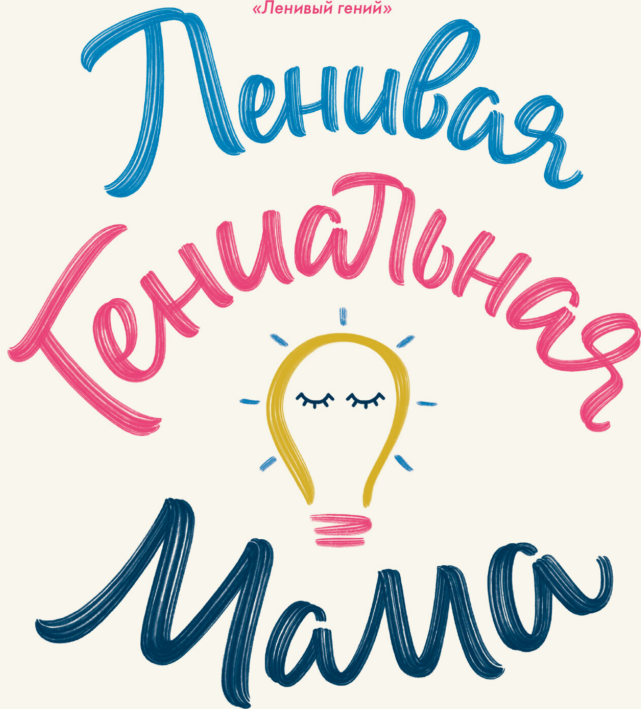


КЕНДРА АДАЧИ

Предисловие Эмили Фриман

От автора популярного
подкаста для мам
«Ленивый гений»



**Как отделить важное от неважного
и наладить жизнь по методу «ленивого гения»**

Кендра Адачи
Ленивая гениальная мама.
Как отделить важное от
неважного и наладить жизнь
по методу «ленивого гения»
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65764250

*Кендра Адачи. Ленивая гениальная мама. Как отделить важное от неважного и наладить жизнь по методу «ленивого гения»: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001696711*

Аннотация

Главная мантра «ленивого гения»: будь гением в том, что важно, и лентяем в том, что неважно... для тебя. Тринадцать жизненных принципов, предложенных в этой книге, научат вас правильно распределять силы и время, концентрироваться на значимом, отбрасывать ненужное, придерживаться системы во всем – от уборки ванной комнаты до планирования бюджета – и не забывать об отдыхе и бережном отношении к себе.

Для всех, кто стремится сделать свою жизнь спокойной и продуктивной.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие	7
Введение. (Пожалуйста, не пролистывайте)	12
Думать как «ленивый гений»	19
Решите один раз. Принцип «ленивого гения»	33
№ 1	
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Кендра Адачи
Ленивая гениальная
мама. Как отделить
важное от неважного
и наладить жизнь по
методу «ленивого гения»

Оригинальное название:

The Lazy Genius Way: Embrace What Matters, Ditch What Doesn't, and Get Stuff Done

Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House LLC, и Synopsis Literary Agency

Книга рекомендована к изданию Машей Заливанской

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2020 by Kendra Joyner Adachi

This translation published by arrangement with WaterBrook,

an imprint of Random House, a division of Random House LLC and with Synopsis Literary Agency. The author is represented by Alive Literary Agency, www.aliveliterary.com

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

Предисловие

Некоторые события – свадьба, рождение детей, завершение учебы или предложение руки и сердца – оставляют глубокий след в памяти, потому что становятся важными вехами на нашем жизненном пути. О других мы помним спустя долгое время, потому что они были связаны с сильными эмоциями: радостью или печалью, счастьем или горем. Однако в основном жизнь складывается из обыденных моментов, к которым мы потом мысленно возвращаемся с теплом и благодарностью – не потому, что они были какими-то особенными, а потому, что они и есть жизнь.

Весной 2008 года мы с моим мужем Джоном занимались сбором вещей для переезда в дом на другом конце города и испытывали вполне понятный стресс. На тот момент Джон отработал год на новой работе в местной церкви, и у нас было трое детей – от новорожденного малыша до четырехлетки. Казалось, все сферы нашей жизни менялись или просто погрузились в хаос, и я мечтала только о том, чтобы все это наконец закончилось.

За несколько дней до переезда, когда вся наша мебель уже была в новом доме, в старом еще оставались какие-то вещи, которые мы должны были собрать: соусы из холодильника, стопки рекламных брошюр, пластиковые контейнеры без крышек из гостиной и еще несколько ящиков на кухне с

разными канцелярскими мелочами, спутанными проводами и «лишними» запчастями от всего на свете. Как оказалось, нельзя переехать только с вещами, которые тебе нравятся. Ты должен переехать *со всеми своими вещами*. Я была готова просто сжечь оставшиеся предметы, чтобы нам не пришлось их упаковывать, а затем распаковывать. Но вместо того чтобы чиркнуть спичкой, я позвонила подруге.

