

18+

Эмбер Рэй

ВСЯ  
ПРАВДА  
ОБО  
МНЕ

Любопытство вместо тревоги  
на пути к истинному «я»



**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Между надо и хочу**

Эль Луна

**Сила твоей истории**

Эль Луна, Сьюзи Херрик

**30 правил настоящего мечтателя**

Ева Кац

**Мечтать не вредно**

Барбара Шер, Энни Готтлиб

CHOOSE  
WONDER  
OVER  
WORRY

MOVE BEYOND FEAR AND DOUBT  
TO UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL

AMBER RAE



WEDNESDAY BOOKS  
NEW YORK



**ВСЯ  
ПРАВДА  
ОБО  
МНЕ**

ЛЮБОПЫТСТВО ВМЕСТО ТРЕВОГИ  
НА ПУТИ К ИСТИННОМУ «Я»

**ЭМБЕР РЭЙ**

Перевод с английского Юлии Агаповой

МОСКВА  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2019

УДК 159.947.5

ББК 88.52

P96

*Издано с разрешения Macmillan Publishing Group, LLC  
d/b/a St. Martin's Press  
и Nova Littera SIA*

*На русском языке публикуется впервые*

*Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом  
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 18+*

**Рэй, Эмбер**

P96      **Вся правда обо мне: любопытство вместо тревоги на пути к истинному «я» / Эмбер Рэй ; пер. с англ. Ю. Агаповой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 216 с.**

ISBN 978-5-00146-162-3

Эта честная и сильная книга — о поиске своего пути, о страхе и негативных эмоциях, мешающих себя реализовать. Вместе с Эмбер Рэй, вдохновенным спикером и художником, вы научитесь распознавать голоса тревоги и любопытства, прислушиваться к своим чувствам и искать причины собственных ограничивающих убеждений. Инструменты, которые предлагает автор, помогут принять себя, обрести целостность и раскрыть свой безграничный потенциал. Книгу прочитало уже более пяти миллионов человек в 195 странах.

УДК 159.947.5

ББК 88.52

Все права защищены.

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

ISBN 978-5-00146-162-3

Text Copyright © Amber Rae, 2018

Published by arrangement with St. Martin's Press.

All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод.

ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

# Путь ЛЮБОТЫТСТВА

часть первая:  
ДВА ГОЛОСА

часть  
третья:  
СОЮЗ

часть вторая:  
МИФЫ О ТРЕВОГЕ

Путешествие к истине

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ СТАНОВИМСЯ НАСТОЯЩИМИ

*Разговор начистоту: будем предельно откровенны*

18

*Не позволяйте своим талантам  
умереть вместе с вами*

21

*Признание: мои таланты могли бы умереть  
вместе со мной*

25

*Выбор: движение от Тревоги к Любопытству*

28

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ДВА ГОЛОСА

*Встречайте: Тревога и Любопытство*

33

*Не всегда Тревога разрушительна.  
Она может быть полезной*  
35

*Заблуждение о недостаточности*  
38

*Искусство выбирать  
Любопытство*  
40

*Три «С», помогающие ясно  
увидеть себя*  
43

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ: МИФЫ О ТРЕВОГЕ**

*«Я делаю то, что якобы должен делать.  
И ненавижу это».*  
Знакомьтесь: ожидания  
49

*«Я хочу \_\_\_\_\_, но боюсь,  
что никогда не добьюсь этого».*  
Знакомьтесь: страх  
58

*«Действительно ли я могу себе доверять?»*  
Знакомьтесь: неуверенность  
64

*«Я еще не готов».*

*Знакомьтесь: прокрастинация*

71

*«У меня мало времени».*

*Встречайте: стресс во всей красе*

78

*«Я разрываюсь на части».*

*Знакомьтесь: неопределенность*

83

*«Почему не я?»*

*Знакомьтесь: зависть*

88

*«Я чувствую себя аутсайдером».*

*Знакомьтесь: сравнение*

95

*«Я должен кое-что доказать».*

*Знакомьтесь: самообман ради одобрения*

102

*«Я потерпел неудачу.*

*Нет, я сам — неудачник».*

*Знакомьтесь: стыд*

106

*«Можно ли меня любить?»*

*Знакомьтесь: чувство, что ты недостойн любви*

115

*«Меня отвергли... снова».*

*Знакомьтесь: поражение*

121

*«Да кто я такой,  
чтобы этим заниматься?  
(Я самозванец)».*

*Знакомьтесь: синдром самозванца*

127

*«Я не могу этого сделать!  
Меня осудят».*

*Знакомьтесь: желание остаться  
незамеченным*

134

*«О боже, только посмотри  
на него».*

*Знакомьтесь: осуждение*

139

*«Этот человек — угроза?»*

*Знакомьтесь: ревность*

143

*«Да как же так?!»*

*Знакомьтесь: злость*

148

*«Без боли нет победы».*

*Знакомьтесь: страдание*

155

*«Я боюсь в это погрузиться».*

*Знакомьтесь: уклонение*

160

*«Я не могу этого выносить».*

*Знакомьтесь:*

*перегруженность*

167

*«Мысли мечутся».*

*Знакомьтесь: беспокойство*

172

*«Все пошло не так,  
как я рассчитывал».*

*Знакомьтесь: потери*

178

*«Я пытаюсь убежать от себя».*

*Знакомьтесь: зависимость*

183

*«Я не должен ошибаться».*

*Знакомьтесь: перфекционизм*

190

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СОЮЗ**

*Знакомьтесь: мудрость*

201

*«Я дома».*

*Знакомьтесь: цельность*

202

*Ваше путешествие начинается*

*прямо здесь, прямо сейчас*

204

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

207

*С сердцем, полным благодарности*

212



*Посвящается маме, которая зажгла во мне любопытство,  
и возлюбленному Фархаду, который оберегал это пламя*



Введение,

или

СТАНОВИМСЯ НАСТОЯЩИМИ



## РАЗГОВОР НАЧИСТОТУ: БУДЕМ ПРЕДЕЛЬНО ОТКРОВЕННЫ

Вопрос, который неизменно мучил меня, пока я как писатель, лектор и художник изо всех сил старалась говорить правду, вопрос, с которым я наконец разобралась, работая над этой книгой, звучит так: «Что обо мне подумают?»»

На самом деле это означает: «А если они отвергнут меня и отвернутся?»»

Я могу бесконечно слушать рассказы об уязвимости — те, которые живо, в деталях описывают путь автора. Именно такие истории отзываются во мне больше всего. Я не говорю о подробностях из разряда *вот-как-я-стал-великим-и-успешным*. Речь идет о нарративах типа *вот-как-я-оплошал-был-повержен-но-снова-встал-на-ноги*. Благодаря подобному саморазоблачению я лучше вижу себя.

К той же ясности я стремилась, когда писала эту книгу: честно и открыто поведать несколько историй, наполнить их неудобными, но правдивыми деталями, словно бы сбросить перед вами одежды и предстать обнаженной, которой нечего скрывать. Я рассчитываю не на то, что вы узнаете *меня*, а на то, что увидите *себя*.

