

Мужество жить своей жизнью

Не приписывать неотвеченным письмам несоразмерной важности, освободиться от чужих ожиданий, вернуть нас самим себе — в этом заключается замечательная, прекрасная сила самоуважения. Без него человек однажды доходит до ручки: он убегает, чтобы найти себя, и обнаруживает, что никого нет дома.

*Джоан Дидион, «О самоуважении»
(из книги «И побрели в Вифлеем»)*

Я хотела всего: иметь время на исследование нового и приключения, испытывать страсть к своему делу, ценить простые вещи, в которых заключено столько красоты.

Кэрл Осборн, Enough Is Enough («Хватит значит хватит»)

Когда вы рождаете это в себе, то, что вы имеете, спасет вас. Если вы не имеете этого в себе, то, чего вы не имеете в себе, умертвит вас.

Иисус, согласно апокрифу «Евангелие от Фомы»

Только задумайтесь. Что бы вы совершили, будь у вас, скажем, пять совершенно свободных часов ежедневно? Или каждую неделю три полностью свободных дня? Плюс каждый год несколько недель или даже месяцев — полностью в вашем

распоряжении? Вообразите: надежные, ожидаемые, не разорванные ничем отрезки времени, которые принадлежат только вам и больше никому.

Затуманился ли мечтательно ваш взгляд, как это бывает, когда по телевизору показывают рекламу с далекими пляжами, лазурной водой и пальмами? Ах, эти места, где нет толп народу! Это время, свободное от любых обязательств! Настоящий рай, правда? Леонтина Прайс* согласна с этим: «Самое лучшее в достигнутом успехе — это роскошь предоставлять себе время, чтобы делать то, что тебе хочется».

Конечно, мало кто из взрослых людей может себе это позволить. Если вам между тридцатью пятью и шестьюдесятью пятью, то трудно найти свободный день или полдня в неделю. Праздники и отпуск — если вообще выдаются, — скорее всего, уходят на семейные дела или на то, чтобы нагнать отставания по работе. Когда по счастливому стечению обстоятельств выпадают свободные полдня или суббота, вы, как правило, так замучены, что думаете только об отдыхе.

В любом случае вы настолько не привыкли к свободному времени, что не знаете, как использовать его. Вы не снимаете автоматически с полки любимую книгу, чтобы посидеть с ней у окна, не вытаскиваете мольберт и масляные краски, не прогуливаетесь по берегу моря, как это любят делать в кино. Все потому, что мы уже не совсем ясно понимаем, что такое досуг.

Но вы — не отвлеченная схема и не комплект своих достижений. Ваша оригинальная и творческая индивидуальность возвратится к жизни только в том случае, если вы выделите время — время на себя, свободное, ничем не занятое, никому не обещанное, время, которое посвятите своим мечтам или будете полностью бездельничать, если так захочется.

Без такого времени у вас не будет себя.

* Леонтина Прайс (р.1927) — американская оперная певица.

По идее, если бы вы с самого начала прислушивались к своему творческому уму, то не чувствовали бы сейчас потерянность. Вы бы выделили время, чтобы, скажем, написать биографию любимого исторического персонажа, или выучить итальянский и пожить в Риме, или организовать джаз-бенд. Или просто пробовать и то и это, пока не стало бы ясно, кто вы. Но, скорее всего, ничего из этого в первые сорок лет жизни вы не делали, потому что пришлось выбирать между воплощением своих талантов и необходимостью удовлетворять свои потребности. И, как большинство людей, вы выбрали потребности.

Но пришло время меняться. Вы готовы создать свою вторую жизнь.

Настало время протянуть руку и помочь вернуться своей настоящей личности, которой пришлось отодвинуться и уступить место родителю, супругу, добытчику, уборщице, спасателю, медсестре, защитнику — и всем остальным из длинного перечня ролей, которые пришлось играть за прошедшие годы. Вам необходимо обдумать собственные мысли, заново пробудить творческое начало, восстановить свою уникальность, насытить свою любознательность и заняться всем тем, по чему тосковала душа, но на что никогда не было времени. В списке приоритетов вам нужно передвинуть свои желания на самый верх, а желания огромного количества других людей пусть опустятся гораздо ниже или вообще выпадут из списка.

Понадобится немало мужества, ведь если вы из числа тех, кто всегда ставит чужие надобности выше своих, вам легче спрыгнуть с крыши, чем ответить «нет», когда от вас чего-то хотят. Но поверьте: сказать «нет» не так сложно, как кажется, а со временем будет еще легче. Как писал Эмерсон*: «Мужество по большей части складывается из прежних поступков».

* Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) — американский философ, писатель, поэт, общественный деятель.

В конце концов, мужество стоит определенного дискомфорта, потому что послужит для развития вашего потенциала. Время, которое вы освободите, даст возможность заняться главным проектом второй жизни: стать тем, кем вы можете стать.

— Грейс, у нас только один вечер в неделю, чтобы побыть вместе. Если ты запишешься на эти курсы, мы вообще не будем видеться, — сказал Джерри.

— Но ты же всегда занят работой или смотришь телевизор. Мы все равно ни о чем не разговариваем, — ответила Грейс.

— Ладно, проехали. Делай что хочешь! — сердито пробурчал он.

«Я знала, что он будет возражать, — рассказывала мне позже Грейс. — Но отчего *ему* можно делать все, что он хочет, а если я так поступаю, я превращаюсь в какого-то монстра? Это несправедливо! Почему он не пожертвует чем-то, если хочет быть со мной? Конечно, я могу не обращать внимания и записаться на курсы. Но каждый раз, идя на занятия, буду чувствовать себя бессердечной ведьмой. Собственно, я не уверена, что вообще хочу туда. На самом деле я просто хотела немного времени для себя. Мне бы сходить в кино одной или сидеть в садике за домом — в полном одиночестве — и смотреть на небо. Но об этом даже заикнуться невозможно! Он подумает, что я спятила».

Грейс вполне законно расстроена, но совершает типичную ошибку. Она поставила Джерри в центр Вселенной и пытается вращаться вокруг него. Что бы произошло, если бы она сделала себя точкой отсчета? Если вместо того, чтобы находиться под контролем, испытывать вину или страдать от несправедливости, она бы думала об одном — что лучше всего для меня? Никаких споров, аргументов, стараний убедить, давления, обвинений, никаких попыток приспособиться или устроить восстание. Простая оценка ситуации — как при покупке блузки: сняла с вешалки, приложила к себе и посмотрела в зеркало, чтобы увидеть, подходит ли цвет.

«Дайте подумать. Хорошо ли мне будет, если провести вечер с Джерри?»

Вполне может быть, что да. Если Джерри действительно скучает по ней и хочет быть ближе, возможно, остаться дома будет для нее лучше всего. С другой стороны, если его больше волнует собственный комфорт, а не Грейс, ничего хорошего не выйдет для обоих. В любом случае ей не стоит автоматически отказываться от своих планов в пользу его планов. Нужно перестать бояться его настроения.

Становится ли она от этого бессердечной ведьмой? Наоборот. Чувствуя себя вправе выбирать то, что правильно для нее, она бы перестала жаловаться, обвинять его и забыла бы о несправедливости. Она стала бы добрее и меньше сердилась, была бы открыта мнению Джерри, когда они что-то обсуждают.

Разумеется, и манипулировать ею стало бы гораздо сложнее. Но все это легче сказать, чем сделать.

Как и большинство из нас, Грейс сразу же проиграет схватку. Потому что, если она решит записаться на курсы, Джерри наверняка искренне посчитает, что она плюет на его чувства. Хотя через какое-то время он может передумать, но Грейс настолько несчастна, когда он хандрит, что лучше не начинать спор.

Звучит знакомо?

Чья это жизнь, в конце концов?

Ну, теоретически ваша. У вас есть право жить как вам хочется, пока вы не задеваете чьи-то чужие права. Но ваши права не многого стоят, если не хватает мужества их отстаивать. К примеру, вы отказываете кому-то в просьбе и при этом считаете эгоизмом не помочь? Если чувствуете несправедливость по отношению к себе, сразу скажете об этом или вам будет сложно? Вам неприятны конфликты? Испытываете ужасное чувство, когда кто-то сердится на вас? Бойтесь, что, если не будете идти навстречу, люди станут плохо к вам относиться?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, очевидно одно: вы пытаетесь заслужить свое право существовать. И это означает, что ваша жизнь в действительности вам не принадлежит.