Пока Джон был с детьми в новом доме, она пришла помочь мне – собрать оставшиеся в старом доме вещи и погрузить их в мою машину. Вероятно, вы согласитесь, что просьба помочь в таком деле ставит вас в довольно уязвимое положение. На тот момент мы были знакомы с ней всего около года, и я стеснялась пригласить ее в гости на ужин, не то что позвать на помощь с перевозкой остатков нашей жизни из старого дома в новый. Она же увидит явный беспорядок и ненужное барахло, которое я храню! Более того, она увидит меня измотанной, выдохшейся и давно не принимавшей душ.

Но она пришла. Мы работали молча, вынося во двор пластиковые коробки с разнообразными инструментами, содержимым морозилки и лампочками, чтобы потом погрузить все в машину. Я помню, какое облегчение испытала оттого, что она не стала ждать моих указаний (которые, честно говоря, в тот момент наверняка свелись бы к тому, что я дала бы ей спички). Она сама увидела, что нужно сделать, и действовала быстро, без комментариев, помогая мне завер-

шить последние неловкие сборы и покончить с этим. Самое памятное из того дня – ее доброжелательное молчание и сосредоточенность на поставленной задаче.

Как вы уже догадались, этой подругой была Кендра Адачи. С момента переезда прошло уже более десяти лет, и в тот день не случилось ни одного содержательного разговора или особо значимого события, но я часто о нем вспоминаю, и даже сейчас на глаза наворачиваются слезы. Я не смогла подойти к тому переезду как «ленивый гений», а действовала, скорее, как загнанный идиот. Я делала неправильные вещи в неправильном порядке, стыдилась того, в каком состоянии находился мой дом и в каком хаосе – моя жизнь.

Кендра же, наоборот, проявила себя настоящим экспертом в создании систем, помогающих завершить начатое. Руководствуясь здравым смыслом, она всегда мастерски делает правильные вещи в правильном порядке, от упаковки вещей в коробку до организации вечеринки. Бесценно иметь подругу, которая готова помочь с переездом, и не стесняться того, что она увидит меня в самом неприглядном виде. Однако причина, по которой это воспоминание так важно для меня, кроется еще глубже. Дело в том, что я чувствовала себя полной неудачницей как раз в тех вещах, с которыми она справлялась не моргнув глазом. Она могла бы начать меня поучать, но с ее стороны не было даже намека на превосходство или осуждение. Она пришла ко мне на помощь с любовью.

Книга, которую вы держите в руках, – доказательство этой любви. Возможно, вам нужна помощь в решении поставленных задач. И книга обязательно поможет вам в этом. Но эффективные системы не работают, если их применять без доброты. Вот в чем уникальный дар этой книги и причина, по которой я так благодарна Кендре за то, что она наконец ее написала.

Принципы «ленивого гения» могут изменить ваш образ жизни. Причина заключается не только в практических советах (от уборки на кухне до того, как начинать свой день), но и в самой манере, в которой Кендра их дает. Быть «ленивым гением» – не значит делать вещи *правильным* способом, это значит наконец найти *ваш собственный* способ. Здесь вы не встретите наставлений, заставляющих стыдиться и поэтому делать что-то лучше. Вместо этого вы сможете решить, что важно именно для вас, а все остальное без угрызений совести отложите в сторону.

Мы с Кендрой многое пережили вместе с того памятного переезда, и я больше не испытываю ни тени смущения, когда она видит меня не в лучшей форме. Изменения начались в тот день, когда она приехала и стала просто помогать, хотя могла бы поучать и руководить, показывая, как все сделать лучше. Но она не стыдила меня тогда и вас тоже стыдить не будет. Кендра учит быть гением в том, что важно, и лентяем в том, что неважно. Пока вы окончательно не махнули на себя рукой и не поддались соблазну спалить дом, отложите

спички и прочтите эту добрую, живительную, полную практических советов книгу.

Эмили Фриман, автор книги «Искусство принимать верные решения»¹

¹ Издана на русском языке: Фриман Э. The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения. М.: Бомбора, 2020. *Прим. ред.*

Введение. (Пожалуйста, не пролистывайте)

Я не из тех мам, что играют с детьми. Это значит, что я буду играть, но, если честно, мне не нравится разрушать башню из кубиков двадцать тысяч раз подряд, сколько бы радости это ни приносило моим детям².

К счастью, мой муж из играющих отцов. Несколько лет назад во время отпуска на пляже он превзошел самого себя: вырыл в песке огромную яму, такую глубокую, что нужно было свеситься через край, чтобы увидеть дно. Затем с энтузиазмом циркового конферансье он заставил всех троих детей бегать к океану и назад с ведрами, чтобы заполнить эту яму водой как можно быстрее.

Раз за разом они приносили воду и выливали, приносили и выливали.

Яма никак не заполнялась.

