



ГОД БЕЗ ЗАМОРОЧЕК

Как избавиться
от мусора в голове
и начать жить
полноценной жизнью

Мерedit Этвуд

Искусство самопринятия

Мереди́т Э́твуд

**Год без заморочек. Как избавиться
от мусора в голове и начать
жить полноценной жизнью**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.92
ББК 88.52

Этвуд М.

Год без заморочек. Как избавиться от мусора в голове и начать жить полноценной жизнью / М. Этвуд — «Эксмо», 2019 — (Искусство самопринятия)

ISBN 978-5-04-113666-6

Эта книга – практическое руководство по избавлению от заморочек!

Измученный и переутомленный адвокат, триатлонист, жена и мама Мередит Этвуд однажды утром решила, что с нее хватит. Она не повела своих детей в школу. Не пошла на работу. Пропустила тренировку. Когда она поднялась с постели несколько часов спустя, то обнаружила записку от мужа рядом с двумя пустыми бутылками вина и пачкой неоплаченных счетов: «Тебе нужно взять себя в руки». С этого момента для Мередит начался путь принятия себя. Она проанализировала свою жизнь и обнаружила множество заморочек, которые мешали ей делать то, что хочется, и чувствовать себя счастливой. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113666-6

© Этвуд М., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Критики о Мередит Этвуд	6
Заморочки	8
Введение. Настало ваше время жить	9
Часть I. Оставить прошлое в прошлом	12
1. Начните там, где остановились	13
Твой дом, твои правила	15
Держитесь крепче: мы отправляемся в путь	18
Урок грамматики (Или: Заморочка – это человек, место или вещь?)	20
Почему именно год?	23
Типы ваших Заморочек	23
Чек-пойнты и карта Года без Заморочек	25
2. Что же с нами случилось? Ищем (или не ищем) ответы	28
Преодоление стыда: не ставьте себе палки в колеса	34
Ах, да, привет! Осознанность	38
Глубинные убеждения	39
Трудно любить	40
Всегда мало, никогда не хватает	42
Найдите свои глубинные убеждения	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Мереди́т Этвуд

Год без заморочек. Как избавиться от мусора в голове и начать жить полноценной жизнью

**The Year of No Nonsense: How a Little Less Bullsh*t
Can Change Your Life
Meredith Atwood**

© Мышкина Я.О., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

«Чтобы вырасти и стать тем, кто ты есть, требуется великое мужество».

Э. Э. Каммингс

Джеймсу и Стелле.

Не забывайте жить только своей жизнью.

Вас любят.

«Если вам есть что сказать, молчание – ложь, а тирания кормится ложью».

Джордан Б. Питерсон. «12 правил жизни: противоядие от хаоса»

Критики о Мередит Этвуд

«Маст-рид для уставших от той жизни, в которой вечно не хватает времени и слишком много драмы. Эта книга, полная практических советов, не только рассмешит, но и прольет яркий свет на ваше путешествие к новой жизни».

– Эмили Гиффин, автор бестселлеров «*Нью-Йорк таймс*», «*Взятое взаймы*» и «*Все, чего мы когда-либо хотели*»

«Евангелие от Мередит: как перестать жить по-старому. Она изменит правила игры для любого, кто готов взглянуть в глаза своей собственной, личной Правде».

– Кирстен Синема, сенатор от штата Аризона

«Мередит обладает удивительной способностью справляться с правдой, какой бы болезненной она ни была. Ее деловитый стиль и ошеломляющая искренность помогут вам открыться самим себе. Именно способность Мередит разделять с вами боль и стыд позволят вам в конечном итоге залечить свои раны».

– Майк Рейли, голос IRONMAN и автор книги «*Найди мой голос*»

«Мередит Этвуд покорила мое сердце. Ее новая книга подводит прямо к сути и помогает избавиться от нежелательного дерьма в своей жизни».

– Лорен Зандер, лайф-коуч, соучредитель и председатель правления *Handel Group*, создатель *Inner.U* и автор книги «*Может быть, это ты*»

«Мередит Этвуд проделала фантастическую работу, показав на собственном примере, как решаться на маленькие шажки к истокам самообмана – того самого, который мешает нам достичь заслуженного здоровья и благополучия».

– Доктор Уилл Коул, ведущий специалист по функциональной медицине, IFMCP, DC и автор книги «*Спектр воспаления*»

«„Год Без Заморочек“ – жесткий, но справедливый пинок под зад, и к тому же удивительно полезный. Мередит Этвуд – человек, с которым хочется дружить, – язвительная, пронизательная, по-настоящему добрая. Вооружайтесь этой книгой, и все препятствия сами перед вами расступятся».

– Дэвид Лейт, автор книги «*Заметки о банане: мемуары о еде, любви и маниакальной депрессии*»

«Крутой, откровенный, смелый и веселый „Год Без Заморочек“ изменит вашу жизнь, как уже изменил мою».

– Бриджит Куинн, автор книги «*Широкие штрихи: 15 женщин, которые, создавая искусство, создавали историю (именно в таком порядке)*»

«Этвуд одновременно глубоко человечна и чрезвычайно вдохновляет; читать ее книгу – все равно что провести время с веселым, понимающим другом, который всегда выкладывает все, как есть, но при этом никого не обижает. Она прокладывает свой собственный путь и выступает проводником и для нас в этом воодушевляющем путешествии в самопознание. Жесткая, но

справедливая, с хорошим чувством юмора и неприукрашенной честностью, Этвуд поможет вам наконец взять свою жизнь под контроль».

– *Эрин Карлсон, автор книг «Мне, пожалуйста, то же, что у нее» и «Королева Мерил»*

«Чистый, освежающий взрыв истины, который поможет вам понять, в каких областях жизни вы занимаете место пассажира, и покажет путь в кабину пилота».

– *Рэнди Спеллинг, автор книги «Безлимитный ты»*

«Будто пинок под зад и вызов, брошенный той жизнью, которую я действительно хочу прожить, „Год Без Заморочек“ помог мне увидеть все то дерьмо, которое накопилось в моей жизни – и постепенно его разгрести».

– *Ким Динан, автор книги «Желтый конверт»*

Заморочки

Самосаботаж дефицит вина отсутствие **ОТВЕТСТВЕННОСТИ** ярость **ПОДЛОСТЬ** баночка миндального масла **Пассивная агрессия**, которая оправдывает **все и вся саморазрушение** **Никогда не говорить нет НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЬ ДА** депрессии самобичевание **прокрастинация** **Сравнение перфекционизм** сплетни страх одиночества **зависимость издевательства** **СЛИШКОМ БОЛЬШАЯ ЗАНЯТОСТЬ**, ограничения, **плохие манеры** **Отказ от зубной нити социальные сети ярость стресс** еда **Заедание стресса** **Заклятые друзья РАСИЗМ** Вертолетное воспитание **Ведро мороженого** **Посредственность порно** зависимость **Любопытство склонность копить вещи** **Стыд** эмоциональные всплески **избыток обид Транжирство страх неудачи** **Ненависть** страх успеха **страх хронический** взгляд на Темную сторону **Грубость по отношению к представителям** службы поддержки клиентов, серверам или транспортным работникам **Страх рецидива** *страх перед клоунами* **самобичевание** **Безответственность** **Предубеждения** **женоненавистничество** **переедание как привычка эмоциональное насилие** **Пьяная мама / папа** рутина, постоянные мысли о прошлом или будущем **Вранье самому себе навязчивые покупки** преследование **никогда не ходить к стоматологу** **ВЕРА В ТО, ЧТО МИР ВРАЩАЕТСЯ ВОКРУГ ТЕБЯ** **Навязчивая** покупка книг, когда **154** книги сидят на ночном столике **делать все для кого-то другого** **нерешительность** **баночка арахисового масла** **копить эмоции** **грубость** **Не оставлять чаевые** **Покупать огромное ведро попкорна в кино** **Никогда не умывайся, пряча голову в песок. Никогда не просить о помощи** **Забивать** на свое здоровье **Желания и мечты** надежды **одержимость** в социальных сетях **Грызть ногти** *компульсивное поведение* **грызть ногти на ногах** **Гомофобия жестокое обращение** **НЕ КУПАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ БЕЗ УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЫ** **Плохие носки** **плохой бюстгальтер** **плохие туфли** **ответы на неправильные вопросы** **Залипание** **отсутствии собственности** **недостаток внимания** *эмоциональные качели* **Следить за Джонсами (или Кардашьянами)** **Вести негативные внутренние монологи** **«Праведный» гнев** **ложка и баночка Нутеллы** **Проблемы с самоконтролем**

Введение. Настало ваше время жить

На днях я наткнулась на конверт с фотографиями. Спрятанный глубоко в недрах стола, он всем своим видом словно хотел сказать: «Внутри не заглядывать. Ни при каких обстоятельствах».

На этих выцветших от времени снимках – я, в нижнем белье. Ракурсы спереди, сзади и сбоку. В руках у меня газета. Скорее всего, фотки были сделаны при помощи таймера – камера стоит на каком-то стуле или комод, и горизонт слегка завален. Я не улыбаюсь.

Классические фотки «до».

Я сощурилась, пытаюсь получше рассмотреть газету, но дату было не разглядеть. Зато сразу можно узнать нижнее белье: Victoria's Secret, модель года 1999-го. Вспомнилась и эта комната в съемной квартире. Первое в мире место, которое (почти что) принадлежало мне.

Эти фото «до» были прекрасны.

Девятнадцать лет. Безупречная кожа. Соски торчат более или менее вверх. Тело без растяжек. Животик, от которого можно было бы легко и без остатка избавиться временным ограничением пива.

Размер? *Совершенно здоровый.*

Печаль? *Непреодолимая.*

Страхи? *Ощутимые.*

Отвращение к себе? *Глубокое, безграничное.*

Путь к саморазрушению? *Неизбежен.*

Боль и травма? *Куда без них. Черт подери...*

В то время, глядя на себя, я видела только «жир», теперь же, двадцать лет спустя, все мое внимание приковали глаза. Пустые, полные боли, они как будто уже знали, что впереди их ждет почти двадцать лет зависимости, подавления неустановленной травмы, разочарования и страха перед будущим. Камера запечатлела глаза, полные гнева, может быть, даже ярости.

Никогда прежде я этого не замечала.

Да и сейчас увидела не потому, что стала старше или мудрее, а просто потому, что большое, как говорится, видится на расстоянии – вот же величайших из подарков жизни и один из главных ее обломов. Возможность с высоты прожитых лет увидеть свое прошлое другими глазами. Вспомнить и по-новому осознать пережитую боль.

Правда, само по себе течение времени нам глаз не откроет. Как известно, бывает и так, что годы идут, а мы остаемся все так же слепы.

В моей жизни совсем недавно наступил такой момент, когда я, ударив кулаком по столу, вдруг поняла: «С меня довольно! Хватит с меня всего *этого*. Я отказываюсь *это* терпеть!».

Это? Что это? Что это такое?

Держу пари, вы прекрасное знаете, о чем я. У меня *это* было, и у вас *это* есть – и оно вас мучает. Все эти мелочи, привычки, выработанные за долгие годы тактики и поведения – чувства, от которых вас выворачивает наизнанку, которые сводят вас с ума.

У всего *этого* есть имя, и имя это – *Заморочки*.

Сейчас я уже научилась за милую распознавать в своей жизни *это*, потому что в свое время решила, что хочу жить *Чуть Менее Замороченной Жизнью*. Все началась с эксперимента, который я метко и вполне закономерно окрестила «Годом Без Заморочек».

Важно понимать, что Год Без Заморочек – никакая не таблетка от психических заболеваний, дурных привычек, нездоровых отношений, самосаботажа или психологических травм. Для меня этот год (тогда и сейчас) – способ разобраться, что же делать со всеми этими (очень реальными и очень непростыми) препятствиями на пути к личностному росту.

Прежде чем мы сможем залечить свои раны или найдем выход из непростых ситуаций (будь то нездоровые отношения или тупиковая карьера), мы должны сперва подготовить почву для перемен, чтобы им было где развернуться. Мы расчищаем, готовим это пространство для перемен, стоит нам начать *видеть* Истину. Увидев Истину, мы прокладываем себе путь и, оказавшись на этом пути, начинаем двигаться вперед. День за днем, шаг за шагом.

Вот что я обнаружила: (почти) у каждого из нас в жизни полно Заморочек.

Они бывают самые разные: нелепые, мелкие Заморочечки, над которыми можно разве что только посмеяться. А бывают и громадные, чудовищные, при одной мысли о которых сжимается грудь, и тошнота подступает в горлу. В каких-то из них виноваты мы сами, а какие-то по трагической и необъяснимой ошибке оказались навязаны нам чьими-то чужими убогими и бессмысленными Заморочками.

«Заморочка» – вполне себе забавное словечко, но пусть это вас не обманет. Значение у него совсем не забавное, это слово про темные, страшные уголки наших душ.

Мы так сильно мучаемся и страдаем, что не видим наших Заморочек. Принимаем их за чистую монету. Не можем даже справедливо оценить собственную роль во всем происходящем – какую кашу мы сами заварили, а какую – *на все 100 %* – не мы. Мы не видим других людей и не видим самих себя. Не хотим видеть. Не хотим чувствовать – ни сердцем, ни телом. Мы до такой степени не признаем самих себя, что свету предпочитаем тьму, спокойствию – боль, любви – гнев, прощению – одиночество, а иногда и смерть предпочитаем жизни. (Как и было сказано выше, Заморочки – легкое словечко с очень тяжелым смыслом.)

Из всех уроков, что мне преподнес этот эксперимент, один стоит особняком: Год Без Заморочек – это год Жизни. В этом году – который начинается прямо сейчас – мы выбираем Жить.

Какое бы прошлое, какие бы испытания ни выпали на нашу долю, кто бы ни причинял нам боль (намеренно или нет), кто бы ни пытался нас сломить – мы здесь, чтобы Жить. Чтобы проснуться, хватиться за Жизнь и прожить ее на полную. Мы здесь, чтобы чувствовать – даже когда избавиться от чувств было бы легче. Мы здесь, чтобы ощущать свои тела, занимать место, которого достойны, – и просто быть. Нам нельзя избегать эмоций, мы не только можем, мы прямо-таки должны проживать их – и когда терпим крах, и когда выйдем ничтожеством в собственных глазах, и когда, поддавшись перфекционизму, неизбежно сталкиваемся с разочарованием.

Мы здесь для того, чтобы Жить, а значит – нам необходимо чувствовать, необходимо *видеть*. Даже когда нет желания ни видеть, ни чувствовать.

Год Без Заморочек учит нас превозмогать – даже когда это кажется невозможным. Мы здесь, чтобы проходить (пробегать) через боль, раскрываться и Жить с нашими незаживающими ранами. Всего исправить нам не надо – мы здесь, чтобы Жить вопреки тонким узорам наших ран, вопреки их непостижимой глубине – потому что им нас *не* сломить. В чем бы мир ни пытался нас убедить – ему нас *не* сломить. Никогда. Мы живы. Мы сильны. Мы могущественны. *Мы здесь, чтобы видеть; мы здесь, чтобы Жить.*

Я вполне допускаю, что вы вполне счастливый человек, и вам не понять, в чем же, собственно, проблема – просто *жить эту жизнь*, и к чему вообще весь этот мрак. И это совершенно нормально – я бы сказала, это даже прекрасно. Но даже у вполне счастливых людей бывают эти самые Заморочки. (А еще может оказаться, что вы просто заглушили свои чувства до состояния абсолютного смирения и довольства.) А мы здесь для того, чтобы Жить.

