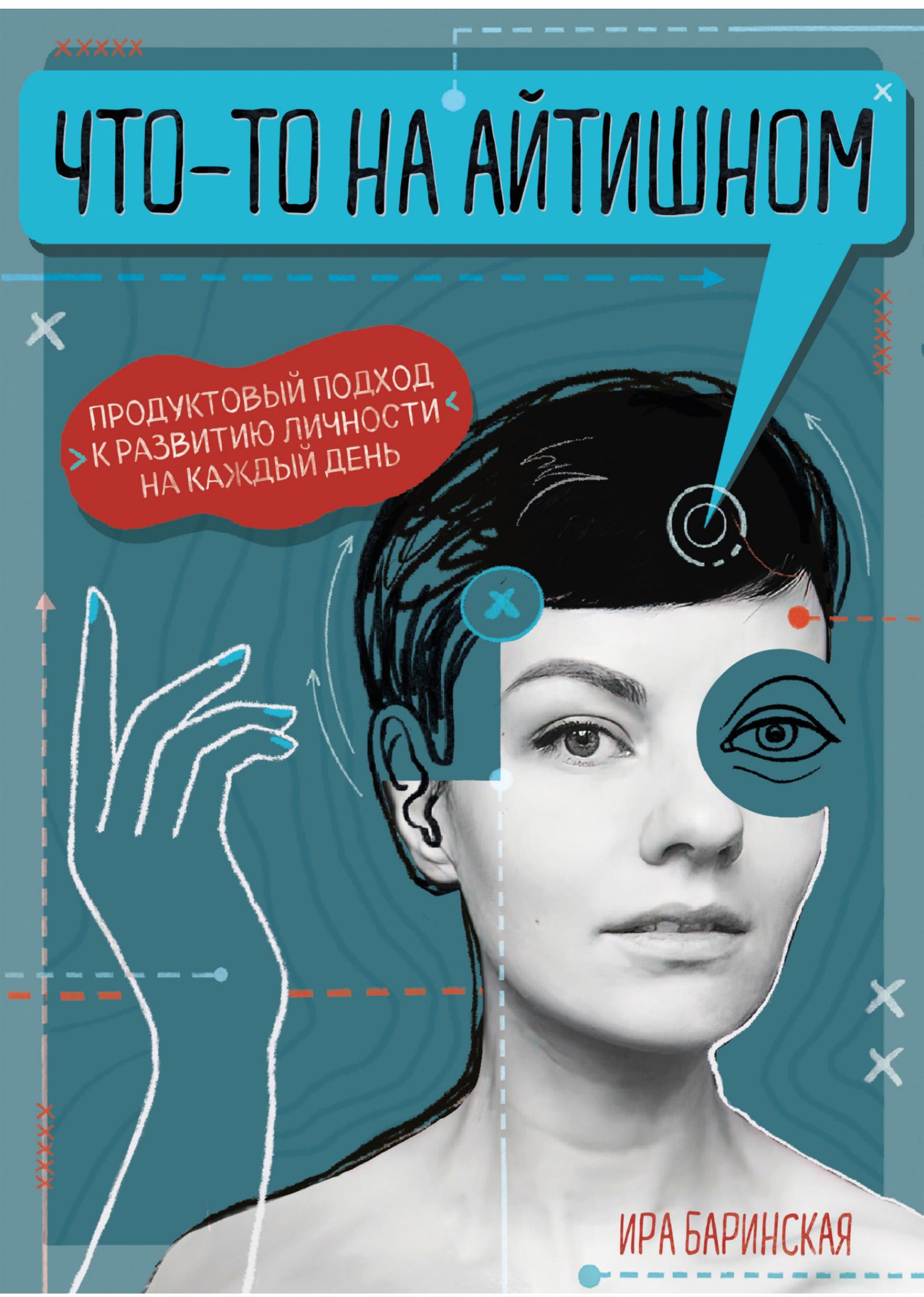


XXXXXX

# ЧТО-ТО НА АЙТИШНОМ

ПРОДУКТОВЫЙ ПОДХОД  
> К РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ <  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ИРА БАРИНСКАЯ



RED. Саморазвитие и бизнес

Ирина Баринская

**Что-то на айтишном. Продуктовый  
подход к развитию личности**

«ЭКСМО»

2022

## **Баринская И.**

Что-то на айтишном. Продуктовый подход к развитию личности /  
И. Баринская — «Эксмо», 2022 — (RED. Саморазвитие и бизнес)

ISBN 978-5-04-170547-3

Альтернативный учебник в жанре сторителлинга о метанавыках в условиях стремительно меняющегося мира. Автор получает второй шанс на осмысленное формирование своей личности и делится историей своего становления на основе современных исследований о мозге и поведении, продуктового подхода, используемого в IT и собственного опыта работы в коммуникациях всех уровней. Книга посвящена поколениям зумеров, поздних миллениалов и внутренним детям людей любого возраста. Перед вами – практическое руководство по всестороннему развитию и практикам self help. Комментарий Редакции: Есть книги, которые дают инструменты работы над собой, есть те, в которых авторы, изменившие свою жизнь, вдохновляют примером успеха. Эта книга – чудо алхимии, умелый сплав драгоценных металлов мотивационной литературы.

ISBN 978-5-04-170547-3

© Баринская И., 2022

© Эксмо, 2022

## Содержание

Предисловие автора	6
О чем и для кого эта книга	8
Структура книги и о том, как ее читать	10
Эту главу не должны были подвергнуть цензуре	12
Глава 1. Та, в которой мы познакомимся поближе	13
Часть 1. Один мой день	15
Часть 2. Ежедневные ритуалы (Мозг ленится, но его можно тренировать как мышцу / мои ритуалы: плавное вхождение в день: физические упражнения, еда – с кашей и т. д. / принципы внедрения полезных привычек так, чтобы не было мучительно больно)	19
Часть 3. Всего 24 часа (у всех нас есть одна общая тема – одинаковое количество часов в сутках / твоя жизнь – это то, как ты проводишь это время)	23
Часть 4. Что к этому привело? My story (как я упала на дно и приняла решение из него выбираться)	26
Часть 5. Куда мы пойдём (В этой книге я расскажу, как пришла к балансу и практикую принцип: каждый день чуточку лучше, чем вчерашний)	31
Глава 2. Та, в которой мы начнем строить коммуникацию с собой	34
Часть 1. Начнем с основ (с себя). Вопрос: кто ты? (истории на основе более чем 50 интервью + ты – как продукт: продуктовый подход к формированию своей личности)	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **Ирина Баринская**

## **Что-то на айтишном. Продуктовый подход к развитию личности**

*Посвящаю эту книгу моим родителям*

*Мама и папа. Меня бесило и продолжает бесить абсолютно все,  
что касается ваших методов воспитания, но, кажется, вам все же  
удалось вырастить меня достойным человеком*

*Люблю вас, Ру*

## Предисловие автора

С тех пор, как я закончила рукопись, прошло очень много времени и событий. По человеческим меркам это всего месяц, но в моей персональной вселенной – несколько лет, а то и жизней. Из хороших новостей: практики и идеи, описанные мной в этой книге ни раз и ни два подвергались жесткой проверке на прочность. Они выдержали, были озвучены и обсуждены с уважаемыми и серьезными людьми, получили положительные отзывы, что помогло мне преодолеть очередной приступ синдрома самозванца. Я также начала изучать карма-йогу по книге Свами Вивекананда и успокоилась на тему ожиданий: это всего лишь моя первая серьезная работа на пути к Великой книге, которую мне бы очень хотелось написать когда-нибудь, поэтому нужно упаковать и отпустить этот труд в мир, а он сам найдет тех, кому окажется нужен и полезен.

Есть и паршивые новости: меня догнал страх. Не могу сказать, что я многое переосмыслила, но некоторые моменты, описанные ранее, могут стать преградой на пути к цели, поэтому я приняла решение убрать из повествования некоторые слова, указывающие на конкретных людей и события. Мой читатель сообразительный и любознательный, поэтому сам легко достроит в своем воображении цельную картинку, чтобы сделать собственные выводы. Вся структура книги собрана таким образом, чтобы помочь в этом, поэтому я не сомневаюсь, что у нас все получится.

Мой первый подход к реализации проекта – путь самоиздата, потому что мне хочется показать эту работу в ее практически первозданном виде. Каждый, кто читал рукопись, говорил мне, что это не возьмут издательства, потому что формат чудной и нестандартный, а если и возьмут, то полностью переделают так, чтобы он подходил под рыночные стандарты, ориентированные на массового потребителя. Но в этом плане меня очень вдохновляет история песни группы Queen – Bohemian rhapsody, которую не брала в эфир ни одна радиостанция из-за нестандартного тайминга – в два раза длиннее обычного музыкального трека. Однако нашелся человек, который поверил в эту историю, и теперь весь мир в едином порыве просит прощения у матери за убийство, а Скарамуша – станцевать фанданго.

Я не сравниваю свою работу с бессмертным хитом. Возможно, лишь в той части, где я постаралась найти новый подход к тексту, пройти путем экспериментатора в области изложения и попробовать те инструменты повествования, которые я не встречала раньше. Это книга про продуктивный подход, а значит сама по себе – проверка гипотезы. Один шанс, что выстрелит, девять – что нет. Меня устраивают оба варианта. Ведь я уже получила свою награду – бесценный опыт написания текста большого объема, что позволило мне сделать шаг, на который я не решалась раньше: уйти с высокооплачиваемой работы из топовой корпорации, из профессии, в которой я эксперт с хорошим личным брендом, чтобы попробовать заняться писательской деятельностью. И за время редактуры книги и работы над обложкой я получила свой первый гонорар за написание сценария к компьютерной игре, а значит, все складывается как нужно.

Эта книга – моя собственная маленькая богемная рапсодия локального уровня – пожалуй, самое искреннее из того, что я делала до сих пор. Я верю, что можно изменить общество через новый взгляд на взаимодействие с самими собой и окружающими и делаю свой небольшой вклад в эту историю. Только представь себе, что каждый твой вздох, каждая мысль и решение, слово и действие обладают силой, способной запустить невидимые механизмы мироздания. Это визуализация того, как отдельно взятый человек, словно капля, образующая океан,

способен влиять на Вселенную. А чтобы было практично, все мои выводы основаны на научных исследованиях ведущих экспертов в области психологии, нейробиологии и антропологии.

Если ты держишь эту книгу в руках, значит, я написала ее для тебя. Ставлю что угодно на то, что это произошло не случайно и будет началом твоего персонального приключения, если ты этого захочешь. Дай знать, если вступишь в челленж, мне интересно, как именно в итоге все развернется.

*Обняла, Баринская.*

*Связь tg @iribarry*

## О чем и для кого эта книга

Я очень люблю новое поколение – его еще называют Z-поколение – и поздних миллениалов. Мои взрослые друзья иногда подшучивают надо мной по этому поводу, говоря, что так я моложусь, хотя «молодая была уже совсем не молода». Может быть и так, но я не попала на привычные рельсы, по которым мирно катят мои плюс-минус сверстники: не создала семью и не родила детей, не стала строить головокругительную карьеру, хотя у меня было для этого все, что нужно. Поэтому теперь я часто одеваюсь как тик-токеры с Ходынки, бросаю серьезные и важные работы, чтобы перейти на фриланс и начать писать книгу, хожу на свидания с парнями младше меня и занимаюсь танцами с девчонками на 5-10 лет моложе, потому что с ними не тесно и не душно.

Мне хотелось написать книгу, чтобы помочь этим трогательным эмпатичным новым людям войти во взрослую жизнь настолько безболезненно, насколько это возможно. Я создала кокон безопасности для своего стажера, 20-летней студентки МГУ, и увидела, как она растет и крепнет, расцветает как личность в режиме реального времени. Это было чудо сравни проращиванию авокадо из косточки: ты день за днем видишь, как она оживает, пускает корни и росток, ты пересаживаешь новорожденное растение в землю и ухаживаешь за ним, радуясь, как ребенок, каждому новому листочку на маленьком дереве. (Очень рекомендую попробовать; запрос в гугле – «как вырастить авокадо из косточки». Этому методу я научилась во время жизни в Израиле. Там почему-то все занимаются выращиваем авокадо, как будто это какой-то национальный вид спорта.)

Тот год в Израиле полностью изменил мою жизнь. Со мной случилось все самое паршивое (и хорошее одновременно), что могло случиться в эмиграции, после чего я два года восстанавливала свою личность с нуля, внимательно наблюдая и фиксируя все этапы. Это было похоже на второй шанс, как будто я сильно регрессировала, а теперь – в ускоренном режиме – проходила все те ступеньки, которые ты проходишь, когда тебе примерно от 20 до 30 лет. От чердака в доме родителей, глубокой депрессии и диссоциации до продуктового маркетинг лида в крупнейшей IT компании меньше, чем за два года – вот такой у меня получился результат. Но это не история про успешный успех, потому что я все еще на этом пути – он тернист, полон взлетов и падений. А незадолго до двухлетнего юбилея этой истории я ушла с работы, чтобы восстановить себя после очередного кризиса.