Вся вода до последней капли уходила в песок, как будто насмехаясь над их усилиями. Но поскольку мои дети – очаровательные маленькие чудачки, они думали, что это страшно весело, и еще долго играли в придуманную папой игру, пока

² У меня, кстати, трое детей. На момент написания этой книги Сэм в четвертом классе и обожает играть в Minecraft. Бен во втором классе и обожает рисовать Мону Лизу, а Энни в детском саду и обожает меня. *Здесь и далее по тексту примечания автора, если не указано иное.*

их внимание не перетянула на себя стая агрессивных чаек.

Когда они ринулись в погоню за птицами, я посмотрела на брошенные вокруг пустой ямы ведерки и поняла, что вижу перед собой метафору моей жизни. Возможно, вам она тоже покажется близкой.

Вот что мы, женщины, делаем³.

Мы выбираем себе место на песке, чтобы вырыть яму, проверив перед этим, выбирают ли женщины вокруг нас похожие места (или, не дай бог, места *получше*), пытаясь закрыть глаза на их образцовое материнское терпение и модельные фигуры. Мы начинаем копать, надеясь, что яма будет достаточно глубокой. Куда ведет наша яма? Без понятия, но какая разница? Все вокруг нас копают, так что мы тоже копаем.

Наконец наступает время заполнить яму. Мы носим ведра с водой одно за другим: календари с цветной разметкой, членство в родительском комитете, планирование ужинов и поиск баланса между работой и семейной жизнью. Мы тащим. Мы стараемся. Мы потеем. И видим, что яма остается пустой.

Теперь мы обескуражены.

Как остальные смогли решить эту проблему? Не слишком ли глубокая моя яма? А куда утекает вся вода?

³ Если вы мужчина, пожалуйста, смотрите на это как на возможность понять, как бывают устроены женщины, а также с каким давлением мы сталкиваемся в той культуре, в которой живем. И спасибо, что читаете эту книгу, несмотря на то что я буду без зазрения совести всегда использовать местоимения женского рода.

Мы останавливаемся, чтобы перевести дух, размышляя о том, чувствуют ли другие себя самыми большими неудачниками в мире. Одному человеку просто не под силу поддерживать чистоту в доме, работать на приносящей удовлетворение работе, сохранять гармонию в семье, вести активную светскую жизнь, а также бегать по пятнадцать миль в неделю, правда?

Когда в ответ мы слышим молчание, мы решаем: *нет, это только у меня не получается. Нужно взять себя в руки.* За этим следует закупка трекеров для отслеживания привычек, кардинальный пересмотр календарей и погружение в омут интернета в попытке выяснить, как стать лучшей версией себя. В результате мы просто валимся в обморок от эмоционального истощения или от хронической усталости или же забиваем на все и возвращаемся в дом на пляже пить коктейль «Маргарита», смешанный со стыдом.

Ваше здоровье?

ИСТИННАЯ ПРИЧИНА ВАШЕЙ УСТАЛОСТИ

Вы устали не оттого, что ворох белья для стирки занимает на диване больше места, чем люди, что никого в вашей семье, похоже, не волнует дедлайн у вас на работе и что по правилам вашего ребенка «виноградины для школьного ланча должны быть разрезаны на четыре части». Да, у вас много дел, но вы знаете, что виноват не только их длинный список.

Вы всегда включены, стараетесь не обделить вниманием никого из членов семьи, заботитесь об эмоциональном благополучии всех вокруг, взваливаете на себя невидимые потребности незнакомцев в очереди на почте и пытаетесь понять, как удовлетворить собственные потребности тем, что у вас осталось (если вообще знаете, какие потребности есть у вас самой).

Это явный перебор. Или, может быть, это только кажется перебором, потому что вы еще не прочли нужную книгу, не послушали нужный подкаст или не нашли нужную систему.

Мне знакомо это чувство. Стыдно признаться, сколько часов я провела в поиске нужных инструментов, которые дали бы ощущение, что жизнь у меня под контролем, – об этом мне напоминает стопка заброшенных ежедневников и книг по саморазвитию с пометками и закладками. Ненужный спойлер: они мне не помогли.

С одной стороны, мне казалось, что я должна точно повторять жизнь автора, даже если мне не нравится рано ложиться спать и я не выступаю с докладами в разных городах по двадцать раз в год.

А с другой стороны? Следуй за своими мечтами, дорогая. По всей видимости, проблема не в моем списке дел, а в том, что я мыслю недостаточно широко.

И все равно я выделяла маркером десятки абзацев, пытаюсь слепить какое-то подобие плана. Может, правильная комбинация полезных советов и вдохновляющих цитат поз-

волит мне не лежать среди ночи в тревоге без сна? Но книга за книгой, цитата за цитатой, план за планом – я все равно чувствовала себя лишенной сил и энергии. Возможно, вы читаете эту книгу потому, что чувствуете себя так же.