И эта книга у вас руках неспроста. Я верю, что Вселенная не совершает ошибок. Так что мы с вами теперь заодно в этом эксперименте. Добро пожаловать.

Кстати, фотографии «до» не требуются. Ни со второго курса института, ни с сорокового (или шестидесятого) дня рождения. Для нас нет никаких «до» – ни в прошлом, ни в настоящем.

Мы – это сейчас. Однажды мы оглянемся на это «сейчас» – даже если «сейчас» нам больно – и пожалеем, что были в тот момент так неблагодарны Жизни.

Мы здесь, чтобы *Жить*.

Этот год может изменить для вас все – начиная прямо с сегодняшнего дня. Будь то январь или июнь, сегодня – день, когда вы можете стать собой.

Человеком, которым вы были всегда... пока вам не *заморочили голову*.

Останьтесь со мной. Останьтесь с собой.

Настало ваше время Жить.

Впереди – ваш Год Без Заморочек.

Часть I. Оставить прошлое в прошлом

- Заморочки – реальные
- Разновидности заморочек
- Все идет из детства
- Имена и цифры, от которых больно
- Все лгут
- И вы лжете
- Но мы можем кое-что с этим сделать

1. Начните там, где остановились

К концу 2015-го года я была мелкого пошиба интернет-знаменитостью, всю себя изображала из себя мотиватора, и подписчиков у меня было достаточно, чтобы в некоторых кругах считаться опасной. Толстушка (в прошлом и в настоящем), триатлонистка, автор нескольких книг, юрист, я помогала людям выжимать из своей жизни по максимуму.

Я была охренеть каким источником всеобщего вдохновения.

И при этом паршивой обманщицей.

С виду я круто изменила свою жизнь, в чем мне помог триатлон, всевозможные сертификаты по коучингу, у меня рос и процветал бизнес, за плечами не один пересеченный финиш, но внутри я оставалась все той же Мередит, которая и затеяла весь этот кипиш – изолированная от мира, страдающая от избыточного веса, уставшая от жизни, грустная и озлобленная – с той только разницей, что теперь в моем дутом резюме появились такие позиции как «триатлонистка» и «писательница».

И что хуже всего: я полностью отдавала себе в этом отчет.

Безусловно, в известной степени я все-таки продвинулась вперед – из желеобразной мамаша, которая настолько не в форме, что и километра не может пробежать, я превратилась в человека, который финишировал Айронмэн¹. Я собрала вокруг себя людей и поведала миру свою историю. Я многое изменила. Жизнь стала лучше, но эти перемены напоминали какой-то бессмысленный апгрейд в самолете: да, меня посадили поближе к передней части, мне даже налили вина и дали пакетик орешков, но при этом я так и осталась сидеть в эконом-классе, зажатая на среднем кресле из трех, и чей-то орущий младенец все так же пинал подголовник моего кресла.

Да, я несколько «прокачалась», но страдания мои не прекратились. Я мучилась точно так же, как всю сознательную жизнь. В мои тридцать пять все было точно так же, как и в пять, пятнадцать и в двадцать пять. *Недостойная. Безразмерная. Сплошное недоразумение. Неудачница. Ненормальная. Таковую никто не полюбит.*

Я хорошо зарабатывала. (Так почему же я была на мели?) Я все время тренировалась. (И при этом страдала «болезненным ожирением», если верить медкарте.) Я была триатлонисткой. (Хотя все так же ненавидела свое тело.) У меня был добрый, трудолюбивый муж и двое здоровых, красивых детей. (Так почему же я чувствовала себя нелюбимой? Незащищенной? Несчастной?) *«Может, я просто ненормальная?»* – отбивалось барабанной дробью в моей голове.

Снаружи я (все еще) была женой и мамой, у которой все под контролем. Даже если за вечер я умудрялась выпить мартини и осушить пару бутылок вина, заедая все это огромной пищей (это после плотного ужина), каким-то чудом я всегда сохраняла лицо. Конечно, я не думала, что у меня все тип-топ, но как-то справлялась, хотя и чувствовала себя ужасно и явно страдала депрессией, а резинка от штанов с каждым днем все сильнее и сильнее врезалась мне в живот. Однако, как бы разрушительно ни сложился мой вечер, наутро я всегда подсакивала с первыми лучами солнца, натягивала спортивный костюм, объявляла детям, что пора в школу, и, мертвой хваткой вцепившись в кружку кофе, тащила их и свою опухшую с похмелья рожу на автобусную остановку.

Я твердила себе: *Я смогу. У меня все получится. Я никого не убью. Вежливо отвечу той бесячей бабе в мессенджере (Динг! Динг!). Буду улыбаться мамочкам на остановке. Я же могу улыбаться. Я могу улыбаться. Я все могу. Ты все можешь, Мередит.*

¹ Айронмэн (*Ironman* – англ.) – серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона (WTC). – *Прим. пер.*

Какая гнусная ложь. «Ничего ты не можешь, Мередит» – вот что на самом деле звучало у меня в голове. В глубине души я знала, что конец уже близко. Я почти достигла илистого дна реки Нил.

И вот однажды этот день настал.

Накануне вечером я сильно напилась и долго не ложилась спать, слушала Тори Эймос и пыталась разобраться, в какой же момент мой год, подававший неплохие надежды, пошел под откос. Когда на следующее утро зазвонил будильник, – а дело было в будний день, – я сделала нечто беспрецедентное: отключила телефон, перевернулась на другой бок и продолжила спать. Не стала одеваться в зал. Не помогла детям собраться в школу. И даже мужа спящего не предупредила. Я не сделала вообще ничего.

Забилла на все свои обязанности.

Наверное, в тот день замерз ад. Я всегда несмотря ни на что делала то, что от меня требовалось.

А тут вдруг просто сказала «нет».

«Нет» жизни, «нет» детям. «Нет» работе, тренировке, мужу, обязанностям, учителям в школе и всему остальному. Честное слово, если бы мне в то утро позвонила Опра, ей бы я тоже сказала «нет». Я просто взяла, вытащив из-под одеяла свой распухший средний палец и от души показала его миру. «Не сегодня, Жизнь. Иди на хрен».

На полном серьезе.

Несколько часов спустя я проснулась в потном коконе одеял, с покрытым коркой лицом, и невероятно удивилась самому факту своего пробуждения. *Где я? Ах, да. Дом, милый, дом. Ненавистная жизнь.* Я вытащила свое отяжелевшее тело из постели и поплелась вниз. Желание и потребность в тренировке испарились без следа. Детей дома не оказалось. Я заключила, что либо они самостоятельно добрались до школы, либо пропали без вести – в тот момент меня бы устроил любой расклад.

И тут я заметила на кухонной столешнице стикер.

Он был стратегически приклеен рядом с двумя (пустыми) бутылками невыдержанного «Шардоне», коробкой мороженого (тоже пустой) и одним из многих просроченных счетов по кредитке.

Послание на стикере было коротким. Всего четыре слова, написанные острым, педантичным почерком моего мужа:

«Возьми себя в руки».

Я моргнула. Перечитала записку еще раз. И еще раз.

Я вытащила смартфон из заднего кармана грязных треников, в которых безвылазно жила уже несколько дней (недель), и принялась печатать гневную тираду до глубины души оскорбленной матери и жены. Захотелось достать из (несуществующей) сокровищницы моих достижений полный список, ткнуть им мужу в лицо и сказать: «Да я же охрененная! Посмотри, сколько всего я умею! Сколько делаю!! И сколько уже сделала! Ты только посмотри! Вот на это посмотри! И на это?! И вот на это?! И вот это вот все я делаю для ТЕБЯ и для ЭТИХ ДЕТЕЙ!»

Сказать, что я была зла – ничего не сказать. Я ведь жила с этим человеком. Он был свидетелем всех моих усилий. *И вот, что я получила взамен? Это и есть его благодарность? Ну-ну!*

Я настрочила длиннющее, злючее сообщение, не покупила и на озлобленных смайликов и хотела уже было его отправить – как вдруг что-то привлекло мое внимание. Не порожние бутылки из-под вина, не пустое ведро из-под мороженого и даже не проклятая записка на липкой столешнице.

Мое внимание привлекла помятая картонка, вся в пятнах от грязных детских ручек. На ней – листок бумаги, исписанный черным и фиолетовым фломастером.

У меня сжалось сердце.

Домашнее задание, с которым я обещала помочь своей первокласснице этим утром. Работа, такая важная для этого маленького, но бесконечно дорогого мне человека. Я не только не помогла дочери закончить проект, но даже не потрудилась подняться с постели и хоть как-то объясниться с ней. Я просто забила.

А что еще хуже: мне было все равно.

Я была зла. На себя. На весь мир. Но больше всего меня бесил тот факт, что мой муж вдруг решил вывести меня на чистую воду и разоблачить жирную, гнусную ложь, которую я продавала себе и всему миру. Я еле держалась, словно мои разум, тело и душа были хлипкой, кое-как склеенной скотчем детской поделкой. Я всех подвела. Я всех разочаровала. И в первую очередь – саму себя. Великий вдохновитель, а на деле – обманщица и фальшивка, которая в один прекрасный день просто не смогла подняться с постели.

Я выкопала себе глубокую яму.

Вся эта картина вдруг отчетливо предстала передо мной: пустыня Сахара во рту, помятая картонка, пустые бутылки, ведро «Бен и Джерри», коробка из-под пиццы. Я своими руками превратила свою жизнь в мужскую общагу – бардак, вонючее дешевое пиво и совершенно отморозенные идеи.

Меня не на шутку замутило, и тут Истина осветила меня, словно прожектор поисково-спасательной службы. Я стерла сообщение. Позвонила на работу, сказавшись больной (хотя в 9:30 утра уже можно было и не звонить), и начала убирать кухню.

Я вдруг проснулась, и меня с головой накрыл темный, ужасающий и всепоглощающий стыд.

Так дальше нельзя. Мои дурные привычки, мысли, гнев, мои пагубные пристрастия – я больше не могла с ними жить. Как и с этим неизбывным чувством вины и стыда. У меня не осталось сил, чтобы так же страдать, как я страдала до этого год за годом, десятилетие за десятилетием, сколько себя помнила. Я поняла: что-то (еще) должно измениться.

К сожалению, этим чем-то была я.

А это означало, что работы впереди непочатый край.

Твой дом, твои правила

Вскоре (но не слишком) после того знаменательного стикер-апокалипсиса я бросила пить.

Шаг первый.

А через год после этого подорвалась и свалила из юриспруденции.

Шаг второй.

Два больших и важных изменения – но почему-то они не принесли ни свободного времени, ни внутреннего спокойствия, на которые я рассчитывала. Отсутствие регулярной зарплаты тоже радости не прибавляло. Я почти не спала (тут без изменений). Я здорово продвинулась к оздоровлению отношений с едой и собственным телом, но по-прежнему часто срывалась и объедалась по много дней подряд. И ненавидела себя за это. Порочный круг боли и страданий.

Очередной кризис маячил на горизонте. Я жила словно на линии разлома, точно земля у меня под ногами вот-вот расколется надвое и проглотит меня, и даже не подавится. Что-то (плохое) должно было случиться, надвигалась какая-то катастрофа. Я это чувствовала. Я с головой опустила в густой, медленно закипающий страх.

Я пропустила почти все соревнования, на которые зарегистрировалась. В это же время у меня умерла бабушка – потеря космического масштаба. Я столкнулась с предательством, покорила новые высоты в работе и пережила ни один провал. Взяла на себя управление бизнесом,

который находился на грани банкротства, и в тщетных попытках удержать его на плаву влила туда ни один кредит. Кроме того, оказалось, что круг моих друзей незаметно превратился в восьмиугольник Абсолютного бойцовского чемпионата².

Конечно, доля моей вины в этом тоже была. Несколько ссор (справедливых и нет) я спровоцировала собственноручно. Наверное, где-то можно было поступить иначе. Но прошлого не изменишь.

Этот период своей жизни я называю «Год как из жопы».

Я достигла нового дна. Моя жизнь, мой великий обман, нуждалась в капитальном ремонте. Нужно было что-то делать, но я не знала, что именно.

Все это время я не брала в рот спиртного, не могла себе позволить – работы было просто невпроворот. Давалось мне это нелегко. Я все еще не понимала, что делать. Мне чего-то катастрофически не хватало.

Чего же?

Мне казалось, что мир сжимается вокруг меня – а в такой ситуации я берусь составлять списки.

Я составила два списка:

Что в моей жизни хорошего (сокращенно ЧВМЖХ); и

Что в моей жизни фигового (ЧВМЖФ).

Список хорошего оказался совершенно непримечательным.

Заметьте, это был не список «за что я благодарна жизни» – просто список того, что, на мой взгляд, объективно было в порядке. Сюда попали такие категории, как отношения, здоровье и карьера, те сферы жизни, где на первый взгляд дела у меня шли хорошо.

Список оказался до ужаса коротким. С минуту я на него тарасилась.

Затем размашистыми своими каляками подписала снизу: «Здесь большой потенциал». Ни добавить, ни убавить. Этот список дался вполне легко и безболезненно. Теперь перейдем к следующему.

На следующей странице я нацарапала сверху: «Что в моей жизни фигового» и стала сочинять свой ЧВМЖФ.

Из этого списка я узнала, что куча времени и энергии уходит на решение чужих проблем, заискивание перед людьми, которые меня ненавидят, а также на переписку с людьми, которых я терпеть не могу. В список попала еда, которую я терпеть не могу, и еда, которую обожаю и которой периодически самозабвенно обжирюсь, а потом презираю себя за это. Внушительные суммы, которые я зачем-то даю в долг людям, не только ни разу не сказавшим спасибо, но и не постеснявшимся попросить еще. Бесчисленные попытки помочь, которые всякий раз оборачиваются против меня. Неумение избегать людей и ситуаций, которые высасывают из меня энергию; работа над проектами, от которых с самого начала следовало бы отказаться.

Перечитав ЧВМЖФ, я ужаснулась. Настоящая «тряпка», девочка для битья – вот какой вырисовывался портрет. «*Позвольте, пожалуйста, вам помочь! Совершенно бесплатно!*» Не спорю – быть доброй, поступать по совести и выступать хорошим примером вроде как мой моральный долг. И черт подери, я так и старалась жить! В то время это была для меня задача номер один. Правда, после пары вопиющих несправедливостей запал продолжать в том же духе несколько поутих.

Я официально превратилась в заискивающую, услужливую девочку для битья и ломовую лошадь одновременно.

Воздержание от алкоголя во многом этому поспособствовало.

² Абсолютный бойцовский чемпионат (*Ultimate Fighting Championship – англ.*) – спортивная организация, базирующаяся в Лас-Вегасе, США, и проводящая бои по смешанным единоборствам. Ринг, на котором проводят бои, имеет форму восьмиугольник и известен под таким же названием или как Октагон (*octagon – англ.*) – прим. ред.