Перестать быть хозяином своей жизни можно по разным причинам.

Если вы вовлечены в конфликт, ваша жизнь вам не принадлежит.

Временами вы настолько втянуты в битву, реальную или воображаемую, что в голову не приходит делать то, что на самом деле хочется. Кевин занимается продажами и ненавидит свою работу. Он любит изучать историю и писать о ней, но говорит, что этому мешает его жена, потому что в ней нет ни грамма понимания. Каждый раз, когда он открывает книгу, жена напоминает, что он должен делать рабочие звонки. Ему становится так неприятно, что он не может сосредоточиться на книгах, даже если ее нет поблизости. Конечно, она частично права, потому что раздражение заставляет его отлынивать от работы.

«Если я отложу книги и реально займусь зарабатыванием денег, у меня будет чувство, что она выиграла!» — сказал он.

Дженис работает со своим вторым мужем Марком, занимается организацией его офиса, но на самом деле ей хочется открыть собственный бухгалтерский бизнес. Марк неплохой человек, но часто в стрессе сердится и скор на критику. Дженис боится получить свой сертификат по финансовому учету и завести собственных клиентов, так как знает, что его это очень расстроит.

«Я всегда ему уступаю, потому что не хочу проблем, — говорит она. — Эти скандалы того не стоят».

Дженис опасается не гнева Марка, а собственного гнева. Это ее второй брак, и она боится, что злость заставит ее снова уйти.

Ваша жизнь вам не принадлежит, если вы тратите ее на жалобы.

Кажется, что жаловаться — это отдельное занятие, не связанное с желанием действительных улучшений. По большей части это похоже на причитания или молитвы, а не на реальное ожидание перемен.

«Мой муж все выходные играет в гольф и просто оставляет меня одну. В течение недели мы работаем вместе, но на выходных он получает право делать что ему вздумается. К себе-то он, несомненно, отлично относится».

«Вы, дети, никогда мне не помогаете, когда я прошу, а я всегда вам помогаю с домашними заданиями и со всем остальным».

«Когда я начала тут работать, ассистент отвечал за все детали, а я занималась дизайном. Теперь же я сижу на работе до десяти вечера, потому что каким-то образом все детали стали тоже моей обязанностью. А ассистент, между прочим, каждый день уходит на длинный обеденный перерыв и не спешит вернуться».

Пустые разговоры. Конечно, они имеют под собой основание, но так ничего не выйдет, потому что хронические жалобы заменяют собой действия. Хоть на весь мир объявляйте, как несправедливо с вами обращаются, но раз не можете заставить себя что-то предпринять, так всегда и будете жаловаться и ничего не изменится.

Иногда кажется, что мы почти хвастаемся тем, сколько можем вынести. Мы говорим: «Посмотри, какая тяжелая у меня жизнь. Посмотри, как много я работаю. А со мной плохо обращаются». По сути же имеем в виду: «Я очень хороший человек».

Не верите?

Проанализируйте свои чувства. Скорее всего, обнаружите, что гордитесь тем, что вы лучше людей, которые вас используют.

«Я бы никогда так с людьми не обращался», — думаете вы. Вероятно, вы правы. И, конечно, никому не должны позволять обращаться с вами подобным образом, но ничего не делаете для того, чтобы с вами обходились хорошо. У вас нескончаемая миссия быть самым неэгоистичным человеком в мире. Какая-то часть вас получает удовлетворение от контраста между вашим поведением и их поведением. Вы можете даже получать удовольствие, подчиняясь самым возмутительным требованиям. Это оправдывает причиненную их эгоизмом боль, возвышая вас до положения святого или мученика.

Ваша жизнь вам не принадлежит, если вы боитесь свободного времени.

«Бессмысленно выискивать свободное время. Когда-то я думала, что буду сидеть, отдыхать, наконец-то перечитаю все книги из книжного шкафа и буду заботиться о себе. Но когда я представлена себе, я нервничаю, чувствую себя такой одинокой и так и не начинаю ничем этим заниматься. Кончается тем, что я придумываю себе какие-нибудь дела и не могу дождаться, когда снова вернусь к работе», — рассказала Эйлин, сотрудник банка.

«Я специально несколько месяцев жила без работы, чтобы было время рисовать, и я это возненавидела. В моем распоряжении была масса времени, а рисовать я не могла. Слонялась по квартире, потом сбегала из дома и занималась чем угодно другим!» — рассказывала Келли, одаренный художник, которая теперь почти не рисует. Свободное время вызывает у нее такой дискомфорт, что она вернулась на работу и задерживается там допоздна каждый вечер. На выходных она помогает друзьям и полностью поглощена проблемами людей, которых совершенно не волнует ее желание заниматься живописью.

Ваша жизнь вам не принадлежит, если вы приспособливаетесь к эгоистичным людям.

В младенчестве мы все эгоистичны, но дальше у большинства людей постепенно просыпается чувство справедливости,

забота по отношению к окружающим. Однако существует разряд людей, которые так и не вырастают и понятия не имеют, почему это они кому-то что-то должны. Я называю их «люди, которые едят людей».

Они запросто отказывают в помощи, потому что первая их мысль: «С какой стати мне это нужно делать?» Им не приходит в голову, что они должны отдавать столько же, сколько получают, они считают себя не такими, как все. Как бы то ни было, им трудно вообразить, что у окружающих тоже есть чувства, потребности, планы — и не менее важные, чем у них. Как маленькие дети, они льстят, очаровывают, обещают с три короба, чтобы получить то, что хотят, и выходят из себя, если им не уступают. Усилия, которые они прилагают ради своей выгоды, производят впечатление: они разведут целую философию, чтобы убедить вас (и себя), что любой, кто им что-то не дает, лишен человеколюбия и благородства и только и думает, как им навредить. Когда у них проблемы, они вздыхают и выглядят несчастными — обязательно там, где вы их можете видеть. Нарциссы редко тратят время на приватные страдания.

Эти люди превратили эгоцентризм двухлетних детей в профессию. Но самое интересное — не эти инфантильные тираны, а те, кто берется их опекать.

Если вам трудно говорить «нет», тираны с легкостью заставят вас плясать под свою дудку. Вы можете понимать, что положение несправедливо, можете даже время от времени протестовать, пытаясь до них это донести. Однако их ответ ошеломляет своим бездушием. Вы жалуетесь друзьям, не понимая, что они яснее видят ситуацию и в ужасе от того, что вы поддаетесь такому человеку. Часто они именно так и говорят вам. Но вы никогда не слушаете их советов, потому что на самом деле хотите, чтобы эгоист осознал, как вам плохо из-за него.

Очень странно хотеть такого от нарцисса! Вы слишком беспокоитесь о чувствах других, нарциссы же об этом

не беспокоятся. Вы проиграете заранее, даже обдумывая возможность затеять спор о справедливости, потому что жизнь для них — вроде войны за выживание и они всегда готовы к сражению. Ожидать от них справедливости — все равно что ждать от противника в футболе мяч, который он отдаст по доброту душевной. Абсурдность этого была бы смешна, если бы ситуация не была так разрушительна для вас.

Знаете что? Вы переросли все это. Пора расстаться с любимыми пожирателями времени.

Если ваши проблемы похожи на описанные выше, то вы напрасну тратите драгоценное время и потери чрезмерны. Вы живете только однажды, и мысль «зато я хороший человек» с каждым днем утешает все меньше, потому что старания «быть «хорошим» не мешают делать то, что по-настоящему значимо для вас.

Если не увязать в этих непродуктивных противоречиях — внутренних и внешних — и отстаивать право заниматься тем, что лучше для вас, в жизни могут произойти колоссальные перемены. Например, исчезнут напряжение и тревожность, вы будете достаточно спокойны, чтобы проявить свою индивидуальность и не востребованные вами до сих пор таланты, а в результате — сделать что-то необыкновенное.

Но чтобы развивать таланты, понадобится время. Откуда оно возьмется?