У меня для вас хорошая новость. Вам не нужен новый список дел, *вам нужен новый угол зрения.*

ПОЧЕМУ УПРОЩЕНИЕ НЕ РАБОТАЕТ

Очевидное решение, когда вы чувствуете, что не справляетесь, – упрощать. Делайте меньше, владейте меньшим, реже проверяйте инстаграм. Берите на себя меньше обязательств, прибегайте к помощи со стороны и говорите «нет». Но при этом занимайтесь благотворительностью, вступите в книжный клуб и выращивайте помидоры. Готовьте домашнюю еду для своего ребенка, найдите подработку, приносящую много денег, и регулярно ходите на свидания со своим супругом, если не хотите, чтобы ваш брак распался. По-вашему, это просто? Лично я каждую из этих сфер – брак, предпринимательская деятельность и садоводство – считаю крайне сложной.

Для христиан концепция простой жизни может показаться еще более запутанной. Иисус был бездомным, у него было двенадцать друзей, и в еде и ночлеге он зависел от доброты других. Его жизнь подчинялась единственной цели, все остальное было понятно. При этом если пролистать Библию

немного назад, в главе 31 в Книге Притчей Соломоновых добродетельная жена, крепкая, здоровая и красивая, встает до рассвета, с охотой своими руками изготавливает пряжу на одежду домашним и насаждает виноградники.

Кто-нибудь скажите мне, пожалуйста, какие у меня должны быть ориентиры, чтобы я могла просто жить своей жизнью?

Именно поэтому в упрощении ничего простого нет. Нет того единственного голоса, который скажет вам, как жить. Даже библейскую заповедь «возлюби ближнего твоего» на практике можно реализовать миллионом разных способов.

Вам нужен фильтр, который позволит создать жизнь, сосредоточившись только на том, что важно для вас, а не на том, что, по мнению всех вокруг, *должно* быть важно для вас.

Позвольте представить метод «ленивого гения».

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Вот ваша новая мантра: будьте гением в том, что важно, и лентяем в том, что неважно... *для вас*.

Когда жизненные обстоятельства изменяются, потребности и приоритеты меняются тоже. Вы можете обращаться к этой книге в периоды своих личностных трансформаций, чтобы найти слова и инструменты, которые помогут вам освободить место для того, что важно.

Каждая глава посвящена одному принципу «ленивого гения» и способам сразу же внедрить этот принцип в жизнь. Результат будет заметен от применения даже одного принципа. Но когда вы станете использовать каждый из этих тринадцати принципов в своей повседневной жизни, вы увидите, как гармонично они помогают находить решения ваших проблем и выявлять те, что не так уж важны.

Вы можете просмотреть эти страницы в поисках конкретных шагов и полезных списков, а когда у вас появится больше времени, прочесть книгу внимательно, создавая пространство, в котором станете собой настоящей. Я призываю вас открывать ее каждый раз, когда установленный распорядок перестает быть эффективным, когда надвигаются перемены или вы начинаете ощущать груз занятости.

У вас появится система, благодаря которой вам станет проще справляться с домашними делами и доводить проекты до конца. Супер! Но помимо конкретных практических вещей вы научитесь принимать жизнь, в которой есть место для всего – для успехов и провалов, периодов вдохновения и уныния, для сверкающего чистотой дома и подгоревшего ужина. Неважно, занимаетесь вы домом и детьми или строите карьеру, одиноки вы или в окружении большой семьи, эта книга поможет вам выделить важное, отбросить ненужное и с помощью метода «ленивого гения» сделать свою жизнь продуктивной и спокойной.

Итак, приступим!

Думать как «ленивый гений»

Моя первая работа после колледжа была в церкви, где я провела много времени, пока училась в старших классах школы, и в которой несколькими месяцами ранее вышла замуж. Большинство моих коллег знали меня с той поры, когда я еще не могла водить машину, но теперь я была взрослой женщиной с мужем и должностными обязанностями.

Я очень хотела доказать всем, что не зря занимаю свое место.

Раз в месяц у нас проводили утреннее собрание, и коллеги по очереди кормили всех завтраком. Чаще всего это были булочки из магазина и фруктовый салат, и я помню, как думала: *«Я с этим справлюсь лучше»*.

В итоге я вызвалась накормить всех завтраком – не из добрых побуждений, а потому что хотела, чтобы *мой* завтрак стал эталонным. Да, я содрогаюсь от стыда, публично признаваясь в таком высокомерии, но, как самодовольный перфекционист, я была зациклена на уклонении от неудач и необходимости произвести впечатление. Сравнение и критика были моими привычными инструментами⁴.

Большинство коллег объединялись в пары для приготовления завтрака, но нет, спасибо, только не я. Я собиралась

⁴ Даже если бы я была достаточно крутой, чтобы ходить на вечеринки в подростковом возрасте, со мной там все равно было бы невесело.

организовать пиршество самостоятельно, ведь только слабые и посредственные люди просят о помощи. Уверенные в себе внешне, но разрушающиеся внутри люди действуют самостоятельно.