Пьяная, я обычно не фильтровала, что вылетает у меня изо рта или из-под пальцев (в соцсетях), типа мне по барабану, кто что подумает. Трезвость же быстро научила меня искусству держать рот на замке. Слишком уж часто мне приходилось жалеть о сказанном в пьяном угаре. Встав на путь раскаяния, я стала доверчивой и робкой, начала чуть что проваливаться в глубокое чувство стыда и научилась изображать безразличие.

Никаких эмоций, дописав свой ЧВМЖФ, я не испытала. Сначала. А потом меня вдруг как накрыло. Перечитав список, я запаниковала. Список получился огромный. Моя жизнь явно шла куда-то не туда. И хотя согласно другому списку, у меня был «огромный потенциал», совладать с охватившей меня паникой я не могла.

Пришлось отвлечься и перевести дух. Немного успокоившись, я снова взглянула на свой ЧВМЖФ, и вдруг список словно начал сгущаться у меня перед глазами, как стереограммы из моего детства, эти узорчатые картинки, где надо увидеть скрытый рисунок.

Я расфокусировала взгляд, затем напрягла зрение и расслабила снова – и бац. Все стало очевидно.

Заморочки.

В моем ЧВМЖФ оказалась целая куча Заморочек. Вонючих, поганых Заморочек. По моей ли вине они угодили туда или нет, но это были они – Заморочки. *Почему я раньше этого не видела?*

Я мгновенно поняла: если я смогу избавиться от Заморочек в этом списке, да и вообще от всего своего ЧВМЖФ, то снова смогу дышать.

Словно ребенок у новогодней елки, я принялась распаковывать один за другим пункты моего списка. *Так, что у нас тут? Заморочка или нет? А тут? А тут? Ну надо же, сколько Заморочек!* Видели вы на YouTube видео, где маленький мальчик разворачивает рождественский подарок и обнаруживает там авокадо? Вся соль видео в том, как вежливо он благодарит родителей за такой чудесный подарок и пицтит, изображая бурную радость: «Ух ты, авокадо! Спасиииибо!» [1]

Так вот, что касается меня, я очень люблю авокадо и буду искренне рада такому подарку. Но в тот момент, изучая свой список, я натыкалась на сплошные, черт подери, Замороченные Авокадо. Они все лезли и лезли, точно из шляпы какого-то полоумного фокусника. И не было им, ни конца ни края.

Мне оставалось лишь стиснуть зубы и пропищать, как мальчонка в том видео: «Спасиииибо!»

Я интуитивно чувствовала, что Заморочкам должен прийти конец. Не какой-то их части, а всем без исключения. Довольно с меня. Хватит. Шляпе фокусника дорога на свалку вместе со всеми прилагающимися Замороченными Авокадо.

Как-то покойная доктор (Майя) Энджелу³ в интервью Опре вспоминала, как однажды кто-то из ее гостей рассказал расистский анекдот – и она тут же выставила этого человека за дверь. Просто сказала, что в ее доме нельзя говорить подобные вещи, и выгнала гостя. [2]

«Почему эта реакция кажется крайностью?» – задумалась я, уже зная ответ. Мы так сильно стараемся никого не обидеть, что буквально позволяем людям вытирать о нас ноги. Идиотизм, правда же?

Наша жизнь, наша энергия и наши эмоции – это ведь тоже в каком-то смысле наши дома, – и почему-то я терплю в своем доме всякую ерунду, всякие, блин, Заморочки. Я *заморочиваюсь* сама и помогаю другим *заморочиться*. Смс-переписки, имейлы, общение в соцсе-

³ Однажды молодая девушка обратилась к доктору Майе Энджелу по имени, и та ответила: «Мне шестьдесят два года. Я так долго жила и так много работала не для того, чтобы девушки вроде вас имели право обращаться ко мне по имени». Поэтому здесь я буду называть ее «Мисс Энджелу» или «Доктор Энджелу». Думаю, это может послужить началом интересного разговора об именах и числах. (Подмигивает). (Источник: Soraya Joseph, Maya Angelou Checks a Young Woman for Not Putting Respect on Her Name,” The Grio, March 16, 2019, <https://thegrio.com/2019/03/16/maya-angelou-viral>)

тях – ведь все это тоже часть моей жизни. Н-да, немало Заморочек я пустила в свой дом. Вдохновившись поступком Энджелу, я решила, что впредь никому не позволю сквернословить у себя дома. Моя жизнь – это мой дом, и Заморочки мне в нем не нужны.

«Вон из моего дома», – прошептала я. Ощущение было странным. Мощным.

Безусловно, весь проделанный до этого момента путь был не зря. Но теперь мне открылось тайное знание. И я вдруг поняла, к чему буду стремиться. А тайное знание заключалось вот в чем: теперь я знала врага в лицо. Я знала, как *это* выглядит и как называется. То, от чего мне нужно избавиться, то, что мне нужно изменить – это мои Заморочки.

Когда у явления есть облик и есть название – мы можем его распознать.

Мы знаем, что перед нами за фрукт.

И это знание с нами навсегда.

Я посмотрела своим Заморочкам в глаза. Я отчетливо увидела их.

А стоило мне их увидеть, как я поняла: я смогу с ними справиться.

Вон из моего дома.

Вот так и начался мой Год Без Заморочек.

Держитесь крепче: мы отправляемся в путь

Итак, я запустила проект: «*Что, если я проживу целый год без Заморочек?*»

Год получился улетный.

Я откопала такую кучу разнообразного дерьма, которое, как оказалось, копила и одержала в себе свою сознательную жизнь. Откопала реальную жесть – всплыли воспоминания, повылезали дебильные установки. Где-то на середине пути я даже пожалела, что ввязалась в эту затею. Весь этот год я думала: *ну что ты за человек такой? И чем тебе мешали твои Заморочки? С какого вообще рожна? Откуда вообще взялась эта навязчивая идея? Очень хотелось все бросить. Что за идея вообще дурацкая (я бы даже сказала замороченная) – Год Без Заморочек? Заморочка на заморочке едет и заморочкой погоняет.*

Где-то на пятый месяц эксперимента пришлось обратиться к врачу. У меня болело все тело. Силы были на нуле. Я почти не спала, а если и удавалось уснуть, то не высыпалась все равно. Я сдала кровь на анализы, а неделю спустя доктор позвонила мне и велела прийти на прием. (Ничего хорошего этот звонок не сулил.)

Диагноз: абсолютно здорова. Анализ крови – идеальный. Воспалительные маркеры, которые мучили меня в течение многих лет, исчезли. Давление 116/75. Витамины, минералы, щитовидка и холестерин – в полном порядке. Даже аллергическая чувствительность на порядок уменьшилась! (Что ж, доктор, спасибо за встряску.)

Ну и что же со мной было не так?

Врачиха посмотрела на меня и сказала:

– Даже и не знаю, что с вами делать.

Она родом с Ближнего Востока и невероятно прямолинейна – я в ней это очень ценю.

– Вы совершенно здоровы, но при этом набрали вес. Вам нужно есть побольше овощей.

Вообще-то на такое можно и обидеться. Хотя чего уж, на правду не обижаются. С прошлого года я действительно поправилась. И овощей мало ем, надо больше. *Два попадания из двух*⁴.

Итак, моя врачиха не знала, что со мной делать – как она сама и призналась.

Я объяснила ей, что провожу эксперимент – что-то вроде ежедневного сеанса психотерапии. (Про Год Без Заморочек рассказывать не стала – опасалась очередного прямолинейного ответа.)

⁴ Как оказалось, Правда является неотъемлемой частью Года Без Заморочек. Дальше – больше.

– Каждое утро, пока домашние спят, я сажусь и пишу, – начала я свой рассказ. – Все, что в голову взбредет. А вылезает такое, что и перечитывать при свете дня стремно. Эти записи я собираю в документик. «Не читать ни при каких обстоятельствах» называется. Короче говоря, я каждый день устраиваю себе что-то вроде душевного кровопускания. Переживания дикие. Как и по ходу этого дела, так и после. Долго отхожу. Я словно подбираюсь к чему-то... Нервы уже не выдерживают, – закончила я и пожала плечами.

Она округлила глаза. *Сболтнула лишнего? Да вроде нет. Просто обрисовала общую картину моего эксперимента.* В этом, собственно, и заключалась его суть. В течение этого времени я много думала, много писала, узнавала все больше Правды о себе. Чем не кровопускание? Свободное от этих «сеансов» время я посвящала изучению методологии и психологии. Устала я зверски, но мотивация не угасала.

– Думаю, стоит на какое-то время сделать паузу, – сказала врачиха, убежденная, что всему виной моя писанина.

– Э... Нет. Я не могу, – ответила я.

– Я волнуюсь за ваше здоровье. Может, прописать вам лекарства? – спросила она.

О, Боже. Моя врачиха только что предложила мне доступ к ее волшебной аптечке с радужными единорогами. Наркоманка во мне тут же оживилась, точно борзая при виде белки. К алкоголю я уже давно не прикасалась, а ведь это мой любимый наркотик. (Вероятно, потому что ничего другого я не пробовала.)

Прописать ли мне лекарства? Да, черт возьми! Ксанакс, валиум, оксиконтин, аддералл, фентермин. Ах, фентермин! Эх, схуднуть бы до школьных размеров! Верный способ для тех, кто не хочет потеть. И никто не узнает. Буду знать себе постить фотки с подписью «Самый низкий вес за многие годы!» и никому не скажу, что сижу на колесах.

«Совсем уже тронулась, что ли?» – одернула я себя. Я знала, что поддаваться этим мыслям нельзя, но вдруг мне реально нужны какие-то таблетки? Очень может быть!

– Нет. Нет, лучше не надо. Спасибо, но нет, – на словах я отказывалась, а голова моя сама собой кивала «да, да, да».

– Берегите себя. И позвоните, как закончите с этим, – врачиха помахала руками в воздухе, подбирая слово, а потом, изобразив кавычки, добавила: – «проектом». Уверена, самочувствие ваше улучшится.

Твои б слова да Богу в уши, родная моя. Да, «проект» мой причинял мне боль. Много боли.

Вот представьте – к вам на ужин заваливается инопланетянин. И вам нужно объяснить ему, что такое кошка. Разумеется, без слов, потому что ваших слов он не понимает. Вот такое же чувство примерно вызывали у меня мои Заморочки. *Да господи, все знают, что такое чертова «кошка»... ну на кой мне объяснять «кошку»?*

Но, похоже, мы не так уж хорошо знаем, что же такое кошка. А если и знаем, то явно не понимаем всей ее сложности.

Кошка – это очень важно.

А Заморочки – это кошка. *Кото-авокадо в шляпе фокусника.* Срань господня, да как мне вообще разобраться в этих... Заморочках?

Итак, я была абсолютно здорова, но у меня все болело. Я понимала, что эта боль – не физическая. Процесс избавления от Заморочек был сродни экзорцизму. Проживая и проговаривая мои Заморочки, я сперва осознавала, а затем пыталась избавиться от разочарований, Страхов, Надежд, еще теплившихся и уже потерпевших крах, от зависимостей, неудач и травм. Я признавала свою вину и гнев, а потом отпускала их. Сама того не зная, я копила их всю жизнь, вообще была не в курсе, что из можно вот так раз и отпустить.

Я и не предполагала, какой это окажется сложный процесс, никто меня об этом не предупредил – а некому было предупредить, ведь в этот омут я кинулась совершенно одна. Никто

не знал, как трудно будет работать мне с этой безумной «кошкой» (которая вовсе никакая не кошка, а авокадо в шляпе). А раз я сама это все затеяла, то мне и доводить это дело до конца. Привет, старый добрый перфекционизм. *Куда ж без тебя.*

Счастливую, осмысленную жизнь не прожить без постоянного развития и роста, как бы болезненно они нам ни давались. Нам просто необходимо постоянно выживать и истреблять свои Заморочки – как бы это ни было страшно и трудно – потому что благодаря этой работе мы отпускаем прошлое, обретаем силы в настоящем и начинаем движение к той жизни, о которой мечтаем.

Не удивляйтесь, если вдруг узнаете о себе больше, чем вам хотелось бы. У меня, например, вышло именно так. Не удивляйтесь, если Правда больно вас ранит. Будьте готовы, что вашему телу и душе будет так же больно, как это случилось со мной.

Не удивляйтесь, если этот эксперимент навсегда изменит вашу жизнь.

И если это произойдет, знайте, это не моя заслуга.

Это случится целиком благодаря вам.

Урок грамматики (Или: Заморочка – это человек, место или вещь?)

Существует прямая зависимость: чем меньше в нашей жизни Заморочек, тем больше в ней хорошего.

Например, сейчас в моей жизни куда меньше Заморочек и всех вытекающих из них последствий. Похмелье, «заклятые друзья», гонки, в которых я не хочу участвовать – от этого я уже избавилась. А вот мороженое по-прежнему уговариваю коробками, грызу ногти и частенько сплетничаю. Это пока осталось.

Зато исправно отвожу детей в школу, да и записки на столешнице стали доброжелательнее.

Чем менее терпимой я становлюсь к Заморочкам, тем больше Хорошего входит в мою жизнь. Да и свои взгляды на хорошее я несколько пересмотрела. Сон, терпение и драйв, и время на реализацию важных для меня проектов и достижение желанных целей. Общение с семьей. Проще говоря – я чувствую себя более живой, уравновешенной, и моя жизнь обретает смысл.

Какие Заморочки есть у вас, я сказать не возьмусь.

Заморочки почти всегда субъективны. Почти всегда.

Не стану заливать, что спорт – единственный способ избавиться от (некоторых) Заморочек. Или что пьянство – Заморочка без вариантов, или, например, мороженое. Не скажу даже, что сидеть целыми днями на диване и вязать шарфики для кошечек – это верх Замороченности. Как говорится, усопшему мир, а лекарю пир. Одному – опасная Заморочка, а другому – спасательный круг. Может быть, триатлон – тоже Заморочка. Может, вообще нет хлеще Заморочки, чем заморочиться и написать книгу о Заморочках.

(Вывод: совершенно не важно, что лично я называю Заморочками.)

Но скажу вот что: будь в мире такая должность как «Эксперт по Заморочкам» – ее без вопросов заняла бы я. Более двух десятилетий фундаментом моей жизни служило убеждение «я недостаточно хороша». Кирпичики «я – огромный кусок дерьма» укладывала на цемент «выпивка – мое спасение». Я возвела целые города из своих Заморочек – и в какой-то момент их стало так много, что я уже не могла разобрать, где вообще правда и где тут настоящая я. А самый приколы – я и понятия не имела о существовании Заморочек... ну, до недавнего времени.

Но стоило мне это осознать, я вдруг увидела их все как на ладони.

Никто вам не скажет, какие из Заморочек реально мешают вам жить. Только вы можете это определить. И только вам под силу разрушить (или хотя бы перестать строить) эти стены, дома, города Заморочек, которые не дают вам двигаться вперед.

Итак, с чего начнем?

Грамматика – это всегда весело, так что давайте к ней и обратимся.

Заморочка – это имя существительное. Всем известно, что существительное употребляется для обозначения человека, места или предмета. Хотя, есть и однокоренное прилагательное («замороженный человек») и даже глагол («реально заморачиваться», «морочить голову»).

Получаем: если Заморочка – это человек, место или предмет, то, следовательно, Заморочка *реальна*.