Хорошая новость в том, что я все записывала. Я проводила эксперименты над своим сознанием и образом жизни, вела записи процесса обратной ассимиляции и адаптации в социуме. Моя глобальная цель – стать лучшей версией себя, все зафиксировать и поделиться рецептом с теми, кому это может пригодиться. Такие вещи не расскажут ни в школе, ни в институте, а родителям ты не поверишь, потому что находишься в режиме сепарации. Недавно мы с моим другом Ми, психологом и великолепным человеком, обсуждали эту тему, и я спрашивала его, как можно было бы донести до школьников и студентов, что наркотики – это плохо, так, чтобы они услышали. Он предположил, что можно приглашать в школы и университеты излечившихся наркоманов, чтобы они рассказывали про всю жесть и свой путь. В Израиле, например, в школах устраивают специальные встречи с представителями ЛГБТ комьюнити для развития в детях толерантности и принятия; возможно, в случае с бывшими наркоманами<sup>1</sup> это тоже работает.

---

<sup>1</sup> Правда в том, что бывших наркоманов не бывает. Люди, столкнувшиеся с этим недугом, вынуждены в течении всей

Но эта книга не про наркотики, потому что, кажется, не мне об этом рассуждать. На момент ее написания я нахожусь в чистоте всего несколько месяцев после затяжного срыва (зависимость от марихуаны с 2017; надеюсь, ты поймешь меня, мам), так что этого дракона мне ещё предстоит приручить, чтобы иметь право говорить на эту тему. Книга о последствиях неправильных выборов, о том, что из любой, даже непроходимой, на первый взгляд, чащи есть выход и о том, как начать этот путь прямо сейчас.

А еще я пишу эту книгу для твоего «внутреннего ребенка», даже если тебе сильно больше 30. Я покажу, как можно переосмыслить свою жизнь, потому что писала ее в свои 35 для того, чтобы обнять через время себя двадцатилетнюю – нелепую, запутавшуюся, потерянную, и это был очень трогательный опыт. Оказалось, что можно жить вне времени, так как быть молодым – значит помнить кто ты<sup>2</sup>, и это не про возраст. И все вместе – это возможность наладить потрясающей глубины эмоциональную связь и диалог между разными поколениями, чтобы вместе построить лучший мир.

---

оставшейся жизни делать выбор не принимать наркотики. И это – один из главных тезисов, который не доносит ни одна антинаркотическая пропаганда, с которой я сталкивалась (здесь и далее – примечания автора).

<sup>2</sup> Masha Hima – Мне всегда 17.

## Структура книги и о том, как ее читать

Каждая глава книги состоит из четырех важных элементов, перемешанных в причудливом салате по моему собственному рецепту.

**Первый – вайб<sup>3</sup>.** Своеобразный эпиграф, задающий тон и настроение. Я верю, что музыка – это универсальный язык, с помощью которого можно передать то, что сложно выразить словами. Рекомендую послушать трек два раза: перед прочтением главы и после него, обратив внимание на текст и мелодию. При втором слушании он будет звучать иначе и передаст глубокие подтексты, заложенные в словах. А если не зайдет, просто положи трек в копилку опыта для расширения кругозора. По крайней мере, одну новую нейронную связь ты таким образом создашь, а значит, усложнишься и станешь на микрон выше на лестнице эволюции.

**Второй – дневники.** Это куски текстов из практик фрирайтинга, которыми я успокаивала тревожное сознание два года. События в книге показаны с точки зрения пережитого опыта, на трезвую голову и с проработанными эмоциями. В дневниках они зафиксированы в моменты актуальных переживаний, это как отрывки документальной кинохроники, позволяющие погрузиться в происходящее, как прыгнуть в воду с вышки. Для меня быть настолько открытой – это определенный вызов, но я верю, что так мы с тобой, моим читателем, сформируем определенный уровень близости и доверия. Так мне легче будет объяснять, а тебе воспринимать.

**Третий – мои истории.** Каждый раз, кому бы я их ни рассказывала, мне говорили: «Напиши книгу». Я люблю свои истории, в этой книге они как иллюстрации и упаковка тех знаний, которыми я с тобой делюсь. Мое глубокое убеждение – если снизить градус серьезности любой темы, она легче зайдет, поэтому даже свои лекции для студентов я оформляю в жанре сторителлинга. Иногда мне за это, конечно, прилетает от деканатов и взрослых залетных слушателей: им кажется, что у меня неуместное чувство юмора, а истории не подходят по формату для высших учебных заведений.

*Однажды знакомый позвал меня в одно высшее учебное заведение прочитать лекцию по маркетингу. Я подготовила классный материал, улетную презу с мемами и с нетерпением ждала того самого дня, потому что обожаю выступать перед студентами – у нас с ними всегда какой-то perfect match на эмоциональном уровне.*

*Все пошло не так с самого начала, потому что стало понятно: надо было подробнее расспросить про целевую аудиторию, чтобы понять, с кем я буду говорить. На лекцию пришли не дети-студенты, будущие маркетологи, а вполне себе взрослые люди, которые проходят профессиональную переподготовку, и сами уже через одного директора по маркетингу. Не беда, переобуваться на ходу – моя вторая работа, поэтому я продолжила рассказывать, адаптируя по ходу дела материал под слушателей.*

*Казалось, что все прошло классно. Мне накидали офигенной обратной связи: позвавший меня знакомый, мои друзья, которых я по благу притащила на лекцию; мои родители, приземлившись на галерке, сказали, что теперь поняли, чем я занимаюсь и очень мной гордятся.*

---

<sup>3</sup> Вайб (от английского слова *vibe* – «вибрация») чувство атмосферы вокруг чего-либо, общее настроение. Good vibes, «позитивные вибрации» – так говорят о местах, людях или событиях, навевающих приятные ощущения, позитив.

*Подстава пришла откуда не ждали: на следующий день знакомый, пригласивший меня выступить, прислал мне скриншот и рассказал, как студенты настучали на меня руководству университета за картинку с Котлером, показывающим непристойный жест. Мне просто даже в голову не пришло, что такой вот Котлер может оскорбить чувства будущих (а уж тем более действующих!) маркетологов.*

*Так могла закончиться, не начавшись, моя карьера преподавателя, о которой я уже начала мечтать, но меня стали звать выступать в другие университеты, а еще пришло вдохновение на создание собственного курса открытых лекций, где можно все, поэтому я продолжаю ползти в сторону мечты.*

Эта книга задумывалась как альтернативный учебник по коммуникациям. Она мой манифест несогласия с установками современной системы образования. Когда я училась в университете, моим любимым преподавателем был Арсений Станиславович Дежуров, который читал нам античную литературу и травил байки, иллюстрирующие основные тезисы и выводы, чтобы мы лучше запоминали. Ни один другой преподаватель не общался с нами на равных, наверное, поэтому я помню только его. Темы, которые я поднимаю в книге, на мой взгляд, важные и нужные, и я очень хочу, чтобы они осели семенами новых идей в твоей голове, а истории – это удобрения для почвы, в которую мы будем их сажать.

**Четвертый – методы, идеи и техники.** В глубоком детстве я ходила во Дворец пионеров Белгорода на секцию по развитию личности. Это были ни на что непохожие занятия, где мы обсуждали книги, пели, ходили в походы, танцевали и играли в разные игры. Основная концепция была во всестороннем развитии нас, и детей и родителей, в самых разных форматах. С тех пор я не встречала ничего похожего ни для детей, ни для взрослых, поэтому упаковала весь свой опыт и знания в наборы тезисов и упражнений, которые можно изучить, выбрать из них то, что откликается и попробовать на себе. Также я предлагаю методики, уже опробованные на себе. Они позволят тебе прокачать механизмы обучения, внедрения полезных привычек, формирования новых нейронных связей на основе современных знаний о мозге.

За время второго подхода к выстраиванию своей личности я опробовала какое-то невозможное количество техник и практик, зафиксировала процессы и результаты, частично передала эти знания своему окружению, увидела, что это работает не только для меня, поэтому делюсь полученным опытом. Я верю, что каждый найдёт для себя здесь что-то полезное. Главное – слушать себя, не бояться экспериментировать и применять на практике полученные знания, а истории о моих провалах подсвечивают моменты, в которых что-то может пойти не так, что минимизирует возможности негативного опыта.

## Эту главу не должны были подвергнуть цензуре

Если Бог есть, у него довольно специфическое чувство юмора. Особенно на мой счёт. Ты сможешь не раз убедиться в этом по ходу книги, а самое невероятное произошло в момент ее написания. Как будто вселенная решила проверить, насколько уверенно я стою на ногах и до какой степени верю в свои концепции. В конце февраля 2022-го года у меня не было ресурса для того, чтобы писать посты в социальных сетях, ходить на митинги или делать что-то еще, чтобы пережить трагедию, коснувшуюся моей семьи – украинцев по обе стороны границы. У одних шла *спецоперация по демилитаризации и денацификации страны*, другие справлялись, как могли. А я пыталась сберечь себя и жить жизнь, которую могла. Занималась здоровьем, проходила обучение на нескольких курсах, читала книги, ходила на занятия танцами и разные практики – от гонг-медитации до стояния на гвоздях. Часто встречалась и общалась с близкими друзьями, делала ноготочки и смотрела сериалы. Так я справлялась с шоком и стрессом, стараясь идти по тропе мира и набираясь сил перед грядущим. Я чувствовала, что уже ничего не будет как раньше: точка невозврата пройдена. Поэтому приняла решение делать то, что считала правильным – закладывать кирпичи надежды на лучшее будущее.

Не бойся, здесь не будет политики и каких-то призывов. Я не про это, а мой уровень информационной паранойи настолько зашкаливает, что я давно и везде вижу пропаганду и манипуляции, поэтому стараюсь не делать выводов и тем более не проводить какую-то аналитику. Это – современная история глазами самого простого человека, который в принципе не может принять тот факт, что одно живое существо способно причинить боль другому, даже имея на то какие-то гипотетические основания<sup>4</sup>.

Я верю, что осознанность, прозрачные коммуникации, принципы ненасильственного общения, развитая эмпатия и умение управлять своими эмоциями, что бы ни происходило – это то, что понадобится нам в будущем. Мы можем построить новый мир на обломках старого, если начнём с себя. Эта книга – твой персональный гид по пути мирного воина в современном мире, а я – та, кто будет идти рядом и травить байки, чтобы тебе было не так тяжело по нему идти. Погнали!

---

<sup>4</sup> Война – это некая акция, благодаря коей люди, которые не знают друг друга, убивают друг друга ради славы и выгоды людей, которые друга друга знают и друг друга не убивают. Поль Валери.

## Глава 1. Та, в которой мы познакомимся поближе

Вайб: PHARAOH – Мой кайф

**Дневники, конец декабря 2021.** *Первый день тишины и на ровном. Даже рабочие чаты практически молчат, видимо, все уже одной ногой ушли в заботы о том, как дотащить себя до конца года, чтобы заново запустить этот бесконечный календарный маховик. Я, наоборот, почти успокоилась, почти вошла в свой нормальный ритм, почти доделала те дела, которые нужно было доделать.*

*Утро началось как обычно: с ласкового кота, который настойчиво тыкал мне в щеку мокрым носом, требуя ласки и еды где-то с 6:30. К 7 я встала, отдала ему половину банки консервов. У него всегда есть сухой корм в миске, но я приучила его к такому раскладу, сформировав привычку быть моим нежным будильником каждое утро в одно и то же время. Дальше – обычные ритуалы. Попить воды, подключить колонку, сделать свой комплекс упражнений. Уже почти 5 месяцев каждое утро я выполняю эти танцевально-йоговые силовые практики, но не понимаю, почему спина все еще беспокоит меня. Сегодня дойду до врача с этой историей, а со следующего года начну заниматься этим и другими вопросами здоровья как положено, тем более, что с прошлого чек апа<sup>5</sup> прошел почти год.*

*После практик – стандартные, отточенные месяцами, автоматические движения: наполнить кастрюлю водой, поставить на индукционную плиту в режим кипячения, почистить и помыть кофейник. Я всегда делаю это в момент, когда надо варить кофе, а не после того, так как это оптимально заполняет время кипячения воды. Э – эффективность. Друзья угорали надо мной, говоря, что я менеджерю отношения и для меня это вторая работа. Глупцы, я менеджерю вообще все, находясь в постоянном поиске оптимального использования того времени, которое у меня есть. Его всегда так мало, на самом деле – меньше 20 часов между тем, как я открываю глаза, просыпаясь, и тем, когда я запускаю системы перед отходом ко сну и маленькой смертью. Но мало кто это понимает, еще меньше тех, кто чувствует. Поэтому я стараюсь не тратить минуты впустую: чистить кофейник, пока закипает вода; принимать душ, пока варится каша, добавлять в нее банан, арахисовую пасту, и смесь семян; заправлять кровать и убирать вещи, пока варится кофе; после – завтрак. Никакого телефона. Тот парень ругался вчера, когда я сказала, что на его звонок не ответила, потому что еще не съела кашу. Ну, так ведь меня нет до того, как я ее съем и начну пить вторую чашку кофе. Просто нет. Вы говорите с автоответчиком.*

*Дальше – самое крутое, потому что обычно в это время я готовлюсь к рабочему дню. Но не сегодня, нет-нет. Сегодня я, наконец-то, начинаю день так, как его нужно начать, убрав все с пола, запустив робот-пылесос, стиралку и посудомойку. Пока все делается – спасибо, прогресс! – достаю свои инструменты для чистки обуви и привожу в порядок белые найки настолько, насколько позволяют условия московской зимы. Отмываю после этого раковину. Раз в две недели ко мне приходит уборщица, но я не могу перестать мыть то там, то здесь и дико обламываюсь, если у меня нет на это времени. Теперь оно есть, и оно мое. Кот нервничает из-за пылесоса, невозмутимо выполняющего свою работу, я выметаю из углов крошки и клочья шерсти. За окном начинает потихоньку светлеть. Я до сих пор не включала свет*

---

<sup>5</sup> Чек-ап (от английского check up – проверять) – это комплексное медицинское обследование, предназначенное для ранней диагностики различных заболеваний.