Это разоблачение — выворачивание себя наизнанку — пугающее и животворное, унижительное и опьяняющее. Оно пробуждает мой глубоко засевший страх быть отвергнутой и бьет по струнам самой черной тревоги — что я не заслуживаю любви и признания. Работа над книгой потребовала высветить каждую частичку себя и научила мудро жить, следуя за Любопытством, а не Тревогой.

Всякий раз, собираясь сказать нечто слишком рискованное, или провокационное, или правдивое, хорошая девочка или всеобщий угодник внутри меня кричит: «Нельзя это говорить. Тебя осудят. Ты можешь кого-то задеть. Останови-и-и-ись!» Пока я трудилась над книгой, много раз усомнилась в себе, в написанном и в том, «следует ли» рассказывать *то* или *это*. В такие моменты я взвешивала два варианта:

1. Написать «безопасную книгу» — от которой не полетят перья и не поднимется пыль.
2. Написать «честную книгу» — которая выдернет несколько перьев и всколыхнет облако пыли.

# ~~зона комфорта~~ ИСТИНА

И поскольку я намерена сделать свою жизнь скорее честной, чем комфортной, выбор был очевиден: поведать неприкрытую правду.

Надеюсь, читая эту книгу, вы захотите последовать моему примеру.

Приступим.

С любовью,  
Эмбер Рэй

Не позволяйте  
своим  
талантам  
умереть  
вместе  
с вами

## НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОИМ ТАЛАНТАМ УМЕРЕТЬ ВМЕСТЕ С ВАМИ

Когда у бабушки зазвонил телефон, я была на кухне. «Это папа», — сказала она, поворачиваясь ко мне и протягивая трубку. «Только не говори маме, пожалуйста», — добавила шепотом.

Мне было три года.

«Привет, папочка», — сказала я. «Привет, милая, — последовал ответ. — Скучаю по тебе. Знаю, я долго не появлялся. Мне нужно на время уехать. Но что бы ни было, знай: я всегда тебя люблю».

Хотя мне было всего три, я помню этот разговор так, будто в памяти он был обрамлен в рамку, подобно фотографии. Закрываю глаза и вижу то место на кухне, где я стояла, крученный телефонный провод, который я наматывала на свои тонкие пальчики, и выражение лица бабушки, когда она попросила: «Не рассказывай маме, хорошо?»

Я понимала: что-то здесь не так.

Отец был выдающимся певцом, автором песен, музыкантом и бизнесменом. Он солировал и играл на нескольких инструментах в группе под

названием Dreamer («Мечтатель»). Используя свою предприимчивость в денежных делах, помогал тем, кто в этом нуждается. А на первом свидании с моей мамой он произвел на нее впечатление, когда та, споткнувшись, чуть не угодила в лужу грязи — вся в белом. За секунду до падения отец ринулся к ней и подхватил. Он заставил ее, как и любого на своем пути, почувствовать себя центром Вселенной. Когда он был рядом, он был *рядом*.

А потом папа начал отдаляться. Он, переживший трудное детство и склонный к зависимостям, не нашел лучшего способа справиться с болью, чем уйти от реальности. Кокаин. Рок-н-ролл. Алкоголь. Измены. Он мог нетрезвым вломиться в дом, вытащить меня из кровати, посадить в машину и гнать 130 километров, пока мама в ярости не настигала его. Ну и все в таком роде. Едва ли он заслуживал звание отца года.

Затем, всего через несколько недель после нашего телефонного разговора, он зашел слишком далеко.

Собравшись на мальчишник и находясь под воздействием бог знает чего, решил сесть за руль. Он уснул, потерял управление и попал под фуру. Мужчина на пассажирском сиденье — тот, кому предстояло на следующий день жениться, — скончался на месте. Отец, не пристегнутый ремнем безопасности, перелетел на заднее сиденье. В полное сознание он так и не пришел. С тяжелойшей мозговой травмой следующий год своей жизни провел в коме и еще восемь лет — в реабилитационном центре. Мама, желая оградить меня и сберечь лучшие воспоминания об отце, не позволяла видеться с ним. Дистанция сократилась, когда в третьем классе во время школьной экскурсии в больницу я спросила: «Здесь лежит папа?» Мне было любопытно увидеться с человеком, причастным к моему рождению. Хотелось вспомнить, как он брал меня за руку, как смотрел на меня. Ощутить, каково это — когда он рядом. На тот момент мне было уже девять, и мама согласилась.

Когда мы вошли в его палату, я едва узнала человека, которого увидела. Лицо опухшее, через рот подключен аппарат искусственного дыхания. Трубки капельницы тянулись от руки к пакетам с кровью, а вокруг — аппаратура, отслеживающая жизненные показатели. Как только

я справилась с этой душераздирающей сценой, изумилась еще больше, заметив на стенах вывешенные в ряд мои фотографии разных периодов. В носу защипало, и на глаза навернулись слезы.

Я провела с ним несколько часов, задавая вопросы, на которые он был не в состоянии ответить, смеясь над его глуповатой улыбкой и получая свою дозу папы, которой мне так не хватало все детство. Когда пришло время уходить, я сжала его руку и попросила выздоравливать. Я не знала, увижу ли его снова.

Каждый день после этого я думала об отце и мысленно желала ему добра. Мне хотелось, чтобы его страдания прекратились и жизнь началась заново. Незадолго до Дня отца — в день рождения моей бабушки — пришла весть о его смерти. Четко помню этот момент: волосы, зачесанные в хвостик, скрещенные ноги и дневник с цветами на белом фоне, в котором я писала, — в эту минуту меня охватило глубочайшее чувство облегчения и веры. Он слишком долго страдал и теперь наконец мог упокоиться с миром.

Однако кое-что печалило меня: талант, творческие способности, одаренность, которые он так и не реализовал. Пусть тогда я не могла сформулировать свои чувства, теперь в состоянии облечь детские мысли в слова: я спрашивала себя, какой была бы его жизнь, обладай он большей целеустремленностью, поддержкой, верой в себя. Я задумывалась, чего бы он добился за отведенное ему время, если бы отважился заглянуть внутрь души, побороть внутренних демонов, раскопать истоки своей боли. Я представляла, как он проявил бы себя в искусстве, как преуспел бы в бизнесе и какое самоощущение обрел бы в процессе. Он мог дать миру так много, но заблудился в пути.

Будь то интуиция, проявление высшего «я» или обрывок фразы, прозвучавшей однажды из уст Опры Уинфри, но я четко слышу тихий голос, шепчущий: **«Прошу, не позволяй своим талантам умереть вместе с тобой».**

А теперь хочу обратиться к вам и повторить то же самое.