Ее можно потрогать, увидеть, прочитать, а иногда даже попробовать на вкус или понюхать. Она умеет ходить, говорить и разрушать. Заморочки приходят к нам в жизнь под видом друзей, коллег, прихожан нашей церкви и даже наших родственников. Заморочка может оказаться и местом. Это такое место – где мы живем, работаем или проводим досуг – которое *морочит нам голову*. Заморочки меняют свой облик, превращаются из одной вещи в другую – мы можем заморочиться как просмотром видеосов с собаками-скейтбордистами, так и на почве собственного неумного трудоголизма.

Итак, наши Заморочки реальны, но субъективны.

Так что давайте пока просто запомним: Заморочки реальны, и они повсюду.

А теперь перейдем непосредственно к семантике. Залезаем в толковый словарь и получаем:

Заморочка (сущ.) – это:

1. непонятное, необъяснимое поведение; странность; (от себя добавлю, что зачастую оно непонятно как окружающим, так и нам самим);

2. непонятная ситуация, непредвиденное затруднение.

Замороженный (прил.) – это:

1. нервный, усталый, замученный жизненными проблемами;

2. слишком сложный, запутанный, непонятный или неудобный в использовании.

Заморачиваться (гл.):

1. озабочиваться, долго думать и переживать о чем-либо, придавать значение чему-либо;

2. утруждать, обременять себя чем-то.

Ну и напоследок: *морочить голову (гл.)* – это:

1. намеренно вводить в заблуждение, дурачить кого-либо;

2. запутывать, сбивать с толку, обманывать, темнить.

Вполне себе разумные определения.

Воодушевившись, я решила не останавливаться на достигнутом. И открыла для себя сайты синонимов. Привожу здесь свои находки:

Синонимы к слову «Заморочка»:

недоразумение

бзик

заскок

затруднение

препятствие

идиотизм

фигня

маразм

бред

шняга
чушь
вздор
загон (загоняться)
И мой личный фаворит: бессмыслица

Теперь, что касается глаголов.

Морочить (голову):

соблазнять
свращать
обмануть
завлечь
запутать
перехитрить
оболванить
сбить с толку
вести в заблуждение
задурить

И прилагательного Замороженный:

сложный
обманутый
запутанный
сбитый с толку
обдуренный
непригодный
нелогичный
бессмысленный

Глядя на эти определения и синонимы, Заморочки, казалось бы, не так уж сложно распознать и искоренить. Теоретически, так оно и есть. Ведь окружающие наши с вами Заморочки чувствуют за версту. *Кучка моралистов*. Самая жесть начинается, когда фокус нашего внимания – честного, беспристрастного – направляется на нас самих, на нашу жизнь и наши привычки. Тут-то Заморочки и повылазят наружу. В таком количестве, что мы и представить себе не могли.

Исследования показывают, что эмоциональный интеллект формируется примерно к двадцати пяти годам, и к этому времени наши реакции успевают укорениться в нашей подкорке.

Другими словами, те глупости, которыми мы начали страдать в двадцать лет, мы, скорее всего, унесем с собой в могилу.

И сразу полегчало, правда?

Да, я понимаю, что страшно, но пришло время открыть глаза. С этого момента мы просто обязаны признаться себе – в нас полно всяких разных Заморочек. Но, прошу обратить внимание, сами при этом мы Заморочками не являемся.

И если вы готовы признать это (*что в вас полно всяких разных Заморочек*), можете себя поздравить. Если же вы, скрестив руки на груди, продолжаете утверждать, что никаких Заморочек у вас и в помине нет, то поздравляю, вы – особый случай. Но мы будем и над этим работать.

Почему именно год?

Во-первых, никто не знает, сколько переменам требуется времени. Пускай одни умники утверждают, что довольно и двух недель, другие, что трех (именно такое обещание – перемены за 21 день – встречается чаще всего), а третьи, что самый оптимальный срок – это два месяца, но правда в том, что доподлинно это никому неизвестно. Согласно одному исследованию, на формирование одной, довольно простой полезной привычки – такой, например, как зарядка во время обеденного перерыва или ежедневное употребление фруктов – потребуется около 60 дней. [5]

Зато «плохая» привычка формируется за *два подхода*.

Гретхен Рубин, автор книги «Проект Счастье», пишет: «Закажите пончик с кофе в понедельник и во вторник утром, и вам, вероятно, будет очень трудно удержаться, чтобы не заказать его в среду».

Но посмотрим правде в глаза: многим из нас пофиг, сколько времени требует формирование этих новых прекрасных привычек. Некоторые даже не осознают своего поведения – кое-как ковыляют по жизни, словно куклы заведенные, грустные, злые. И я, кстати, ничем не лучше. Это жизнь, и жить ее трудно.

Год Без Заморочек – это совсем не про то, чтобы загрузить вас еще сильнее. Дел и так невпроворот. Времени катастрофически не хватает. Мне это очень знакомо, я была (да и остаюсь) такой же. В то время я буквально не могла продохнуть, такой был у меня объем работы. О дополнительных нагрузках не могло быть и речи. Подозреваю, у вас дела обстоят примерно так же. Но вся фишка в том, что если у вас «дел невпроворот», то велика вероятность, что 70 % (а то и все 80 %) из них, как вы уже могли догадаться, – сплошные Заморочки.

Задача разгрузить расписание и впихнуть в него еще один пункт не стоит. Год Без Заморочек – это про то, чтобы пересмотреть происходящее, отказаться от лишнего и дать себе возможность вздохнуть полной грудью. С дыханием приходит жизнь, с жизнью приходит... ну, Жизнь. Вот и все. Мне нравится идея проекта длиной в год, мне кажется это очень верно. Хватит времени, чтобы добиться реальных изменений, и пару раз (а впрочем, кто считает) оступить и снова встать на ноги.

Типы ваших Заморочек

Ранее я предложила вам более подробное (хотя, может, и не столь полезное) определение Заморочек и всех однокоренных ему слов. «Бзик», «шняга», «бред».

Но Заморочки у каждого свои. Особый вид бредятины. Индивидуальная собачья чушь.

И выявить нам нужно именно наши личные Заморочки. Вашу личную шнягу.

Возьмем, к примеру, Плутон. Однажды кто-то постановил, что Плутон больше не считается планетой. Откуда у кого вообще есть авторитет принимать такие решения? А я вам скажу: авторитет нашелся у Международного астрономического союза. Это организация профессиональных астрономов, и в 2006 году они приняли две резолюции по данному вопросу, взяли и аннулировали планетарный статус Плутона. Статус планеты взяли и аннулировали!

– Я – планета, – сказал Плутон.

– Не, ни фига.

– Да ежик кот!

Беденький Плутон.

Буквально в тот день, когда я написала этот абзац, уже другая группа ученых выступала по CNN с призывами вернуть Плутону статус планеты. Такого нарочно не придумаешь. А еще пару месяцев спустя было проведено своего рода голосование, и все мирненько сошлись на том,

что отныне Плутон – планета, но на этот раз карликовая. Вот сейчас вы читаете эти строки – как там дела у Плутона? Как его теперь величают?

Это ж надо было так, блин, *заморочиться!*

Итак: какие Заморочки есть в вашей жизни?

Я приведу еще один список – список разнообразных Заморочек. Обратите внимание, он далеко не исчерпывающий. Но если какие-то пункты откликнутся вам при прочтении, если раздастся в голове сигнальный звоночек – смело отмечайте галочкой.

Дописывайте свои собственные позиции или вычеркивайте те, которые Заморочками не считаете. (Это нам еще пригодится.)

КАКИЕ БЫВАЮТ ЗАМОРОЧКИ (КОТОРЫЕ МОРОЧАТ НАМ ГОЛОВУ)

Самосаботаж

Вина/Обвинение

Желание угождать

Проблемы с контролем

Чувство собственной никчемности

Оправдания

Нерешительность

Нужда

Зацикливание

Саморазрушение

Страх провала

Страх успеха

Скрытность

Неумение отказывать

Неумение соглашаться

Депрессия

Ненависть к себе

Прокрастинация

Сравнение себя с другими

Перфекционизм

Сплетни

Зависимости

Буллинг

«Я очень занята»

Постоянные поиски жизненного баланса

Хейт в соцсетях

«Заклятые друзья»

Стыд

Расизм

Вранье

Нутелла

Просмотр «Семейства Джонсов» (или Кардашьян)

Воровство

Большинство преступлений

Тяга воспитывать чужих детей

Накопительство

Отсутствие чувства меры

Обиды

Скандалы
Безответственность
Расточительность
Самобичевание
Сексизм
Жить в прошлом
Жертвовать чем-то ради кого-то
Попытки угодить и вызывать гордость у окружающих
Жизнь в надеждах
Гомофобия
Компульсивные поведения
Неверная постановка вопросов
Готовность отвечать на неверно поставленные вопросы
Чувство тупика
Безволие
Страх обладать
Жажда внимания
Тяжелые эмоциональные состояния

Ну как, ребят, подпортила я вам малину-то? Жесть. Я все понимаю. Это не список, а просто настоящий облом – вдруг выясняется, что в моей жизни просто до фиги Заморочек – и они вот прямо сейчас мешают мне жить.

Обратили внимание, как их много? Заморочки повсюду. А потому заречься и прожить «Год Без Заморочек» (реально совершенно без Заморочек) невозможно.

Зато знаете, что возможно? И в чем вообще смысл этого эксперимента?

Увидеть. Начать замечать.

Вот и все. Видеть Заморочки. Определять их. Распознавать в мгновение ока. Потому что стоит нам только заметить и распознать Заморочку, мы можем составить план действий. *Нет, Заморочка, сегодня у тебя ничего не выйдет. Ни сегодня, ни впродоль.* А пока мы не осознаем, что с нами происходит какая-то полная лажа, нам и не понять, почему у нас в жизни так мало хорошего.

Ладно, уговорила, я избавлюсь от Заморочек. Раз плюнуть.

Ага, но проблема в том, что некоторые Заморочки плотненько поселились у нас в душе, пустили корни. Мы искренне верим во всю эту чушь. Мы уже *заморачиваемся*. Все эти ярлыки, привычки, установки впитались в нашу кровь, в нашу душу и сознание – они стали частью нас.

Поэтому попытка избавиться от Заморочек неизбежно изменит нас. И изменит сильно. Очистить свою жизнь от (большой части) Заморочек – это как сделать капитальный ремонт жизни. А иногда ремонт – это как раз то, что нам нужно.

Чек-пойнты и карта Года без Заморочек

К сожалению (или к счастью), потребуется титаническая работа, чтобы распутать длинные, мощные щупальца наших Заморочек – ведь они давно уже часть нас самих. Наши Заморочки – это наша тепленькая постелька. Я бы даже сказала, слишком тепленькая – с одной стороны, приятно чувствовать на себе вес одеяла, а с другой – под ним жарко, душно, и вообще оно больно колется.

Все мы занятые люди, и я вроде как обещала, что эта книга работы вам не добавит. Это хорошая новость. (Плохая новость в том, что я тут немного слукавила.)

В конце каждой главы вас ждет чек-пойнт, своего рода контрольный пункт. А в конце книги – карта, которую вы создадите сами: в ее основу ляжет ваше прошлое, настоящее и то будущее, о котором вы мечтаете – а помогут вам в этом вот эти самые чек-пойнты. (Хотите – зовите их «привалами», «перекурами» или «перекусами». Здесь мы делаем паузу, переосмысливаем иправляемся.)

Другими словами, когда вы закончите эту книгу, у вас в руках будет персональная карта, ваш личный путеводитель по Году Без Заморочек, да и по жизни в целом. Если, конечно, добросовестно поработаете на всех чек-пойнтах без исключения.

Как работать с чек-пойнтами?

Как лучше всего прорабатывать чек-пойнты?

Ответ: любым удобным для вас способом.

Вы можете черкать в этой книге или в блокноте, писать в заметках на телефоне или документе на вашем компьютере. Я даже предлагаю вам список хэштегов, так что пользуйтесь ими, делитесь результатами в соцсетях и получайте поддержку.

Если вы решили не черкать в книге, а вести работу где-то еще, то просто озаглавьте пустую страницу «Чек-пойнт № 1».

Затем пронумеруйте каждый пункт: 1, 2, 3.

Пишите, изгоняйте демонов под каждым пунктом. Чек-пойнт № 1: 1, 2, 3.

Вот и все. Такой метод значительно облегчит составление карты.

Проходить чек-пойнты совсем не сложно, но они требуют от вас и мыслительной работы, и определенных действий – иначе какой в них толк. Так что, если в конце этой книги вы хотите получить четкую и лично под вас составленную карту, вам придется добросовестно выполнить задания всех чек-пойнтов.

Но не пугайтесь – каждый из них займет всего пару минут. Хотя, конечно, можете уделять им столько времени, сколько пожелаете.

В самом крайнем случае, если идея расписывать ответы вам претит, внимательно прочитайте их. Прочитайте их раз. Затем еще и еще раз. Хоть чуток поразмышляйте о прочитанном.

Запомните: если не проработаете все чек-пойнты, в конце не получите четкой карты. Так почему бы, собственно, не взять карандаш в руки?

В крайнем случае, трижды прочитайте материалы каждого чек-пойнта, а затем двигайтесь дальше.

Если вы не хотите работать – это нормально.

Если вы еще не готовы, то это тоже нормально.

Чек-пойнты никуда не денутся, они будут вас ждать. Нависать над вами. Преследовать вас днем и ночью, как и ваши Заморочки. (Шутка.) (А в каждой шутке, как известно...)

Чек-пойнт № 1

1. Две вещи в вашей жизни, которыми вы объективно довольны. Сюда подойдет и любая мелочь, и нечто грандиозное. Запишите их. (PS: да, именно две вещи. Даже если ничего кроме способности дышать и этой книги на ум не приходит.)

2. Теперь запишите два пункта из списка «Что в моей жизни фигового». Тут все ясно. Где у меня в жизни полная задница? И не пахнет ли там Заморочками?

3. Какие Заморочки встретились вам сегодня? Можете обратиться к списку Заморочек на страницах 46–47. Составьте список из пяти пунктов.

4. Еще раз перечитайте списки Заморочек. Какие из них, по вашему внутреннему ощущению, наиболее сильно и часто угрожают вашему благополучию? Какие из пунктов можно добавить или убрать?

5. Супер! Первый чек-пойнт пройден. Продолжайте в том же духе.

#ГодБезЗаморочек #ЧтоИдетХорошо #ЧтоИдетХреново

2. Что же с нами случилось? Ищем (или не ищем) ответы

Детство. Ох уж это чертово детство⁵.

«Пора бы уже повзреть. Подумаешь, трудное детство. Ты уже взрослая – вот и веди себя соответственно. Что было, то прошло. Соберись, нечего сопلي размазывать.» Как легко сказать это ребенку. Но эти слова – чем не монолог властного родителя-тирана? А ведь дети так восприимчивы к критике, так легко впитывают ее и приносят с собой во взрослую жизнь. И вот уже мы, взрослые, сами велит себе собраться – нечего, понимаешь, тут сопли размазывать. Мгновенно возвращаемся в тот самый момент, где нам *заморочили голову* – критикой, презрением и бог знает, чем еще. [1] *Вытрями спину. Не маши руками. Не дерзи. Прекрати грызть ногти. Говори да не заговаривайся. Смотри мне тут. На обиженных воду возят. То, что Я тебе сделал, УЖЕ не имеет значения. Проехали.*

Нужно посмотреть в лицо Заморочкам из нашего детства. И начать выбираться из их капканов. Ведь мы, люди, способны к исцелению. Мы можем вырваться из прошлого, можем проститься с детскими иллюзиями и начать движение вперед. К процветанию. К Жизни.