*и делала все в темноте. Как обычно, как привычно, как спокойно моим глазам! Люди не осознают, как сильно они травмируют древний мозг искусственным освещением. Где-то на подкорках, доставшихся нам от предков, мы понимаем, что день должен наступать, когда встает солнце, и заканчиваться, когда оно садится. Все остальное освещение – лишь раздражитель и попытка искусственно продлить деятельность мозга. Хорошо, когда есть возможность не делать этого. Я наблюдаю в окно, как светлеет небо, как белеет от этого света снег, как первые лучи отражаются от окон дома напротив, заглядывая ко мне за шторы.*

*Пылесос гордо следует на станцию, направляя мне на телефон пуш-уведомление о том, что он справился с работой. Мою и наполняю водой увлажнитель воздуха, расставляю вещи по местам, зажигаю кадилъную свечу, чтобы очистить дом от всякой дичи, которую с утра гоняет с безумными глазами кот – опять нечто притаилось со мной с улицы, надо придумать способ, как не заносить это в квартиру. Выпиваю стакан воды, запускаю сушику белья. С тех пор, как она появилась, уровень комфорта моей жизни вырос в тысячу раз. Большие никаких тебе распорок-сушилок (у меня и так мало места), никакого запаха мокрой тряпки от одежды, никаких развешанных среди комнаты вещей. Приходится соблюдать дисциплину, живя в студии, потому что твоя спальня находится в кухне, а кухня – в прихожей. Ну, и принцип: ты – это та твоя версия, когда никого нет рядом. Мне нравится, когда чисто, мне нравится, когда вещи на своих местах, мне нравится, когда воздух прохладный, достаточно увлажненный и пахнет смесью ладана и экзотических индийских благовоний. Кот успокаивается, осознав, что мы прогнали дичь, и засыпает, даже во сне охраняя мою кровать. Я достаю свой маленький старый ноутбук, где могу писать все, что мне вздумается, пока остальные гаджеты делают домашнюю работу. Это необходимая пауза перед днем, наполненным людьми, делами, событиями, разговорами. Потому что сегодня я выхожу из дома тогда и так, как я захочу, а не как меня обязали. Потому что сегодня начинается новый цикл, который завершится 10 января и полностью изменит все, что было до него. Поэтому выдохнули и погнали в новую еще более лучшую версию происходящего. Мы все это заслужили.*

## Часть 1. Один мой день

Мои друзья часто говорят, что хорошо быть мной. Я работаю маркетологом, поэтому знаю, как упаковать и продать практически всё, что угодно, в том числе свой образ жизни, выстраданный и выпиленный в тот момент, когда я начала прислушиваться к внутреннему голосу, который очень четко говорил мне, что для меня подходит, а что нет. И хотя он, зачастую, больше похож на пенсионерский, я приняла в себе эту внутреннюю старушку, которая всех осуждает и любит оказаться в кровати в 10 вечера.

В каждом моем дне есть определенный порядок действий, который я стараюсь не нарушать. Магия утра с определенной системой ритуала и отработанный механизм отхода ко сну: за час до того, как лечь в кровать, я отключаю все электронные устройства и искусственный свет. Максимум – свечи, а в зимнее время – фитолампа, поддерживающая единственный цветок – выращенный из косточки авокадо. Я делаю медитацию и дыхательную практику, принимаю душ, надеваю пижаму. Уже в постели провожу короткую инспекцию прошедших за день событий: что было хорошего, а что не очень, что полезного сделала, что не успела, формулирую короткие выводы. Обязательно благодарю людей, которые были со мной в этом дне. Какое-то время назад я начала практиковать осознанные сновидения<sup>6</sup>, поэтому делаю запрос на сон и замедляю дыхание, чувствуя, как расслабляется мое тело – от кончиков пальцев до макушки.

Если ко мне приходят гости, они знают, что максимум в 11 вечера нужно уходить, потому что у меня режим, и мне нужно совершить определенное количество действий, чтобы хорошо выспаться. Сначала все удивлялись, но постепенно привыкли и теперь посмеиваются над новыми знакомыми, которых обескураживает мой четкий тайминг. Интересующимся я объясняю, что хорошо выспаться – это моя базовая потребность, от которой я редко отказываюсь, а если случается выйти из режима, я всегда закладываю время, чтобы восполнить недостаток отдыха. Так я забочусь о себе, берегу свой мозг, потому что знаю – это я буду спать, а он будет продолжать работать всю ночь, переваривая полученный опыт, выстраивая новые синопсисы и нейронные связи, поддерживая основные функции организма: дыхание, теплообмен, работу остальных внутренних органов. Такой режим – проявление уважения к своему телу. Я воспитала в себе эту мысль и культивирую ее на протяжении почти двух лет.

Но так, конечно, было не всегда. Больше 30 лет я вела самый разный образ жизни: от упорного ЗОЖа до абсолютного беспредела на максималках. Я сидела на всех видах диет, которые только бывают, и ела все без разбора, компульсивно набивая себя сахаром и жиром. Бегала полумарафоны и танцевала до утра, сбившись со счета в шотах и коктейлях. Спала до обеда и работала на нескольких работах сразу без выходных. Оглядываясь назад, я понимаю, что чувствовала себя в тот момент бессмертной, не задумываясь о том, что телу нести меня по жизни еще очень долго и стоит позаботиться о его сохранности и благополучии.

Мы смеемся с друзьями над шуткой, что после 30-ти счастье, если проснулся и ничего не болит или не хочешь сразу умереть. Сначала мы живем на износ, а потом остаток жизни пожинаяем плоды такого нашего выбора. Потому что с возрастом все становится сложнее: метаболизм замедляется, клетки не восстанавливаются, мозгу нужно больше отдыха. Я ощутила это в полной мере, когда начала заниматься современными танцами. В группах девочек, которые на 5-10 лет младше меня, мне все дается сложнее, а чего-то я уже совсем не могу, потому что

---

<sup>6</sup> Сны пробуждения. Осознанные сновидения и метод «Осознанного сна и сновидений». Чарли Морли.

дают о себе знать травмы, полученные много лет назад во время слишком тяжелых тренировок по кроссфиту и бега на длинные дистанции в неправильной обуви. Тогда я не думала о том, что к себе нужно относиться нежно и бережно, поэтому учусь этому теперь каждый день, выбирая то, что мне по силам.

Если бы я могла вернуться назад, в свои 20+, первое, что я сделала бы – дала бы себе мощный подзатыльник, чтобы из рук выпали сигарета, пакет с пачкой пельменей и парой бутылок пива, которые я тащила в свою комнату в общежитии на улице Космонавтов. Потом обняла бы, успокоила и сказала: «Детка, забудь все, что было раньше. Сейчас ты в точке ноль, с которой начнется твоя новая жизнь, и спустя 10 лет ты будешь благодарна этой версии себя, которая сделала лучший выбор».

\* \* \*

Путешествия во времени еще не изобрели, поэтому моя точка ноль настигла меня сама в 2020-м году. В середине марта мои дни проходили совершенно иначе, чем пару лет спустя. Я просыпалась ближе к обеду на чердаке в доме у родителей, спускалась вниз и ела все, до чего могла дотянуться. Что хотелось, но уже не влезало, брала с собой наверх вместе огромной чашкой кофе с жирными сливками – третьей по счету. Потом я плакала. После – придирчиво рассматривала в зеркало одутловатое лицо, выходила на балкон и задумчиво жевала остатки еды. Потом закуривала и снова плакала. Шла в кровать и ложилась спать. Проснувшись, я плакала, после чего спускалась вниз за новой порцией еды. Цикл повторялся. Проснувшись ближе к вечеру, я кое-как приводила себя в порядок и спускалась на ужин с родителями. Ела, сгребала в охапку весь найденный шоколад, поднималась к себе, плакала, ела и снова засыпала, надеясь не проснуться. Но следующий день всегда наступал, и все повторялось заново.

Я была в тяжелейшем депрессивном эпизоде после возвращения в Россию из Израиля. Даже если не брать в расчет все, что выпало мне за предыдущие несколько лет, я находилась в точке максимальной неопределенности, в которой даже здоровым и сильным людям было бы несладко, что уж говорить обо мне. Первая волна ковида, никто толком не понимает, насколько это серьезно и как долго это продлится, изоляция, локдаун, тревожные сообщения в СМИ, болезни и смерти – это если в общем. В частности – мое жалкое положение в этом хаосе: я потеряла семью, собаку, почти все социальные связи и навыки, у меня не было работы или какого-либо иного занятия. Весь предыдущий год я провела в режиме выживания в чужой стране, где иногда дела шли так плохо, что мне было нечего есть и негде спать. Поэтому теперь, когда я оказалась в относительно спокойной обстановке, где меня приняли родители, у меня была крыша над головой и полный холодильник еды, мой организм просто врубил safe mode, а мозг начал процесс осознания всего произошедшего. Я могла только спать, есть и плакать, потому что не понимала, как жить дальше, а главное – зачем.

*Хорошая новость на случай, если все пошло не так – иногда достаточно найти спокойное место, где ты можешь закрыть свои базовые потребности. Выспаться – столько, сколько нужно, даже если спишь по 14-15 часов в сутки. Поесть горячей еды. Помыться. Таким образом ты дашь своему мозгу сигнал о том, что ты в безопасности и можно перестать тратить всю энергию на выживание и преодоление безысходности, начать осознавать свое положение и отрефлексировать его. Уже после этих упражнений – из состояния покоя – можно начать принимать свои первые правильные решения.*

В таком режиме я провела около пары недель. Чтобы не было так мучительно стыдно перед родителями за свое состояние, я начала делать то, что всегда выручало меня в подростковом возрасте – читать книжки. Мозг на первых парах отказывался воспринимать информацию, поэтому понимала я около 10-20 % прочитанного, остальное время просто попадалась на глаза родителям с книжкой в руках, чтобы создать у них иллюзию, что со мной не все потеряно. Вместе с этим я начала выходить из дома.

Наш черный сторожевой пес был до безумия похож на собаку, разлука с которой заставляла мое сердце кровоточить. Я вырастила ее из щенка, а в моменты полного одиночества и отчаяния в Израиле она была единственным живым существом, которое было рядом и поддерживало своей безусловной любовью. Каким-то образом мне удалось спроецировать свою любовь на домашнего Черныша, и у парня началась совершенно новая жизнь. До этого он почти все время проводил на цепи: дедушка, который брал его на рыбалку и по другим своим делам, ушел от нас, а у папы хватало времени только на короткую вечернюю прогулку до речки. Сначала я взяла эту обязанность на себя, а после это как-то плавно переросло в ту невероятную дружбу, которая возможна только между человеком и собакой.

Он обалдел, когда я впервые вычесала его, потому что такого с ним никто никогда не делал. Помимо вечернего променада, я начала вставать раньше, чтобы взять его на прогулку – сначала короткую, до речки, а потом мы стали уходить далеко в поля, где бродили пару часов почти каждый день. У пса было искривление позвоночника из-за сидения на цепи, но спустя уже пару недель долгих прогулок, погонь за цаплями и оленями, бега от меня, пытающейся взять его на поводок, он как будто бы выпрямился и стал больше. От регулярного вычесывания шерсть его стала мягкой и блестящей, и он стал еще больше похож на ту, чьим именем я его иногда по привычке называла.

