, что между ними осталась старая обида, о которой они никогда толком не разговаривали. Но ни та, ни другая версия не требует, чтобы в два часа ночи одна из сестёр без участия второй организовала полномасштабный семейный разбор. Тем более что вторую сторону в этом разборе изображает первая, причём особого желания оправдать обвиняемую у неё в этот момент нет.

Обрати внимание, как много времени человеческий разум тратит на переговоры с людьми, отсутствующими в помещении. Он придумывает аргументы за собеседника, сам же на них отвечает, получает новые возражения и способен раздосадоваться качеством воображаемых возражений. Весьма затратная форма общения, учитывая, что ни один из собеседников не получает сообщения. Иногда после такого внутреннего разговора человеку ещё и трудно общаться с настоящим собеседником. В конце концов, тот вчера вёл себя в голове просто омерзительно.

Многим знаком особенно нелепый жанр этих переговоров: запоздалая остроумная реплика. Вот тебя оскорбили в очереди. Ты растерялся, пробормотал что-то невнятное и ушёл. Через несколько часов появляется превосходный ответ, который мог бы положить конец дальнейшим выпадам. Но вслед за ним появляется ещё один, более эффектный. Возникает желание мысленно вернуться в магазин и произнести оба, хотя первый уже должен был решить задачу. Наконец, приходится воображать реакцию присутствовавших там покупателей. Одного из них ты видел исключительно со спины. Теперь, судя по всему, крайне важно получить его одобрение.

У разумного разбора случившегося тут есть интересная цель: выяснить, как поступать в сходных обстоятельствах. Может быть, в следующий раз лучше вообще не вступать в перепалку с неизвестным человеком, который плохо себя контролирует. Может быть, следует спокойно сказать, что ты стоишь здесь с самого начала. А иногда отойти от драки — наиболее разумный поступок из доступных. Но у ночного режиссёра другие требования: ему нужно, чтобы произошедшее в магазине закончилось красивее. Причём именно произошедшее. Следующую сцену он пока не пишет.

С прошлым вообще тяжеловато работать в качестве режиссёра. Актёры разъехались, декорации разобраны, помещение сдали другим людям. Однако автор с некоторым постоянством требует проведения ещё одного дубля. Нам предстоит отдельно поговорить об этом странном отношении к собственной биографии. Пока же вернёмся в спальню.

— Не думай об этом.

Великолепный совет. Сначала ты думаешь о каком-нибудь событии. Затем начинаешь думать о том, думаешь ли о событии, и при обнаружении мысли даёшь себе новое распоряжение её прекратить. Теперь тебя занимает не одна проблема, а ещё и качество исполнения распоряжения. С каждой проверкой приходится на несколько секунд вспомнить то, о чём было велено забыть.

В 1987 году Дэниел Вегнер и коллеги провели известный эксперимент: участникам предложили некоторое время не думать о белом медведе. Избавиться от мысли полностью им не удалось; когда после запрета им разрешили думать о медведе, он появлялся в их мыслях чаще, чем у тех, кому изначально разрешили о нём думать [6]. Из этого не следует, что внимание вообще не поддаётся управлению. Но проверять отсутствие мысли приходится с участием представления о том, чего в голове быть не должно.

Попробуй поручить сторожу следить, чтобы на территории не было белого медведя, и одновременно запретить ему иметь какие-либо представления о белых медведях. Если он относится к работе серьёзно, трудности начнутся немедленно.

Со сном человек вытворяет примерно ту же операцию. Он ложится, рассчитывает количество оставшихся часов, обнаруживает, что пока не спит, и начинает беспокоиться о последствиях бессонницы. Минут через двадцать снова уточняет, сколько времени осталось. Вот тут у него появляется совершенно новая обязанность — уснуть в ближайшие семь минут, потому что при ином развитии событий завтрашний день будет испорчен. С трудом представляю себе менее подходящие обстоятельства для того, чтобы заснуть. Даже если бы сон был штатным сотрудником, я бы на его месте начал подыскивать другую работу.

Впрочем, у бессонницы есть неприятная особенность, о которой следует говорить без особого веселья. Иногда человек измотан, хочет спать, старается придерживаться режима и при этом по ночам всё равно долго остаётся в сознании. Причин у такого состояния множество. Проблема необязательно возникла из-за ошибочного отношения к жизни. При хронической бессоннице существуют специальные методы лечения, и один из наиболее хорошо изученных — когнитивно-поведенческая терапия бессонницы. В рекомендациях Американской академии медицины сна 2021 года ей отводится центральное место среди психологических и поведенческих методов [7]. Если ночь за ночью ты почти не спишь, нет необходимости превращать это ещё и в показатель собственной психологической некомпетентности. Обратись к специалисту, который умеет работать с нарушениями сна.