Один из вариантов — просто возьмите его сами. Самым беспардонным образом.

УПРАЖНЕНИЕ 20. Беспардонные фантазии

Это очень легкое упражнение. Нужно просто прочесть следующие предложения и отметить свою реакцию.

Для начала вспомните все свои домашние и социальные обязанности, потом выберите те, что не доставляют огромного

удовольствия. А теперь представьте: вы объявляете всем, кого это касается, — без всякого чувства вины, сказав, как скажется, — что вы перестаете это делать.

«Думаю, я больше не буду ничего гладить. Может быть, вместо этого буду учиться играть на пианино».

«Очень хотел бы помочь с покупкой садовой изгороди, Рик, но, думаю, лучше потрачу эти деньги на поездку в Монголию. Как я понял, у них там весной полное солнечное затмение. Подкопи денег, и, если хочешь, поедем вместе».

«Что-то мне не хочется одалживать тебе свою машину. Уверен, что ты сможешь это понять».

Если бы вы действительно так поступили, это бы точно привлекло внимание. Ваше выступление может оказаться таким неожиданным, что от потрясения они не найдут что сказать. Можете назвать это упреждающим ударом. Представьте себе следующую картину.

Вы спокойно объявляете, что решили завязать с тем, чтобы давать званые обеды, устраивать вечеринки и дарить подарки на все праздники. «Это, знаете ли, отнимает массу времени». Все это с совершенно безмятежным видом, потому что, если человек кричит и горячится, его не принимают всерьез. (Если хотите шокировать кого-нибудь, скажите что-то возмутительное спокойным дружеским тоном.)

А теперь представьте, что переходите к следующему уровню. Вы разговариваете с друзьями и произносите: «О, спасибо за приглашение, но я хожу только на свадьбы».

Или: «Я больше не посылаю благодарственных писем. Мне это вообще никогда не нравилось делать».

Или: «Да что вы? Понятия не имела, что я такая категоричная».

Или: «О, я такой брюзга, что от меня следовало ожидать плохого поведения».

И если кто-то задохнется: «Как ты можешь так поступать?!» — можете с энтузиазмом покивать головой: «Ага, знаю».

С тех пор как мне стукнуло сорок, я делаю что в голову взбредет. Вот такой я противный!»

Вот и все фантазии. Ну и что вы почувствовали?

Если обычно вам сложно постоять за себя, сейчас должно стать смешно, и это очень полезно. Но смех также должен открыть глаза на то, сколько усилий вы прилагаете, чтобы вас не назвали эгоистичным, не сказали, что вы не думаете о других. Вот откуда такое необычное чувство, когда вы представляли, как говорите: «Ага, знаю. Вот такой я противный». Вообразите, как отбрасываете желание быть добреньким, за которое так цеплялись. Даже мысль о подобном освобождении может стать откровением.

Она показывает: там, где вы ожидаете катастрофы, ничего особенного не случится. Люди могут неодобрительно относиться к вам некоторое время, но вы наверняка обнаружите, что неодобрение больше вас не волнует, как в прошлом.

Конечно, всегда следует помнить: если уборка дома, приготовление обеда на День благодарения, походы в гости и покупка подарков на праздники доставляют удовольствие, вы ни при каких обстоятельствах не должны от этого отказываться. Но большинству людей соревнования в устройстве праздников и дарении подарков, как и соревнования в одежде, умении вести хозяйство и стряпать, кажутся подходящими для тех, кто моложе сорока, для тех, кто все еще считает отведенное им время бесконечным и позволяет себе тратить его на все подряд. А вы уже поумнели.

Но вам понадобятся упражнения для разминки и немного практики, если вы хотите что-то поменять.

Я предлагаю проект, который нужно реально, а не в воображении воплотить в действие. Возможно, он покажется чересчур радикальным, но в нашу задачу входит расчистить как можно больше места, а потом вернуть обратно то, что оказалось важным.

УПРАЖНЕНИЕ 21. Необъявленная двухнедельная забастовка: ни товаров, ни услуг

На две недели откажитесь делать следующее: отвечать на каждый звонок телефона, вместо того чтобы отправлять звонки на автоответчик, отвечать на каждое сообщение, отвечать на каждое полученное письмо, покупать подарки и ходить подряд на все дни рождения-свадьбы-помолвки-крещения-годовщины, оказывать услуги, которых хотели бы избежать, сесть дома гостей, забирать вещи из химчистки, покупать продукты, хозяйственные товары, видео и все остальное, за чем можно кого-нибудь послать или заказать доставку. А также откажитесь покупать одежду, смотреть новости, читать газеты и всякое другое, почту, проверять интернет каждый вечер на случай, не упустили ли вы чего, смотреть телевизор, чинить что-то по мелочам, разбирать и раскладывать фотографии.

Так можно освободить много времени, правда?

Даже объявлять об этом не нужно. Просто перестаньте делать все, что не хочется делать.

Станьте рассеянным и непредсказуемым. Забывайте захватить вещи, которые кому-то обещали привезти. Забывайте приносить подарки на дни рождения. Плохо решайте проблемы. Давайте плохие советы и разучитесь утешать хронически несчастных.

Люди будут недовольны, потом забеспокоятся (скажите: вы практически уверены, что у вас кризис среднего возраста), а потом станут делать важные вещи сами — или найдут еще кого-нибудь, на кого можно все взвалить.

У вас будет несколько недель или целый месяц, чтобы понять, что доставляет вам неприятности, а еще вы увидите, какие обязанности подхватит кто-то другой, а какие вообще не важны.

Не забывайте: всегда можно делать то, что по-настоящему необходимо. Нет проблем. Хотя придется отделить необходимое от того, чем вы действительно не хотите заниматься, и понадобится какое-то время, чтобы уяснить разницу. Но, возможно, это одна из самых важных вещей, которым надо научиться в жизни.

Вам уже не по себе?

«У меня начинается приступ панической атаки, — засмеялась одна женщина. — Я совершенно уверена, что кто-нибудь пристрелит меня или упечет в тюрьму!»

«Боюсь, все меня возненавидят, если я перестану помогать по первому требованию. Вообще не будут мне звонить», — признался очень славный мужчина.

«Мне становится нехорошо, даже когда я думаю об этом. У меня никогда не хватит смелости! — сказала другая женщина. — А еще как, например, читать газеты и следить за новостями? Нельзя же этого не делать, правда?»

Конечно, можно, если хочется.

«А если все так будут поступать?»

Не волнуйтесь, все не будут. Вопрос в том, сможете ли вы.

А как же с помощью людям? Вы не хотите прекратить помогать, и я могу вас понять. Но есть отличный способ.

Хорошо относитесь только к хорошим людям.

Те, кто считает, что спасти эгоистичных или недобрых людей — наш долг, могут со мной не согласиться, но я убеждена: самопожертвование — это грех и напрасное расточение богом данных талантов. По-моему, если уж у нас нет какого-то права, так это права впустую тратить свои таланты. И кроме того, чувство вины — совсем не то же самое, что любовь. Не обманывайте себя. Это вредно даже тому, ради кого вы стараетесь, потому что если скверное поведение не имеет неприятных последствий, эгоистичные и злые люди ничему не научатся.

Не проявлять щедрость по отношению к эгоистам и проявлять ее по отношению к хорошим людям означает поступать мужественно и честно.

Но если вы реально хотите прийти на помощь кому-то, кто этого заслуживает, так и поступайте. И не для того, чтобы на вашей могиле было написано: «Она была самым добрым человеком на свете», а потому, что вам нравится помогать людям, которых вы уважаете и которые вам небезразличны. Они знают, что могут положиться на вас, и вам это нравится. Такие люди не только заслуживают помощи больше остальных (они обычно и сами добры к другим), но, как правило, еще и получают меньше всего помощи, *потому что не занимаются манипуляциями.*

«Мой друг снимал фильм — все на свои деньги. Он отличный парень, ни капли самовлюбленности, и талантливый к тому же. Когда ему что-то было нужно, я с огромным удовольствием приходил на помощь. И даже негодовал по поводу тех, кто его подводил. Знаете почему? Он не задумываясь помог бы другим. Он не из тех, кто нагло использует людей. С людьми, которые потребительски к тебе относятся, я бы и разговаривать не стал», — рассказывал один из моих клиентов.