Разумеется, я стремилась к совершенству, и не только в еде. Несмотря на то что у нас с мужем вообще не было денег, я раскошелилась на несколько тарелок из магазина Pottery Barn, чтобы моя еда смотрелась красиво. С той же целью я купила льняную скатерть вместо клеенчатых скатертей из церкви. Я приобрела стеклянную лимонадницу из тех, что можно увидеть на страницах журнала *Southern Living*⁵, потому что мадам Совершенство не подает напитки в пластиковых кувшинах. Живые цветы, красивые салфетки – ну, вы поняли.

Размышляя над меню, я вспомнила, как за несколько недель до того приятель пригласил нас на завтрак и все гости были просто поражены его гренками с начинкой: тягучие, золотистые, явные претенденты на звание лучшего завтрака в мире. Это был идеальный выбор.

Но – и сейчас будет смешно – я понятия не имела, как делать гренки с начинкой. Я знала, как приготовить пристойный соус для спагетти и была на начальных этапах создания почти идеального печенья с шоколадной крошкой, но в целом мои кулинарные навыки нельзя было назвать разносто-

⁵ Популярный журнал по домоводству, ориентированный на жителей южных штатов США. *Прим. ред.*

ронними. Возможно, если бы я следовала рецепту, все бы закончилось по-другому.

Увы, в то время я считала, что рецепты для слабаков. Так что я решила сделать не один, а два вида гренок с начинкой, на тридцать человек, без каких бы то ни было инструкций.

Если вы вдруг не знаете, как приготовить гренки с начинкой, я сейчас быстро объясню: по сути, вы делаете бутерброд с калорийным, маслянистым хлебом типа бриоши, а в центр добавляете что-нибудь вкусное, например сыр, варенье или «Нутеллу». Затем окунаете бутерброд в смесь из яйца, сахара и цельного молока и обжариваете в горячем масле до образования хрустящей золотистой корочки. Затем вы поливаете гренку сиропом или посыпаете сахарной пудрой и, орудуя вилкой, отправляете в рот. Это божественно вкусно.

А вот что сделала я.

Для гренок с начинкой номер один я положила куски чеддера между ломтиками белого хлеба и сложила бутерброды стопкой на противне – буквально друг на друга. Готово!

Для гренок с начинкой номер два я сделала бутерброды из творожного сыра и малинового желе с тем же самым белым хлебом и тоже сложила их высокой стопкой.

А затем я поставила противень в духовку. Выпекаться.

Я не использовала ни яйца, ни сливочное масло. Фактически я просто разогрела странные бутерброды и думала, что я Марта Стюарт⁶. Достав свои «гренки» из духовки, я заме-

⁶ Американская писательница и телеведущая, специалист по домашнему хо-

тила, что они выглядят не так, как у моего друга (но, возможно, это и хорошо, потому что у меня получилось лучше?), разрезала их на треугольники и разложила на своих модных тарелках, которые послужили эти мертвым гренкам припарками.

Через час (и мне физически плохо от мысли, насколько гадкими стали за это время мои бутерброды) началось собрание. Я села в задней части комнаты, чтобы не привлекать к себе внимания – не из-за смущения, а потому что не хотела, чтобы мои коллеги знали, что я *хотела, чтобы они знали*, что я ответственна за этот кулинарный шедевр.

Скромно ожидая похвалы, я сидела за столом, наблюдая за тем, как мои друзья и коллеги выстраиваются в очередь за завтраком.

Стоит ли говорить, что я ее *не дождалась*?

Завтрак был отвратительным. Я не шучу: совершенно отвратительным. Я не только ощутила воцарившееся в комнате разочарование, но и увидела, что люди вокруг пытаются взвалить друг на друга необходимость поблагодарить таинственного повара за завтрак, который им позже придется заедать злаковыми батончиками.

Возможно, я переборщила, чуть не уволившись с работы после этого фиаско, но мне казалось, что это адекватный ответ на произошедшее. Я была раздавлена. Я пыталась всех поразить, показать, что справлюсь со всем сама: накрою иде-

альный стол, приготовлю идеальное блюдо и приму комплименты с идеальной скромностью. Вместо этого я, возможно, отравила кого-то из коллег. *Я слишком переживала из-за неважных вещей.*

Если вы вдруг сомневаетесь, то знайте: вот так «ленивые гении» точно не должны думать.

СТАРАТЬСЯ СЛИШКОМ СИЛЬНО

Если вам что-то небезразлично, вы стараетесь сделать это хорошо. Если вам небезразлично все, хорошо вы не сделаете *ничего*, а это, в свою очередь, заставит вас стараться еще сильнее. Привет, хроническая усталость.

Весьма вероятно, ваши попытки реализоваться во всех возможных областях сразу с треском провалились, как это было со мной. Умом мы понимаем, что сделать все нереально, но все равно пытаемся. За последние десять лет я потратила много времени на самоанализ и терапию, стараясь понять, почему я так стремлюсь быть идеальной буквально во всем.