**Прошу, не позволяйте вашим талантам умереть вместе с вами.**

Пожалуйста, не примыкайте к большинству людей, которые сожалеют о том, что могли бы сделать, но так и не сделали, — подобно тем умирающим, за которыми австралийская медсестра Бронни Вэр\* ухаживала в их последние дни жизни. «Я жалею, что всю жизнь угождал ожиданиям окружающих вместо того, чтобы оставаться верным себе», — вот о чем она слышала чаще всего. К моменту последнего вздоха большинство людей не осуществили даже половины собственных мечтаний. Свои нереализованные таланты они унесли в могилу.

В книге «Умри, но сделай»\*\* Тодд Генри говорит, что самое богатое место в мире не Манхэттен, не месторождения нефти на Среднем Западе, не золотые рудники Южной Африки, а погост. «На кладбище похоронены все ненаписанные романы, незапущенные бизнес-проекты, невосстановленные отношения и многое другое, о чем люди думают: “Займись этим завтра”. Между тем однажды запас “завтра” истекает».

Думая о том дне, когда отец попал в автокатастрофу, я закрываю глаза и представляю длинный список следующих дней, которые могли бы промелькнуть в его мыслях, когда он решил сесть за руль нетрезвым:

Завтра я стану меньше пить.

Завтра я начну принимать более ответственные решения.

Завтра я увижу, как женится мой лучший друг.

Завтра я позвоню дочке.

Завтра я улажу разногласия с ее матерью.

Завтра я наконец запишу свой альбом.

Завтра я...

Но его завтра так и не наступило.

---

\* Бронни Вэр в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние двенадцать недель их жизни. Она записывала их предсмертные откровения в своем блоге Inspiration and Chai, а затем на его основе написала книгу The Top Five Regrets of the Dying («Пять главных сожалений умирающих»). Здесь и далее примечания переводчика и редактора, если не указано иное.

\*\* Тодд Г. Умри, но сделай. Важные дела каждый день. СПб. : Питер Паблишинг, 2015.

*Я не хочу походить на своего отца.* Отчетливо помню эту мысль, которая сопровождала меня в подростковом возрасте и юности. *Я не хочу походить на своего отца* — что в действительности означало: *не хочу, чтобы мои таланты умерли вместе со мной.* Только теперь, став взрослой, понимаю, что была даром для своего папы. Его автокатастрофа стала моим даром.

Преждевременный уход отца заставил осознать, что жизнь хрупка и каждый ее момент — приглашение оставаться живым. Так я не на шутку заинтересовалась тем, каково это — проживать каждый день во всей полноте. Это подтолкнуло сформулировать главный вопрос (и пытаться на него отвечать): как максимально выразить себя и то, что ты способен дать миру?

## **ПРИЗНАНИЕ: МОИ ТАЛАНТЫ МОГЛИ БЫ УМЕРЕТЬ ВМЕСТЕ СО МНОЙ**

Эта книга могла так и не появиться.

Я была слишком занята, пока помогала другим публиковать книги или строить карьеру, создавала масштабное художественное движение, влюблялась в невероятного мужчину, проводила по всему миру частные консультации, объясняя людям, как найти себя, ежедневно делилась вдохновением с постоянной аудиторией и говорила со сцены об осуществлении самых сокровенных желаний. Постепенно я поняла, что умело пряталась от одной вещи, которой особенно жаждала: от этой книги.

Я знала, что внутри меня таится послание, которым нужно поделиться, некая истина, готовая вырваться наружу. Но продолжала сама себе ставить палки в колеса.

Сделав паузу и проявив любопытство к своей сути, я копнула глубже и обнаружила укоренившееся убеждение, которое подтачивало мою душу и тормозило. Я заметила, что в подсознании бесконечно повторялся диалог, подстегивавший делать все что угодно — только не самое

желанное. Навязчивый душераздирающий шепот прокрался и в мои сны, и в бодрствование.

Этот голос говорил: «Ты недостаточно для этого хороша».

Признаться, то был не один голос, а целый хор критиков, сомневавшихся в моих талантах и достоинствах.

Я слышала:

«Кто *ты* такая, чтобы заниматься этим?»

«Разве это уже не сделали до тебя?»

«Кому это нужно?»

«А если тебя осудят?»

«А если тебя отвергнут, если ты проиграешь, ударишь в грязь лицом?»

«А если тебе это наскучит? (Тебе вечно все надоедает)».

«Только посмотри: есть кое-кто гораздо лучше тебя».

«Твоя история — пустышка».

«Ты уверена, что готова?»

«А опыта тебе хватит?»

И само собой: «В хорошей ли ты форме, достаточно ли умна и талантлива, чтобы делать это?» (Как же это *раздражает*.)

Долгие годы сомнения правили бал. Команда внутренних критиков управляла моей жизнью и мешала написать для вас эту книгу. Прошло время — наметился небольшой прогресс. Дни рождения и каждый

новый год начинались со смелых заявлений: «В этом году я наконец напишу книгу, которую требует моя душа!»

Я рассказывала об этом друзьям. Приклеивала стикеры с напоминанием на зеркало. Каждый день начинала с позитивных аффирмаций. Заводила очередной гугл-документ под заглавием «КНИГА!!!» и начинала писать.

Проходило несколько недель, появлялись отвлекающие факторы, и неожиданно другие «важные дела» брали верх. Мало-помалу я саботировала свою самую большую мечту.

«Почему я не могу этого сделать? — стыдила себя. — Почему не в состоянии выполнить дело, которое для меня важнее других?»

С завистью наблюдала, как друзья публиковали свои книги. Конечно, я была за них рада. *И вместе с тем* душа страдала, видя, как другие исполняли мечту, которая все еще не давала мне покоя.

То был явный сигнал: надо писать. Твоя зависть — признак нераскрытого потенциала. Теперь самое время. *Давай, давай, давай!* Воодушевление разгоралось заново, но исчезало прежде, чем я рисковала оказаться отвергнутой.

**Быть может, и вы найдете то, что для вас по-настоящему важно?**

Что это — книга, которую вы хотите написать?

... революция, которую надеетесь начать?

... компания, которую мечтаете создать?

... часть себя, которую нужно открыть?

... идея, о которой не можете забыть?

... отношения, которые хотите развить?

Если вы, как и я, знаете, что внутри вас есть нечто, требующее выражения, если видите, какую реальность хотели бы создать, но продолжаете сами себе препятствовать, — я вас понимаю. Мне знакома ваша боль. Я была в вашей шкуре.

**Вот почему я написала для вас эту книгу.**

## ВЫБОР: ДВИЖЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ К ЛЮБОПЫТСТВУ

В каждом ребенке с рождения заложено безграничное любопытство, и он с удивлением смотрит на окружающий мир. Однако мало-помалу этот интерес подвергается влиянию социума, вытесняется, заменяется тревогой.

Пока я не сделала все, что, предположительно, должна была и не стала той, кем все хотели меня видеть, я не осознавала, что внутренне мне чего-то не хватает.

Пытаясь снова ощутить себя тем пытливым и творческим ребенком, связь с которым потеряла, я превратила свою реальность в живую лабораторию, чтобы выяснить, кем я была, прежде чем мир навязал мне чуждую роль.