Вот и вы не разговаривайте. И не общайтесь. Поберегите свою щедрость для хороших людей, и сэкономите себе много времени.

Так. Где бы нам еще отыскать свободное время для вас?

Что произойдет, если передать кому-то часть своей работы?

И не говорите: «Кому? Кроме меня, никто все это не сделает!» Просто наймите личного помощника на неполный день.

Да, я сказала именно это. Позвоните в ближайшую школу, попросите рекомендовать вам самого ответственного и организованного ученика и наймите его. Пора перестать тратить драгоценное время на то, что может сделать кто-то другой. Представьте себе: на столе стоит коробка, на ней имя вашего

помощника. Вы просматриваете почту, половину отправляете в коробку, половину — в мусор и можете дальше забыть об этом — коробка будет разобрана. Если вы приучите людей не ждать от себя слишком много, помощника можно нанимать всего часов на пять в неделю.

«Но это же много денег, и в любом случае никто не сделает это как надо, всегда придется делать все самой, а кроме того, моя мать это явно не одобрит и подумает, что я совсем разленнилась».

Да, это будет стоить денег. Но меньше, чем вы воображаете. Можно сократить расходы на что-то другое или даже взять подработку и платить эти деньги домработнице, бухгалтеру или личному помощнику, взятому на неполный день, — любому, кто поможет вам высвободить время.

«Но это займет столько же времени!» — скажете вы.

Поверьте, в итоге помощник сэкономит больше времени, чем вам может представляться.

«Я заметила, сколько времени тратила на волнения по поводу того, что нужно сделать, и это кроме времени, которое уходило на сами дела! — поделилась работающая мама. — Голова была постоянно занята!»

Когда голова свободна от тревог, у вас образуется больше времени. Беспокойство отнимает массу времени, ведь столько дел! Пыль, которую надо вымести из-под кровати, счета, которые нужно оплатить, сломавшийся тостер, который нужно сдать в магазин.

А что если больше никогда не волноваться о том, как: наводить чистоту в доме, стирать, оплачивать счета, вести бухгалтерию, посылать благодарственные письма, ездить на почту, отвечать на письма и телефонные звонки, организовывать поездки и посещения разных офисов и врачей, сообщать людям, что вас нет дома, добиваться, чтобы вас вычеркнули из списков рассылки, разбираться с ошибками кредитных, телефонных и страховых

компаний, ждать, когда придут что-то починить, когда соединят с нужным человеком по телефону, возвращать купленные вещи, которые не подошли, отвозить сломанное в починку, даже сопровождать приезжих гостей в прогулках по городу?

Это высвободило бы какое-то время, правда же?

Никто не сделает это так хорошо, как вы? Ну и что? Ищите, пока не найдете того, кто сделает это достаточно хорошо, а потом забудьте об этом. Получится не идеально? Ну и что?! Надеюсь, ради вашего же блага, что вы тоже не пытаетесь делать все идеально. В противном случае вы разбазариваете драгоценное время, которое можно использовать в сто раз лучше.

УПРАЖНЕНИЕ 22. Список «того, что не надо делать»

Примерно неделю постоянно держите при себе блокнот и ручку или карандаш и каждый раз, когда натываетесь на дело, которое может делать кто-то другой — или которое вообще можно не делать, — записывайте его в блокнот. Если трудно оценить, какие из дел совершенно необходимы — а скорее всего, это будет трудно, — попробуйте представить на миг, что вы заболели и в состоянии делать только совсем уж необходимые вещи. Или вообразите, что вы кинозвезда или миллионер и вам не очень хочется делать что-то, *потому что вам необязательно это делать*.

Это поможет составить список необязательного и без зарения совести повеселиться, представляя, от каких дел можно отмахнуться. Но в реальности вам не хватит смелости перестать заниматься делами из этого списка, правда? Конечно, не хватит, но только пока вы не раскопаете, что прячется за чувством вины.

Давайте вытащим это на свет. Попробуйте выполнить следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 23. Шесть недель выделяйте время для себя

1. Возьмите ручку и небольшой блокнот и на внутренней стороне передней обложки запишите время, не меньше трех часов, которое вы намереваетесь отводить лично для себя следующие шесть недель. Например: «Вечер среды, с 6:00 до 9:30».
2. Затем на первой странице составьте список людей, которых нужно предупредить о вашем решении, и наметьте это сделать как можно скорее.
3. Внимательно наблюдайте за собой, когда вы совершаете эти шаги. Вы напуганы? Нервничаете? Чувствуете вину? Записывайте все эти чувства.
4. Теперь, держа рядом блокнот и ручку, поговорите отдельно с каждым из вашего списка. Сообщите, что будете использовать это время на свои нужды и помогать никому не сможете. Если разговор идет по телефону, сразу записывайте, что вам отвечают. Если разговариваете лично — запишите, что вам сказали, когда останетесь в одиночестве. Затем отметьте, что вы чувствовали во время и после разговора.
5. А теперь в течение шести недель отводите себе это время. Совершенно не важно, как вы его проводите, за исключением одного: его нельзя использовать ни на какие обязательные дела для себя или кого-то другого, включая вашего начальника и вашу собаку. Можете пойти в кино, но на обратном пути не забирайте белье из прачечной. Можете сидеть у окна и слушать музыку, но отключите телефон. Вы не должны быть на связи в это время.

Внимательно наблюдайте, что произойдет в результате. Не случится ли, что чрезвычайные ситуации и разные неожиданности, как сговорившись, начнут претендовать на время, которые вы отвели себе? Или окружающие считают свои желания чрезвычайными ситуациями и пытаются заставить вас им помогать?

Или вы не позволяете себе полностью воспользоваться выделенными часами, втискивая туда какие-то обязанности и заботы только потому, что другого времени у вас на них нет? Или потому, что чувствуете, что это эгоистично? Или потому, что вам скучно?

Помните: это не тест, это в чистом виде исследование. Никто не будет выставлять вам оценки за успех или провал. Ваша цель проста — осознать все, что мешает отвести себе свободное время. Вы еще не готовы к этому в реальности, пока происходит только разведка территории.

Вот что обнаруживают многие:

«Я не могу это вынести! Я чувствую такую вину за свой эгоизм!»

«Мне было так страшно, будто я украла что-то!»

«Мне постоянно казалось, что без меня все развалится».

А как насчет вас? Обнаружили что-нибудь в таком роде? Если вы похожи на большинство людей, вас поразит, как тяжело выделить на себя время, не имея каких-либо веских обоснований.

По какой-то странной причине не у всех существует такая проблема.

«Что скажут люди?»

«Неужели мне позволено поступать так?»

«Кто же тогда обо всем позаботится, если я не буду этого делать?»

Привычные вопросы. Но не могу представить себе, чтобы их задавали Альберт Эйнштейн, Джеймс Джойс, Айзек Азимов, Дервла Мерфи (которая объехала с маленькой дочерью на велосипеде весь мир), Анаис Нин или Эдит Уортон*. А вы можете?

* Дервла Мерфи (р. 1931) — ирландская писательница, автор книг о путешествиях по Европе, Азии, Африке, совершенных ею на велосипеде; Анаис Нин (1903-1977) — французская и американская писательница; Эдит Уортон (1862-1937) — американская писательница и дизайнер.

«Хм, — скажете вы, — первые трое — мужчины, это все объясняет». Объясняет ли? Джеймс Джойс часто присматривал за своими маленьким детьми и писал, пока жена уходила на работу. Конечно, говорят, дом не был в идеальном порядке — ну и что? Он написал «Улисса».

Да, общество обычно больше поощряет к развитию способностей мужчин, чем женщин. Исследования показывают, что мужчин с раннего возраста больше одобряют за самостоятельное и независимое мышление. Однако в результате большинство из них подчиняются другим мужчинам и тратят время на работу, чтобы содержать себя и семью, точно так же как и женщины. Можно заметить неравенство в домашней работе и в оплате труда, но, по сути, мужчины тоже редко уделяют время развитию своих талантов.