Но сначала нам нужно научиться *видеть*⁶.

Я росла в благополучной семье. Сейчас много говорят о привилегиях, с которыми рождается человек, – такими как положение в обществе, цвет кожи, физическое здоровье. Это очень щепетильная тема. Я касаюсь ее лишь потому, что хочу подчеркнуть: хоть я и была ребенком «из благополучной семьи», это вовсе не означает, что я была избалованной, а мое детство – радужным, и что в нем обошлось без психологических травм. Будьте осторожны с поспешными выводами.

Я не стану никому доказывать, что страдания мои были обоснованы. И вам не советую. Чужого детства никому не понять. Что для одного предмет зависти, для другого сущий кошмар. Где один чувствует любовь, поддержку и теплоту, другой увидит лишь бедность. Мы не выбираем обстоятельств своего рождения – у каких родителей, в какой стране и в каком теле мы появляемся на свет. Очень важно не сравнивать себя и не судить других, не зная всей подноготной. Это и называется быть хорошим человеком. (Подробнее об этом в Главе 6.)

Прежде, чем мы углубимся в детство, хочу познакомить вас с одной концепцией, которая здорово мне помогла. *Жизнь парадоксальна*. Это значит, что мир и вправду не черно-белый, что одно явление может быть не *только плохим* или *только хорошим* – то есть не *все* в нашем детстве ужасно, работа – не *совершенно* кошмарная, а муж – не *полный* идиот, и наша жизнь – не *полное* дерьмо. Мы сами и хорошие и плохие, и коренастые и высокие, и большие и маленькие. И если у нас в жизни бардак, мы можем с ним разобраться. Прав был Доктор Зусс со всеми его парадоксально-правдивыми книгами.

Осознание парадоксальности жизни дало мне мощнейший толчок. Может, для вас это и не новость. Возможно, вы привыкли к истинной природе этого мира: добро и зло, Инь и Ян. Но я вдруг поняла вот что: да, я могу ненавидеть какие-то события прошлого, и в то же самое время быть благодарной за преподнесенные уроки. Да, многие важные эмоциональные потребности в моем детстве остались неудовлетворенными, но зато я приобрела твердость

⁵ Как вы знаете, я не являюсь ни психотерапевтом, ни медицинским работником. И хотя я поднимаю **серьезные** темы, делюсь примерами из своей жизни, каждому важно знать свое место в мире – и я свое знаю. Ваши уникальные обстоятельства, ваше психическое здоровье лежат далеко за рамками моей компетенции. Никто не знает вас лучше, чем вы сами, и, пожалуйста, не забывайте обращаться за профессиональной помощью и медицинской консультацией, когда речь идет о вашем здоровье.

⁶ Вы узнаете читать о том, как важно «видеть». Но я не просто так об этом твержу. Видение – самый важный компонент этого эксперимента. Во время работы с собственным детством для меня оказалось полезным почитать о такой штуке, как «Энеаграмма». Например, «Мудрость Энеаграммы. Полное руководство по психологическому и духовному росту для девяти типов» Доно Ричарда Рисо и Рассы Хадсона.

духа, выносливость и любовь к творчеству. Я могу осознать свои травмы, осознать их влияние и вместе с тем найти путь исцеления от них. Люди, которые причиняли мне боль, они же и поддерживали меня, и любили, они не хотели меня ранить, пусть и делали это ненароком.

Парадоксальность жизни оказалась для меня ценнейшим инструментом, поэтому я и делюсь этим с вами. Мир не делится на черное и белое – он, и мы вместе с ним, играет всеми цветами радуги.

Итак, детство.

Оказывается, вероятность возникновения депрессии у женщин с высоким баллом ACE⁷ в четыре с половиной раза выше обычного, и счеты с жизнью они сводят в двенадцать раз чаще. [3] Приобретенный в детстве опыт имеет колоссальное значение, и его последствия, на которые долго закрывают глаза, могут привести к кризису во взрослом возрасте.

Год Без Заморочек показал мне, как важно различать *что есть* и то, *что было*. Без этого перемены невозможны. Научившись видеть эту разницу, я обнаружила в своем прошлом боль и потрясения, которые напрямую влияли на мое настоящее. От этого осознания у меня точно прорвало эмоциональную дамбу. Оказалось, что мои детские переживания были напрямую связаны с самыми моими большими Заморочками: низкая самооценка, зависимости, тревожность, страхи, внутренние проблемы, нездоровые убеждения – и это лишь некоторые из них.

Я была в бешенстве. Хотя именно благодаря этим открытиям я докопалась до сердцевины своей Правды – до «первичной раны», как называют ее некоторые психологи. Изучив свою «первичную рану», я вдруг поняла, откуда во мне вся эта боль, эти мучения – и впервые в жизни испытала к себе *сострадание*. Что же я вдруг поняла? [5] Во-первых, я убедилась в том, что не сумасшедшая. Что я не ненормальная. Что я могу измениться и исцелиться. Я поняла, что у меня просто есть рана, которую нужно обработать, а затем научиться справляться с посттравматическим стрессом.

Я долго размышляла над тем, какие истории включать в эту книгу. Я понимала, что многих подвергаю эмоциональному риску – саму себя и мою семью, и моих читателей. Ведь все-таки цель этой книги – помочь вам избавиться от Заморочек, а не окунуться снова с головой в старые обиды, начать искать виноватых и ездить вам до бесконечности по ушам про мое ужасное детство.

На одиннадцатом часу мытарств решила удалить кучу детских историй. Но многие оставила.

Я ведь совсем не про то, какая у меня была тяжелая жизнь, хочу написать. Таких книг и без меня хватает. Но правда в том, что детство у меня действительно было тяжелое. И очень вероятно – раз вы читаете эту книгу – что у вас тоже.

Да, я не голодала, и у меня всегда была крыша над головой. У меня белая кожа и здоровое тело. Мне никогда не приходилось жить на улице. Знаю, что у многих было и будет намного хуже. Но мериться степенью страдания – довольно опасная практика (подробнее в Главе 5). Я пережила насилие, оскорбления, страх и запугивания, стыд и неопределенность – не раз во имя религии и Бога. Для столь «благополучного» ребенка у меня неоправданно высокий балл ACE. В своей жизни я предприняла одну попытку покончить с собой и думала об этом довольно регулярно лет с шести. Одна из первых суицидальных мыслей пришла мне в голову в первом классе. Я тогда коротко постриглась, и одноклассник обозвал меня «жиртрестом», сказал, что я стала похожа на «жирного пацана», и – клянусь, родители тоже стали относиться ко мне по-другому. Мне было семь лет. Почти двадцать лет жизни я страдала алкоголизмом –

⁷ Балл ACE (Adverse Childhood Experiences – *англ.*) – «Неблагоприятные детские переживания» – это подсчет различных видов жестокого обращения (физического или эмоционального), пренебрежения и других признаков тяжелого детства, перенесенных конкретным ребенком. Согласно исследованию ACE, чем более жестоким было ваше детство, тем выше будет ваш балл, а значит, и риск возникновения последующих проблем со здоровьем.

и чуть не поплатилась жизнью за это пристрастие. Я этого не стыжусь, просто твердо знаю, что мои раны – отнюдь не надуманные и не «благополучные». И ваши – тоже.

С тех пор, как я стала мамой, я нахожусь в постоянном страхе, что причиняю своим детям непоправимый вред, морочу их светлые головы, и что в последствии им потребуются годы, чтобы это исправить. Ведь воспитание детей – это тоже навык, а мы приступаем к делу неподготовленные, не имея даже базового инвентаря.

И где же наша главная ошибка? Когда думаем, что уже и так все мы знаем, и учиться нам нечему; когда верим, что наши родители все делали правильно, и слепо копируем их поведение; когда полагаем, что дети – это наша собственность, а наша основная задача – контролировать их (подробнее об этом позже). Поэтому я постоянно спрашиваю себя: *а то ли я говорю? Правильно ли поступаю? Откуда мне знать, как для них лучшие? Как перестать циклиться на себе и создать для детей лучшие условия?*

Когда я задумываюсь о своем детстве, уже сама будучи мамой двух подростков, мальчика и девочки, у меня волосы дыбом встают – каким вообще образом многое из того, что мне довелось испытать ребенком, вообще могло произойти? Я верю, что мои родители делали абсолютно все, что могли. Я в принципе верю, что люди всегда поступают так, как считают правильным. В 6-й главе я расскажу подробнее почему (Др. Брене Браун). Как сказала д-р Майя Энджелу: «Когда знаешь как лучше, то и поступаешь как лучше». Эта мысль кажется мне очень верной. Но вот что у меня в голове не укладывается, так это вопиющее нежелание узнать и поступать как лучше.

«Многие ожидания, которые мы возлагаем на наших детей, остаются невысказанными. Однако несмотря на то, что мы не облачаем их в слова, дети интуитивно чувствуют наше желание, чтобы они были не такими, какие они есть... Чтобы они воплотили в жизнь наши фантазии о том, кем они должны стать и чего добиться. Да, некоторые дети справляются с этой задачей и добиваются успеха. Но на каждого ребенка, которому это удастся, приходится множество других, которые ломаются под таким давлением». [6]

Что значит «ломаются под давлением»? *Зависимости. Нарушения питания. Расстройства личности. Тревога. Депрессия. Сексуальная дисфункция.* И это далеко не все.

Но мы не будем искать виноватых. Мы будем разбираться с Заморочками.

Хотя несправедливые обвинения – как раз один из видов Заморочек.

Например, у меня действительно много плохих воспоминаний о детстве. И взрослой мне казалось, что это означает лишь одно – что я была избалованным и неблагодарным ребенком. И только недавно я осознала, что мои воспоминания о детстве реальные, страдания настоящие, а печаль истинная. *Когда знаешь как лучше, то и поступаешь как лучше. Угождать другим учатся сизмальства.*

Опять же, это книга о наших с вами Заморочках. Я делюсь этими вещами, потому что я уже не та, которой была десять лет назад или даже десять минут назад! Раньше я просто не осознавала, что у всех моих страданий есть реальные причины, что существует конкретная точка, до которой их не было и в которой они появились. И не важно, по чьей вине это произошло, а важен лишь сам факт. Мои страдания начались, а потом обросли Заморочками.

«Ты не сумасшедшая». [7]

Я надеюсь, в моих страданиях, в моих переживаниях вы узнаете и себя – и встанете на путь к лучшей Жизни. Я пишу эту книгу, потому что за последние несколько лет поняла, как много вокруг Заморочек. И чтобы оказаться там, где нахожусь сейчас – на пути к исцелению, – мне нужно было начать там, где я была тогда. Посмотреть на свое прошлое. И *увидеть*.

Я должна была найти свою «первичную рану», обработать ее и остановить кровотечение.

Возможно, вам придется сделать то же самое, чтобы начать двигаться вперед. Оглянуться назад и *увидеть*.

Не нужно заново переживать детские травмы, выискивать, что же именно там такое произошло, а просто принять и осознать сам факт: что-то произошло. Докопаться до подробностей порой просто невозможно, да и хорошего в них мало. Выяснить их бывает больно и даже опасно. [8] Быть может, вы узнаете в моем рассказе себя, а может, он вызовет у вас отвращение. Я готова к любому раскладу, ведь я делюсь с вами своей Правдой (подробнее об этом позже).

Когда появились на свет мои дети, я лицом к лицу столкнулась с необходимостью понять, что же это такое – быть родителем. Процесс оказался не из легких. Чтобы по-настоящему научиться, мне пришлось оглянуться на свой детский опыт. Откладывать было нельзя – пружина сжималась, и я чувствовала: еще чуть-чуть и она лопнет.

* * *

Когда моей дочери Стелле было девять лет, мы вместе поехали на соревнования по кроссфиту в город Мэдисон штата Висконсин. Соревнования назывались «Сильнейший на планете» – длилось мероприятие несколько дней, спортсмены соревновались в испытаниях на выносливость, силу, ловкость, гибкость и скорость. Изнурительное для участников и увлекательное для зрителей мероприятие: с одной стороны, потрясающая еда, а с другой – такие тела бомбические вокруг, любо-дорого смотреть.

Стелла у меня довольно сильная девчонка, и здорово владеет своим телом, двигается очень раскованно. Я же в ее возрасте своего тела жутко стеснялась. Мне казалось, что я занимаю слишком много места. Что для спортсменки у меня очень плохая координация, да и чего там, для жизни вообще. Когда я увидела, с каким энтузиазмом Стелла выбирает спортивный топ и велосипедки, с каким удовольствием делает берпи, сразу решила, что эти соревнования по кроссфиту придутся ей по душе.

Перевод: по возвращении домой я ожидала получить награду «Мама года».

Я не знала, как ребенок, которому нет и десяти, перенесет такое мероприятие – каждый день с утра до вечера на ногах, и так почти целую неделю. Это определенно была родительская авантюра. Но дочка справлялась прекрасно, и мы отлично проводили время – первые три дня.

На четвертый день все изменилось.

Мой ребенок-херувим вдруг превратился в угрюмого подростка. Вот мы идем с ней за руки, а в следующую секунду она заявляет: «Не разговаривай со мной».

В этот момент, несмотря на раздражение, я попыталась понять, что же этот человек – мой ребенок – пытается сказать мне, что кроется за фразой «не разговаривай со мной». К счастью, я была знакома с трудами Доктора Шефали Тсабари об «осознанном воспитании». Цабари призывает родителей смотреть на своих детей как на проявление божественной воли, на отдельную личность, у которой свои убеждения, эмоции и идеалы, которой нельзя ни владеть, ни управлять. [9] Что ребенок – это отдельный человек, пусть и не взрослый. (Стыдно признаться, но это было для меня откровением.)

«Любовь без осознанности становится потребностью, зависимостью; она контролирует во имя любви. Вот что мы делаем с нашими детьми.»

– Доктор Шефали Тсабари [10]

В тот день Стелла с самого утра была не в духе. Заявила, что надет футболку, в которой ходила в первый день соревнований. Футболка, мягко говоря, была не первой свежести. Я решила не идти на конфликт – хочешь идти в грязной майке, иди. Хотя в моем детстве такое было немыслимо – мы с мамой из-за таких вещей бились не на жизнь, а на смерть. Но правда в том, что мне реально было совершенно все равно. Это ее выбор. Какая мне разница? Ну вот серьезно. А насчет шорт мне удалось с ней договориться и даже заставить не пришлось. Я аргументировала свою позицию. «Смотри, хочешь идти в грязной футболке – пожалуйста, но

шорты грязные надевать нельзя. Это просто негигиенично и, вот почему...» И Стелла согласилась. *Мой маленький отдельный человек.* Мой довод убедил ее, и мы смогли договориться.