Я принялась читать все книги о поиске себя, какие могла достать. Встречалась с психологами, целителями, художниками, нейробиологами, предпринимателями, писателями, астрологами, мистиками, руководителями и прислушивалась к ним — слова многих из них вы встретите на этих страницах. Каждый день я возвращалась к одному из своих старых и верных друзей — дневнику, чтобы заглушить критику и услышать ровный тихий голос внутри себя. Я взялась исследовать свои увлечения и идеи с необузданной страстью, пытаюсь понять, что из этого правильно и истинно, где же я.

В процессе выяснилось, что мне подвластно куда больше, чем я могла представить, — особенно когда перестала слушать критиков, засевших в моей голове. Научившись рассматривать все моменты, трудности, бредовые установки сквозь призму любопытства, я распалила воображение, открыла возможности там, где их раньше не было, увидела красоту и магию каждой минуты, удалила налет условностей, чтобы добраться до правды, которая за ними скрывалась.

С каждым из таких моментов приходили ответы и озарения — а теперь они служат вам в путешествии с этой книгой. Отчасти мастер-класс,

отчасти мемуары, отчасти путеводитель — она поможет преодолеть заблуждения, мешающие настоящей жизни и самореализации.

Думаю, вы читаете это, поскольку существуют некие внутренние аспекты, которые вам хотелось бы раскопать и проявить. Я написала эту книгу, чтобы выманить их наружу. И показать, что может произойти, когда вами движет любопытство.



### Дневник Любопытства

Ответы уже внутри вас. Читая, вы будете встречать наводящие вопросы и с их помощью установите связь со своим внутренним знанием и голосом истины. Начнем вот с чего: какие у вас отношения с тревогой? А с любопытством?





# ДВА голоса

часть первая:





## ВСТРЕЧАЙТЕ: ТРЕВОГА И ЛЮБОПИТСТВО

Где-то в нашей голове ворчит мерзкий голосок, вредитель, цензор, неутомимый критик, извергающий нескончаемый поток уничижительных замечаний под видом Истины. Я называю его **Тревогой**.

Тревога говорит примерно следующее:

«Да кто ты такой, чтобы братья за это?»

«Ты ведь не собираешься это говорить, да?»

«Не-а. Не ты. Никогда. Ты недостаточно хорош».

«Только посмотри: они куда лучше тебя».

«Ты отстой. Ты отстой. Ты отстой».

Мне потребовалось много времени, чтобы понять: голос Тревоги не есть правда. И этот голос так далек от истины, что, стоит лишь



к нему прислушаться, и он уведет все дальше и дальше, мешая обнаружить и выразить *подлинную правду*, сидящую внутри нас.

Я перестала принимать Тревогу всерьез, когда научилась видеть, что она собой представляет в действительности: это блокирующее устройство. Механизм в нашем мозге, созданный удерживать от слишком рискованных или причиняющих неудобство дел (читай: великих, важных, стоящих и пробуждающих к жизни). Под грудой длинных и утомительных небылиц про свою ничтожность, недостаточность, перфекционизм, стыд и то, кем «нужно быть», я отыскала другой голос. Куда более добрый, сочувствующий, заинтересованный. Голос, который желает, чтобы мы достигли успеха, были замечены и стремились к тому, чего жаждем больше всего. Который хорошо знает, в чем наша глубинная истина. Это голос **Любопытства**.



Любопытство знает, на что мы способны, и призвано подталкивать все ближе к тому, кем мы были, прежде чем мир продиктовал нам, кем быть. Любопытство на нашей стороне, когда мы пытаемся распутать клубок из историй двух видов: лишающих сил — тех, что мы получили по наследству или сочинили, и других — отзывающихся где-то на глубинном уровне.

Когда Тревога говорит: «Да кто ты такой, чтобы братья за это?» — Любопытство спрашивает в ответ: «**Если не ты, то кто?**»

Когда Тревога надменно заявляет: «Ты же не собираешься всерьез это сказать?» — Любопытство утверждает: «**Ты здесь, чтобы выразить свою правду. Сегодня. Завтра. Всегда. Отражает ли твою правду то, что ты намерен сказать?**»

А если Тревога склонна исполнять одну и ту же песню осуждения, страха и беспокойства снова и снова, Любопытство окликает ее, чтобы приструнить: «**Эй, осуждение, я тебя вижу. Эй, страх, я тебя вижу. Эй, беспокойство, я вижу тебя. Знаю, вы пытаетесь меня**

**уберечь, — и ценю это. Но у нас есть важное дело, и вы отстраняетесь от управления».**

Тревога и Любопытство всегда рядом. Первая уводит в сторону, а второе приближает к тому, кто мы на самом деле и ради чего пришли сюда. Каждый день и каждую минуту приходится решать, кого слушать — Тревогу или Любопытство.

**Кого выберете вы?**

Всякий раз, когда я приглашаю кого-то к такому выбору, слышу громкий призыв к Любопытству.

Но насколько бы ни было важно прислушиваться к Любопытству, уважать Тревогу тоже полезно. Почему? *Потому что не всякая Тревога разрушительна.*

## **НЕ ВСЕГДА ТРЕВОГА РАЗРУШИТЕЛЬНА. ОНА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ**

В прошлом году, когда я закончила лекцию о Тревоге и Любопытстве, к сцене подошла женщина и сказала: «Отец любил говорить, что 90 процентов моих страхов никогда не оправдаются. Я отвечала, что так и есть: просто я беспокоилась о тревожных моментах и находила решения».

Мы обе рассмеялись.

Тут заложена важная мысль: *не всегда* Тревога разрушительна. Она способна помогать. Иногда.

**Тревога бывает двух видов: токсичной и полезной.**

**Токсичная тревога** — это неутомимые навязчивые мысли, которые парализуют и мешают действовать, двигаться вперед. Это всепоглощающее пережевывание событий прошлого и беспокойство о будущем.

Доктор Джеймс Доти — профессор нейрохирургии Стэнфордского университета — утверждает, что такая привычка отнимает 80 процентов нашего времени и внимания.

**Полезная тревога** — это предусмотрительность, помогающая представить трудности и преграды, составить план и взяться за дело. Тревога полезна *только* тогда, когда находится под контролем и побуждает к действию. И поэтому, когда она подает голос, зададим себе два вопроса:

1. Действительно ли задуманное можно осуществить?
2. Могу ли я предпринять продуктивные шаги прямо сейчас?

Когда кажется, что задуманное невозможно и никаких продуктивных действий предпринять нельзя, мы знаем: мозг включил функцию, которую нейробиологи называют системой обнаружения угрозы. Спасибо эволюции, миллионы лет вплетавшей беспокойство и страх как механизм самосохранения в нервную систему человека. В определенной мере эти чувства необходимы. Без них наши предки стали бы добычей саблезубых тигров. Или вы прыгнули бы с утеса, чтобы проверить, как сможете приземлиться. Либо ввязались бы в деловое партнерство с человеком, который с самого начала заявил: «Я берусь за это, надеясь использовать тебя и забрать твои деньги». Или влюбились бы в того, кто признался: «У меня нет ни малейшего желания хранить тебе верность».