«Ладно, — ответите вы, — но взгляните, как много из этих известных состоявшихся людей были богатыми! Эдит Уортон была окружена слугами, черт возьми!» Пусть так, но ей все равно приходилось бороться, как тигрице, чтобы избежать всяческих социальных обязанностей, которые захлестывают богатых и светских людей. Джорджия О'Киф* и Анаис Нин не были богаты. И Деввла Мерфи на деньги, которые сама зарабатывала, умудрялась путешествовать по миру и находить время писать книги.

Они же были неординарными, а необычайно талантливые люди, вроде Эйнштейна и Джеймса Джойса, пользуются особыми привилегиями, разве нет? Если всмотреться внимательно, вы поймете, что все ровно наоборот. Ни один из тех, кого я упомянула, не был вундеркиндом, как Моцарт, отец которого убрал все с его пути, чтобы каждую минуту он посвящал себя музыке. Эйнштейн работал клерком в патентном бюро, Джойс был учителем с маленькой зарплатой. Но у них откуда-то возникла уверенность, что то, к чему они стремятся, очень важно.

* Джорджия О'Киф (1887-1986) — американская художница.

Каким-то образом они чувствовали, что имеют право на собственное время. И они это время себе дали.

Именно это время позволило им развить свои таланты и доказать миру свою исключительность.

У них было право на личное время.

Говорят, Шарль де Голль никогда не отвечал на звонки по телефону. «Если бы я хотел поговорить с кем-то, я бы позвонил сам», — говорил он.

Примеры могут казаться радикальными, вы бы не отважились так поступить, но решительные люди расчистили нам громадное пространство, где мы можем устраивать восстания помельче. Мы можем поступать, как они, а можем и нет — зависит от желания. Но позволим себе усмехнуться, задумавшись об их колоссальном бесстрашии: с этой усмешки начнется освобождение от пут времени.

Энни Диллард* отлично сказала о приоритетах: «Я не занимаюсь домашней работой. Жизнь слишком коротка... Если вам нужно взять год, чтобы написать книгу, вам нужно *взять* его, иначе год возьмет вас за волосы и потащит к могиле. Пусть трава вянет... Есть разные способы жить. Можно выбирать. Можно наводить порядок в доме, а когда святой Петр спросит, что вы сделали в жизни, вы ответите: “Я отлично убирала дом и сама делала тефтельки”».

Втайне боитесь, что кто-то обвинит вас в лени? Вообразите, как Маргарет Тэтчер или Мадонна волнуются, не назовут ли их ленивыми. Получается? У меня — нет.

Если их это не смущает, отчего вы чувствуете вину?

Тому есть разные личные причины, в зависимости от того, как вас воспитывали. Может быть, учили, что вы всегда на втором месте после кого-то.

* Энни Диллард (р. 1945) — американская писательница, эссеистка, литературный критик.

Если эгоцентричные родители были убеждены, что вы рождены исключительно для того, чтобы думать о них, то вас по определению считали эгоистом всякий раз, когда вы не делали, что они хотят. Если кто-то из ваших родителей был несчастен (по любой причине), вы, как большинство детей в такой ситуации, могли решить, что совершили что-то неправильное, и с тех пор пытаетесь искупить свою несуществующую вину.

Но есть еще одна причина чувствовать себя виноватым и плохим, и она реальна.

Вы прячете гнев.

Каково человеку жить, чувствуя, что он бесправен, что постоянно отдает больше, чем получает, что свое существование нужно еще заслужить?

Это пробуждает сильную злость. Но таким хорошим людям, как вы, не к лицу злиться, они же любящие, щедрые, самоотверженные. Вот отчего вы тратите массу энергии на подавление гнева. Вам стыдно, ведь кто-нибудь может догадаться, что вы испытываете (часто «кто-нибудь» — это вы сами!). Вы боитесь, что, если выпустите гнев, он будет разрушительным.

Может, вы и правы. Как сказал Амброз Бирс*: «Говори, когда зол, и это станет твоей лучшей речью, о которой ты будешь жалеть всю жизнь».

Если такой гнев подавлять с детства и продолжать копить все годы, то его внезапное высвобождение приводит к колоссальному взрыву. Взрыв пугает окружающих и часто бывает разрушительным. Он замешан на настоящей боли, поэтому вы становитесь опасным, как лев, в лапу которого вонзилась заноза. Вы предчувствуете взрыв заранее. И чем вы в этот момент слабее, тем сильнее чувствуете исходящую от вас опасность. Отсюда у самых неагрессивных людей странное ощущение:

* Амброз Бирс (1842–1913) — классик американский литературы, писатель, журналист, участник Гражданской войны 1861–1865 гг.

если они встанут на защиту своих интересов, кому-то сильно не поздоровится.

Даже в основе робости, которая возникает при столкновении с каким-нибудь грубияном или хулиганом, лежит то же самое. Вы воспринимаете это как слабость, а это может быть страх потерять контроль над своей яростью. Если снизить до нормального уровень накопившегося гнева, вы были бы спокойнее и увереннее. Скорее всего, вас никто бы не решился задеть.

Отчего же мы не даем волю гневу, не дожидаясь, пока он вырастет до невероятных размеров? Причина — всепоглощающий страх. Мы боимся, что нас будут ненавидеть. Страх настолько велик и иррационален, что можно с уверенностью сказать: он берет начало в детстве.

«Помню, когда мне было около девяти лет, мы должны были заканчивать играть и возвращаться домой, как зажигались фонари на улице. Однажды, когда они загорелись, я сказала друзьям, что мне нужно торопиться, или дома будут неприятности. Один приятель ответил: “Да чего тут особенного? Ну, отшлепают тебя предки, и делу конец”. И я подумала: “Это все, о чем ему надо переживать? Его просто шлепнут?” Я-то боялась чего-то настолько ужасного, чего даже объяснить себе не могла, — рассказывала мне одна женщина. — Позже я поняла чего. Неприязни, даже отвращения во взгляде матери, когда ей не нравилось, что я делаю. Я не могла вынести ее взгляда. Я видела, что она чувствует ко мне, и мне хотелось умереть».

«В нашем доме не позволялось иметь какие-либо чувства, кроме позитивных», — вспоминал клиент.

«Мой брат постоянно болел, и родителям приходилось очень тяжело — я никогда не чувствовал, что имею право злиться на что-нибудь», — объяснял другой.

Еще один заметил: «В моей семье все были такие сердитые, что, выкажи ты хоть проблеск гнева, разразилась бы Третья мировая».

Как видите, чтобы рискнуть и разозлиться, нужно было расти с ощущением полной безопасности. Не чувствуя безопасности, вы не выдвигаете требований и не защищаете себя. И повзрослев, продолжаете вести себя таким же образом.

Как избавиться от детской травмы

Вы можете снизить уровень гнева, никоим образом не поведив своим отношениям с людьми. Вот техника, которая поможет развеять неловкое смешанное чувство гнева, стыда и страха. Я называю ее немой криком.

УПРАЖНЕНИЕ 24. Немой крик

Найдите место, где можно побыть наедине с собой и где в течение нескольких минут никто не потревожит. Лучше всего лежать на спине — в постели или на полу, но техника работает и если сидеть или стоять. Закройте глаза, сядьте прямо, слегка выгнув спину и откинув назад плечи и руки, чтобы развернуть грудную клетку. Теперь представьте, что вы стоите на вершине горы или еще где-нибудь на просторе, но вдали от чужих ушей. Глубоко вдохните и, не производя никакого звука, представьте, как изо всех сил издаете долгий-долгий пронзительный вопль. Можете широко открыть рот, как будто пытаетесь откусить от огромного бутерброда. Но будьте осторожны и не перенапрягайте горло. Дайте воображаемому крику вырваться, берегите горло, пусть это больше походит на выброс жара из печи, чем на звук, рожденный голосовыми связками.

Продолжайте, насколько хватит дыхания. Затем еще один глубокий длинный вдох и еще один долгий немой крик. И так три или четыре раза — лучше больше. Если каждый раз вы выдерживаете, пока хватает дыхания, то после какого-то крика силы полностью исчерпаются, и вы остановитесь.