В обычной же жизни иногда стоит заранее выделить время на решение вопросов, которые особенно охотно являются в спальню. Не обязательно устраивать сложный обряд с ароматическими палочками. Ты обнаружил, что вечером регулярно беспокоишься о деньгах. Отлично, на следующий день сядь с выпиской из банка и выясни, сколько их у тебя в действительности. Составь перечень предстоящих платежей. Если выяснится, что денег мало, придётся заниматься реальной неприятностью. Возможно, она не разрешится быстро. Но, по крайней мере, в следующий вечер у тебя будут конкретные сведения, а не умопомрачительные расчёты стоимости собственной будущей нищеты.

Беспокойство о предстоящем разговоре? Запиши предмет разговора и два-три вопроса, которые действительно хочешь задать собеседнику. Не нужно заранее придумывать полное содержание беседы, вплоть до интонации финальной реплики. Собеседник может оказаться недостаточно дисциплинированным актёром и вообще заговорить о чём-нибудь другом. Впрочем, для этого ты его и приглашаешь: тебе нужна информация, которой в твоей голове пока нет.

И если в постели приходит важная мысль, её можно записать. На удивление скромное изобретение человечества: лист бумаги позволяет сохранить содержание мысли без необходимости непрерывно держать её в сознании. Не исключено, что утром половина ночных откровений покажется не особенно выдающейся. Не беда. Это ещё одна причина не проводить по каждому из них полноценное заседание.

А что делать, если никакой особенной темы нет, а в голове просто неприятно? Не всегда требуется в таком состоянии устанавливать истину. Можно признать, что сейчас тебе тоскливо, что тело напряжено и что в таком настроении отдельные обстоятельства жизни выглядят несколько иначе. Возможно, есть смысл встать, заняться чем-то спокойным при приглушённом свете, вернуться в кровать, когда появится сонливость. Это один из принципов работы с привычной связью между постелью и бодрствованием, а не новое обязательное упражнение на достижение совершенства. И уж точно не повод ругать себя, если заснуть немедленно не удалось.

Вообще, мне представляется странной идея, что любое возникшее чувство должно непременно получить объяснение до того, как мы сможем заниматься чем-нибудь другим. Вот человек поел, получил неприятное известие, устал, не выспался. Настроение дрянное. Он начинает выяснять, отчего его жизнь так бездарно устроена. Между прочим, в эту минуту у него имеются куда более свежие сведения о том, как прошли последние сутки, чем о качестве всей биографии. Но биографию он почему-то предпочитает оценивать в полном объёме.

Если у тебя воспалён зуб, весь окружающий мир не выглядит особенно радушным. И было бы странно рекомендовать человеку с зубной болью срочно принять решение о разводе, потому что супруг сегодня особенно раздражает. Не всякая мысль, возникшая в неприятном состоянии, ошибочна. Но принимать её без проверки за объективное заключение — примерно то же самое, что проверять качество музыкального инструмента в соседстве с работающим отбойным молотком.

Бывает, утром мы обнаруживаем, что вчерашняя проблема никуда не делась. Прекрасно, по крайней мере, теперь можно ей заняться в обстоятельствах, в которых доступна хоть какая-то деятельность. Открыть документы, позвонить, попросить помощи, сходить на встречу. А если дело касается прошлого и сделать уже ничего невозможно, решение предстоит совсем другого рода.

Так или иначе, хотелось бы, чтобы спальня постепенно перестала быть местом, куда ты ежедневно приглашаешь всех знакомых, умерших родственников, бывших партнёров и начальников, дабы вместе выяснить, почему ты не оправдал чьих-то ожиданий. У большинства из них имеется собственная спальня, и они, подозреваю, проводят время несколько иначе.

Пускай расходятся по домам. Тебе тоже завтра вставать.

Глава 4. НАДО БЫЛО ИНАЧЕ

Человеку, купившему квартиру в неудачном месте, могут годами объяснять, где именно ему следовало её купить. Особенно охотно подобными сведениями делятся люди, которые на момент покупки никакого интереса к его жилищному вопросу не проявляли. Когда район застроили, дороги забили машинами, а цены в соседнем районе выросли, прозорливости у родственников и знакомых внезапно прибавилось.

Сам владелец квартиры рассуждает примерно в той же манере. «Я же мог взять другую!» Разумеется, мог. Ещё он мог купить землю в местности, через которую впоследствии проложили скоростную трассу, устроиться на работу в компанию, которая через пять лет стала крупной, и не тратить деньги на автомобиль, впоследствии оказавшийся отвратительным. В прошлом, если снабдить его сегодняшними сведениями, вообще обнаруживается масса выгодных возможностей. Не понимаю, почему до сих пор не наладили туристические поездки. Спрос был бы колоссальный.

Есть небольшая проблема: во время принятия решения необходимых сведений ещё не существовало. Владелец квартиры знал, что она ему подходит по цене, находится недалеко от тогдашнего места работы и вроде бы устраивает семью. Через три года место работы изменилось. Через четыре муниципалитет утвердил новый проект строительства. И теперь собственная неспособность заранее знать содержимое двух будущих решений посторонних людей числится у него в разделе личных недостатков.