У каждого из нас своя история, моя связана с насилием в детстве. (Да, такой вот резкий поворот, но теперь вы знаете, что я очень быстро перехожу к реально глубоким темам.) Мой отец и моя жизнь дома были непредсказуемыми, еще ребенком я поняла, что мои решения могут повлиять на мою безопасность. Если я была тихой, получала хорошие отмет-

ки и убиралась в своей комнате, отец не выходил из себя. И хотя его поступки не всегда были прямой реакцией на мои действия, я жила именно с этим ощущением. Я приравнивала безопасность к ценности и любви и поэтому относилась к своим решениям как к единственному мерилу собственной значимости. Я думала, что мне нужно быть идеальной дочерью, ученицей и другом, чтобы быть важной для кого-то.

Я так старалась быть на высоте, но папа не переставал объяснять, как мне стать еще лучше. Я помню, что в детстве чувствовала себя совершенно никчемной, не понимая, почему он считал, что у меня должны быть светлые волосы, а не темные, почему от меня ждали пятерок, но не хвалили за них или почему они с мамой были так несчастливы. Конечно, я была уверена, что проблема во мне: я недостаточно стараюсь или недостаточно идеальна, чтобы сделать наш дом счастливым. Это чувство собственной неполноценности было невыносимым и просачивалось в другие мои отношения.

Я была любимицей всех учителей, делала домашние задания заранее и без ошибок. Я была самой надежной вожатой и старостой и получала высшие отметки за каждый тест. Нет идеальных учеников, но я была к этому очень близка, полагая, что только за это меня смогут любить.

Помимо всего прочего, я старалась быть идеальным другом: не создавала ненужных сложностей, не рассказывала никому о своих проблемах и была хамелеоном в каждом отношении. Никто не знал, что я стыдилась развода родите-

лей, что отчаянно хотела быть красивой или что от коллапса меня отделяет одна-единственная ошибка. Я считала, что, если люди увидят несовершенные, травмированные части меня, наша дружба окажется под угрозой, а этого я никак не могла допустить.

Парадокс перфекционизма заключается в том, что стены, которые не дают другим видеть ваши слабые стороны, также мешают им по-настоящему вас узнать. Я всегда старалась спрятаться за идеальным фасадом, потому что сомневалась, что настоящей меня будет достаточно. Возможно, вы тоже так о себе думаете.

Я не пытаюсь залезть вам в душу, но, скорее всего, вы испытываете из-за чего-то стыд, страх или неуверенность и прикладываете массу усилий, чтобы это скрыть. Мы все делаем это, потому что мы люди, и совсем не обязательно корни такого поведения в чем-то настолько же страшном, как пережитое в детстве насилие. Все истории имеют значение, но помните, что зачастую они идут рука об руку с ложью о самих себе, в которую мы верим. У вас, у меня и у красивой незнакомки в соседнем супермаркете – у каждого есть истории, из-за которых мы слишком стараемся не в том, в чем нужно, и чем больше стараемся, тем сильнее лжем.

Ты слишком громкая и привлекаешь к себе слишком много внимания.

В отличие от сестры, тебе еще есть над чем поработать.

Ты слишком похожа на отца.

Ты недостаточно умна, красива, спортивна.

Это ты виновата в том, что она ушла.

Когда мы становимся старше, эти постыдные мысли и чувства никуда не уходят, они просто меняют обличье.

Ты недостаточно хорошо готовишь.

Как ты смеешь не хотеть детей.

Ты слишком много работаешь.

Наверное, ты что-то делаешь не так, раз до сих пор не замужем.

Ты плохая мать, раз позволяешь детям смотреть телевизор.

Никто не хочет с тобой дружить.

Упорные попытки произвести впечатление на других, спрятаться и побороть стыд, который неприятно колет вас изнутри, требуют больше сил, чем у вас есть. А теперь добавьте к этому еще необходимость стирать и отвозить детей в школу? Да, обычно так и бывает!

Когда упорные попытки не дают желаемого результата, кажется, что остается один вариант – сдаться.

НЕДОСТАТОЧНО СТАРАТЬСЯ

Вскоре после катастрофы с церковным завтраком я сдаюсь: больше никаких попыток произвести впечатление, никаких переживаний. И я перегнула палку. Я заставила себя

поверить, что есть только два варианта: стараться слишком сильно или не стараться вообще. Я забыла, что прикладывание усилий само по себе не является проблемой. Чудесно стараться в тех областях, которые для нас по-настоящему важны, но тогда я явно чуть не выплеснула ребенка вместе с водой.

Хотя мне приносит огромную радость выражать любовь к людям, готовя для них что-то вкусненькое, я заказывала пиццу, когда к нам приходили друзья, потому что считала, что домашняя еда – это перебор. Хотя спокойный и чистый дом полезен для моего мозга, работающего как белка в колесе, я оставляла бардак, потому что уборка – перебор.

Я перестала беспокоиться и стараться и почему-то *все равно* чувствовала себя уставшей.