*Теплая привязанность человека к животному делает питомца полноценным членом семьи, позволяет делить с ним печали и радости, компенсирует дефицит общения, помогает почувствовать преданность и признательность живого существа.<sup>7</sup>*

Мне стало лучше. Ежедневные физические нагрузки, свежий воздух, взаимопонимание с собакой, поддержка родителей, ощущение покоя и решение базовых потребностей как будто перезапустили мозг. Теперь он лучше воспринимал информацию, а я начала искать пути выхода из состояния боли и страдания, в котором пребывала до тех пор. Я потеряла глубинный смысл существования, но safe mode дал ресурс на переосмысление своей жизни.

В фильме «Марсианин» с Мэттом Дэймоном (если не смотрел – дальше спойлеры) есть шикарный эпизод. Герою задают вопрос о том, как же все-таки он выбрался с Марса. «В какой-то момент все полетит к черту, и вы скажете: «Вот и всё, мне конец!» Можете или смириться с этим, или бороться. Вот, собственно, и всё, вы просто начинаете действовать. Без паники решаете одну проблему, затем другую. И когда решите все – вернетесь домой».

Моей первой проблемой был явный экзистенциальный кризис, все признаки которого были налицо. Серия сильных травматических потрясений, затяжная депрессия, трудности в концентрации, апатия, частая смена настроений, неудовлетворенность собственным существованием, потеря понимания функционирования реальности, убежденность в отсутствии смысла существования и цели бытия – остальное легко гуглится. Когда ты можешь назвать проблему, уже легче, потому что ты как минимум понимаешь, с чем тебе предстоит иметь дело.

---

<sup>7</sup> Врач-психиатр, психотерапевт, руководитель центра ментального здоровья «Эмпатия» в Реутове Надежда Панова.

Основная идея того периода – мы рождаемся и умираем одни. Неудобная правда, которую рано или поздно приходится осознать: ни один человек не способен ощутить то, что чувствует другой. Понимание экзистенциального одиночества может принести тебе как абсолютную свободу, так и рабство, может стать как генератором безудержной энергии, так и источником серьезных проблем. Но это только твой выбор. С этими мыслями в моей жизни появился Ницше и весь пласт его философии.

Не буду вдаваться в подробности, этого добра навалом во всех научпоп каналах на ютубе в легкой доступной форме. Важно здесь то, что во время бесконечных прогулок с сумрачным псом по черноземным полям у меня появился еще один компаньон, который в формате аудиокниг дал мне ответы, которые лежали на поверхности, но которые я не могла найти, потому что мой разум провалился в океан боли. В какой-то момент пришло осознание: как только я возьму ответственность за свои выборы и начну наполнять свое время тем, что для меня хорошо, все наладится. От этого, по сути, зависит – видишь ты свою жизнь как персональный ад или как персональный рай.

## **Часть 2. Ежедневные ритуалы (Мозг ленится, но его можно тренировать как мышцу / мои ритуалы: плавное вхождение в день: физические упражнения, еда – с кашей и т. д. / принципы внедрения полезных привычек так, чтобы не было мучительно больно)**

Мне было не очень понятно, с чего начать, поэтому я решила закрыть вопрос, беспокоивший меня больше всего – работа. Я не умела не работать, потому что с моих 17-ти всегда занималась тем или иным делом. Те периоды, которые я не работала (от месяца до двух), вызывали у меня приступы неврастенической тревоги даже при том, что у меня была такая возможность: всегда имелись либо скопленные деньги, либо поддержка семьи. Поэтому как только я немного успокоилась и начала соображать, я ринулась в бой.

Это был период, когда первая волна пандемии накрыла всех и все. Компании в кризисе переходили на удаленку, умирали, переделывали стратегии и, конечно, им всем было не до найма. Даже при моем неплохом резюме и раскрученном еще до Израиля личном бренде не получалось добраться до этапа первого собеседования: резюме почти не смотрели, знакомые сливали, рынок был в стагнации. Конечно, у меня начались панические атаки на тему, что я никогда не смогу устроиться на работу, мои знания нерелевантны, я везде опоздала, про меня все забыли. Чтобы как-то занять время и создать у самой себя иллюзию того, что я лежу в сторону поиска работы<sup>8</sup>, я начала изучать тренды.

В моем фокусе был рынок IT – один из трех путей в России из популярного мема<sup>9</sup>. Мне стало понятно, что так же, как в свое время были популярны профессии SMM и компьютерно-менеджер (то, чем я занималась раньше), теперь есть новая священная корова – продакт-менеджер или владелец продукта. Чтобы разобраться, что это за зверь, я расчехлила гугл и погрузилась в новый дивный мир непонятных слов и радужных перспектив.

*Новость дня: освоить и изучить азы любой профессии, разобраться в том, нужно тебе это или нет, можно самостоятельно, не оплачивая курсы. Ищи сообщества по теме, лекции на ютубе, статьи, а еще читай в телеграмме и фейсбуке (Владеющая социальными сетями Facebook и Instagram компания Meta признана в России экстремистской организацией) топ-специалистов в интересующей тебя области. Нейрохирургом ты, конечно, не станешь таким образом, но как минимум вникнешь в тему, и даже если решишь в это не идти, расширишь свой кругозор и сможешь поддержать разговор при случае.*

Первые ссылки привели меня к священному граалю, школе менеджеров Яндекса – серии бесплатных лекций об интересующей меня профессии. И уже третья лекция полностью изменила мое сознание, развернув его в новую сторону, которую раньше я даже не замечала. Это было выступление Димы Мацкевича<sup>10</sup>, рассказавшего, как устроен мозг, как работает механизм принятия решений, дофаминовые циклы, зависимости, привычки, и как это все применять к стратегии работы над IT-продуктами. После сотни часов депрессии, прокрастинации,

---

<sup>8</sup> Если не можете идти к мечте, хотя бы лежите в ее сторону (с)

<sup>9</sup> В России только три пути: вебкам, закладки и айти.

<sup>10</sup> Behavioral engineering. Дмитрий Мацкевич. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=70hcbjyJZ-Q&list=PLEs8EuAPI73Bj78n7-BIW3s1we0r15yJl&index=4&t=14s>

поедания сладкого всего за 1,5 часа лекции я поняла, как можно хакнуть свой мозг и начать выбираться на свет.

Проваленная подготовка – это подготовленный провал<sup>11</sup>, поэтому для начала нужно было во всем как следует разобраться. Я использовала для этого одну из рекомендаций Димы: заполнила все свое время изучением вопроса работы мозга, сделала так, чтобы этот контекст окружал меня повсюду и в разных форматах. Закончилось время Ницше и стоиков, теперь в длинных прогулках, на велотренажере, после завтрака, обеда и немного после ужина я тусовалась уже с другими ребятами: Роберт Сапольски, Дэвид Иглмен, сам Дима Мацкевич, Ася Казанцева, Татьяна Черниговская – я открыла для себя портал в мир человека как вида, изучая себя с точки зрения нейронаук.

Одна из главных мыслей, которую я зафиксировала: **ты – это твои привычки**. Секрет долгой и успешной жизни, 99 % успеха – это полезные привычки. Откровение было в том, что себя можно программировать, как компьютер: мы можем менять нейронные связи всю жизнь, потому что мозг пластичен. Не через цели, а посмотреть на себя как на набор привычек, и дальше постепенно экспериментировать, чтобы ввести самую главную привычку – изменение привычек, постоянную доработку и доведение себя до совершенства.

Звучит круто, но не все так просто. Если одномоментно решить, что теперь ты встаешь рано, делаешь зарядку, не ешь сладкое, не куришь и читаешь перед сном – ты провалишься. Я проверила это на себе. Зато есть несколько принципов внедрения полезных привычек, которые сработали.

**Теория маленьких шагов.** Каждая привычка – это отдельная нейронная связь. Когда ты в моменте посылаешь мозгу сигнал о том, что действия один-два-три теперь ты хочешь делать иначе, он в шоке: надо очень сильно меняться, построить кучу новых связей, а это очень энергозатратно, где брать глюкозу – непонятно. Поэтому нужно придумать рациональную отмазку, чтобы я отвалила. Так было у меня с зарядкой, которую я пыталась начать делать в несколько подходов на протяжении 2 лет (получилось всего полгода назад). Я просыпалась, и начинались торги: зачем делать зарядку, если я все равно иду гулять надолго, а это и есть физическая нагрузка. Сегодня я не могу, болит голова-нога-душа. Это вообще бессмысленно, ведь я скоро пойду в спортзал, и вот там будет нагрузка. Тысяча и одну причину могу привести я, и еще столько же – любой другой человек, потому что все мы рано или поздно сталкиваемся с тезисом пользы ежедневной минимальной физической нагрузки.

Когда надо поменять много и сразу – ты страдаешь, поэтому не надо с понедельника начинать вставать рано, бегать и есть здоровую еду. Выбери что-то одно и введи в привычку сначала это, снизив сложность. Мои первые подходы к зарядке были жалкими – я делала ее лежа в кровати. Мне было важно запустить этот триггер – движение после пробуждения, поэтому я потягивалась, шевелилась, скручивалась кривойкой, а еще кряхтела и постанывала, потому что тело к такому не привыкло и сопротивлялось. Следующий мой шаг: в дополнение к сеансам экзорцизма хотя бы три приседа-отжимания-пресса уже вне кровати. Раз в неделю я добавляла к этой базе по одному-два движения, либо новые упражнения, разбавляя рутину. Через какое-то время прямо пошло, но однажды я забила и не возвращалась к этому несколько месяцев. После 2-3 таких подходов у меня все же получилось, и теперь я не могу жить день, если не делала собственный авторский сет упражнений, включающий в себя элементы силовых нагрузок,

---

<sup>11</sup> Проваливая подготовку, вы готовитесь к провалу. Бенджамин Франклин.

йоги и танцев. Это 30-40 минут каждое утро, где бы я ни находилась и как бы себя ни чувствовала, и я каждый день благодарю себя за то, что когда-то решила начать.

**Добавить внутреннюю мотивацию.** Это история про элемент предвкушения, когда привычка выходит на дофаминово-эндорфиновый уровень, когда я предвкушаю и получаю вознаграждение. Если нет удовольствия, ничего не будет работать. Одно и то же действие – поход с сумкой в спортзал – может быть как радостным событием из состояния любви к телу, заботы о себе, гормонами радости от физической нагрузки, так и противоположностью, когда ты идешь в зал, потому что есть паттерн «так надо». Выбрал привычку – научись искренне ее любить.

В одной из своих лекций Мацкевич рассказывал, как внедрял полезную привычку есть гречку по утрам и учился ее любить. Я попробовала – это было абсолютно невыносимо. Плакала, кололась, но продержалась целую неделю, после чего поняла, что так работать не будет: ненавижу гречку и уже ненавижу вставать раньше из-за нее. Тогда я придумала превратить процесс с утренней кашей в эксперимент и игру, целью которой была разработка рецепта идеальной каши. Я начала пробовать разные виды круп, чтобы понять, от каких меня не тошнит и какие не очень геморройно варить. Потом – подбор топпингов: пыталась понять, какие вкусы не раздражают и при этом приносят больше всего пользы. Параллельно с этим я добавила эстетический контекст в ритуал. Красивая тарелка, симпатично накрытый к завтраку стол, исключение триггеров – телефон, телевизор – я училась наслаждаться утром в тишине и спокойствии, есть медленно и осознавать, что делаю хорошо своему организму. Уже почти два года я ем по утрам кашу, и это лучшее начало дня для меня.

**Доступность этого поведения.** Менять поведение будет проще, если упростить само поведение. И так понятно, что фрукты полезнее шоколада<sup>12</sup>, но когда одинаково просто получить и фрукт и шоколад – только руку протяни – сделать выбор в сторону витаминов и клетчатки сложнее, чем к быстрым углеводам.

Я просто перестала покупать шоколад, а дома завела себе фруктовую корзину, которую постоянно пополняю. Она стоит прямо на столе, на самом видном месте. То есть, мне как бы можно шоколад, я себя не ограничиваю в нем, но чтобы его получить, мне придется совершить определенное количество сложносочиненных действий. Встать, одеться, выйти в магазин. Взять телефон, положить батончики в корзину маркетплейса, но при этом долго шариться по каталогу и мучительно вспоминать, что еще мне нужно, чтобы не переплачивать за доставку. В общем, нужно напрячься, а апельсин лежит на расстоянии вытянутой руки. Когда я иду в гости, всегда приношу с собой фрукты, чтобы мне было чем себя подсластить, если ничего подходящего не будет. Таким образом, у меня получилось существенно снизить потребление сахара, хотя все еще бывают срывы, особенно в периоды стресса.