Когда будете кричать, обратите внимание, какие чувства поднимаются на поверхность.

Вы сбросите напряжение и испытаете огромное облегчение, издавая эти немые крики. Но если точно определите, что чувствуете в процессе, пользы будет еще больше. Первые немые крики — разминка, способ тронуть воду ногой, чтобы узнать, насколько она холодна.

В конце концов, вы даже в воображении не вопили изо всей мочи с тех пор, как были младенцем. Несколько попыток — и вы заметите, что выгибаете спину все сильнее, отводите руки назад, сжимаете кулаки и в криках слышится чистая ярость.

Часто можно обнаружить, что после серии воплей злость переходит в слезы. Не теряйте сил, попробуйте и печаль перенести в безмолвные крики, потому что ей нужен такой же мощный выход, и, вероятно, именно она — изначальная причина вашего гнева. Невыплаканные слезы нередко прячутся под маской гнева. Если вы прислушиваетесь к воображаемым звукам, которые издаете, то узнаете в них все разновидности боли, которые слышны в плаче маленьких детей, — от завываний до стона и рыданий.

В какой-то момент, примерно после десяти немых криков, вы остановитесь и не ощутите необходимости продолжать. Вы должны чувствовать себя спокойно, даже расслабленно. *И злости больше не будет.* Куда же она делась?

Вышла наружу, как ей и полагается.

Когда мы были маленькими, мы не копили чувства в себе и не давали им разрастаться — мы разбирались с ними на месте. Но, взрослея, учились вести себя по-другому. Громко выраженные чувства расстраивают всех вокруг, и мы стали их сдерживать. А они накапливаются.

Немой крик — отличный способ совместить открытое проявление чувств ребенком со взрослым чувством

ответственности. Очень полезный инструмент, помогающий сбросить напряжение, понять, что вы чувствуете, и выразить это.

Как только гнев уйдет, вы обнаружите, что произошло нечто удивительное.

Для вас больше не проблема сказать «нет» кому угодно. Или спокойно смотреть в лицо человеку, который говорит то, что прежде вас расстроило бы.

«Мэри, тебе нужно остаться допоздна и закончить мою работу. А я должен бежать», — может сказать коллега. Но теперь у вас нет ни скопившегося гнева, ни страха, что к вам будут плохо относиться, и вы ответите спокойно, как будто сообщаете, какой сегодня день недели: «На твоём месте, Джим, я бы не уходила, иначе утром ты найдешь это в том же состоянии». Наденете пальто и уйдете домой без тени дискомфорта.

Вам следует знать еще об одной разновидности гнева.

Здесь в основе нет боли, вы не боитесь потерять над собой контроль и врезать кому-нибудь, и большинство из нас вообще не помнят о существовании такого гнева. А помнить бы стоило, потому что он целителен на свой лад.

У него много имен. Можно назвать его «личностным гневом», потому что, по сути, он говорит: «То, что я хочу, тоже имеет значение!» Размах у этого чувства от бурного и шумного «Что тут, черт побери, происходит? Ну уж нет! Больше никогда!» до изумленного «Ну, привет!» или «Шутить изволите?». Его даже называют «Первобытное “что”». То есть не «Что-то вы нехорошо поступаете», а «Какого черта? Как бы не так!».

Выразить и выпустить этот гнев — стоящее дело. Но поскольку это сильное физическое чувство, вам лучше действительно рычать, как лев, а не только изображать это. Если вы живете рядом с железной дорогой, проделайте это под грохот поезда,

как Лайза Минелли в «Кабаре»*. Если нет, найдите подвал или гараж, где никого не потревожите, выпрямитесь, поднимите сжатые кулаки и рычите, выпуская старую добрую ярость, как будто только что долбанули по пальцу молотком. Орите так долго, как сможете, — пока не почувствуете, что воплей больше не осталось.

Возможно, в результате вы засмеетесь, а потом захотите начать снова, потому что из прошлого всплывут еще воспоминания о негодовании. Полный вперед! Но вскоре вас опять охватит смех, и в конце концов гнев уйдет. Попробуй какой-нибудь манипулятор сейчас заставить вас делать то, чего вы не хотите, вы бы усмехнулись и ответили: «На твоём месте я бы не тратил зря времени».

И тогда я полностью излечусь?

Увы. Избавление от того, что заставляет сказать «да», когда хочешь сказать «нет», — длинный и сложный процесс, и, вероятно, исцелиться навсегда невозможно. Независимо от того, насколько вы «здоровы», от чувств не вылечиться, как природе не вылечиться от гроз. Новые события всегда будут вызывать новые чувства. Так и должно быть.

Но вот что вы точно приобрели: теперь, когда внутри все сжимается, вам понятно и что происходит, и как избавиться от слабости, неуверенности, и как вернуть себе силы и спокойствие. Просто признайте свои чувства, и пусть они пронесутся, как летняя буря. Каждый раз, позволив себе прямо сказать людям, что вы думаете, вы почувствуете легкость и обнаружите, что никакой особой смелости для этого не требуется.

Нет, вы не превратитесь в другого человека. Но у вас появится мужество жить так, как хотите вы сами. Не так уж мало, правда?

* «Кабаре» (США, 1972) — музыкальный фильм режиссера Боба Фосса с Лайзой Минелли и Майклом Йорком в главных ролях.

Мужество. Что это и сколько его нужно?

Нам кажется, мы знаем, что такое мужество, ведь всем знакомы образы физической смелости — мужчины на войне, женщины в осажденной крепости. Но эти стереотипы уведут нас от понимания. Мужество для каждого означает разное, потому что у каждого свой страх. Есть люди, которые не опустят взгляд перед самым страшным противником, но скорее умрут, чем выступят с речью перед публикой.

Мужество предполагает два момента: вы знаете, как поступить правильно, и в то же время вам хотелось бы, чтобы это было легче.

Как это воплотить на практике? Засучить рукава и делать то, что правильно для вас. Никаких отговорок. Пора жалоб и просьб о справедливости миновала. Нельзя ждать, что люди станут поступать по справедливости только потому, что их к этому призывают, особенно если им долго все сходило с рук.

Придется самостоятельно взять то, что вам причитается, вот для чего понадобится мужество.

Потребуется твердо стоять на своем, невзирая на чье-то недовольствие или огорчение. Я не говорю, что надо игнорировать семью, — ваши обязательства никто не отменял, и на душе не будет спокойно, если эти обязательства не выполнять. Но это не означает, что тех, кто от вас зависит, нужно носить на руках, не позволяя им самим сделать ни шагу.

Еще это означает, что нельзя *просить* людей относиться к вам как к человеку, у которого есть свои права, — нужно *стать* таким человеком, и пусть все относится к этому как хотят.

Вполне вероятно, что люди, которые полагаются на вас, смогут чаще сами заботиться о себе, что повысит их уверенность в себе, компетентность и самоуважение. Время от времени можно даже обращаться к ним за помощью.

«Я хочу, чтобы дети перестали нуждаться во мне, когда делают домашние задания. Я тоже учусь! Все, чего я прошу, — дать мне несколько часов без всяких приставаний, чтобы я могла готовиться к экзаменам», — сетовала Сьюзен, которая в 46 лет вернулась к учебе в аспирантуре.

Почему это все, что она просит?

По-моему, ей нужно просить гораздо большего. По-моему, нужно просить их помочь с ее домашними заданиями.

Вот подумайте.

Если ей это удастся, у нее будут дети, которые чувствуют себя полезными, ценимыми, толковыми и любящими. Она перестанет быть мученицей, а они — втайне стыдиться за то, что эксплуатируют ее. Все начнут больше смеяться. И у нее будет совершенно замечательная семья.

Ей требуется всего лишь мужество, чтобы сделать необходимые шаги.

Для того чтобы в полной мере использовать прежде не использованные стороны своей личности — а это и есть предназначение второй жизни, — понадобится изрядное мужество. Жить своей жизнью и стать тем, кем способен стать, — решение непростое и порой пугающее. Именно это имел в виду Нельсон Мандела, когда говорил: «Больше всего мы боимся не того, что недостаточно хороши... Больше всего нас пугает наш свет, а не наша тьма. Мы спрашиваем себя: кто я такой, чтобы быть блистательным, великолепным, талантливым и замечательным? А кто же вы действительно, чтобы не быть таким?»