У меня есть подруга Сьюзен, у которой пять (!) дочерей, и я частенько обращаюсь к ней за советом. Поездка на соревнования была как раз таким случаем. В смс-ках Сьюзен умоляла не дать поведению Стеллы на меня повлиять – какие бы гадости она ни говорила, что бы ни вытворяла, я должна была оставаться собой несмотря ни на что. Конечно, откровенного неуважения не терпеть, но и не истерить по мелочам. Сьюзен писала: «Веди себя так, как будто все в шоколаде, и ты от всего кайфуешь. Ни в коем случае не дай ей понять, что ее поведение на тебя влияет».

Так что к событиям четвертого дня, когда Стелла сказала: «Не разговаривай со мной», я была к готова. Я поставила себя на ее место. Осознала, что и сама бываю в плохом настроении без видимой на то причины. Почему же я Стелле откажу в этом праве?

Сьюзен иногда говорит своим дочерям: «Охота похандрить – прекрасно. Но давай хандри где-нибудь в сторонке, без меня. Я тебя дергать не буду, но и неуважения в свой адрес я не потерплю».

У меня появилась идея. Я схватила сумку и объявила Стелле:

– Скоро вернусь.

Стелла уставилась на меня.

– Куда это ты собралась? – поинтересовалась она.

– Дам тебе передохнуть. Я буду вот там, – ответила я, указывая на ближайший вход в здание.

И прежде чем она успела ответить, я ушла. Минут десять я проторчала у дверей. Делала вид, что говорю по телефону, а сама не спускала с дочери глаз. Она то и дело на меня поглядывала.

Вернувшись к ней, я вела себя как ни в чем не бывало – бодрячком, с улыбочкой. Она тут же заулыбалась в ответ.

По дороге в отель в тот вечер я спросила:

– Почему ты на меня обиделась? Когда попросила меня не разговаривать с тобой?

– Просто хотела, чтобы ты помолчала. Не знаю, почему.

– Понимаю, – сказала я. – У меня тоже бывает. Вдруг хочется повываблываться, сама не знаю почему.

Родителям на заметку: словечко «вываблываться» обладает удивительным свойством смешить детей. Так и закончился наш день: смехом (и пиццей).

После этой поездки мы со Стеллой вышли на новый уровень общения и понимания. Конечно, я очень надеюсь, что мы сохраним этот успех. Но что самое главное – я выбираю участвовать в наших отношениях осознанно. Я сделаю все возможное, чтобы они крепили и развивались; я *вижу* их. Я постоянно напоминаю себе, что она – отдельная личность, проявление божественной воли, она – такая, какая есть. *Маленький мой человечек.*

Не даю себе забыть, что у нее тоже, как и у меня, бывают плохие дни, и она имеет право испытывать весь спектр эмоций и выражать их. Любая детская травма усугубляется, когда родитель подавляет и обесценивает чувства ребенка, а свои, наоборот, пестует. Моя задача как родителя состоит в том, чтобы направлять ее, помогать ей учиться выражать себя, оставаясь при этом в пределах разумного, и – не заставляя и не командуя – быть частью ее жизни, а не кукловодом. (Кстати, с сыном я веду себя так же.)

Моя основная задача (как родителя) – быть опорой для своих детей. Они пришли в этот мир не для того, чтобы удовлетворять мои потребности. Не для того, чтобы мне было на кого свалить свои прошлые травмы или за чей счет убедиться в собственном «превосходстве» (или же в его отсутствии). Я могу лишь поддержать их на пути становления, но ни в коем случае не

навязывать им – кем становиться, какой путь выбирать. Наше дело – открывать своим детям двери, а в какие из них входить – это уже их выбор. [11]

Доброта и надлежащая дисциплина – вот что такое любовь и поддержка⁸. Мы хотим, чтобы наши дети максимально раскрылись, а не выросли дикарями, неспособными участвовать в жизни. Проблема в том, что большинство из нас сами отчасти выросли такими дикарями, и вот мы «учим», «воспитываем», а у самих нас тут белые пятна. [12] Наши дети рождаются не для того, чтобы исправлять наши ошибки, реализовывать упущенные нами возможности или становиться мишенью для наших обвинений.

Я это к чему: не важно, есть у вас дети или нет, главное то, что вы сами когда-то были ребенком. И ваше детство не прошло без следа.

Только представьте, какими бы мы с вами выросли, обращайся с нами наши родителями как с «проявлением божественной воли», поощряй они нас выражать свои эмоции и мнения. Если бы нас с вами воспитывали бережно, без криков и ругани. Никакого насилия (ни эмоционального, ни физического), неподобающего поведения, никаких гадостей, никаких тебе грязных секретов, а объятия и нежности – всегда недвусмысленные? Какой бы сложилась наша жизнь? Да, некоторые из нас росли в позитивном, безопасном пространстве. Но я готова поспорить, что (подавляющее) большинство из нас росли в таких условиях, где мы чувствовали себя незащищенно, не в безопасности. Многих из нас родители пытались превратить в точные копии себя, только чтобы во всем идеальные и беспрекословные. Вот тебе и проявление божественной воли, отдельная личность с собственными чувствами и восприятием. Многих из нас учили молчать, чтобы сидели тихо как мышки. А вот представьте – нас бы слушали? Нас бы хотели услышать? Что, если бы кому-то действительно было дело до того, что нам есть сказать?

Для многих из нас детство представляет собой огромное, труднопреодолимое препятствие. Мы цепляемся за прошлое и виним детские переживания в своих взрослых ошибках и бесконечных тупиках. И скорее всего, обвинения эти справедливы.

Большинство наших Глубинных Убеждений идут напрямиком из детства. [13] Если не разобьешься, откуда они взялись, то какая речь может идти о том, чтобы их исправить? И стать наконец тем, кем должны стать. Долгие годы я страдала алкогольной зависимостью, в слепой попытке побороть некоторые из своих Глубинных Убеждений. Я пила, чтобы не сталкиваться с болью, разочарованием, пережитыми мною в прошлом. Я знала, что что-то не так, но не знала, что именно – потому и ныряла с головой в этот пьяный морок ненависти к себе – я пряталась в его темноте. *Я ничтожество. Я никогда не приду в форму. Мне всегда мало. Я пустое место. Как такую вообще можно любить.*

Нет, серьезно – я реально в ужасе от всего того *безумия*, что волей-неволей выплескиваю на своих детей. Не удивлюсь, если однажды Джеймс, мой старшенький, напишет книгу про то, как я испортила ему жизнь. Он частенько говорит: «Мам, не ори!» и «Ты чего сегодня такая «крикливая»? – а я, вот честно, даже голос никогда не повышаю. Но тон у меня делается раздраженный, ледяной, и в этом мой сын слышит крик. Слышит мое разочарование. Я всякий раз злюсь на себя за такое свое поведение – очень уж оно мне знакомо. До тошноты.

Что же я вижу своей основной задачей? А вот стараться быть менее «крикливой».

Часто мы не придаем должного значения травмам, полученным в детстве. Мы убеждены, что у нас вообще никаких травм нет. А что если принять вот какое определение этого слова:

⁸ «И самые усердные из родителей не могут полностью защитить своих детей, даже если запрут их в подвале, на безопасном удалении от наркотиков, алкоголя и интернет-порно. В этом крайнем случае чрезмерно осторожный, чрезмерно заботливый родитель просто заменит собой другие ужасные жизненные проблемы. Это большой фрейдистский кошмар Эдипа. Гораздо лучше наделять существа, о которых вы заботитесь, знаниями и правами, чем защищать их <...> Вопрос к родителям: вы хотите, чтобы ваши дети были защищенными или чтобы они были сильными?» (Джордан Питерсон «12 Правил Жизни»). Д-р. Шефали Тсабари, возможно, возразит, что мы не способны вырастить их какими-то определенными по собственному желанию, но несознательное воспитание все же оказывает на детей свое влияние.

«травма – это все то, с чем наша нервная система не смогла справиться – *если чего-то было слишком много, или это случилось слишком рано, слишком быстро*, особенно если в итоге ситуация не нашла позитивного разрешения». [15] Зачастую травма – как жужжание комара, ни поймать ни даже увидеть его мы не можем – знаем лишь, что это назойливое «Бз-з-з» у уха выводит нас из себя. А в результате имеем реальные проблемы и не можем адекватно воспринимать происходящее.

Веселого в проработке детских травм, конечно, мало, и в этой книге мы этого процесса касаться не будем – заниматься им следует исключительно с помощью профессионала. Но важно понимать, что травма, являясь частью нашего прошлого, неизбежно становится частью нашего настоящего. И что усугубляет дело – зачастую мы о ней никакого понятия не имеем, потому что давно запихали детские переживания поглубже. Мы знаем лишь, что испытываем страх, стыд, страдаем зависимостью и вообще мы какие-то *замороженные*. Если эти эмоции знакомы вам непонаслышке, то не исключено, что нечто подобное кроется и в вашем прошлом, и придется принять этот факт, прежде чем мы сможем двигаться дальше.

Детство не проходит бесследно. Детство имеет значение.

Составлять список болезненных воспоминаний не требуется – но, возможно, придется признать, что в прошлом с вами что-то такое случилось, от чего остался след. Я в полном объеме перетащила в подростковый период свои чувства, травмы и проблемы из раннего детства, некоторые из которых впоследствии превратились в мои Глубинные убеждения. А убеждения на то и убеждения, что им необязательно соответствовать Правде. Мы верим в них независимо от их справедливости. Поэтому сейчас я смотрю на своих детей и все время спрашиваю себя: *какие глубинные убеждения я закладываю и укрепляю в них? Помогут они им в жизни или навредят? Происходит с ними нечто такое, «чего для них слишком много, слишком рано или слишком быстро»? И если да, то как я могу помочь?* (И да поможет мне Бог.)

Уже будучи взрослой женщиной, склонной к нарушениям питания и алкогольной зависимости, я поняла, что еще в детстве, сама того не зная, впитала в себя деструктивные убеждения. Они причиняли мне боль, и я подсознательно пыталась их подавить. Я не хотела чувствовать. Ничего. Как только я начала избавляться от зависимости и потихоньку разгребать свои Заморочки, я наконец лицом к лицу столкнулась со своими убеждениями и впервые осознала их колоссальное значение. Я не искала виноватых в прошлом, я искала способ преодолеть свою боль – в настоящем.

Я знала, что стоит мне отыскать и назвать эту травму (а заодно и произрастающие из нее Заморочки), как я встану на путь исцеления, смогу измениться, установить границы и двигаться вперед.

Перевод: чтобы исцелить себя, нам всем действительно нужно признать прошлую боль и избавиться от Заморочек. В первую очередь ради самих себя, а еще для того, чтобы не сваливать это бремя на наших детей, студентов и следующие поколения.

Преодоление стыда: не ставьте себе палки в колеса

Винить других – верный способ снять с себя бремя ответственности, отличный отвлекающий маневр.

Но винить других – бесполезно и неэффективно. То есть, безусловно, обвинять можно очень даже эффективно, но по-хорошему нужно просто взять на себя ответственность за все, что скопилось в нашем в углу – даже если залежи там такие, что сам черт голову сломит.

Взять на себя ответственность за случившееся совсем не то же самое, что и *осознать* случившееся. Понять, что именно произошло, – это еще не принять. Не все в нашей жизни наша вина. Кое-что радикально *не* наша – и уж за это мы точно не должны брать на себя никакой ответственности.

Понимание того, что произошло с вами (или из-за вас), или даже простое осознание того, что что-то все-таки произошло, пусть вы и не знаете, что именно, легко может вызвать в вас чувство стыда. За то, кто вы такой, за ваше прошлое, за то, что вы сделали и чего не сделали; за то, в чем действительно виноваты и/или в чем вините себя; за то, что сделали (или не сделали) с вами или ради вас.

Список стыда может оказаться длиннее, чем список Заморочек.

Итак, стыд. Зачастую он прячется где-то глубоко, в непроглядной темноте. Прекрасные синонимы слова «стыд» – *позор; отвращение к себе; угрызания совести*. Да. Да. Да.

Стыд – болезненное чувство, возникающее от осознания бесчестного, неподобающего, смешного и т. д. действия, предпринятого вами или кем-то другим.

Самый большой источник стыда для меня – это тело. Все мое тело, каждый его миллиметр, – один сплошной повод для стыда.

Когда я была маленькой кто-то заметил, что у меня «странные», плоские соски. Мне было лет семь, и примерно в то же время я коротко подстриглась. (Хороший был год.) Я не знала, что значит «странные» соски, пока кто-то не дал им название: инвертированные. Я любила учиться, поэтому сразу полезла в словарь и нашла там слово «инвертированный».

«Перевернутый, преобразованный, вверх тормашками». *Мои соски перевернуты вверх тормашками?* Неудивительно, что все на меня пялятся. Дорожка мне прямиком в кунсткамеру.

Так началось мое постепенное отрицание своей груди.

Излишне говорить, что я была не из тех девочек-подростков, которые хвастаются своими сиськами. *Инвертированными*. Потом я услышала, как кто-то сказал, что большие соски – это «отвратно», и я сразу запаниковала: «О боже! А у меня какие? Большие? Маленькие? Откуда мне знать? Что там в словаре об этом?» (Об этом – ничего.)

Когда мне было шестнадцать, у меня был ярко-розовый раздельный купальник. Мой первый в жизни раздельный купальник, и чувствовала я себя в нем отлично. Пока в один прекрасный день какой-то старшеклассник не посчитал своим долгом заявить, что сквозь мой купальник видно соски – инвертированные! (О Боже!) И что лучше бы мне надевать поверх футболку, чтобы не наводить его на грязные мысли. *Какой стыд! Прости меня, Господи*.

Вскоре после этого случая меня застукали с моим парнем. Он был чудесный, милый мальчик. Мы целовались за домом. Реакция последовала мгновенно – как не стыдно? шлюха! – а я то всего лишь поцеловалась с мальчиком. Милым мальчиком, который мне очень, очень нравился. *Шлюха*. Мать одной моей подруги заявила, что я оказываю на ее дочь дурное влияние, и буквально выставила меня из дома. *Паскуда*. Как-то на вечеринке в последнем классе школы один мой приятель начал меня целовать и, сунув руку мне под футболку, спросил, что не так с моими сосками, и вообще где они? *Позор. Опять*.

Может, и вам интересно знать, что же не так у меня с грудью? Да все с ней в полном порядке. Рада доложить, что мой *прямо-таки фатальный дефект* сам собой рассосался. Моя грудь и выглядит, и ведет себя точно так же, как ей, не бывавшей под ножом хирурга и выкормившей двоих детей, и положено. Мои сиськи в полном порядке. Да и чего греха таить, даже лучше, чем в порядке!

Но раньше я этого не знала.

Потому что к моим семнадцати годам на моей памяти как минимум десять человек высказались о моей груди. Они обсуждали ее, указывали на ее недостатки, стыд я испытывала невероятный. *Странные. Какой срам. Прикройся. Грязные мыслишки*. Воспоминания имеют свойство тянуться вслед за событиями длиннющим хвостом.

Стыд. У меня ужасное тело. Я – позорище.

Стыд распространился на все мое тело – на бедра, задницу, вес. На сексуальность. На маленькую родинку на животе, узор веснушек на плече.