Тревога защищает нас от истинных угроз выживанию вроде тех, что я перечислила. Но когда дело касается достижения важных вещей, наши желания сталкиваются со своего рода неопределенностью и неизвестностью, которые мозг распознает как опасность. В этот момент Тревога вопит о спасении, и нам хочется закрыться, избежать нового опыта, вернуться к хорошо знакомому и оттолкнуть свои мечты. Если такое происходит — то есть когда тревога не приближает нас к собственной сути и талантам, которыми мы обладаем, — это просто шум. Токсичные, парализующие мысли, хаотично носящиеся в сознании: если их не отлавливать, они способны выжать из нас все силы.

Токсичная тревога — причина нереализованного потенциала и незавершенных проектов. Из-за нее писатели не творят, дизайнеры

не оформляют, изобретатели не придумывают, а начальники не руководят. Из-за нее мы, решив, что пора изменить жизнь, сидим ровно в своей зоне комфорта. Из-за нее подчиняемся заурядным предписаниям тех, кто появился до нас, поддаемся системе убеждений, которая выматывает, досаждаст, злит и опустошает. Из-за нее вещи, которых мы жаждем больше всего — идеи, о которых не можем забыть, ритуалы, которые хотели бы культивировать, реальности, которые хотели бы создавать, — остаются в наших сердцах неосуществленными, сокрытыми за страхом и нерешительностью.

Крайность, до которой мы доходим, не делая того, чего хотим, писатель и сценарист Стивен Прессфилд в книге «Война за креатив»<sup>\*</sup> называет Сопротивлением. «У большинства из нас есть две жизни, — говорит он. — Одна — которую мы проживаем, и вторая, непрожитая, — внутри нас. А между ними — Сопротивление».

В моем любимом отрывке, который, пожалуй, стал для меня наибольшим откровением, Прессфилд пишет: «Знаете, Гитлер хотел стать художником. В восемнадцать лет он получил наследство, семьсот крон, и отправился в Вену. Он поступал в Академию изящных искусств, а позже — в архитектурную школу. Кто-нибудь видел его картины? Я — нет. Сопротивление разбило его. Может, я и преувеличиваю, но тем не менее уверен, что Гитлеру было легче начать Вторую мировую войну, чем взглянуть на чистый кусок холста»<sup>\*\*</sup>.

Неготовность встретиться с собой (и своими демонами) — вот что запирает на замок величайшее внутри нас. В таком случае, зная, что токсичная Тревога критикует и не одобряет нас, а тем самым просто душит, почему не прислушаться к Любопытству? Или не довериться голосу удивления, сочувствия и любви? Что мешает стремиться к тому, о чем мы мечтаем больше всего?

А вот что.

---

<sup>\*</sup> Прессфилд С. Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. М. : Альпина Паблишер, 2015.

<sup>\*\*</sup> Перевод Ю. Быстровой.

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ О НЕДОСТАТОЧНОСТИ

В незаконченных проектах, неосуществленных мечтах, невысказанной правде кроется заблуждение, которое подтачивает нас больше других. Я наблюдала, как оно убило моего отца, подавляло мои таланты и высасывало творческий запал, одаренность и потенциал из тысяч людей, с которыми мне долгие годы приходилось работать.

Заблуждение это звучит так: *я недостаточно хорош.*

Недостаточно умен.

Недостаточно талантлив.

Недостаточно привлекателен.

Недостаточно влиятелен.

Недостаточно силен.

Недостаточно строен.

Недостаточно любим.

Недостаточно совершенен.

Мне не хватает времени.

Мне не хватает денег.

*Я недостаточен.*

Знакомо?



### Дневник Любопытства

Обведите те заблуждения из перечисленных выше, которые отзываются в вас, и добавьте свои. Затем опишите время, когда заблуждение о недостаточности сдерживало вас, и другое время — когда вы смогли его преодолеть.

Я непрестанно сталкивалась с таким заблуждением — и когда-то верила всем существом, что больше никого в мире не одолевает подобный страх. Как же я ошибалась.

Я обнаружила, что вера в недостаточность — корень страданий каждой творческой, предприимчивой, авторитетной и развивающейся личности, равно как и тех, кто надеялся таковыми стать. Я работала с талантливыми людьми, пережившими ужасающие унижения или крайнюю бедность: в них глубоко засел страх быть неугодными, непризнанными. Консультировала руководителей с сотнями миллионов долларов на счету, которые тем не менее ошибочно полагали, что им не хватает времени или денег для реализации своего потенциала. Помогала предпринимателям, которые, несмотря на детство, полное любви и поддержки, непрестанно пытались доказать, что они достаточно хороши.

Невзирая на большую разницу в воспитании и условиях жизни, культуре и ценностях, повсеместное и преобладающее убеждение всегда было едино: *я недостаточно хороши*.

В основе сравнений, оцепенения, перфекционизма, беспомощности и стыда лежит заблуждение о недостаточности. За долгие годы в нас успели укорениться внутренние условности, глубоко посеянные семейные, культурные, общественные и религиозные убеждения. Они

зависят от наших родителей, ближайшего круга и всей культуры, в которой мы росли, от СМИ и другой информации, которую мы впитывали, от установок, которые унаследовали и приняли за собственные. Если опираться на главенствующее заблуждение о недостаточности, оно становится голосом Тревоги, той призмой, сквозь которую мы думаем, чувствуем и действуем. Так формируемся мы, и так складываются наши представления о своих способностях.

Освобождение от подобных оценок начинается, когда мы учимся видеть, что на самом деле наши установки — это **заблуждения, а не правда.**

Иллюзия о недостаточности существовала задолго до нашего появления на свет и наверняка нас переживет. Однако у нас, как и всегда, есть выбор. Мы можем поддаться заблуждению и позволить ему управлять нашей жизнью. Либо усомниться в нем — и создать новую установку, формирующую процветание.

**Именно так, мои друзья, выбирают Любопытство.**

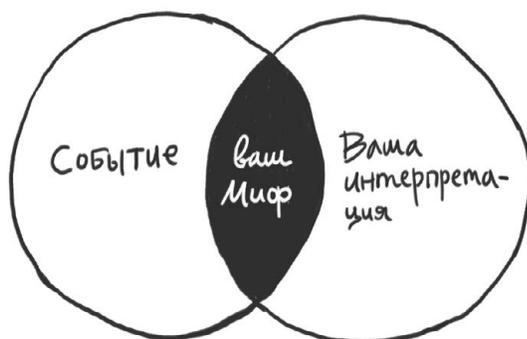
## ИСКУССТВО ВЫБИРАТЬ ЛЮБОПЫТСТВО

Однажды я услышала, как мой любимый поэт Ин-Кью\* сказал: «Мы всегда найдем доказательство тому, во что хотим верить».

