

**Прыжок в себя без парашюта:
хроники внутреннего безумца**



Иногда мне кажется, что выбор – это не решение, а синкопа. Перебой в логике, миг между «до» и «после», где мозг ещё говорит «стоп», а ноги уже бегут. Я однажды выбирал между пирожком с картошкой и духовным пробуждением – и, скажу честно, до сих пор не уверен, что правильно сделал. Потому что выбор – это всегда как прыгнуть с тарзанки, не проверив верёвку: либо орёл, либо больничная палата, либо просветление через гипс.

Выбор – это не «куда идти», это почему вообще идти. Люди думают, что они выбирают между хорошим и плохим. А на деле – между страхом и честностью. Вроде бы идёшь к светлому будущему, а на плечах сидят два существа: одно шепчет, что лучше остаться в своей пижаме и лужице само-жалости, а другое – что пижама, конечно, классная, но пора бы уже выйти за хлебом и за пределы.

Самое страшное – не выбирать. Не в смысле философского дзэна, где «не-выбор» – это просветлённое принятие, а в смысле банального прокрастинаторского сидения в холодильнике своей судьбы. Потому что пока ты не выбрал, тебя выбирают. Кто угодно – реклама зубной пасты, обиженные родственники, алгоритмы с TikTok, говорящий кот, который на самом деле твой внутренний критик в маске.

Выбор – это не момент. Это состояние. Это как дышать через соломинку, стоя по горло в болоте, и говорить себе: «Я всё равно плыву». Иногда выбор – это просто открыть глаза утром. Иногда – уволиться с работы, потому что она тебя ест по кусочкам, как зомби в депрессии. А иногда – не ответить на сообщение от бывшего, даже если внутри тебя всё питит, как микроволновка без повода.

Я видел, как люди выбирали привычное, потому что новое – это как слепой полёт на страусе в джунглях. Но правда в том, что развитие всегда начинается с дискомфорта. Если тебе удобно – возможно, ты не растёшь, а просто распух. Как варёная колбаса: внешне целая, но внутри уже нет души.

Выбор вперёд – это не путь героизма. Это путь идиота, который верит, что под камнями можно найти радугу. Это наивность, возведённая в степень веры. И если ты не готов к абсурду – значит, ты не готов к жизни. Потому что жизнь – это абсурд на постоянной основе, просто мы все в костюмах серьёзности.

Я как-то выбирал идти вперёд. И оказался в деревне, где куры ругаются на латыни, а трактор работает от медитации. Я не

знал, что происходит, но это точно был рост. Потому что всё, что непонятно и странно, обычно как раз и есть самое настоящее.

Вот и весь секрет: выбираешь – и уже не ты выбираешь, а ты становишься выбором. Пластичным, текучим, нелепым. Как йог, который ест бутерброд в позе лотоса и одновременно читает Сартра на заборах.

А вот теперь начинается хождение по лезвию: не просто выбор, а выбор себя. Это уже не между «да» и «нет», это между тем, кем ты себя считаешь и тем, кем ты мог бы быть, если бы перестал считать. Тут уже не убежишь – только если внутрь, как крот в поисках смысла среди корней сомнений.

Выбрать себя – это как пойти на свидание с человеком, который всё время рядом, но ты его ни разу толком не слушал. Он тебе говорил, что устал, просил ласки, хотел тишины, но ты затыкал его сериалами, кофеином и чужими ожиданиями. А теперь вдруг садишься с ним, смотришь в глаза и говоришь: «Привет. Прости. Я – это ты».

Любить себя – это не как в Инстаграме, где все улыбаются, потому что зубы белые, а не жизнь счастливая. Это как обнять дикого ёжика внутри, который на всякий случай колется, потому что привык, что всё больно. Само-сострадание – это когда ты гладишь этого ёжика по пузику и не кричишь, даже если он снова укусил. Потому что ты понимаешь: он боится. Он не враг – он просто долго был без любви.

Мир устроен так, что каждый день будет кто-то, кто скажет тебе: «Ты не такой». И если ты не выбрал себя заранее, ты подумаешь, что это правда. А если выбрал – посмотришь на них, как пельмень на диетолога, и пойдёшь дальше, со своей странной душой, в пижаме, но с достоинством.

Я видел, как люди прячутся от себя, как дети, которые закутались в шторы и думают, что их не видно. Но себя не спрячешь. Себя можно только принять. Со всеми тараканами, джаз-бандой внутри черепа, внутренним голосом, который одновременно мать, критик и диктор новостей. И тогда начинается чудо: когда ты говоришь себе «я – достаточно», внезапно исчезает нужда в чужом одобрении, как будто кто-то выключил зов внешнего бога и включил внутреннего Будду.

Любовь к себе – это не нарциссизм. Это не «я лучше всех». Это «я – и это уже чудо». Это как если бы космос один раз забыл, как правильно складывать звёзды, и получился ты. Уникальный

глюк системы, сбой алгоритма, в котором больше смысла, чем в правильности.

Ты не обязан быть идеальным, чтобы быть достойным. Ты обязан быть честным с собой. Даже если эта честность – как чеснок в молочном коктейле: не всем приятно, но для здоровья полезно.

И вот подытожим, как шаман после экстатического танца:

Первое. Жизнь – это не готовая пицца. Это кухня, в которой ты сам выбираешь ингредиенты. Иногда выйдет огонь, иногда – уголь, но главное, что ты сам это приготовил.

Второе. Если не выбираешь себя, тебя выбирает кто-то другой. А потом удивляешься, почему ты ешь морковь, хотя всё детство мечтал о кексах.

Третье. Любить себя – это революция. Тихая, без выстрелов, но с фейерверками внутри. Это акт внутреннего суверенитета. Это когда ты не просишь разрешения быть собой.

И наконец. Если ты утром проснулся, потянулся, чихнул, посмотрел в зеркало и сказал себе: «Ты, конечно, лошадь с третьей ноги, но я с тобой» – ты уже просветлён. Осталось только не забывать это каждый день.

Вот так и идёшь: нелепый, странный, но свой. И значит – абсолютно достойный.