Но чтобы жить согласно этим словам, нужно принадлежать себе. И, значит, необходимо мужество.

Мужество сказать «нет»

И не приводить никаких оправданий. Просто говорить: «Мне не нравится это. Не думаю, что это удачная идея для

меня», — и не объяснять почему. Если на вас будут давить, ответить: «Я хотел бы, чтобы ты с уважением относился к моим чувствам, если не возражаешь».

Отказываться отвечать на письма или звонки, которые вам и раньше не были нужны. Использовать свое время для себя. Перестать жаловаться и заняться делом, чтобы жизнь помогала, а не ставила подножки. Перестать заботиться об удобстве манипуляторов и переучивать тех, кому вы позволяли (или даже поощряли) зависеть от вас.

Мужество действовать в своих интересах. Отвечать окружающим: «Эта работа не для меня. Ее надо изменить». Говорить себе: «Мне не нужны разрешения. Я не умру, если на меня рассердятся. Я не собираюсь чувствовать себя виноватым».

Мужество сказать: «Простите, но я передумал. Надеюсь, не причиню вам неудобств».

Мужество делать правильные вещи, но всегда самостоятельно определять, что это такое.

Мужество не сдаваться, если вы знаете, что правы.

Мужество жить по-своему

Когда дети Алисии уехали в колледж, она решила поменять дома обстановку.

«Я жила одна. Ни мужа, ни детей, ни собаки. И я получила огромное удовольствие. Гостиная стала розовой, с большими пухлыми диванами и креслами, и это в то время, когда у всех были только белые и кремовые стены и современная мебель. Затем я превратила одну небольшую комнату в подобие греческого крестьянского дома — шершавые белые стены, кружевные занавески, синяя дверь. Каждое утро я завтракаю там. Спальню сделала в духе марокканских фильмов. Стены покрасила в блестящий яблочно-зеленый цвет, на потолок наклеила сияющие золотые обои, на пол положила недорогие красные

восточные ковры и матрасы, а окна завесила бусами. Мне по-прежнему нравится. Каждый раз не могу дождаться, когда вернусь домой.

Но многие гости замечали, что с моей стороны очень смело так обустроить дом. Смело! Ну не грустно ли? — рассказывала она мне. — Мы же говорим о *домашнем интерьере*, а не о спасении людей из горящего здания! И ведь были времена, когда меня больше заботило, что подумают люди, а не то, что сделает меня счастливой».

Когда условности душат индивидуальность, нужно перестать обращать на них внимание. Для чего требуется мужество.

Мужество проявить себя

Лил, корпоративный менеджер, написала мне: «Я в подготовленный доклад вложила такую записку для себя: “Лил, ты готова проявить весь свой ум, когда будешь делать презентацию?” И забыла про нее. Но наткнувшись — улыбнулась. Напоминание пришлось кстати, потому что у меня есть привычка себя сдерживать, не проявлять в полную силу. А тут я отпустила тормоза и всех поразила. Меня не заботило, веду ли я себя подобающим докладчику образом, я преисполнилась энтузиазмом. Что приходило на ум, что воодушевляло больше всего, о том и говорила. Меня просто несло, и это было прекрасно. Пока не знаю, чем все обернется дальше, но два совладельца компании, которые никогда раньше со мной не заговаривали, подошли и начали беседу. По-моему, им даже хотелось произвести на меня впечатление!»

Чтобы проявить себя, нужно мужество, нужно с уважением относиться к своим интересам. Взять в руки флейту, к которой не прикасался годами, начать играть на пианино, изучать что-то, пусть не имеющее практического приложения, — и не считать это легкомыслием. Вернуться, если хочется, к учебе — и не искать тому оправданий.

Нужна смелость учиться, смелость быть поначалу неумелым, войти в спортзал, когда ужасно выглядишь, и не винить себя за неуклюжесть. Нужно мужество, чтобы признать: твои возможности не беспредельны, и мужество не признавать ограничения, если можешь их преодолеть. Мужество, чтобы двигаться вперед или бросить начатое, если решишь, что именно так будет правильно. Мужество по своей воле изменять решение, не заботясь о том, как это выглядит со стороны.

И если кто-нибудь спросит: «Когда ты наконец определишься?» — отвечать задумчиво: «Понятия не имею». Не потому, что хочешь нагрубить, а потому, что это правда.

Мужество чувствовать то, что чувствуешь

Мужество сожалеть о сделанном. Мужество извиняться, но никогда не прятаться от правды, понимая, что не все можно исправить. Мужество прощать других и сочувствовать, но никогда не оправдывать этим свою слабость и не давать повода использовать себя. Мужество менять что-то в жизни и испытывать страх, боль и гнев, которыми часто сопровождаются перемены.

Мужество не обращать внимания на критиков

Мужество не позволять никому указывать, кто вы. Помнить: если кто-то считает, что вы глупы, плохи или даже хороши — вы не обязаны этому соответствовать. Мужество признавать факты: если друзья проявляют жестокость, недоброту или пытаются манипулировать вами, не притворяйтесь, что они вам друзья. Мужество дружить с теми, кого вы считаете хорошими людьми, — неважно, что думают остальные. Мужество вырабатывать безразличие к жестокой критике и не позволять никому заставить вас усомниться в своих способностях. Мужество признать, что у вас могут быть враги, и мужество с удовольствием осуществлять самую лучшую месть: они не вынесут,

если ваша жизнь будет прекрасна и вы будете по-настоящему счастливы.

Мужество зарабатывать меньше денег

Это означает, что вы говорите: «В этом году я не поеду на озеро в отпуск. Я хочу остаться дома и заняться живописью». Или: «На летний лагерь для детей в этом году нет денег. Придется придумать что-то получше». Мужество перестать копировать то, что делают другие, заново обдумать всякое времяпрепровождение типа спортивных кружков. Заняться тем, что интересно вам, например выпускать детскую газету или радиопередачу, снять видеофильм о домашних питомцах друзей или о продавцах в ближайшем торговом центре. Или вместе с соседями организовать летний театр.

Конечно, знакомые станут вас обсуждать.

«Бедняга Боб, у него нет денег послать детей в лагерь. И когда, интересно, он соберется купить новую машину?»

Если такие разговоры заставляют вас нервничать, берите пример с одной умной маленькой девочки.

Эту историю рассказала мне моя подруга Джин, преподаватель изобразительного искусства: «Очень способный мальчик у меня в классе очень переживал, что все смеялись над скульптурой, которую он сделал в школьном дворе, и тут к нему пулей подлетела маленькая девочка. Потрясая пальцем в воздухе, она скомандовала: “Прими независимый вид, улыбайся, смотри ругателям прямо в глаза и делай свое дело!” Он расхохотался, и мы все развеселились!»

Запомните это чувство

Каждый раз, когда на вас нападают, примите независимый вид и поступайте точно так, как сказала эта девочка. Когда бы вами ни пытались манипулировать, всегда спрашивайте себя: «Чего я действительно хочу сейчас? Будет ли это хорошо

для меня?» — и держитесь за эти вопросы, как держались бы за крест, отбиваясь от вампиров.

Поступайте смелее, это придаст вам самоуважение.

Это стоит того!

Посмотрите, сколько всего перед вами открывается! Несколько лет, и вы можете стать мотивационным оратором — если, конечно, не решите самостоятельно заниматься стиркой и вести свою бухгалтерию. Можете исследовать неизвестные каньоны в дальних странах и обмениваться записями с другими натуралистами, пройти вслед за Марко Поло по Великому шелковому пути с фотоаппаратом в руках — если, конечно, не станете проводить все отпуска с родственниками. Можете научиться кататься на коньках или заняться танцами, как всегда мечталось, — если, конечно, не будете так часто сидеть на работе допоздна. Можете вывести новый сорт орхидей, устроить выставку старинных кукольных домиков или восстановить старый мотоцикл — если, конечно, постоянно не вызываетесь помогать другим. Можете вместе с семьей сплавиться на каное по прекрасной реке — если, конечно, откажетесь от новой кухонной мебели. Написать и поставить собственную пьесу, создать небольшую некоммерческую организацию для поддержки местных художников (включая себя!), баллотироваться на выборную должность, учить детишек в африканской деревне читать и писать... Построить любовный союз и дать ему расцвести, заняться изучением средневековой истории, открыть собственный домашний бизнес — вы смогли бы все, если бы у вас было время.