Убеждения и установки цепляются за нас мертвой хваткой. Происходит некое событие, мы делаем из него выводы, а эта интерпретация влияет на наши эмоции и представления о себе и мире. Иногда такие установки оказывают нам хорошую поддержку. Иногда мешают. По большей части страх, беспокойство и стрессы мы создаем сами, основываясь на том, что предпочитаем говорить себе.

---

\* Ин-Кью (от англ. IN-Q или IN-Question — букв. «под вопросом») — сценический псевдоним Адама Шмолхолца.



Оглядываясь на свою жизнь, на времена, когда я не чувствовала связи с собой и своими талантами, вижу: это происходило потому, что мое сознание заросло неподтвержденными убеждениями. Глотала ли я таблетки для снижения аппетита, чтобы быть стройной и «нравиться мужчинам», старалась ли остаться незамеченной, потому что считала, что «недостойна быть здесь», держала ли язык за зубами, потому что однажды поверила преподавателю, сказавшему, что «мое мнение ничего не значит», — ложные убеждения мешали свободно самовыражаться. Вот что я услышала от писателя и лектора Байрон Кейти: «Когда я верила своим мыслям, то страдала, когда не верила — не было и страданий. И это справедливо для всякого человеческого существа. Суть свободы настолько проста».



### Дневник Любопытства

Подумайте о звучащем снова и снова голосе Любопытства, который преследует вас. Затем попробуйте ответить на четыре вопроса Байрон Кейти по ее методу самоопроса, называемому проработкой:

1. Правду ли говорит этот голос? (Если нет, переходите к третьему вопросу.)
2. Можете ли вы быть совершенно уверенными, что это правда?

3. Как вы реагируете на то, что происходит, если верите таким мыслям?
4. Кем бы вы стали, если бы эти мысли не одолевали вас?

Чтобы аннулировать свои установки — и возвыситься над ними, — нужно повернуться лицом к тому, что мешает, вместо того чтобы это отталкивать. Важно отследить, какие установки причиняют нам боль, а затем спросить себя: 1) откуда взялись эти убеждения? и 2) что они говорят о моем развитии? В этом состоит искусство выбирать Любопытство.

Когда я только начала разбираться с заблуждениями по поводу моих бесполезности, стыда и недостаточности, не сразу поняла: неприятные чувства не были моими врагами. Я стремилась их преодолеть, избавиться от них. Рассуждала так: если поместить *время-когда-мое-сердце-разбилось-на-миллион-осколков, горе-которое-я-не-позволяла-себе-проживать* и *предательство-десятилетней-давности* в коробку с симпатичным бантом и убрать на верхнюю полку кладовки, неприятные чувства волшебным образом исчезнут. Годы спустя я с тревогой обнаружила, что они не просто не исчезли, а даже подросли.

Стремясь мыслить позитивно, брать максимум от каждого мгновения и видеть светлую сторону в любой ситуации, я открыла, что лишаюсь роста, мудрости и света, появляющихся, когда ступаешь на территорию тьмы. Двигаясь навстречу трудностям, я приближалась к свету.

Только когда я научилась смотреть в лицо своей внутренней боли и уважать ее — а заодно интересоваться, что она пытается мне сообщить, — смогла добраться до любви, доброты, радости глубоко внутри себя и выпустить их. Я поняла: проблема заключалась не в моих чувствах, а в *отношении к ним*.

Автор мемуаров-бестселлеров Шерил Стрэйд как-то сказала: «Для каждого из нас существует незримый ужасающий некто, и нужно найти

способ сработаться с ним». Вместо того чтобы пытаться отделаться от таких фигур, Шерил предлагает поболтать с ними за бокалом вина. Мне тоже нравится представлять, как я чокаюсь пино-нуар с моей Тревогой. Когда мы покрутим бокалы в руке и сделаем по глотку, я подамся вперед и проговорю: «Эй, я тут. Что ты хочешь мне сказать?» Такое приглашение позволяет сорвать маску с врага, который видится столь устрашающим, и обнаружить союзника, с которым у меня есть шанс познакомиться поближе.



### Дневник Любопытства

Вызовите в памяти тот внутренний голос, который заставляет вас испытывать стресс. В верхней части страницы напишите: «Эй, голос, который говорит: \_\_\_\_\_, я здесь. Что, по-твоему, мне нужно знать?»

Именно этим мы займемся в следующей части: мифами о Тревоге. Глядя в лицо страху, стыду, зависти, синдрому самозванца, сравнениям и перфекционизму, мы движемся к радости, красоте, волшебству, ощущению потока, любви и чуду. Когда мы счищаем шелуху условностей, чтобы соединиться с истиной внутри себя, появляются три С — Смелость, Сосредоточенность и Сочувствие, — которые готовы стать нашими проводниками. Мне нравится видеть в них сообщников Любопытства.

## ТРИ «С», ПОМОГАЮЩИЕ ЯСНО УВИДЕТЬ СЕБЯ

**1. Смелость.** Неприятные чувства — повод проявить храбрость. Смелость не отсутствие беспокойства. Она *требует* волнений. Смелость идет с беспокойством рука об руку, когда мы вскрываем свои заблуждения, чтобы понять, кто мы на самом деле. Смелость говорит: «Это трудно. Это пугает. Не очень-то хочется туда лезть. Но я все равно пойду. Знаю, так я больше буду собой».

Наша проблема —

не

чувства,

а

отношения

к ним.

**2. Сосредоточенность.** Это искусство замечать свои ощущения (когда мы на взводе, эмоции кипят, тело напряжено и натянуто и что-то явно не на месте) и задаваться вопросом, как они связаны с определенным убеждением или мыслью. Сосредоточенность говорит: «О чем ты думал, когда появилось это чувство? Какую установку себе давал? С чего все началось? Откуда взялось это убеждение?»

**3. Сочувствие.** Поначалу нелегко нырять в шаблоны, которые душат нас. В этот момент поможет сострадание к себе самому. Оно говорит: «Ты всего лишь человек. Тебя любят. Я буду с тобой, что бы ни случилось». Все мы дети многих поколений глубоко укоренившихся установок и действуем наилучшим способом из всех известных. Сочувствие напоминает о необходимости возвращать терпимость к себе и окружающим, потому что мы ориентируемся на разрушительные модели своей ничтожности, стыда, вины, обиды и боли.

Когда смелость, сосредоточенность и сочувствие рядом, каждое мгновение становится возможностью яснее увидеть себя. Приглашением приблизиться к тому целому, кто вы есть.



?!

?!

Мифы

0

ТРЕВОГА



часть ВТОРАЯ

?!

?!



## **«Я ДЕЛАЮ ТО, ЧТО ЯКОБЫ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ. И НЕНАВИЖУ ЭТО». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ОЖИДАНИЯ**

Всякий раз, выступая с лекцией, я встречаю несколько человек, которые, несмотря на довольно разные обстоятельства своей жизни, говорят одно и то же:

*В моей жизни как будто чего-то не хватает. Я занимаюсь тем, что мне не очень нравится, но считаю, что должен продолжать. Это не такое уж ужасное занятие, и в нем есть свои преимущества, но, когда я позволяю себе быть предельно откровенным с собой, чувствую, что загнан в ловушку, напуган, ощущаю: застрял. Вокруг столько людей, которых я боюсь ранить или расстроить, и это еще больше все усложняет. Что мне делать, Эмбер?*

Тем же вопросом я бесконечно задавалась сама, когда вела благополучную, безбедную жизнь, трудясь на хорошо оплачиваемой работе, которую одновременно любила и ощущала не вполне для себя подходящей.