Мое тело стало для меня источником страха. И в этом не было ни капли моей вины. Виноват дерматолог (да, вы не ослышались), который, коснувшись моей промежности, сказал: «Скоро начнется половое созревание». (Не уверена, что так уж необходимо диагностировать у ребенка «половое созревание», особенно кожному доктору.) Виноват вожатый в лагере, который буквально облизывался всякий раз, завидев меня. Виноваты взрослые мужики, которые терлись о меня и нарезали на машине круги вокруг моего дома. Виноваты люди, которые не должны были вываливать на меня свои секреты. Виноваты те, кто не имел права прикасаться ко мне – ни при каких обстоятельствах, – но уж точно не за беседой «о важном» или «о Боге». Виноваты те, кто продолжал трогать, хватать и щипать меня, когда я отстранялась – снова и снова, – утверждая свою власть надо мной и моим собственным гребаным телом без моего согласия. *Это не нормально!* А ведь подобные истории есть почти у каждой и каждого из нас. *Страх. Шлюха. Недостаточно хороша. Эй, ты куда? А ну, вернись обратно. Я просто хотел тебя обнять.*

К тому времени, как я вступила в брак, я чувствовала, что мое тело это никакой не чудесный сад, а пустыня, выжженная земля.

Пустырь, который вот уже почти два десятилетия горит синим пламенем. *Позор.* Я не хотела, чтобы мое тело кто-то видел. Не хотела, чтобы ко мне прикасались – прикосновения вообще не могла выносить. Чтобы заняться сексом, мне нужно было нажраться до поросячьего визга. Небольшим исключением был мой муж, хотя и ему я не позволяла на себя смотреть – *трогай (когда пьяна), но, пожалуйста, не смотри. Кромешная темнота!* Поступив в университет, так и не подозревая, как много во мне живет стыда, я начала относиться к своему телу как к худшему, что есть во мне. И искренне так считала.

Я пила без остановки, ела много и всякое говно. Бывали периоды, когда я с трудом могла припомнить, когда в последний раз ела овощи. *Две недели назад? Месяц?*

Думаю, я просто надеялась, что в конце концов меня разорвет на части. Я раздулась до 113 кг – и это еще до рождения детей. Времени на то, чтобы работать над собой: тренироваться, хорошо питаться, греться в чертовых лучах солнца юности у меня было полно; но вместо этого пряталась в темной комнате. Писала. Выпивала. Скачивала музыку и погружалась в такие состояния, откуда не видела пути назад. Я и не хотела назад. Хотела просто забыть, что вообще существую.

Тьма преследовала меня еще долгое время после того, как я оправилась от падения в Яму (подробнее об этом позже).

После свадьбы – хотя замужество спасло меня, как и свобода, которую оно принесло – тьма снова стала сгущаться. Я уже окончила юридический и родила детей, но моменты радости и счастья всегда тонули в ее водах. Я продолжала стыдиться своего тела несмотря на то, что немного похудела, носила туфли на каблуках и костюмы и даже начала плавать, кататься на велосипеде и бегать. Я стыдилась материнства, потому что считала, что недостаточно люблю своих детей и мало забочусь о них.

Пусть я и свернула с пути очевидного саморазрушения, но все же продолжала отвергать жизнь. Полагаю, я просто выбрала более социально приемлемый способ самоубийства, отравляя себя каждый божий – грустный, позорный, бесконечный и неизменно пропитанный алкоголем – день.

Сейчас я уже могу проследить всю эту тьму непосредственно до чувства стыда, окружавшего мое тело, и до моей детской травмы. (Вот почему мы предпочитаем жить в своей голове – чтобы не чувствовать тела.) [18]

Вины моей здесь не было – я просто не знала, что мое тело в порядке, что оно в безопасности. Потому что я не чувствовала себя в безопасности. Никто мне не говорил, что я в

безопасности, совсем наоборот – меня воспитывали в страхе. Страх использовался как оружие любви и контроля. Бога следовало бояться. Родителей следовало бояться. Неудач, похищений, ураганов, сожалений и собак – бояться. Я не чувствовала, что нахожусь в безопасности, потому что... не находилась.

О чувстве безопасности в собственном теле не шло даже речи. Ладно, допустим, дома такого не услышишь, но и по телеку мне бы точно не рассказали, что мое тело в порядке и что я в безопасности. А ведь у меня было не просто хорошее, у меня было прекрасное тело. Когда стала заниматься триатлоном, я вдруг поняла, что мое тело – это, блин, чудо из чудес. Я совершила истинный подвиг – выносила, родила и выкормила двоих детей (и это с моими-то инвертированными-не-инвертированными сосками!), а узнала, что все с моим телом в порядке лишь благодаря триатлону.

Да, сегодня я знаю, как далеко продвинулась, какую громадную работу проделала над собой, потому что сегодня я – «в порядке». Оглядываясь назад, я понимаю, что я даже лучше, чем просто в порядке. Я действительно преодолела немалую часть тернистого пути к принятию себя. *Выжившая, пережившая* – слово, которое я только недавно начала применять к себе. Да, путь не был коротким – не раз я больно ушибалась и падала без сил.

Теперь же – только на улице первые признаки тепла, я уже в купальнике! А все почему? А потому, что я потеряла двадцать лет жизни, убежденная, что у меня не тело – а выжженная земля. Ни одного дня своего тела я больше не потрачу зря – как бы оно ни выглядело. Я отчаянно пытаюсь жить в своем теле, а не за его пределами. В первую очередь, для себя самой, но еще и для своих детей – мальчика и девочки, – которые, глядя на меня, не только формируют отношения с собственным телом, но учатся безопасности и эмоциональной стабильности.

Я хочу показать им, что не стесняюсь жить в своем теле, что в нем безопасно (хотя бывают и такие дни, что ни в чем, кроме мусорного мешка, и носа на улицу совать не хочется). Но для меня важно гордиться тем, какая я есть – и телом, в котором я живу. И дело не только во мне. Я делаю это ради моих детей и для всех остальных в бассейне, кому, возможно, тоже необходимо увидеть, что сильные, спортивные и уверенные в себе люди бывают разных размеров. (Даже если внутри я не всегда так себя чувствую.) И даже если в я каком-то смысле для кого-то – живое воплощение фотографии «до», я – это просто я.

Не так давно во время семейного отдыха я взяла и надела бикини. Реально крошечное, одни веревочки. Не уверена, что пыталась этим доказать. Возможно, пыталась компенсировать бесконечную вереницу свитеров, которые не снимала летом все предыдущие годы.

Мой одиннадцатилетний сын, завидев меня, крикнул: «Господи, мама!» – и закрыл лицо руками.

Я сразу решила, что по мнению сына, у меня слишком много всего свисает и трясется, чтобы разгуливать в таком купальнике. Я ответила ему так: «Сынок, я просто упакиваюсь в зале, чтобы поддерживать эту форму! И я горжусь своим телом! Как бы оно ни выглядело!»

«Это, конечно, здорово, мам, – ответил мне сын. – Но твой купальник сделан из одних веревочек. А что, если они развяжутся? Что ты тогда будешь делать?» – он сделал большие глаза.

Как всегда, *сама практичность*. О моем теле он даже не подумал. Распереживался, что мой купальник держится на каких-то жалких веревочках.

Очень может быть, что сейчас вам кажется, будто нелюбовь к вашему телу (несмотря на все желание его полюбить) не пройдет никогда. (Одному Богу известно, как долго я пыталась его полюбить.)

Но если сумеете найти ту первопричину, тот источник вашего стыда к собственному телу, вы сумеете взглянуть вашему стыду прямо в глаза. А когда увидите его – сможете начать от него избавляться. Когда же стыда не останется, на его место придет та самая свобода – чувствовать

себя достойной, достойной того, чтобы каждый сантиметр вашей кожи нежилась на солнце – без единой задней мысли. (Но, разумеется, с толстым слоем солнцезащитного крема.)

Ах, да, привет! Осознанность

Но. Чтобы понять, что вызывает у нас стыд, и посмотреть этому стыду в глаза, требуется некая доля осознанности.

Осознанность – это когда вы способны реально оценить себя; взглянуть на себя трезвым взглядом.

Конечно, не все рождаются с этим маленьким драгоценным умением; у каждого из нас есть друг, который совершенно не способен проанализировать свое поведение. И, к сожалению, иногда таким другом оказываемся мы сами. А осознанность, между тем, – важнейший инструмент в арсенале для избавления от Заморочек.

Осознанность – та еще стерва. Требует от нас, чтобы мы знали не только суровую правду о себе (а иногда даже и смирились с ней), а также и всякую чушь, в которой пытаемся убедить себя и окружающих. Затем осознанность потребует, чтобы мы сперва представили себе (а после проложили) путь, который выведет нас из этих дебрей. Без ужаса, без лишних истерик – смотреть надо реалистично. Другими словами, да, у вас *есть* жир – но это не значит, что вы – *жирная*. Да, вы *испытываете* злость, но это не значит, что вы – злая (или злой). Ваши собственные представления о себе очень многое определяют. Ключ к истинной осознанности – это умение взглянуть на свои особенности и привычки с объективной, чуть не научной точки зрения.

Нам часто бывает сложно увидеть в себе хорошее, но и дурное мы нередко отказываемся замечать. Наши дурные привычки, проблемы, которые требуют решения – не в погоне за совершенством, а просто для того, чтобы начать жить полноценной жизнью.

Особенно счастливые из осознанных людей – это те, кто обладает эмоциональным интеллектом. И вот неоспоримый факт: с возрастом эмоциональный интеллект неизбежно возрастает. [20]

С эмоциональным интеллектом не рождаются. «Эмоциональный интеллект рождается в нейромедиаторах лимбической системы мозга, которая отвечает за чувства, импульсы и побуждения. Исследования показывают, что лимбическая система лучше всего учится при помощи мотивации, длительной практики и обратной связи». [21]

Другими словами, нам с вами придется много работать, чтобы наши чувства не разрывали нас на части, чтобы сами мы не губили отношения с людьми и наши жизненные перспективы. Нам придется приложить усилия, чтобы не убить ни себя, ни других. Мы не умеем испытывать счастье – мы заточены совсем наоборот (подробнее об этом позже). Редко бывает такое, что люди напрочь отказываются противодействовать такой катастрофе, коей для некоторых является Проживание Жизни. Как говорит Джордан Б. Петерсон: «Жизнь – это страдание. В этом нет никаких сомнений». И если принять, что жизнь а) тяжела и б) неумолимо несетя на нас с безумной скоростью – то совершенно логично, что «построение эмоционального интеллекта не может (попросту не произойдет) без искреннего на то желания и согласованных усилий». [23]

Вот засада! Без труда не выловишь и рыбку из пруда. Но что важно: страдания – это часть нашего разума, наших ожиданий от мира (об этом тоже позже).

В сущности, осознанный человек понимает свои ценности, цели, желания, потребности – и свои Заморочки тоже. Те же, кто не утруждает себя самокопанием, легко принимает решения, «вызывающее внутреннее смятение, так как основывается на ложных ценностях». [24] Что это еще за «ложные ценности»?

«Основываться на ложных ценностях» – просто заумный способ сказать: «жить не своей жизнью». Звучит жестко, да? Попахивает «страданиями»? Во-во, это те самые страдания и есть.

Глубинные убеждения

Спроси меня кто-нибудь пару лет назад, каковы мои глубинные убеждения или ценности, я бы не задумываясь ответила: «Я верю в Бога. Семья – это очень важно. Жизнь должна быть полна счастья. Бабочки и радуги прилагаются». Ну, знаете, всю вот эту билеберду, которую полагается говорить, если хочешь казаться «хорошей девочкой»⁹.

Но что же такое «глубинные убеждения»?

Перейдем сразу к делу. У каждого из нас есть набор определенных «истин», которые состоят из повторяющихся поведенческих и логических схем, сформированных нашими представлениями о себе и о мире. Все они собираются в папочку под названием «Истины о себе и мире» в течение всей нашей жизни (в основном – в детстве). Все, что с нами происходит, мы воспринимаем сквозь призму этих предрассудков, ожиданий и идей.

Впоследствии из этих истин складывается наша система глубинных убеждений. Затем эти глубинные убеждения формируют наши активные убеждения – на которых мы основываем свое поведение. И так наши активные убеждения приводят к результатам, которые в свою очередь подкрепляют наши глубинные убеждения. «Вся эта система представляет собой гигантскую двойную петлю обратной связи, каждый элемент которой одновременно включает в себя и содержится в другом». [25] А надави на меня кто посильнее да попроницательнее в минуту слабости, когда я пьяна и менее бдительна, и вытащи из меня мои реальные *глубинные убеждения*, вот что я бы сказала:

«Я уверена, что всегда буду толстой, медлительной, грустной и немного несчастной». Или: «Я никогда не выберусь из долгов». Или: «Я недостойна любви, так что катись отсюда подальше и прекращай пытаться. Меня трудно любить». Вот такие пироги.

Глубинные убеждения – это подоплека нашего поведения, они и есть причина, по которой мы совершаем те или иные поступки, от самого хорошего до самого скверного. Если совсем упрощенно, то глубинные убеждения – это то, что мы считаем «правдой жизни». [26]

Иногда мы даже понятия не имеем, что придерживаемся определенных убеждений, пока что-нибудь их внезапно не выявит. А выявить их может любая мелочь – например, столкновение с представителем некой группы людей. Какая ваша реакция при виде бездомного человека на улице? Что испытаете в первую очередь? Сочувствие? Или ужас при мысли, что «боже, это могла бы быть я!», и попробуете помочь? Или же вы быстро рассудите дело: «Надо взять себя в руки! Нельзя так жить!»? Или (что, возможно, даже хуже) просто сделаете вид, что не заметили?

Оказывается, то, что мы думаем о других, говорит о нас самих гораздо больше, чем нам кажется – и чем мы готовы признать. В книге «Сила мгновенных решений»¹⁰ Малкольм Гладауэлл исследует такое явление, как первое впечатление и как и откуда оно формируется. Безусловно, наше прошлое, наш личный опыт – совокупность полученного воспитания, положения в обществе, расовых предубеждений, играют роль в формировании наших первых впечатлений, но оказывается, что и наши *глубинные убеждения* влияют на них и во многом обуславливают наши инстинкты...

⁹ Кстати, давайте все на секундочку остановимся и пообещаем себе, миру и Вселенной никогда больше не использовать термин «хорошая девочка»? Спасибо.

¹⁰ *Blink*, Malcolm Gladwell, 2005 – прим. ред.

Некоторые из моих глубинных убеждений оказались довольно печальными – и я постоянно носила их в себе, не осознавая, насколько в черном свете вижу себя, свой брак и жизнь в целом, и насколько глубоко эти убеждения во мне укоренились. А ведь именно они служили мне «руководством пользователя» жизни.

1. Я никогда не буду стройной и здоровой.
 2. Брак – это тюрьма.
 3. Деньги всегда будут доставаться мне с трудом.
 4. Карьера не должна приносить удовлетворения.
- И самое главное:
5. Меня трудно любить.

Трудно любить

Перед самой свадьбой мой отец сказал моему нынешнему мужу: «Удачи, сынок. Ее трудно любить».