Я и не подозревала, что можно одинаково уставать от переизбытка усилий и от их недостатка. Чтобы справиться с апатией и режимом выживания, нужно столько же сил, сколько требуется для соблюдения правил и стремления к безупречности. Тем не менее я включила режим «наплевать на все», чтобы скрыть тот факт, что мне совсем не наплевать. Мне нужно было как-то остановить безумные эмоциональные качели от слишком сильных переживаний из-за ерунды до тотального безразличия ко всему.

К счастью, в этом суть метода «ленивого гения». Вы имеете право переживать. Вы можете узнать себя и быть настоящей собой. Вам не нужно быть идеальной, и вам не нужно

сдаваться. Вам просто нужно быть *собой*.

Перестаньте стараться там, где это неважно, но не бойтесь приложить усилия там, где это имеет значение.

Потому что это *важно*.

НЕ ТОЛЬКО ПРОБЛЕМЫ РЕАЛЬНЫ

Современное общество помешано на «настоящности», но мы используем неправильное мерило.

Пока я печатаю эти слова, мой средний сын сидит дома с расстройством желудка, и они с сестрой смотрят телевизор, потому что я устала с ними разговаривать. Я уже несколько дней не принимала душ, и еще мы поругались с мужем. Если бы я написала об этом в инстаграме, вы бы, возможно, подумали: «*Обожжаю ее за то, что она такая настоящая*».

Но что, если бы я поделилась историей, как мы с детьми играли в футбол на улице, ужин был готов уже к четырем часам, а я была накрашена? В этом случае я тоже была бы настоящей?

Да, была бы, и вы тоже.

Я поддерживаю отказ от перфекционизма, но мы почему-то смешали порядок с показушностью. Я тоже так делаю. Как-то я увидела симпатичную маму в супермаркете, она толкала перед собой тележку, в которой сидели послушные

дети и лежали товары от Джоанны Гейнс⁷, причем без скидки. Я подумала: *«Ну конечно, у нее плоский живот, ее дети едят огурцы вместо печени, и она покупает все то, что хочу купить я, но у нее наверняка расстройство пищевого поведения и долги по кредитке, так что у меня не так уж все и плохо»*⁸.

Я хочу перестать критиковать женщин, у которых все под контролем, предполагая, что им есть что скрывать. Я хочу перестать восхищаться хаосом как единственным признаком уязвимости.

Ваши проблемы и неуверенность в себе не выстроены рядом с моими, как на параде. Нам нужно прекратить попытки быть самыми настоящими из всех – из-за этого мы так устали. Но мы можем остановиться.

В следующий раз, когда поймаете себя на поиске изъянов у идеальных на вид людей в надежде, что это принесет вам облегчение, – остановитесь. Говорить себе, что вы лучше кого-то, так же вредно, как говорить себе, что вы хуже. Нам никто не дал права оценивать аутентичность человека по тому, насколько реальны его проблемы. Это неправильная шкала.

Вместо этого приглашайте людей в гости – *и* когда у вас дома бардак, *и* когда все убрано. Будьте потрясающей матерью, которая иногда кричит на своих детей. Получайте удо-

⁷ Американский дизайнер интерьеров и товаров для дома. *Прим. ред.*

⁸ Если бы эта книга могла проигрывать GIF-ролики, Дженнифер Лоуренс сейчас отчаянно закатывала бы глаза.

вольствие от полезного смузи, не чувствуя при этом, что должны навсегда отказаться от сладостей.

Вы можете быть настоящей *и* когда ваша жизнь под контролем, *и* когда она разваливается на части. Жизнь прекрасно сочетает в себе и то и другое.

БУДЬТЕ ГЕНИЕМ В ТОМ, ЧТО ВАЖНО ВАМ

Может быть, мы и незнакомы лично, но я точно знаю: вам важно, чтобы жизнь была наполнена смыслом. Нам всем это важно. Это делает нас людьми. В нашей культуре быстрых решений и кратчайших путей вполне естественно считать простоту главной целью. Но к жизни, наполненной смыслом, нельзя срезать путь.

Вам не надо выбирать – быть гением во всем или быть лентяем во всем, вместо этого вы становитесь «ленивым гением».

Несколько лет назад я посвятила эпизод своего подкаста «Ленивый гений» (The Lazy Genius Podcast) выпеканию хлеба. После его выхода я получила десятки комментариев, общий смысл которых сводился к словам «звучит не очень-то лениво». Конечно нет. Домашний хлеб для меня очень важен. Замешивание теста руками, долгое наблюдение за тем, как оно поднимается, приобщение к процессу, который был неотъемлемой частью жизни людей на протяжении многих веков... Зачем мне искать в этом короткий путь? Но если

домашний хлеб не имеет для вас особого значения, выбор сделать очень легко: срежьте этот путь, и хорошего вам дня.

Принципы «ленивого гения» помогут вам понять не только где можно срезать, но и как именно это сделать. Они научат определять, что важно именно для вас, и ежедневно находить время, необходимое для роста и развития в этих областях.