В самой работе не ощущалось никаких изъянов. Коллеги были чудесными и приятными людьми, и я уважала их. Я имела дело с брендами, считавшимися престижными. Это занятие и вдохновляло меня, и наполняло энергией, и заставляло расти над собой. Окружающие говорили, что мне «повезло», меня ждет «большой успех». Это дело мне

нравилось — но не до конца. Когда я прислушивалась к себе, сквозь многие голоса, убеждавшие, что избранный путь мне подходит, отчетливо прорывалось:

Это не твоя жизнь. Эта жизнь — чужая. Уходи.

**Уходи**, потому что ты напугана: боишься разочаровать других и не понимаешь, что делать дальше.

**Уходи**, несмотря на то, что престиж и успехи тешат твое эго, — ты до сих пор представления не имеешь, кто ты на самом деле.

**Уходи**, потому что внутренний голод, который ты чувствуешь сейчас, сильнее любого другого, какой ты когда-либо ощущала.

**Уходи**, потому что именно этого ты хочешь по-настоящему, глубоко, всем сердцем.

**Уходи.**

Каждое утро на протяжении девяти месяцев я слышала этот призыв.

«Уезжай в Нью-Йорк», — шептало мне сердце. *Уезжай*. Я не знала, почему должна отправиться именно туда, и вместе с тем *знала*. Было нечто притягательное в каменных джунглях, где сбывались мечты, где так естественно воплощалась тяга к свободе, где смесь культур и дерзких устремлений наполняла улицы. Я закрывала глаза и видела себя там: ветер в волосах, энергия во всем теле, чуткость к каждому новому образу и звуку. Эта картинка воодушевляла.

За чем дело стало? В Сан-Франциско у меня были квартира, машина, работа в сфере информационных технологий и — в глазах друзей и наставников — многообещающее будущее. То, которое тогда мне было *положено* иметь и хотеть. Будущее, которого я, испытывая стыд и вину, *не хотела*.

Пробуждалась новая «я», и мне не терпелось с ней познакомиться. «Я», которая занимается литературным творчеством, читает книги

о психологии и философии, исследует себя. «Я», которая хочет любить и быть любимой. «Я», жаждущая оказаться в условиях, которые помогают расширять свои границы, — просто чтобы понять, насколько они могут быть раздвинуты. И эта *новая «я»* очень отличалась от той, которая существовала для окружающих.

Мне стало скучно от непрерывного деланья, деланья, деланья и достижения, достижения, достижения. Я устала гнаться за этими амбициозными личностями, которые, казалось, получали удовольствие, выматывая себя.

«Для чего все это?» — спрашивала я.

Пытаясь объяснить наставникам, что внутри меня чувство, будто «я проживаю чужую жизнь», получала в ответ непонимающий взгляд. Ища поддержки в стремлении переехать в Нью-Йорк, слышала о своем карьерном пути и о том, что должна быть благодарна за все. Казалось, все вокруг знали, как мне следует жить.

Потребовались многие месяцы, чтобы вычленить собственный голос из хора чужих уверенных суждений. Мнения преимущественно сводились к формулировке: «Идея — хуже не бывает». Я чувствовала себя нелепо и неловко, объясняя, что единственная причина, по которой мне хочется резко поменять свою жизнь, проста: «Мне кажется, что так надо». Но основанное на этом решение практически никому из моих собеседников не казалось хорошо продуманным или мудрым.

Этот шаг называли нерациональным. Импульсивным. Безответственным. Меня — слишком молодой, чтобы принимать серьезные решения относительно своей жизни и карьеры. В их глазах я выглядела наивной, живущей на другой планете. *Эгоисткой*.

*Эгоист*. Веский эпитет, которым мы награждаем тех, кто ставит выше всего собственные интересы. Тех, кто знает и уважает свои нужды. Эгоистами мы зовем людей, делающих то, на что у нас никогда не хватит смелости:

**обнаруживать свою истинную суть и делать то, чего хочется больше всего.**

Нью-Йорк —  
Идеал.

Где ты  
лучше выдал?

Сан-Франциско,  
Прекращай  
свое диско.

Ты жаждешь  
уникальности,  
А лучше бы  
искал себя.

Попробуй стать  
реальностью,

таким же  
настоящим,  
как

Нью-Йорк.

С любовью,  
@amber-rae

NATI

Погоня за тем, чего мы очень хотим, редко приветствуется аплодисментами. Такое стремление не всегда уважается и поддерживается. Все потому, что это бег за неизведанным. Инакомыслие. Загадка. Скрытые возможности рискуют никогда не реализоваться. И мы закрываемся, затыкаем пробкой фонтан мечты, прячем под крышку собственную истину. Мы поддаемся ложным представлениям о том, кем нам суждено быть.

Горький опыт научил: я не могу подделывать свою жизнь. Годы нарушений пищевого поведения, ничемных достижений и лишенных энтузиазма обещаний быть той, кем видели меня другие, показали: невозможно притворяться человеком, который не имеет ничего общего с тем, кем я мечтаю быть. Нельзя изо дня в день делать то, чего совсем не хочется, не испытывая раздражения, тревоги и тоски. Не обойдется без ощущения, что ты теряешь контроль и сходишь с ума. Просто когда я делаю это — пытаюсь играть в чужую жизнь, — то буквально убиваю себя. Медленно, но верно.

Как раз на пике противостояния жизни под чужой маской и поисков себя я случайно познакомилась с человеком по имени Амит Гупта.

Под случайным знакомством я подразумеваю вот что. Во время первой поездки в Нью-Йорк, распивая вино и ведя полные откровений беседы, я почувствовала внезапный прилив вдохновения. Под всеобщие возгласы одобрения схватила маркер и написала стихотворение на стене ванной комнаты моего нового друга Майкла: я призналась в любви Нью-Йорку. Майкл, воодушевленный тем, что теперь одно из помещений его квартиры украшало полновесное «произведение искусства», сделал фото и выложил в Сеть.

«Почему эта девушка так против Сан-Франциско?» — оставил комментарий Амит. «Она не против Сан-Франциско, — ответил Майкл. — Она за Нью-Йорк. Взял бы и показал ей достоинства Сан-Франциско».

И вот неделей позже, когда я вернулась в Сан-Франциско, первым делом встретила с Амитом — человеком, который, как я предполагала, станет, подобно другим, убеждать меня не расставаться со своей благополучной жизнью.