Круто проведенное время и, как следствие, круто прожитая жизнь в итоге – это когда мы направляем фокус своего внимания на полезные для себя штуки. Ведем осознанную жизнь: с полезными привычками, любимыми людьми, интересными делами, хорошим качественным отдыхом и делаем это как можно дольше. Сотни миллионов лет назад было не очень много глюкозы и, соответственно, энергии, чтобы питать мозг, который потребляет ее на 20 % больше, чем вся мышечная ткань. Если убрать большую часть решений на автоматический уровень, то есть сделать из этого привычки, ты облегчишь нагрузку мозга. 40-80 % решений в день

---

<sup>12</sup> Документальный фильм «Сахар» (2014)

человек принимает автоматически, а если это будут решения уровня хорошо высыпаться, снизить калорийность еды, выполнять хотя бы минимальную нагрузку и любить то, чем ты занимаешься – это устойчивый путь к лучшей версии себя.

### **Часть 3. Всего 24 часа (у всех нас есть одна общая тема – одинаковое количество часов в сутках / ТВОЯ ЖИЗНЬ – ЭТО ТО, КАК ТЫ ПРОВОДИШЬ ЭТО ВРЕМЯ)**

Я люблю задавать этот вопрос студентам: что общего между тобой, мной, Илоном Маском, Ким Кардашьян, продавцом в Ашане и водителем лондонского автобуса? Можно дать несколько абсолютно верных ответов (мы все из мяса, крови и костей/мы все когда-нибудь умрем/мы все должны пить воду), но есть мой любимый – у всех нас одинаковое количество часов в сутках. Время – самый бесценный ресурс в мире, его нельзя вернуть или восстановить. **Твоя жизнь – это то, как ты проводишь отмеренное тебе время.**

Эта простая и очевидная мысль ударила меня как обухом по голове, потому что я никогда раньше об этом не задумывалась. Лежишь и скроллишь соцсети – вот и минус два часа твоей жизни. Смотришь подборку приколов в ютубе – еще минус два часа. Итого четыре из двадцати четырех. Вычти время на сон и рутину – еще около десяти, восемь из которых ты потратишь на работу, если она у тебя есть и предполагает такую занятость. Останется всего два, которые размываются и исчезают в ежедневном потоке дел и людей. Осознание того, сколько времени я уже потратила и как при этом сильно отстала, ошеломило, поэтому в своих лучших традициях я постаралась организовать новое время так, чтобы попытаться нагнать хоть что-то.

Основной идеей было наполнить все время, которое я не сплю, полезным сетом занятий и оптимизировать все, что можно. Во время зарядки я слушала продуктивные подкасты, на прогулке – лекции школы менеджеров, во время эфиров от экспертов по теме я крутила велотренажер. Одновременно я читала несколько разных книг – от научных работ до биографических мемуаров самых известных предпринимателей для вдохновения. Это играло как за меня, так и против. С одной стороны, я довольно бодро осваивала терминологию, смыслы и тренды, с другой – впадала в тревожки на тему, что я опаздываю, все уже вот-вот запустят свои ракеты, а я останусь коротать отмеренное время на чердаке у родителей.

Моя жизнь на месяц превратилась в гонку за упущенным временем. Сверхусилие и упертость принесли свой результат – я начала более или менее изъясняться на айтишном, подгрузила себя знаниями по теме и получила такой желанный оффер<sup>13</sup> в крупнейшую IT-корпорацию. Здесь нужно остановиться и сказать, что без доли везения не обошлось. Мне было очень на руку положение дел с коронавирусом, потому что очное собеседование я бы не прошла никогда в жизни. Я смогла разогнать свой мозг, погрузить себя в контекст, но я все еще плохо выглядела, мне было тяжело общаться с людьми, а чтобы заняться всем этим? мне нужно было дополнительное время, которого у меня не было.

Оффер и старт работы дал мне больше необходимого контекста, а еще поле для оттачивания теоретических знаний на практике. Я чувствовала, как подтягиваются все мои социальные навыки, как мозг дымится от количества и разнообразия задач, которые нужно решать. Это был крутой дофаминовый приход: мои знания востребованы, у меня получается. Каждый мой день – это был спринт. Потребовалось выстроить подпитывающую систему – мои полезные привычки, хорошая еда, сон – чтобы были силы бежать.

---

<sup>13</sup> Оффер – это выражение намерения работодателя взять кандидата на работу, предложение (от англ. job offer)

Система, которая подвергается внешним воздействиям, должна быть гибкой. Спустя месяц работы я вернулась в Москву и все пришлось строить заново. Здесь время текло иначе: не все жители регионов выдерживают московский темп, но у меня была фора. Я жила в столице более 10 лет до отъезда в Израиль, поэтому большие скорости меня не пугали. А еще у меня была железобетонная мотивация: я должна была выбраться со дна и доказать себе, что чего-то стою. У меня не было внутреннего права на ошибку или очередной грандиозный провал.

Подпитывающий каркас уже был собран и объезжен ранее, поэтому каша, зарядка, сборы и дорога (подкасты и статьи про IT в процессе) заполняли первые три часа моего дня. В офисе – несколько параллельных треков развития: soft skills<sup>14</sup> и отработка коммуникативных навыков, более глубокое погружение в тему разработки продуктов, наблюдение за людьми в их естественной среде обитания. После того, как я начала копать тему нейробиологии, а также длительного периода пребывания в одиночестве и молчании, мне было до безумия любопытно снова погружаться в социальную среду.

*Когда меняется фильтр восприятия реальности, меняется все вокруг. Это проще всего объяснить так: например, ты хочешь завести собаку породы мопс. И в какой-то момент начинаешь замечать, что вокруг стало очень много мопсов. На деле, мопсов ровно столько же, сколько и было раньше, просто мозг уже получил определенные команды и фокусируется там, где интересно.<sup>15</sup>*

Я работала 8 часов, ни больше ни меньше. Этому меня научил Израиль: за то недолгое время, когда я работала по контракту, меня приятно удивило, что переработки положено оплачивать. Как-то я поделилась этой мыслью с кем-то из коллег, сравнивая ситуацию в России, где мало какой работодатель заплатит за твои дополнительные часы работы. На что получила классический незамутненный вопрос-ответ – а зачем ты будешь тратить свое время на работе, если тебе за это не заплатят?

Раньше я была тем самым человеком, который приходит в офис раньше всех, уходит позже всех, отвечает в рабочих чатах ночью и в выходные. Так было всегда, поэтому я решила посмотреть, что будет, если в этот раз поступлю иначе. Я задекларировала это на входе, предупредив команду и руководителей, что я работаю 8 часов, как прописано в моем контракте. Это было нелогичное решение и поведение в парадигме того, что мне нужно было удержаться на этой должности и преуспеть, но я не могла себе позволить снова попасть в душегубку бесконечного колеса выгораний. Тогда бы рухнула вся моя внутренняя система циклов, а вместе с этим рухнула бы и я. Сначала это было в новинку, потом все привыкли, что я не беру трубку и не отвечаю на сообщения после 18.00 и в выходные. Спасло то, что все остальное время я была одним из самых исполнительных и результативных сотрудником, потому что мне нельзя было облажаться.

7 часов на сон, 3 на утреннюю рутину и дорогу, 8 на работу. Оставшиеся 6 часов я распределяла 50/50: бытовые дела (магазины, уборка, готовка и всякое другое) и отдых (от про-

---

<sup>14</sup> Soft skills (гибкие навыки) – надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми. К ним относят коммуникацию, критическое мышление, управление проектами, людьми и собой, решение проблем, эмоциональный интеллект, самоанализ и саморефлексия и другие. Полный список и описание по версии РБК URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523>

<sup>15</sup> «Феномен Баадера – Майнхоф (англ. the Baader-Meinhof phenomenon), также иллюзия частотности (англ. frequency illusion) – это когнитивное искажение, при котором недавно узнавшая информация, появляющаяся вновь спустя непродолжительный период времени, воспринимается как необычайно часто повторяющаяся».

гулок до потребления развлекательного контента). В выходные действовала примерно та же схема, только 8 часов распределялись иначе: уход за собой, встречи с друзьями, выставки-кино-театры-длинные прогулки, свидания. Все возможности совместить и оптимизировать я использовала по максимуму: сходить с друзьями в кино – попадало в категории социализация и развлечения, свидание на прогулке – социализация и аутдорный отдых<sup>16</sup>. Каждая минута была наполнена смыслом, и даже время на поваляться и не заниматься ничем были вписаны в мой график.

Мало кто это понимал происходящее со мной, да я особо и не рассказывала после нескольких неоднозначных реакций со стороны. В таком ритме я прожила почти год, постепенно давая себе послабления и отвоевывая пространство для маневров. Мне уже было гораздо спокойнее; я знала, что схема рабочая – даже если я почувствую, что что-то идет не так, я всегда могу к ней вернуться и все настроить заново. Однако это уже стало частью меня, и, может быть, сейчас это не так явно и заметно в моей повседневной жизни, но я продолжаю придерживаться принципа уважительного и бережного отношения к своему времени. Сначала это происходило из страха закончить дни на чердаке у родителей, а после – из любви к себе.

---

<sup>16</sup> Out door (англ.) – вне дома.

## **Часть 4. Что к этому привело? My story (как я упала на дно и приняла решение из него выбираться)**

Резонный вопрос: как я вообще оказалась на чердаке у родителей, и откуда у меня было столько свободного времени на эксперименты с мозгом и временем? За год до чердака я – полная идей и надежд, вечный двигатель и генератор – покидала Москву, чтобы начать новую жизнь в Израиле. Это был не побег в эмиграцию, скорее, любопытство и авантюра. Мозг имеет свойство перезаписывать воспоминания, меняя их, поэтому мне будет достаточно сложно воспроизвести всю эту историю, несмотря на то, что я пересказывала ее, кажется, тысячу раз тысячей разных способов тысяче разных людей. У тебя будет самая последняя версия событий, очищенная от шелухи эмоций. Главное, держи в голове, что это всего лишь моя версия правды, другие герои, если их спросить, могут рассказать совершенно иное.

Это не классическая история про успешный успех: от того, как было плохо и как стало хорошо, а теперь лирический герой научит тебя, как надо действовать, чтобы было так же. Думаю, эта история – как и вся книга – во многом про то, как НЕ надо, и что делать с последствиями, если ты все же решил засунуть пальцы в розетку. Но выводы ты сделаешь самостоятельно ближе к концу книги, а пока я воспользуюсь своей киллер фичей<sup>17</sup>, чтобы у тебя была мотивация дочитать ее до конца.

Никто никогда не может с точностью сказать, когда происходит начало конца и после чего твой поезд, несущийся в обрыв, уже ничто не остановит. Довольно долго мне казалось, что у меня потрясающая жизнь, несмотря на паршивые дни и периоды, которые случаются у всех. В августе 2018-го я была абсолютно и беспредельно счастлива. Я наконец-то нашла внутреннюю гармонию, мне нравилось, как я выгляжу, я экспериментировала со стилем, меняя цвет волос чуть ли не каждую неделю, восполняя отсутствие такой возможности в юности. Рядом со мной был муж – мой самый близкий друг и партнер по бизнесу. У меня был бизнес – проект по вывозу и реализации ненужных вещей, меняющий городскую среду. Он был на гребне волны тренда разумного потребления и давал мне огромную свободу действий, поле для экспериментов и творческой реализации. Вокруг были друзья, крутая команда, лучшие люди своего времени: художники, предприниматели, новаторы. Мы сделали невозможное: вдохнули жизнь в бывшие склады Черкизовского рынка, где всей толпой развивали молодежный творческий кластер на обломках старого мира. Самые лучшие вечеринки и фестивали под открытым небом прошли тем летом, а в конце месяца случилось главное чудо – мы завели собаку.

Я мечтала о собаке с раннего детства, но, как и многие дети, не проявила достаточно упорства, чтобы это со мной случилось. Потом понесся институт с общагами, съемные квартиры, куда нельзя было с животными, потом появилась маленькая белая чихуахуа, которую в итоге я подарила маме, а потом были кошки. Но в какой-то момент все сложилось одно к одному, и в семье появился щенок, которого волонтеры нашли на люберецкой парковке. Это была любовь с первого взгляда, а после – три дня невыносимого ужаса и упаднических мыслей. Мне все время было страшно: что я не справлюсь, что это тяжелее, чем я думала, что я плохо о ней забочусь, что я ломаю ей психику. Я даже думала о том, чтобы вернуть щенка или сделать вид, что потеряла, и это были ужасные мысли. Однако, как я выяснила, это нормально, что

---

<sup>17</sup> «Киллер-фича» в переводе с английского – убийственная особенность. Термин придумали программисты и называли им ошибки программы, которые не влияли на её работоспособность. Если иначе – это нестандартная опция, которая придаёт определённый шарм решению.

они были, потому что когда стало чуть полегче, и я искала в гугле отзывы свежих собаководов, выяснилось, что эти симптомы бывают у многих. Они схожи с симптомами послеродовой депрессии у женщин, просто проходят быстрее и менее интенсивно.