Истории успеха

Кэролайн — успешный топ-менеджер на телевидении. Она никогда не считала себя вправе нанимать помощников,

на которых можно переложить ежедневные дела по хозяйству. Однако сейчас она больше не наводит сама чистоту в доме и не занимается своими финансами, зато стала подрабатывать как дизайнер в телевизионной рекламе, о чем всегда втайне мечтала. Она отвечает за то, чтобы мебель была нужного цвета и ее правильно расставляли, чтобы у актеров в руках были правильные аксессуары, чтобы вся сцена создавала настроение, соответствующее нужному образу товара.

«Говорят, у меня подлинный талант создавать пространство и цвет. Подумать только! Я начинаю зарабатывать там почти столько же, сколько на основной работе. И что удивительно, даже с двумя работами у меня теперь больше времени и меньше тревог, чем прежде».

Лириан — бывшая домохозяйка. Около четырех лет назад она поменяла бесплатную, не доставлявшую ей удовольствие домашнюю работу на работу режиссера в детском театре. Она, как никто, умеет добиваться от актеров великолепных результатов. В следующем году она собирается написать и проиллюстрировать детскую книгу.

Морин, поглощенная своей «карьерой» матери семейства, была настолько загружена и так хотела все успевать, что не вылезала из постоянной спешки. Сейчас она отказалась от походов в магазины. Вдобавок бросила теннис. Теперь она проводит выходные, сидя в саду, читая, играя с детьми и разговаривая с мужем. «Я не занимаюсь садом. Я не пристраиваю новую комнату к дому. Займусь этим, когда дети вырастут».

Келли начала заниматься живописью после работы, потому что теперь уходит домой в пять тридцать. «Я сказала начальнику, что с радостью буду работать больше, но хочу, чтобы мне платили сверхурочные. Теперь он выгоняет меня домой вовремя!» Кроме того, она уже не кидается постоянно на выручку друзьям. «Это было сложнее. Но я стала забывать перезванивать, и они в конце концов отстали».

Коринн нравилось так много всего, что муж звал ее «и швец, и жнец, и на дуде игрец, ни в чем не молодец». Она годами пыталась сузить фокус интересов, но ее это не радовало. Тогда она сделала себе рисунок на футболку: мультяшного вида Леонардо да Винчи, а под ним надпись — «И швец, и жнец. Молодец». И занимается Коринн теперь всем, что ей нравится.

Кевин, тот, что занимался продажами и ругался с женой, решил, стиснув зубы, дать ей победить. «Я понимаю, деньги нам нужны», — признал он. Его стараниями денег стало побольше, жена повеселела, и теперь, когда Кевин читает свои исторические книжки, она даже приносит ему чай!

И Дженис не пришлось разводиться со вторым мужем, чтобы начать собственный бизнес. «Я просто взяла и сделала это — и позволила Марку сильно шуметь по этому поводу. Проходя мимо него, я демонстративно затыкала пальцами уши, и через некоторое время он начал смеяться. Мы снова лучшие друзья!» — рассказала она.

Какой будет ваша история успеха?

Вы пришли в этот мир вовсе не ради того, чтобы пожертвовать собой, обеспечивая чью-то историю успеха. Я глубоко убеждена: друзья и семья испытывают радость, помогая друг другу развивать потенциал, и чувствуют ответственность, но при этом у каждого из нас есть право заботиться о собственных нуждах. Не только право, но и прямая обязанность. Абсолютно правильно предоставить себе полную возможность эмоционального, интеллектуального и творческого развития. И совершенно неправильно не заботиться об этом.

Ваши потребности поначалу могут быть очень простыми: мне нужно поспать, мне нужна доза хорошего смеха, мне нужно время, чтобы размышлять, — но, если пренебрегать ими,

ваше положение может стать трагичным, гораздо трагичнее, чем вы когда-либо воображали. Вы должны понять: если все время ставить чьи-то нужды выше своих, ваши истинные способности и таланты никогда не реализуются, вы не будете тем, кем могли бы стать.

И однажды действительно станет слишком поздно.

Задумайтесь об этом на минуту.

Тактика запугивания! Так нечестно!

Если вы полагаете, что последняя фраза из серии тактики запугивания, вы совершенно правы. Но я знаю: перемены пугают, — поэтому и решила напомнить, как страшно бывает остаться на месте. Скорее всего, впереди у вас еще много времени, чтобы создать свою историю успеха. Но все равно я бы начала двигаться как можно раньше. Как любила говорить моя бабушка: никогда не бойся риска чересчур.

УПРАЖНЕНИЕ 25. Ваш план на тридцать лет

Это проект, который не даст забыть, для чего на самом деле вам дана жизнь. Возьмите большой чистый лист бумаги и прикрепите на стену. Наверху напишите цитату из Теннисона (она тоже относится к тактике запугивания): «К чему же медлить, ржаветь и стынуть в ножнах боязливых?»*

Теперь расчертите сетку — пять столбцов по вертикали и шесть строк по горизонтали. Всего у вас получится тридцать ячеек. Вписывайте в ячейки в любом порядке все, чем бы занялись, если бы ничего не боялись и время принадлежало вам. Не старайтесь особо ничего систематизировать, просто заполняйте ячейки, отчеркивая месяц или год для каждого дела,

* Альфред Теннисон (1809–1892) — английский поэт-классик. Строки из стихотворения «Улисс» приводятся в переводе Г. Кружкова.

на протяжении тридцати лет. В следующей главе мы займемся поиском мечты, и ваши записи дополнятся, так что не волнуйтесь, если сейчас придумывается не слишком много. Важно то, что календарь на тридцать лет существует и находится там, где вы будете видеть его каждый день.

Вам непривычно относиться к грядущим годам как ко времени, когда мечта за мечтой будут воплощаться в реальность, но как раз так и должно случиться. Календарь — неважно, выполнен он художественно или совсем прост, — служит очень важной цели: он напоминает, что у вас может быть увлекательное будущее, и придает мужества бороться за свое право такое будущее создавать.

Если что-то пойдет не так, припугните себя слегка словами Теннисона. Или еще разок запишите в тридцатой ячейке: «К чему же медлить, ржаветь и стынуть в ножнах боязливых?» Или отдельно ярко-красным цветом — как обещание себе: «Не медлить, не ржаветь, не стынуть!»

Вот для чего нужно мужество.

УПРАЖНЕНИЕ 26. Проверьте себя на смелость

1. Какими способами вы лишаете себя права на собственную жизнь? Путем конфликтов, боязнью рассердить других людей, жалобами вместо действий и т. п.?
2. Вы когда-нибудь произносите «О, мой муж (моя жена, мои дети, мой начальник) никогда не позволит мне сделать такое!»?
3. Вы сдаетесь, когда вам закатывают скандалы, потому что чувствуете себя плохим?
4. Когда вы были ребенком, как в вашей семье относились к проявлению чувств?
5. Какие задачи и дела вы любите больше всего? А какие меньше всего? Как вы думаете, почему так относитесь к ним?

6. Есть ли в вашей жизни люди, которые вас используют? Можете ли вы разобраться, почему позволяете им делать это?
7. Что вы реально думаете про людей, которые дают себе то, что им нужно? Что думали о таких людях в семье, где вы выросли?
8. Вы действительно собираетесь попробовать сделать упражнения из этой главы? Как вам кажется, вы действительно наймете помощника? Если нет, запишите все отговорки и повесьте там, где будете видеть их каждый день.
9. Вы можете отыскать фото Шарля де Голля или Маргарет Тэтчер и повесить у себя над телефоном?
10. Представьте, что у вас есть необходимое время, не тревожит чувство, будто вы кому-то обязаны, голова свободна от внутренних конфликтов и чувства вины, нет никаких забот. Чем бы вы заняли это время? Могли бы использовать его, чтобы начать исполнять свои мечты?



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