Наверное, он пытался пошутить, благословить наш союз с улыбкой. Я знаю, мой отец – последний человек на земле, кто бы намеренно причинил мне боль. Но намерение не отрицает результата, и зачастую именно люди, которые любят нас больше всего, наносят нам самые глубокие раны. [27]

А еще, как говорится, в любой шутке есть доля шутки, а есть и доля правды – может быть, не вашей правды, но точно правды говорящего. Ведь зачем-то ему понадобилось это сказать.

Только в ходе своего Года Без Заморочек я осознала, как сильно слова отца на меня повлияли. Слова человека, который так сильно меня любил и так сильно контролировал, что в конце концов причинил мне вред. Наверное, ему просто не хотелось, чтобы я покидала родительское гнездо, чтобы вырастала, или выходила замуж, становилась независимой от него – хотя он постоянно твердил мне о независимости. Он сказал это, чтобы скрыть свою собственную боль. Он хотел, чтобы я нуждалась в нем.

Конечно, это моя нынешняя интерпретация, мы с отцом продолжаем работать над взаимоотношениями и по сей день. А в тот момент я приняла его слова и проворно спрятала их куда подальше – в свои глубинные убеждения. Не знаю, как мужа не отпугнула эта маленькая хвалебная речь в адрес будущей жены. А я вошла в этот брак, уверенная что будет очень непросто. Особенно раз меня трудно любить.

Вот только брак оказался совсем не сложным. По крайней мере до тех пор, пока не усугубились мои проблемы с алкоголем и принятием собственного тела. *Мое тело отвратительно. Меня трудно любить. Но брак почему-то не кажется таким уж сложным. Может быть, надо как-то его усложнить... ведь меня трудно любить и мое тело отвратительно. Я должна сделать так, чтобы меня было сложно любить. Доказать, что тело мое отвратительно. Потому что это так и есть, а истине надо соответствовать.*

Несколько лет назад я выступала перед небольшой аудиторией. Темой моего выступления было мое *глубинное убеждение*, что «брак – это тюрьма». Стоило мне разозлиться, рассердиться, моей первой реакцией были мысли: «Это тюрьма! Спасите-помогите! Я в ловушке!» Аудитория состояла в основном из мамочек с детьми, от младенцев до подростков. Шел последний месяц «Года как из жопы», так что я была на грани.

Я проделала огромную работу, чтобы разрушить это глубинное убеждение. Чтобы понять, что отношения в браке – это партнерство, а не тюрьма. Вырвавшись из-под опеки родителей, я тут же вышла замуж. У меня не было ни свободы, ни чувства безопасности, и я даже за них не боролась – потому что не знала, что они мне нужны. Естественно, оказавшись замужем, я самым естественным образом предположила, что брак – такая же тюрьма, как вся моя предыдущая жизнь.

Это свое глубинное убеждение я передала целой толпе женщин. Половина из них записывала за мной в блокноты, другая половина сверлила меня взглядом, а одна женщина играла в Candy Crush (такая всегда есть в любой аудитории). *Я занервничала.*

Я перевела дыхание. Как оказалась, все в этой группе единорогов находились в гармоничных отношениях, и ни одна из собравшихся дамочек заложницей себя не чувствовала... Заметано. Ладно, перейдем к воспитанию детей...

– Материнство – это тюрьма, – объявила я.

Все, даже Candy Crush, вскинули головы. Послышался шорох, а затем наступила тишина. Я попала в нерв.

– Ведь так? – продолжила я. – Разве существуют оковы более тяжкие, чем оковы материнства?

Мамаши уставились на меня, как баран на новые ворота, но слушали внимательно.

– Как бы мы ни ценили своих детей. Как бы мы их ни любили, материнство – это западня. Стоит вам родить ребенка, она захлопывается. Спящий на вас младенец ограничит вашу свободу передвижения. Бесконечные кружки и тренировки отберут ваше время. Вам не отвертеться от приготовления ужинов и ванн, от покупок школьных принадлежностей. Отныне вы – заложник подростковых настроений, мобильных телефонов, наказаний, неделанных уроков, споров, ссор и проблем. И сбежать из этой тюрьмы нельзя. Материнство – это пожизненный приговор. Даже если вы, не дай бог, потеряете ребенка, то на всю жизнь окажетесь в лапах этого адского горя. Все, что связано с детьми, – это тюрьма.

Я ожидала, что они все разом повскакивают с мест и свалят. Но никто не ушел.

Я окинула взглядом свою маленькую аудиторию:

– Вот так и работают наши глубинные убеждения. То, во что мы верим в глубине души своей, становится реальностью. Мы будем действовать с учетом своего набора принципов. Будем идти по жизни, исходя из своих убеждений.

Я попросила женщин записать некоторые из своих негативных глубинных установок на листочках и передать их мне, чтобы я могла зачитать их вслух. Список был неутешительным – и, кроме того, до боли знакомым.

Я отвратительна.

Я одинока.

Никто меня не любит.

Я недостойна любви.

Я ничтожество.

Я ничего не значу.

Я глупая.

Я ужасная мать.

Я сумасшедшая.

Я невидимка.

Я слабая.

Я тупая.

Я умру в одиночестве.

И что получается? Потрясающие люди слепо верят в ужасную ложь, услышанную от других или выдуманную ими самими. [28] И вот в чем беда: если мы в глубине души своей во что-то верим, нам уже совершенно не важно, так это на самом деле или нет.

Некоторые из этих глубинных убеждений – самые что ни на есть Заморочки. Для начала нам просто нужно их обнаружить – хорошие, плохие, правильные, неправильные, истинные и ложные, – а затем понять, откуда они взялись. Проследить источник своих глубинных убеждений не настолько важно, как обнаружить их. (К сожалению, как правило, стоит лишь определить убеждение, как становится ясно, откуда оно идет. И снова – детство. Извините!)

Может быть, в вышеизложенном списке вы обнаружите некоторые из своих глубинных убеждений. А может быть и нет. Но у вас они есть – как и у всех нас. Просто одним придется раскапывать чуть дольше, чем другим. Эта книга – ваша лопата. Продолжайте копать.

Всегда мало, никогда не хватает

В детстве я мечтала, что, когда вырасту, буду писать – неважно, статьи или книги. Просто писать. Я знала, кем хочу быть, каждой клеточкой своего тела с самого детства. Не юристом.

Возможно, меня ждала карьера журналиста. Репортером вряд ли – ранние подъемы и выходы из дома – это не мое, но чисто теоретически, я могла бы стать боссом репортеров – передовицы, развороты – класс!

Вот о чем я мечтала.

Мне было *что сказать*, я постоянно писала и курила как паровоз, тогда это было очень модно. Я была собой. Но в какой-то момент, где-то в этой отдаленно-керуаковской, затуманенной никотином, и все-таки ясной, как день, прекрасной, волнующей и многообещающей картине своего будущего я потерялась.

Несколько (взрослых) человек сказали, что если стану писателем, непременно буду прозябать в нищете – и я ужасно испугалась (подробнее об этом позже). Оглядываясь назад, я не могу понять, почему эти слова вообще оказали на меня хоть какое-то влияние. Но тогда они быстро проникли в мою голову и, как прилипучий попсоный мотивчик, поселились там, разлагаясь и отравляя своим ядом мою жизнь. *Ты будешь нищей. Ты будешь голодать. Ты умрешь.*

Конечно, я знаю, почему они так на меня повлияли. *Все идет из детства.*

И поскольку все идет из детства, я даже знаю, какую детскую эмоцию они во мне пробудили: *страх*.

А со страхом я познакомилась очень рано. *Слишком много, слишком рано, слишком быстро.* Один из самых ранних страхов – это страх бедности, впоследствии подкрепленный страхом разочаровать и страхом перед своим телом.

Мой отец никогда не нанимался на работу, он работал сам на себя. В результате мы жили в постоянном Страхе – страх финансового краха, банкротства, мы боялись налогов и визитов от разъяренных партнеров. Я отлично помню этот вечный, ужасающий нависающий над нашими головами вопрос: «откуда взять денег на завтра?». В такие периоды кнопки на калькуляторе щелкали особенно зловеще. Ругань с подрядчиками. От меня этой информации не скрывали. Напротив – я была посвящена во все, словно равный партнер своим родителям.

Конечно, деньги у нас всегда откуда-то брались. Но я не знала, чем могу помочь. Не понимала, что разговоры о финансах – просто часть взрослой жизни, а что я сама (как и мои соски) в полном порядке. Так я оказалась заложницей Страх.

Нам может не хватить. Нам не хватит. Меня – недостаточно. Я недостаточно хороша. Я – сплошное разочарование.

Поэтому, когда пришло мое время стать тем, кем я должна была стать (журналистом), посторонним было очень просто подключиться к уже налаженной системе страха: *Писатели ничего не зарабатывают. Ты всех разочаруешь.* Один намек на то, что я никогда не смогу достаточно зарабатывать и обрекаю себя на бедность, отбило у меня всякую охоту пытаться.

Я жутко испугалась и запрятала свою записную книжку куда подальше. Я знала, что рисковать нельзя. Профессию нужно было выбрать надежную, чтобы работа приносила гарантированный доход. За неделю я сменила специальность с журналистики на английский язык, универсальное образование для тех, кто «любит писать». К тому же юридические факультеты обожают дипломы филологов. *Какой язык будете изучать? Латынь*, разумеется.

Забегим вперед. Первый учебный день на юридическом, я сижу на лекции по гражданскому праву. И меня буквально разрывает на части от чувства, что на этот раз я действительно

сделала неправильный выбор. Но при этом я знаю, что семья гордится мной. Гордится тем, что я учусь на юридическом. *Я – гордость семьи.*

В общем, как ни было мне тошно от этого осознания, я осталась на юридическом.

Я изо всех сил старалась удержаться на плаву. Участвовала везде, где только можно, в учебном суде (неудачно), в инсценированном процессе (вообще никак), и писала статьи для юридического журнала (ура!). Закончила учебу не с самыми плохими оценками – так, крепкий середнячок. Наконец у меня появилась уверенность, что без работы я не останусь. На горизонте замаячила крыша над головой и список клиентов, за чей счет буду жить-поживать в тепле и уюте (а также в полном душевном оцепенении). Все мной гордились. Все, кроме меня самой.

Вот тогда-то я и взялась плотненько за бутылку.

Последствия столь неправильного и столь серьезного решения оказались гораздо хуже, чем перспектива стать писательницей без гроша за душой. Меня мутило от ужаса при одной мысли о том, как далека моя жизнь от жизни моей мечты. Правда, тогда я понятия не имела, что происходит. Я похоронила мечту стать писателем, как будто ее никогда и не было. «Двигаемся дальше! Полный вперед!» Я ведь должна была быть «счастлива». Все так гордились мной. Гордились, что я выбрала уважаемую профессию юриста. Преодолела столько трудностей. (Но при этом, подозреваю, тот факт, что я была полновата и большую часть времени от меня разило вином, их несколько разочаровывал.) Я твердо знала, что не создана для работы в юриспруденции, и от этого знания опускались руки. Я выбрала сложную карьеру, которая могла растянуться лет на сорок, а то и пятьдесят. А я с самого начала знала, что это ошибка.

Эта работа принесла мне *достаток*.

Но я сделала неправильный выбор.

Я это знала.

И мне ничего не оставалось, кроме как жить с этим. *Сама эту кашу заварила, вот и расхлебывай.*

А мне и каши есть не хотелось. Хотелось лежать в постели и не вставать.

Мне было страшно, и я не знала, что делать. *Не хочу этого чувствовать.*

Так я превратилась в обжору и пьяницу, которая люто ненавидит себя и систематически разрушает.

Я все испортила. Я постоянно все порчу. Я – гребаная ошибка природы.

Найдите свои глубинные убеждения

Хотите верьте, хотите нет, но обнаружить глубинные убеждения довольно просто. Сперва выпишите те, что сами считаете своими глубинными убеждениями.

Будьте готовы к тому, что ваш список окажется полной туфтой.

Чтобы копнуть глубже и определить ваши истинные глубинные убеждения, находящиеся у руля вашего безумия, – вам придется стать ниндзя. Потому что ваш маленький милый списокочек – это сплошная лажа.

Второй по эффективности способ обнаружить глубинные убеждения – начать прислушиваться к тому, что вы сами себе говорите.

У некоторых из нас больше внутренних голосов, чем у других. Например, в моей голове живет злодейка Глэдис и говорит она со мной мужским голосом. Недоброжелательные голоса всегда звучат громче остальных, поэтому их легко отследить. Все те гадости, которое вы говорите себе в самые сложные, печальные и безнадежные моменты вашей жизни, скорее всего, состоят из ваших глубинных убеждений. Слушайте, что говорит ваш внутренний голос, когда вы выступаете на публику, идете в спортзал, ведете собрание или уплетаете жирный фастфуд.

Демонтаж глубинных убеждений может показаться погружением в темноту. В хаос, если вам угодно. По сути, этот хаос – не что иное как «опыт погружения в пространство, в кото-

ром рушатся все ваши принципы и основы, не имя страховки или поддержки извне». Звучит заманчиво, не так ли?

В глубине души я считаю себя толстой и медлительной (и, куда же без этого, *инвертированной*). Но кого, по большому счету, волнует, что я толстая и медлительная? Да никого. Никому нет до этого дела. Поэтому я притворяюсь, что мне тоже нет до этого дела, а значит, можно оставаться толстой и медлительной – хотя бы в своей голове, сколько бы я ни весила, какой бы энергичной ни была. Другими словами, мои убеждения заставляют меня твердить себе одно и то же, независимо от того, как я на самом деле выгляжу или с какой скоростью двигаюсь. Я могу установить личный рекорд, упятерив свою скорость, и все равно подумать: «Какая же я медленная». Такой образ мышления разрушителен. Из-за подобных мыслей я все время чувствую себя неполноценной. Я сама заставляю себя чувствовать так, потому что *верю в это*.

Что еще я вижу? Из-за глубинного убеждения, что меня трудно любить, я чувствую себя нелюбимой и недостойной любви – а значит, мне здесь (на этой земле) нечего и делать. *Я бесполезна. Меня трудно любить. И все потому, что я такая толстая, медлительная и инвертированная. Почему бы мне просто не врезаться в дерево.* Так и растет эта гора разрушительных глубинных убеждений.

А теперь о некоторых моих позитивных глубинных убеждениях.

Несмотря на то, что в детстве я боялась нужды, мне удалось сформировать менталитет Изобилия. До недавнего времени его не существовало, но мне удалось его взрастить. Я искренне верю (т. е. я изменила свое глубинное убеждение, чтобы поверить), что в моей жизни всегда есть и будет достаточно денег. Я верю, что могу хорошо зарабатывать, что у меня есть (и будет) достаточно ресурсов и что я буду упорно работать, чтобы жить так, как мне хочется. Я верю, что буду делать это так долго, сколько потребуется.

Пришло ли это убеждение ко мне из-за моей «привилегированности»? Думаю, такой аргумент существует, и кто-нибудь обязательно его приведет. А я на это отвечаю: даже привилегированные люди могут жить в мире нужды – но проявляться от будет не в материальном, а в поведении, убеждениях и комфорте. Нужда и изобилие не зависят от финансового положения; это образ мысли, поведения, это образ жизни и система убеждений.

(Правда, жить в достатке и чувствовать себя полноценной – это разные вещи, и с последним у меня все еще проблемы.)

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.