С собакой, которую назвали Сири, мир стал совершенно другим. С ней нужно было гулять 5 раз в день, следить, чтобы она ничего не съела, воспитывать и учить поведению. Мой ритм жизни совсем изменился: я стала рано вставать, много времени проводить на улице не для того, чтобы прийти из точки А в точку Б, а провести там какое-то время. Абсолютно новый и забытый опыт пребывания вне дома или работы без шумоподавляющих наушников с громкой музыкой, ограждающих от внешнего мира. Сири учила меня терпению, внимательности, чуткости и упорству, она открывала для меня неожиданные новые стороны всего: от наблюдений за богатым миром природы вокруг, который я попросту не замечала до этого, до дисциплины и четкости в привычных бытовых вещах.

Шло время, я сделала свою первую в жизни короткую стрижку и большой фестиваль, посвященный трехлетию нашего бизнеса, один из моих самых крутых проектов. Десять художников создавали невероятные арт-объекты из ненужных вещей, огромный эко-маркет, вечеринка в Тель-Авивском стиле, куда я привезла диджея из Израиля и подтянула всех, кто работал в Москве по этой теме. Мы уже тогда собирали документы и готовились оформлять репатриацию<sup>18</sup>, и я хотела, еще будучи в России, начать погружаться в тему и контекст, который меня завораживал.

Собака росла, листья желтели, в моем телефоне стали появляться фотографии, которых раньше не было: красивые картинки окружающего мира, случайно пойманные кадры, сделанные благодаря особой, прокачанной художественной насмотренности и внимательному изучению мира вокруг. Сири, несмотря на свою игривость и беспокойство, заставляла меня замедляться. Я меньше времени проводила в мессенджерах и нервной коммуникации, чаще отдавала предпочтение неспешным прогулкам по галереям, домашним посиделкам и выбирала общение с собакой как отдых от взаимодействия с людьми.

Я сделала новую важную татуировку и взяла своих друзей в поездку к родителям в тот самый дом с чердаком. Тогда для меня эти поездки были пыткой, мы с родителями не очень-то ладили, поэтому я старалась не приезжать к ним одна, чтобы между нами всегда был какой-то буфер. Друзьям я, конечно, сказала другое. На вопрос, почему я их пригласила, я ответила: «Чувствую, что возможны тяжелые времена и хочется, чтобы перед этим случились какие-то классные эмоции и истории, способные согреть, когда будет паршиво». Как в воду глядела!

Сири выросла и уже была похожа на маленькую бельгийскую овчарку. Мы получили документы, подтверждающие наше право на репатриацию. Я начала встречаться с друзьями по последнему разу перед отъездом. В том году была, пожалуй, самая красивая и невероятно долго теплая осень. Время после появления собаки шло как-то иначе, оно было медленное и тягучее, каждый день был наполнен какими-то простыми спокойными радостями и неторопливыми приготовлениями к будущему путешествию. Выпал снег, и нет ничего круче зимы, когда у тебя есть собака. Абсолютный восторг этого создания от игр в сугробах и бега в стиле волчары как-то передавался мне, и с тех самых пор я очень люблю это непопулярное время года.

---

<sup>18</sup> Репатриация в Израиль. Репатриация – процесс возвращения людей на историческую родину предков. Алия – репатриация в Израиль на основании Закона о Возвращении, т. е. возвращение на историческую родину евреев в Израиль.

Теперь все было белым, я начала заниматься стретчингом<sup>19</sup>, новый год мы встретили с друзьями в Тель-Авиве. После праздников мы начали формировать команду, которая должна была подхватить ведение бизнеса в России в то время, как мы переезжаем в Израиль и запускаем проект там. Я чувствовала, что мне нужно набраться сил перед этой сложной историей, поэтому взялась консультировать сторонние проекты, чтобы заработать немного дополнительных денег и съездить в небольшой отпуск. В этой поездке я впервые встретилась со своей виртуальной подругой, с которой до этого мы общались только в интернете и которая в итоге стала одной из моих главных soulmate. Там, на тайском острове Панган – моем персональном месте силы в прошлом – мы выпустили всех чертей, чудом не убились, поругались, помирились, в общем, классно провели время и остались друг у друга навсегда в сердечке. Я возвращалась в Москву наполненная, готовая преодолевать любые трудности, с твердой уверенностью, что впереди нас ждет яркая и насыщенная история.

Внешне все было хорошо. Сири уже так выросла, что люди на улице отдергивали от нас своих детей. Я улыбалась этому, потому что для меня она была самой сладкой и милой в мире собачкой, а не огромной черной псиной, какой ее видели чужие. Мы делали последние приготовления и заканчивали проекты, требующие нашего участия, давали наставления команде, раздавали и распродала вещи, чтобы отправиться в новую жизнь налегке – с двумя рюкзаками, двумя кошками и собакой. В день вылета мы проспали самолет, но как-то очень быстро разрулили эту ситуацию по телефону и каким-то чудом успели на следующий рейс, несмотря на перевозку трех животных и совершенно дикие пробки. Пили шампанское в аэропорту под РНСР и вибрировали от происходящего. Sweet spring child<sup>20</sup>, я даже не подозревала, что этому самолету не суждено приземлиться в локации «счастливая новая жизнь».

Золотое правило эмиграции: если вы едете в паре, и у вас не все в порядке, вы обречены. Не буду вдаваться в подробности, потому что история не терпит сослагательных наклонений, но факт остается фактом – я сама загнала себя в эту ситуацию. Мы много ссорились перед отъездом, списывая все на стресс и другие факторы, даже шутили о том, что по выходу из самолета и получению документов из аэропорта пойдем в разные стороны. Наверное, так бы оно и вышло, если бы не толпа зверья и бизнес, который надо было запускать, и этого хватило на то, чтобы еще пару месяцев пинать труп лошади, которая уже давно не дышала. Единственное, что спасало меня и мой рассудок в то время, волшебная собака Сири, которая стала моим эмоциональным помощником и, казалось, единственным живым существом, которое испытывало ко мне добрые чувства. А потом произошло событие, которое навсегда разделило мою жизнь на до и после.

Я не могу сказать, что именно случилось и кто к этому причастен, потому что у меня нет никаких доказательств. Уже почти бывшего на тот момент мужа не было в городе, доступ в место, где мы жили (лофт с дырой в стене в двухэтажном здании среди фавел<sup>21</sup> района Флорентин), был у нескольких наших местных друзей и партнеров, а у меня уже сложилась репутация неуравновешенной, поэтому, конечно, мне никто не поверил. Но факт остается фактом: я проснулась утром своего 32-го дня рождения в духоте палящего солнца, которое в Израиле особенно беспощадно в летнее время. Рядом с матрасом, на котором я спала, стояла начатая

---

<sup>19</sup> Стретчинг (Stretching) – это комплекс упражнений, направленных на интенсивную растяжку связок.

<sup>20</sup> Отсылка к sweet summer child – дитя лета. Так в книге и сериале «Игра престолов», описывающих мир с зимами, делящимися по несколько лет, называли детей, рожденных летом и не видевших другого времени года. То есть человек, который в своей жизни не видел трудностей, настоящих проблем, тому подобного и считает какие-то свои мелкие неприятности самым страшным, что с ним может произойти.

<sup>21</sup> Фавелы (порт. favela) – трущобы в городах Бразилии, часто расположенные на склонах гор.

бутылка воды. Ничего необычного, такие были расставлены по всему дому, потому что в этой стране нужно очень много пить, чтобы не схватить тепловой удар. Я открыла бутылку и сделала несколько больших глотков прежде, чем мне показалось, что у воды странный вкус. Несмотря на это, я продолжала пить, так как было невыносимо жарко и меня мучила жажда. После этого я практически ничего не помню, только неясные отрывочные картинки, которые до сих пор не собираются во что-то целое, как куски из разных наборов пазлов. В этом состоянии я провела следующие 4 месяца.

Не могу точно сказать, какие именно вещества были в той воде. Один из наших партнеров по развитию бизнеса в Израиле как-то по пьяни болтал, что подстроил это, потому что я была категорически против того, чтобы проект, созданный под моим именем, был прикрытием для продажи наркотиков. Я знаю об этом только потому, что обитала в маленьком городе с практически сельским менталитетом – люди постоянно сплетничают о других и настолько поглощены этим процессом, что не замечают, когда герои их историй находятся буквально у них за спиной. А еще у меня был гораздо лучше прокачан иврит, чем все думали, поэтому часто при мне спокойно обсуждали то, что, казалось бы, я не должна понимать. Но я не смогла доказать злонамеренность действий против себя, потому что не была в себе. Поэтому в местной полиции меня даже не стали слушать. Все, что мне осталось, просто в какой-то момент согласиться с версией, что я сама себя отравила.

Сложно объяснить, что именно происходило первый месяц после этого события, потому что мозг старательно защищает меня от этой правды, а в телефоне остались лишь красивые фотографии, которые не имеют ничего общего с ощущением того ада, в котором я находилась. Когда не знаешь, что реально, а что происходит только в твоей голове, когда с тобой перестают общаться даже когда-то близкие друзья, когда ты оказываешься на улице, когда ты делаешь вид, что все в порядке, но не можешь понять, кто эти люди, которые тебя окружают... Я даже ездила в Россию в какой-то момент, но эту поездку также могу воспроизвести лишь по фотографиям в телефоне: Курский, Винзавод, чердак в доме родителей, мама и наш сад, когда-то мой проект, разрушаемый и раздираемый на части прямо у меня на глазах, творческий кластер, который мы развивали, люди, бывшие когда-то моими друзьями и сотрудниками, темные ночные аллеи Парка Горького, голубое небо Москвы, самолет, Тель-Авив – картинка из взбесившегося калейдоскопа.

Все это время при любой возможности я приходила к дому, где жила когда-то, чтобы взять на прогулку Сири. Я не могла ее забрать, потому что не была способна позаботиться даже о себе, что уж говорить о ней. Каждая встреча сопровождалась невыносимой болью в момент, когда ее нужно было отводить обратно, а после этого я лежала еще пару дней и не могла успокоиться от того, что она не рядом. Последний день мы провели вместе в августе, спустя примерно год после того, как она появилась в моей жизни. Мы ходили на море, потом я забрала ее в комнату, где остановилась на время, и мы просто валялись на кровати, как будто ничего не было и так будет всегда. Я помню, что плакала, когда обнимала ее, думая, что эта встреча последняя. Так оно и вышло: я уехала жить в соседний город, приезжала в Тель-Авив на работу на автобусе, и у меня просто не было ни времени, ни сил, чтобы встречаться с ней. А потом ее забрали из Израиля, а я осталась выживать в мире, где не было ничего, что я знала раньше, в том числе и меня.

Чтобы как-то заглушить боль и восстановиться от произошедшего, я решила бросить все силы на то, чтобы выйти на нормальный уровень жизни. Постоянно работала, переезжала с места на место, справлялась с невыносимой Израильской зимой. Еще раз съездила в Россию,

развелась и вернулась, чтобы выйти на новый круг борьбы за существование. Мне казалось, что все налаживается, потому что я обрела новых друзей, пыталась находить красивое, веселое и интересное, несмотря на океан боли от потери, в котором плавало мое сердце. Несколько раз ездила в Палестину и чуть было не осталась жить и пасти коз в бедуинской деревне на окраине мира. Благодаря потрясающим людям, веру в которых я каким-то образом умудрилась не потерять, я попала на израильский аналог Burning Man<sup>22</sup>, влюбила в Тель-Авив нескольких друзей из России, поучаствовала в разработке концепций для местного эко-сообщества и попробовала все доступные мне виды неквалифицированного легального заработка, который позволял мой иврит.

Однако спустя ровно год после моего приезда в Израиль, на одном из последних самолетов из пустого Бен-Гуриона я вернулась в Россию. Это был март 2020-го, нас накрыл ковид, я лишилась своей официальной работы, а вместе с ней и возможности снять нормальное постоянное жилье. События происходили очень быстро, как в фильме ужасов про эпидемию: ресторан, где я работала, закрыли одним днем, в эту же ночь по улицам стали ездить военные и просить всех оставаться дома, а наутро арабы штурмовали торговые центры и сметали воду и туалетную бумагу. Я курила на балконе у друга, у которого перекапывалась перед тем, как въехать в свое новое жилье (16-е по счету за год!) и понимала, что больше так не могу. Я вывезла эту историю, пришла в себя, встала на ноги, но у меня просто не было сил перед внезапно появившимися новыми вводными. Поэтому я решила, что сделала все, что могла, но это уже не моя война, поэтому пора возвращаться домой.