Поговорим об одной из самых бестолковых форм человеческой строгости. Когда человек оценивает собственное прошлое, он нередко предъявляет тому, кем был тогда, требования, которые смог сформулировать только после того, как всё произошло. Это не означает, что все прежние решения были хороши. Некоторые из них действительно были дрянными. Но если уж мы занялись разбором, надо хотя бы вернуться к прежним условиям задачи, а не подсовывать школьнику ответы из конца учебника и потом возмущаться, что тот не написал их самостоятельно.

Допустим, ты открыл предприятие вместе с приятелем. Через год приятель забрал часть денег и исчез. Теперь ты вспоминаешь, что с самого начала у него были подозрительные манеры. Подозрительные манеры включали нежелание обсуждать некоторые вопросы, небрежность в документах и весьма свободное отношение к срокам. По отдельности эти обстоятельства тогда не особенно беспокоили. После исчезновения приятеля они образовали практически готовую характеристику мошенника.

Следовало ли тебе проверить договоры и распределить доступ к деньгам до начала работы? Безусловно. Для этого не требуется уметь вычислять будущих мошенников по выражению лица. Можно установить правила, которые сохраняют смысл даже в отношениях с приличными людьми. Так выглядит урок, который действительно пригодится в следующий раз. А вот обещание никогда больше не доверять людям с такой манерой улыбаться — совершенно другой продукт. Оно изготовлено из знания финала и необязательно имеет отношение к будущей безопасности.

Некоторые умудряются после неудачи изменить представление о том, каким человеком они тогда были. «Я с самого начала понимал, что ничем хорошим это не закончится». Не исключено. А может, были некоторые сомнения, которые существовали одновременно с убедительными основаниями принять предложение. До наступления неприятного события сомнения вообще часто не выглядят пророческими. У нормального человека на любое более или менее серьёзное решение имеются сомнения. Если впоследствии оставить только те, которые соответствуют результату, можно изготовить очень талантливого предсказателя задним числом.

Барух Фишхофф исследовал этот эффект ещё в 1970-е годы. Когда людям сообщали исход события, они начинали иначе оценивать его предсказуемость и значение сведений, имевшихся до результата. Знание финала влияло на представление о том, насколько очевидным он был заранее [8]. Мы, в сущности, плохо умеем мысленно возвращать себе прежнее незнание. А ведь именно в нём приходилось принимать решения.

Скажем, вчера ты отправил десять резюме. Сегодня одно предприятие прислало приглашение. Через год оно обанкротилось. Если бы ты мог знать об этом заранее, поиск работы действительно выглядел бы иначе. Но в этом случае и все остальные участники экономики поступали бы иначе. У финансовых рынков, подозреваю, начались бы некоторые технические трудности.

Встречаются и люди, которые в своё время отказались от приличной работы, а теперь следят за профессиональными успехами того, кто на эту работу согласился. Дело иногда приобретает удивительный размах. Человек помнит, в каком году бывший коллега получил повышение, когда приобрёл машину, когда переехал. На вопрос, что ему самому хотелось бы делать следующие пять лет, отвечает не очень внятно. С биографией коллеги он знаком значительно лучше, чем с планами на собственную.

Причём сравниваются здесь две жизни, из которых наблюдателю доступна только одна. Собственную он знает вместе с больным зубом, неприятными разговорами с женой, неудачным ремонтом и задолженностью по кредиту. Из жизни коллеги ему известны должность и фотография автомобиля. Если бы люди обменивались между собой не фотографиями, а полным содержанием одного месяца, половина завистливых разговоров закончилась бы к обеду. Достаточно было бы пару раз вставать по чужому будильнику и решать чужие вопросы.

Есть, однако, более интересное обстоятельство. Ты мог бы прекрасно справиться на том самом месте, мог бы зарабатывать вдвое больше и нравиться начальнику. Допустим, так бы и вышло. Что из этого следует теперь? Мне не очень хочется утешать человека тем, что все упущенные возможности были на самом деле отвратительными. Некоторые были замечательными. Люди отказываются от хороших предложений из страха, лени, по молодости, из-за недостатка сведений или просто потому, что тогда хотели другого. С этим приходится жить. Но если уж мы лишились одной приятной вещи, на кой чёрт лишать себя ещё и удовольствия от всего остального?

Мне вообще неясно, почему человеку, который сожалеет о выборе профессии, непременно предлагают найти призвание. Может, у него определённое желание: зарабатывать больше и не торчать в цеху до десяти вечера. Для этого совершенно необязательно выяснять, кем он был бы в другой вселенной. Нужно посмотреть, какие у него имеются навыки, кто готов за них платить и чему придётся научиться. Работа скучная, местами трудная, никакого особенного отношения к бывшему коллеге не имеет. Вот последнее и раздражает. Хотелось же в конечном итоге отыграть тот давний проигрыш, а предлагают устраивать сегодняшнюю жизнь.

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.