Запомните: речь идет не о тотальной гениальности или всепоглощающей лени. У вас есть выбор. Если мы с вами будем браться за все дела без разбору, не разделяя их на те, что имеют значение, и те, без которых можно обойтись, мы в какой-то момент окажемся перед выбором: загнать себя в могилу, переживая из-за всего на свете, или сдаться и не думать вообще ни о чем.

Метод «ленивого гения» предлагает другой путь: будьте гением в том, что вам важно, и лентяем в том, что не имеет для вас значения.

Вы имеете право отпустить ситуацию, задуматься и двигаться к цели медленно или же, напротив, страстно желать чего-то и изо всех сил пробиваться к мечте. Что бы вы ни выбрали, убедитесь, что вы сосредоточены на том, что важно именно вам, а не инстаграму, свекрови или голосу в вашей голове, который твердит, что вы не дотягиваете.

Любой вариант имеет право на существование, так как для кого-то он оптимален. Найдите тот, что подходит вам. Когда вы начнете концентрироваться на том, что значимо

для вас, и без угрызений совести отбрасывать то, что неважно, вы вдохновите женщин вокруг себя последовать этому примеру.

Я рада, что мы пройдем этот путь вместе.

РЕЗЮМИРУЯ

- Перфекционизм – надежное укрытие, но он мешает другим по-настоящему вас узнать.
- Упорядоченность не всегда фальшива, а хаос не всегда уязвим.
- Будьте гением в том, что вам важно, и лентяем в том, что неважно.
- Когда будете впервые готовить гренки с начинкой, следуйте рецепту.

ОДИН МАЛЕНЬКИЙ ШАГ В НУЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Улыбнитесь красивой незнакомке в супермаркете, не критикуя при этом ни ее, ни себя. Мы обе знаем, что вы сегодня пойдете в магазин, так что эта возможность у вас будет.

А теперь давайте посмотрим на наш первый принцип.

Решите один раз. Принцип «ленивого гения» № 1

Я не открою Америку этим утверждением, но раньше я ненавидела понедельники.

Иногда я начинала неделю с ленивым отношением «будь что будет», а затем плакала в кружку с остывшим кофе, пока вокруг меня происходили самые разные события.

Другие понедельники я встречала в роли «решительного гения»: в воскресенье вечером я маниакально заполняла новейший ежедневник, расписывая всю еду, которую собираюсь готовить, каждый стакан воды, который выпью, все дела, по которым съезжу, и стихи из Священного Писания, которые буду читать каждый час... Но в результате не доводила до конца практически ничего.

«Ленивые» понедельники не работали, потому что я не знала, что делать, а «гениальные» понедельники не работали, потому что я загружала себя слишком сильно⁹.

Потом я подошла к проблеме понедельников (а также ко многим другим проблемам) как «ленивый гений», с помощью нашего первого принципа: решите один раз.

⁹ И в том и в другом случае не обходилось без поедания печенья «Орео».

САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ДАТЬ МОЗГУ ОТДОХНУТЬ

Этому посвящено множество разных, довольно сложных исследований: мы принимаем очень много решений. Правда, *очень много*. Бесконечный процесс принятия решений – одна из причин, почему у вас нет сил на то, что для вас важно. Определив, какие вопросы вы можете решить раз и навсегда, вы даете мозгу больше пространства для игры.

Вам может показаться, что в принятии решений заранее есть что-то искусственное, но вы не превратитесь в робота, если, конечно, не автоматизируете вообще все. Принять однажды решение о том, что для вас не очень важно, и дать мозгу возможность подумать о том, что имеет значение, – это метод «ленивого гения», и вы немедленно ощутите преимущества такого подхода.

ОДИН РАЗ: КАК Я РАЗОБРАЛАСЬ С ПОНЕДЕЛЬНИКАМИ ПО ПРИНЦИПУ «ЛЕНИВОГО ГЕНИЯ»

Я ненавидела бремя понедельников, потому что чувствовала, будто каждое решение обнуляется. Внезапно никто в моей семье не мог отличить верх от низа, завтрак от ужина

и не понимал, как выглядит подходящая для школы одежда. Эти сомнения казались нормальными в расслабленную субботу, но не в понедельник, когда требуется продуктивность.

Поскольку сам день никуда не девался, мне пришлось изменить свой подход к нему, и я начала с одежды. Выбор, что надеть, не такой уж и сложный, но все равно требует умственного усилия, так что я решила один раз, что именно буду носить по понедельникам. И ни разу не пожалела об этом! Клянусь, я ношу один и тот же наряд каждый понедельник уже больше трех лет¹⁰

¹⁰ Мой выбор – черный цвет и джинса. Наряд на холодную погоду: черные джинсы и рубашка из плотного хлопка. Наряд на теплую погоду: черная футболка и джинсы. Наряд на жаркую погоду: черная футболка и джинсовые шорты.

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.