Роберт Сапольски<sup>23</sup> говорит, что под влиянием стресса мы выбираем худшие варианты в жизни. Пандемия стала критическим событием с точки зрения нейробиологии, потому что мы были вынуждены принимать множество важных решений в стрессовой обстановке. Именно в таком состоянии проще всего совершить ошибку, но спустя годы я понимаю, что вернуться домой было одной из лучших мыслей в сложившейся ситуации: тогда я выбрала себя, а не борьбу. Мне еще предстоял сложный период реабилитации из острого состояния тревожно-депрессивного расстройства, долгий путь возвращения к себе и выстраивание жизни заново, но благодаря этому опыту я стала лучшей версией себя, наконец-то повзрослела и пишу эту книгу, чтобы опыт превратился в историю о том, как оно бывает.

---

<sup>22</sup> Burning Man – ежегодный фестиваль, который проходит на просторах пустыни Блэк-Рок в штате Невада. Это одно из самых необычных и интригующих событий, которое собирает огромное количество неординарных людей. Место свободы, творчества и самовыражения, «что-то типа «Безумного Макса», где все гоняют на ржавых машинах и пьют виски из горла».

<sup>23</sup> Психология стресса. Роберт Сапольски.

## **Часть 5. Куда мы пойдём (В этой книге я расскажу, как пришла к балансу и практикую принцип: каждый день чуточку лучше, чем вчерашний)**

Сейчас, когда все относительно хорошо, я часто оборачиваюсь назад и многого не понимаю. Например, как так вышло, что я не слышала, как кто-то – внутренний ребенок, внутренний взрослый, внутренняя бабушка или все они вместе – кричали мне о том, что все происходящее является паршивой идеей. Паршивая идея чинить отношения с помощью совместного бизнеса, собаки или переезда. Паршивая идея складывать все яйца в одну корзину. Паршивая идея ехать в другую страну без четкого плана действий и нескольких запасных на случай, если что-то пойдет не так. Паршивая идея ввязываться в общие дела с людьми, которых ты совсем не знаешь.

Жалею ли я о чем-то? Нет. Изменила бы хоть одну строчку этой истории? Ни за что. Видимо, это все должно было случиться, чтобы я все же начала прислушиваться к ору всех моих субличностей и начать с ними знакомиться. А дальше – все как с обычными людьми: учиться коммуникации, понимать желания, договариваться, искать лучшие решения и компромиссы. Благодаря этому опыту я прокачала не только внутренний диалог, но и – сама этого не осознавая – все свои профессиональные навыки в области коммуникаций. Такому не научат в институте и на курсах не объяснят.

Каждый раз, когда я рассказывала кому-нибудь эту историю, мне говорили: «Пиши книгу». Это очень сильно меня бесило. Я – это не то, что со мной было, поэтому мне было важно стать кем-то, ведь моя предыдущая версия рассыпалась на тысячи осколков, которые невозможно собрать. День за днем, шаг за шагом, спотыкаясь и падая, я строила новую личность, стараясь не повторять прошлых ошибок и постоянно синхронизируясь с внутренним компасом. Но, повторяюсь, это не история про успешный успех, потому что сейчас я все еще нахожусь на выбранном пути и буду идти, падать, подниматься и снова идти до конца своих дней.

В сериале «Эйфория» главная героиня Ру (которую, по иронии судьбы, зовут так же, как звали меня в школе) проходит реабилитацию в группе анонимных наркоманов. В последней серии первого сезона она ведет один из самых важных, на мой взгляд, разговор со своим спонсором. Там она говорит о том, что теперь зависимость с ней навсегда, и каждый день ее жизни ей придется делать этот выбор – не употреблять наркотики. В моей версии со мной навсегда история паршивых решений, физические и ментальные травмы, не поддающиеся починке, насилие над внутренним ребенком в течение долгих лет и постоянный страх снова оказаться в пограничном состоянии, где не разобраться что реально, а что нет. Поэтому эта книга будет историей успеха лишь в том случае, если я продолжу свою внутреннюю работу и проживу классную жизнь, полную любви и радости.

Неважно, какой будет эта жизнь, если я смогу быть счастливой. Теперь, когда я точно знаю от чего я испытываю это чувство и постоянно нахожусь в поисках новых источников, это кажется совсем несложным. Я счастлива, когда улыбаются и светятся люди, которых я люблю, когда мне хорошо в моем теле, когда все есть и не нужно ничего лишнего, когда я читаю интересные книги и смотрю замечательные фильмы, когда кот ластится, когда мои знания оказываются полезными и востребованными, когда я помогаю другим двигаться вперед. Это книга –

один из кирпичиков этого счастья. Когда я задала себе вопрос, чем бы я занималась, если бы не нужно было зарабатывать деньги, ответ пришел незамедлительно: танцевала, преподавала и писала книжки.

В начале 2022-го года я была абсолютно разбита. Случился очередной провал: выгорание и нервный срыв на работе, когда я погналась за несколькими белыми кроликами сразу, потеряв голову от восторга погони и забыв про все свои внутренние установки. Пришлось резко закончить отношения, в которые я поверила и на короткое время снова забыла о своих потребностях и личных границах. Ушли несколько человек и маленькая белая чихуа-хуа, подаренная когда-то маме. Но я уже знала, что нужно делать, поэтому обрубив все коммуникации и отправилась восполнять энергию в дом с чердаком, с которого теперь начинаются теперь все мои новые циклы.

Тогда я начала работу над книгой, потому что подумала: когда, если не сейчас? Я поняла, что теперь меня не бесит мысль о том, чтобы написать ее: помимо того, что было, есть то, что я создала. Моя новая, выращенная с заботой и любовью личность, жизнь, которую я не вела раньше, гармонично выстроенные заново отношения с близкими, проведенные исследования и часы изученного материала, эксперименты, проверенные гипотезы, успехи в работе и профессиональный рост – все это было осязаемым результатом. Но главным аргументом в пользу необходимости написать ее стал человек.

В 2021-м году я взяла к себе на стажировку Ульяну, которая на тот момент училась в бакалавриате МГУ на факультете философии. У меня был большой опыт управления людьми на работе – от стажеров и джуниор специалистов до больших команд – но, откровенно говоря, я всегда была паршивым руководителем. Я просто этого не умела: воспринимала людей как функцию, выжимала из них максимум с помощью манипуляций и открытого давления и выбрасывала, когда выжимать уже было нечего. В какой-то момент маятник качнулся в обратную сторону. Осознав себя чудовищем, я начала активно «дружить» с сотрудниками, чтобы играть в игру «мы команда-семья». Приход Ульяны стал важной вехой моего развития как руководителя. Я собрала и отрефлектировала весь свой опыт, приняв решение осознанно войти в эту историю и постараться стать хорошим наставником с учетом всего полученного ранее опыта.

Это была не просто программа обучения и погружения в тему продуктовой разработки в IT. Я взяла все свои наработки и жизненный опыт, собрав из них своеобразную карту, где красными крестиками были отмечены опасные и тупиковые участки и подсвечены места, где лежали сокожища. Рассказывала свои истории, чтобы проиллюстрировать какую-то ценность, таскала с собой на самые разные встречи, демонстрируя, как люди общаются между собой, давала рекомендации по self help<sup>24</sup> и тайм-менеджменту<sup>25</sup>, постоянно отслеживая обратную связь, чтобы не оставалось белых пятен в коммуникации. Конечно, давала много самостоятельной работы разных видов и уровней, прокачивая Ульяне нейронку с учетом знаний о биологии мозга, полученных за время собственных изысканий. Можно поработать с возражением, которое я слышала иногда, рассказывая об этом взаимодействии: это нельзя назвать экспериментом над человеком, потому что главное, чему я учила Ульяну в ходе ее стажировки – учиться слушать себя и принимать самостоятельные осознанные решения.

---

<sup>24</sup> Практики решения собственных проблем своими силами, без посторонней помощи.

<sup>25</sup> Техники и методы для управления временем.

Через время, когда Ульяна уже успешно прошла стажировку, я промоутила<sup>26</sup> ее на официальное трудоустройство. Мы сели обсуждать итоги программы и ветки возможного развития, и я получила самый лучший отзыв о своей работе, ради которого вообще стоило все это затевать. Очень люблю это новое поколение, которому бесполезно врать, ведь они гораздо более сильные эмпаты, чем мы, и видят нас насквозь, хотя и не подают вида. Я выбрала стратегию радикальной искренности<sup>27</sup> и не прогадала, потому что она помогла создать теплую поддерживающую атмосферу в жестком корпоративном мире, необходимую для роста и развития настоящего человека, который сможет всех нас удивить.

Как говорил один знакомый еврей, художники – это цветы. Дай им плодородную землю, ухаживай и удобряй, тогда увидишь, как они зацветут и украсят собой все вокруг. Мне кажется, что это касается не только художников, а вообще всех людей. И я видела, как это происходит в режиме реального времени. Ульяна в свои 20 лет получила работу в крупнейшей IT корпорации страны на интересной для себя позиции и с безграничными возможностями для развития. На встрече она говорила, что опыт и знания о жизни, которые я ей давала, бесценны. Это и натолкнуло меня на мысль о том, что они могут пригодиться и другим людям в период становления и работы над собой.

В мои 20+ у меня не было рядом человека, который объяснил бы мне вещи, кажущиеся очевидными сейчас. Серьезную роль здесь играла иерархическая система: с родителями я находилась в режиме жесткой сепарации до 32 лет, а взрослые коллеги и начальники казались либо невыносимыми душниками, либо недостижимыми небожителями. Не знаю, как бы сложилась моя жизнь при другом раскладе, но, если бы я могла взять с собой лишь одну вещь и вернуться в прошлое, я бы подарила себе эту книгу.

Коммуникация – это навык, который нужно качать как мышцу и развивать на протяжении всей жизни. Нас не учат в школе и институте тому, как правильно общаться. Предполагается, что это само собой разумеющееся или приходит с воспитанием в семье. Но зачастую мы не умеем общаться даже с самими собой и с членами семьи, не говоря уже о друзьях и коллегах. Я не дам волшебную таблетку, способную починить то, что уже сломано, но расскажу свою версию, как внести личный вклад в лучшее будущее для всех нас.

---

<sup>26</sup> Promote – продвигать, способствовать росту популярности. Употребляется скорее в сленговой речи, и чаще произносится в упрощенной форме, например, как «промоутить» или же «промить». Сленг IT.

<sup>27</sup> Сигналы влияния. Как убеждать и контролировать людей. Ник Морган.

## Глава 2. Та, в которой мы начнем строить коммуникацию с собой

Вайб: Miyagi&Andy Panda – Utopia

**Дневники (осень, 2020):** *Мне кажется, что моя сильная сторона – уметь полюбить все, что угодно, несмотря на сопротивление извне и изнутри. Первая неделя на Водном стадионе приилась на тяжелый рабочий период, ПМС и ранние дожди. Я грустила, мне было некомфортно, дорога со сменой транспорта выматывала, а в знак протеста я перестала есть дома. Гостиница так гостиница, пусть этот опыт будет полноценным. Но потом погода наладилась, подарив еще несколько летних дней, радость открытия нового пути к верхнему метро перекрыла всю прошлую неделю, а желтые, шуршащие под ногами листья наполнили меня такой благодатью, что приближающаяся зима не пугает, а уже ожидаема и заранее любима.*

*А может быть, это все танцы. Две недели подряд я танцевала каждые выходные, чувствовала свое тело и как будто возвращалась к нему. Я снова хожу в тренажерный зал, и пусть я все еще чувствую себя новичком, приятные ощущения после тренировок дают мне понять, что это только начало, и самое классное еще впереди. Тело мое, тело... Как я снова люблю его. Иногда еще скатываюсь на старые рельсы, сравнивая себя с поджарыми молодыми девчонками, но это всего лишь эхо прошлых болей, и оно почти не дергает меня. Потому что в зеркале я вижу выпавшее нежное лицо, которое превращается в лисье во время улыбок. Пусть медленно, но становятся крепче руки, а живот уже не такой мягкий. И я люблю эту промежуточную себя – гладкую, теплую, спокойно и ровно шагающую к крепкому здоровью. То, что у меня перестала болеть спина, гораздо ценнее, чем отсутствие жира под кожей, а вкусная еда каждый день делает меня счастливой. Учусь этому, ценю себя за то, что не насиливаю и не ругаю за слабости, за то, что принимаю и люблю такую, какая я сейчас.*

\* \* \*

*«За неделю можно изменить мир» – говорила моя подруга Г. Мы вместе были нищими в Тель-Авиве, покупали один бутерброд на двоих, смеялись до коллик и записывали идиотские видосы. Ну, а за месяц? За месяц вообще может случиться целая маленькая жизнь, которая, возможно, и не несет смысла в рамках макрокосмоса, но день за днем немного изменяет существующую реальность. Мне хочется верить, что влияет она хорошо, помогает держать баланс и позволяет происходить каким-то процессам, которые я пока не понимаю. Хочется верить, что если кто-то и создал этот мир, то он с удовольствием смотрит мой персональный сериал. Хочется верить, что он ему нравится, и он даст мне сыграть еще парочку интересных ролей в следующих воплощениях. Или, может быть, даже еще в этом.*

*Хотя все чаще мне кажется, что я сама формирую свою жизнь. Биологи говорят<sup>28</sup>, что свободы воли не существует как таковой, и все наши мысли, действия, чувства – это всего лишь набор биохимических реакций. Но все это слишком сложно для осознания и понимания, и, возможно, я поэтому ни с кем особенно не обсуждаю эти вопросы. Как объяснить кому-то, если я сама не понимаю всего до конца? Да и нужно ли? Пришла к тому, что нет, поэтому*

---

<sup>28</sup> Биология добра и зла. Роберт Сапольски.

*потихоньку ковыряю свою делянку и жду нового дня, как новой жизни. Ведь не зря я ходила на свидание с тем биологом – он подтвердил историю о том, что мы немножко умираем, засыпая, а просыпаемся уже чуть-чуть другими. Мама говорит, что Бог дает нам силы, чтобы прожить один день. И все это вместе собирается в причудливый узор знаний, ощущений и отрывочных историй из разных мифов.*

## **Часть 1. Начнем с основ (с себя). Вопрос: кто ты? (истории на основе более чем 50 интервью + ты – как продукт: продуктивный подход к формированию своей личности)**

Кто ты? Возьми паузу, отложи книгу в сторону или выключи электронную версию и побудь с этим вопросом пару минут. Нет правильного или неправильного ответа, но то, что начнет всплывать первым, может многое о тебе рассказать. Запиши ответ, пришедший тебе в голову, а потом, в течение дня – в разных событиях и ситуациях, рядом с другими людьми и в одиночестве – задай себе этот вопрос снова. Запиши ответы, которые получишь; они могут отличаться от первого, и это абсолютно нормально.

Смысл в том, что нет однозначного и конкретного ответа на этот вопрос. Если копнуть в нейробиологию, можно выудить следующий тезис: мозг сам себе рассказывает истории о нас<sup>29</sup>. Уже из одного этого тезиса можно получить как минимум несколько ответов, которые будут релевантными.

*Ты – это мозг, серое вещество в экзоскелете тела.*

*Ты – это история, которую мозг рассказывает сам себе.*

Еще одно классное упражнение: берем ручку и бумагу и пишем варианты ответа на вопрос «кто я» до тех пор, пока не кончатся идеи. В итоге у тебя будет целый набор концепций, паттернов и шаблонов, с помощью которых ты себя идентифицируешь.

По мнению психологов, вопросами самоопределения мы начинаем задаваться лет в 16-17. Статистика может шататься в ту или иную сторону и, конечно, нет ничего грустнее ребенка лет пяти, который оказался в экзистенциальном кризисе, но в среднем по больнице дело обстоит примерно так. Это способ человека познакомиться с самим собой, определить свои ценности, понять желания, найти свое место в обществе.

Некоторые духовные просветители<sup>30</sup> рекомендуют задаваться этим вопросом несколько раз в день. Как правило, тебе не до этого в водовороте жизни, поэтому, определившись однажды, ты довольно долго живешь в той или иной концепции, пока не столкнешься с триггерными ситуациями. Кто-то раньше, кто-то позже, но все мы так или иначе приходим к теме самоопределения. Например, когда новый коллега выбирает именно такой способ познакомиться – задавая вопрос «кто ты» в первые три минуты общения.

Я была той самой коллегой, попав на работу в большую корпорацию после нескольких лет свободного плавания, духовного поиска, экзистенциального кризиса и жизни в другой стране. Не могу сказать, что ставила своей целью драконить окружающих. Просто на тот момент я находилась в просветленном состоянии сознания и очень давно не общалась с людьми из России в целом, и из мира IT и денег, в частности. Из-за этого я постоянно попадала в дурацкие ситуации. Началось все с того, что ко мне подошли ребята из команды и попросили перестать разговаривать с другими сотрудниками. Проблема была в культурных особенностях: в Израиле ты сначала выстраиваешь социальные связи, а уже потом работаешь. Если ты пришел в офис

---

<sup>29</sup> Мозг рассказывает: что делает нас людьми. Вилейанур Рамачандран.

<sup>30</sup> Кто я. Садхгупу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cPizf30HxTU>

и не спросил у коллег, кто как поживает, как семьи, как здоровье, не посетовал на жару, на холод, на правительство и налоги, тебя сочтут невыразительным снобом. Айтишники-интроверты шарахались от моих заходов в small talk<sup>31</sup> на кухне и коридорах, но я до сих пор считаю: если ты проводишь с людьми по 8 часов в день на одном этаже, не общаться или хотя бы не здороваться – странно.

Пытаться болтать с коллегами по оупенспейсу я перестала, но впереди был целый марафон zoom-интервью с целью знакомства и исследования, на которых другим сотрудникам пришлось со мной разговаривать, и тут я смогла отвести душу. За месяц я провела более пятидесяти интервью с самыми разными людьми. Пол, возраст, уровень дохода, длительность работы в компании, специализация – все это отличалось порой до крайности. Общим было только одно: они все работали в одной корпорации и контакт с ними мог, так или иначе, помочь мне в будущей работе по формированию внутреннего сообщества. И еще одна схожая деталь: практически каждый на вопрос «кто ты» называл свою должность. Можно возразить, что рабочая встреча подразумевает подобный формат ответа, но после этого исследования я провела еще одно, не менее масштабное (более пятидесяти тиндер-свиданий за пределами корпорации и дополнительные тридцать интервью среди друзей и знакомых), которое подтвердило мою гипотезу – люди в Москве ассоциируют себя в первую очередь со своей работой и должностью.

Исследования заставили и меня задаться этим вопросом в разных плоскостях и найти совершенно неожиданные ответы. *Я – это мои пищевые привычки (я – это то, что я ем, мой химический состав), я – это продолжение моих родителей (от набора генов и хромосом до семейной истории), я – это мои слова (то, как я транслирую себя вербально).* Последняя мысль особенно дорога мне, так как с ее помощью мне удалось начать великое путешествие к формированию совершенно новой личности, используя продуктивный подход.

*Продуктивный подход – это метод работы над продуктом, сервисом или услугой, который позволяет получить необходимый результат оптимальным способом, не усложняя систему и не создавая лишних задач. Первыми его стали применять ИТ – компании. Затем, когда стало ясно, что те же самые принципы работают не только для создания софта, продуктивный подход стали использовать в других сферах.*

Все началось с обычного дня в офисе. В библиотеку, где наша команд проводила основную часть рабочего времени, ворвался Артур. Все в нем: походка, выражение лица, общая напряженность – выдавало, что человек абсолютно не удовлетворен текущим положением вещей.

У нас состоялся короткий разговор:

– Как жизнь? Ты чего такой радужный? – это я спрашивала, глядя в экран.

– Ненавижу эту жару! Ненавижу людей, которые набиваются в лифт и лезут без очереди! – на эмоциях отвечал Артур.

– Прямо вот ненавидишь? – не отрываясь от ноутбука спросила я буднично.

– Да, ненавижу. А что? – уже не так эмоционально и уверенно уточнил Артур.

– Просто это такое сильное и громкое слово, а ты так легко его произносишь. Они-то – жара и люди из лифта – даже не узнают о том, что ты их ненавидишь. А ты этим словом так разбрасываешься: себя накручиваешь и нам еще этот вайб принес зачем-то.

---

<sup>31</sup> Small talk (маленький разговор, англ.) – это непринужденный разговор на отвлеченные темы, которые не предполагают договоренностей, обязательств и т. д.

Сказала и забыла, впрочем, как и 90 % того, что я говорю. Пройдет больше года, и на какой-то общей тусовке Артур вспомнит мне этот разговор и поблагодарит за него, потому что тогда он многое понял о себе, своих эмоциях, своих реакциях и так далее. Забавно, но я не преследовала цели кого-то научить или переделать. Просто в тот период я восстанавливала свои коммуникативные навыки, и обрывки знаний и суждений об этом всплывали непроизвольно.

Длительное время до выхода на работу я провела либо в одиночестве, либо просто в молчании, поэтому, когда начала возвращаться в коммуникационное поле, собственный голос звучал непривычно громко и резко. Возможно, повлияло это, возможно – практики безмолвия, но факт в том, что моя манера общаться очень изменилась, а следом произошло изменение образа мыслей, жизни и личности. В работе над речью и вниманием к сказанному я обнаружила, что это один из самых простых и оптимальных инструментов, который позволяет без лишних телодвижений принести себе максимум пользы и поэтапно привести к классному результату, который можно будет измерить.

**«В начале было Слово»** – фраза, с которой начинается «Евангелие от Иоанна», является одной из самых популярных библейских цитат. Убираем религиозный контекст за скобки и разбираемся со смыслом. От того, как и что ты скажешь в той или иной ситуации, может измениться вся ветка последующих за словами событий. Скажешь аккуратно и тихо – прислушаются и вникнут, произнесешь жестко и напористо – получишь ответку. И наоборот, потому что все очень сильно зависит от ситуации и людей. Проведи эксперимент, подтверждающий силу сказанного слова. Попробуй сказать случайному человеку, что он красив. Заметь, что новая стрижка очень идет кассиру в магазине, куда ты заходишь через день. Пожелай хорошего дня и скажи пару добрых слов врачу после приема. Ты увидишь, как обычные люди в статусе NPC<sup>32</sup> улыбаются, обретают цвет, форму, поймешь, что они живые и отвечают на твое добро своим.

**Сила слова.** Логика простая: если я буду произносить негативно окрашенные слова, да еще и на эмоциях, я, как резервуар с водой, буду протухать и портиться. И хотя опыты Масару Эмото<sup>33</sup> с воздействием эмоций на структуру воды и назвали шарлатанством, мою жизнь вряд ли можно будет назвать радужной, если книга о ней пишется матом.

**Проецирование.** Это защитная реакция, с помощью которой люди приписывают внешнему миру то, что существует только внутри них. Поэтому в следующий раз, когда ты говоришь что-то о другом человеке, примерь это пальто на себя. Когда у меня было расстройство пищевого поведения, я легко могла сказать что-то вроде «да, ей стоило бы обратить внимание на питание и заняться спортом» о девушке весом больше сорока килограммов. Первый шаг к лучшей версии себя в этом направлении – перестать вербализировать и отлавливать подобные замечания еще в формате мысли. Следующий шаг – перепрошивка: после того, как мысль пришла, нужно подобрать ей альтернативу. Теперь при виде девушки, которая мне кажется в теле, поймав за хвост первичное суждение, я задаю себе вопрос: а что мне в ней нравится? Кра-

---

<sup>32</sup> NPC, NPC, нипы, неигровой персонаж (сокр. NPC от англ. Non-Player Character – «персонаж, управляемый не игроком») – персонаж в играх, который не находится под контролем игрока. В компьютерных играх поведение таких персонажей определяется программно.

<sup>33</sup> Опыты Масару Эмото заключались в следующем: он воздействовал на воду путем музыки, слов или молитв, а потом замораживал ее и рассматривал под микроскопом. Так он пытался увидеть, на что похожа информация, записанная водой. Например, исследователь брал бутылку воды и устанавливал ее между колонками, из которых доносились звуки классической музыки.

сивые волосы, идеальная кожа, потрясающий стиль, великолепное чувство юмора – я научилась обращать на это внимание, а потом такая замена мыслей вошла в привычку. И в какой-то момент все люди вокруг стали невероятно красивыми и интересными. А вместе с этим я научилась замечать красивое и в себе, перестав критиковать свое отражение в зеркале.

**Экономь слова.** Один из самых крутых и трогательных фильмов на эту тему – «Тысяча слов» с Эдди Мерфи – однажды заставил меня крепко задуматься. Радио Ира практически не замолкало в то время. Пять лет работы на телеке сформировали у меня жесткую профдеформацию: мне все время нужно было заполнять эфир чем-то, так как пауз по канонам телевизионной журналистики быть не должно. Один бойфренд любил рассказывать историю нашего первого свидания так: «Она села в машину и начала говорить, а я первое слово произнес примерно минут через двадцать». Очень долго я жила в парадигме, что в этом нет ничего такого, но после того, как начала практиковать хатха-йогу и первые обеты молчания, стало понятно, что есть проблема. Я испытывала серьезное внутреннее напряжение, и непрекращающийся разговор помогал мне избавиться от него. С тех пор я много работала над собой, используя все доступные практики – от психотерапии до тантры – чтобы вытащить невроз и научиться говорить меньше, но по делу. Прошла несколько курсов и тренингов по технике речи, научивших меня коротко и емко передавать суть. Стала меньше и реже говорить, что помогало сохранять энергию и направлять ее в нужное русло. Каждое сказанное слово по ощущениям имело больше веса и смысла, чем десятки и сотни до этого. Это крутая прокачка сдержанности, фокуса и самообладания.

## **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.