«Так почему Нью-Йорк?» — спросил он. И дальше появилось оно — ощущение *Любопытства*. Мои неутолимая жажда, непреодолимая тяга, врожденная пытливость сконцентрировались в сочетании слов и предложений, которые точно потоком хлынули из самого сердца. Амит слушал внимательно, посмеиваясь и кивая, а затем сказал то, чего я никак от него не ожидала:

— Уезжай. Завтра или послезавтра. Уезжай.

Я была потрясена. Причем настолько, что те секунды впечатались в мою память. Когда он произнес эти слова, я поняла две вещи: во-первых, рядом наконец появился человек, одобряющий мое стремление, и, во-вторых, все причины, по которым я боялась уехать, стали очевиднее, чем когда бы то ни было.

— Но... у меня тут машина и квартира, — сказала я.

— Продай.

— Но у меня тут работа.

— Уволься.

— Но у меня из накоплений только тысяча долларов.

— Еще лучше.

Отговорок не осталось. Поскольку любопытство насчет открывающихся возможностей было сильнее беспокойства о безответственности этого решения, я забронировала авиабилет. Написала заявление об увольнении. Выставила на продажу машину и мебель. Освободила себя, набравшись храбрости отделиться от той, кем мне *следовало* быть.

Писательница Эль Луна говорит, что «*надо* — это то, как другим хотелось бы, чтобы мы прожили свою жизнь». Слово «*надо*» живет в мире, который делится на правильное и неправильное, хорошее и плохое. Оно говорит: «Есть только один вариант: делай так — *или пеняй на себя*».

И тут появляется «можно», которое говорит: «Да, *можно* сделать так. А можно еще и эдак. Что выберешь?»

Полагаю, внутри каждого сидит заноза, которая подсказывает, что мы не можем быть кем-то, кроме тех людей, какими хотим быть. Невозможно прожить под маской того, *кто не есть ты*. Нельзя вести жизнь, которая *в действительности не твоя*. Нереально выбирать жизнь, которую *следует* прожить.

Если вы ждете, когда можно будет сделать что-то, или сказать, или стать кем-то — либо есть интерес, который хочется удовлетворить, — я смотрю вам в глаза, как Амит смотрел в мои, и говорю: «Я вижу вас. Я вас понимаю. **Приступайте**».

**Приступайте**, потому что вам страшно: боитесь разочаровать окружающих и пока не представляете, что впереди.

**Приступайте**, потому что голод, который вы чувствуете сейчас, сильнее любого другого, который вы когда-либо ощущали.

**Приступайте**, потому что именно этого по-настоящему, глубоко, всем сердцем хотите. Идите.

Что-то может пойти не так, как планировалось, и перед вами возникнут трудности, какие вы пока не в состоянии вообразить. В том и суть.

Если вы начнете видеть в каждом препятствии скрытый дар, обещаю: новый опыт откроет мощь вашего характера, масштабы вашей смелости и силу вашего духа. Вы уничтожите установки, которыми потчевали себя, и возродитесь. Всякое «вот ужас!» будет вести к «вон оно как!» — и любое испытание или напасть покажут, на что вы способны.

Остается лишь ответить на следующие вопросы: когда вы это сделаете? станете ли откладывать путешествие к познанию себя? или отправитесь в путь сейчас же?

**Ваше путешествие начинается сейчас. Отправляйтесь.**



### Дневник Любопытства

Вот какой совет я подсмотрела у психолога Гая Хендрикса. Когда вы сомневаетесь, что лучше — остаться или двинуться в путь, попробуйте представить будущее и спросите себя: «Лучше бы я тогда остался или пошел вперед?» Обратите внимание, как реагирует ваше тело. Что вы чувствуете — легкость или стесненность? Легкость — признак верного ответа.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

① МНЕ СЛЕДУЕТ...

② ХОЧУ ЛИ Я ЭТОГО?

③ ВМЕСТО ЭТОГО  
Я МОГ БЫ...

④ МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ  
ШАГ—...

ВАША ЖИЗНЬ — ВАШИ РЕШЕНИЯ

**«Я ХОЧУ \_\_\_\_\_, НО БОЮСЬ,  
ЧТО НИКОГДА НЕ ДОБЬЮСЬ ЭТОГО».  
ЗНАКОМЬТЕСЬ: СТРАХ**

Несомненно, мы хотим жить, оставаясь верными себе. Конечно, мы стремимся следовать своим интересам, самовыражаться и получать то, что для нас значимо. Тем не менее большинство людей спрашивают, как начать все это делать. Кто-то застрял на бесперспективной работе или в поисках своей цели. Кто-то на коне, но «чувствует себя самозванцем». Кто-то живет мечтой, но не хватает уверенности в себе и импульса к действию. Кто-то пал духом из-за гибнущего бизнеса, краха отношений или проваленного проекта. И все убеждены, что любовь, чувство сопричастности, общности никогда не вернуться. При всей уникальности каждого человека основной посыл всегда звучит одинаково: «Я хочу \_\_\_\_\_, но боюсь, что никогда этого не добьюсь».

Я хочу...

Следовать за своим призванием.

Испытать настоящую любовь.

Получить лучший секс в жизни.

Увидеть каждый уголок мира.

Дать своим детям лучшую жизнь, чем у меня.

Говорить вслух.  
Сколотить состояние.  
Познать себя.  
Запустить бизнес.  
Обрести идеальную форму.  
Осознать свою сексуальность.  
Прочувствовать этот момент всем существом.

Вы поняли суть.

А затем у меня просят инструменты, упражнения, техники, чтобы избавиться от страха и наконец добиться желаемого.

Прекрасно их понимаю. Мне потребовалось много времени, чтобы осознать: когда я боюсь и все тело объято ужасом, это не говорит о том, что дела плохи. Страх — не враг, не сила, с которой нужно вступать в войну или которую нужно попытаться одолеть. Страх вплетался в системы человеческого организма миллионами лет в качестве механизма защиты. Наша цель не в том, чтобы перестать реагировать на него или превратить в другую эмоцию. Цель — принять страх и научиться с ним взаимодействовать. Видеть в нем напоминание о том, что мы живы.

### **И поэтому, когда вас парализует страх, помните:**

1. Это значит, что вам не все равно.
2. Вы на пороге роста.

Это универсальное правило: чем громче голос в голове, тем ближе ты к чему-то стоящему. Если ощущаешь полную уверенность в себе и комфорт, значит, не расширяешь своих границ, не растешь. А следовательно, не приближаешься к созданию реальности, которая отражает твою суть.

Возможно, вам попался в интернете широко известный творческий проект художника Джессики Хэги. В графической форме она выражает мысль о том, что волшебство происходит вне нашей зоны комфорта. Я обожаю эту работу Джессики — и вот вам моя версия:



Когда я выхожу из зоны комфорта, ощущения не из чудесных. Как минимум поначалу. Чувствую замешательство. Неудобство. Ужас. Голос Тревоги в голове безумствует и вопит о помощи. Это время, когда я не доверяю себе, слишком много думаю, переживаю всю гамму чувств и хочу свернуть на другую дорогу. Вот почему, запустив собственный бизнес, я продолжала искать работу. И после нескольких нелестных отзывов отложила мысль о книге на **годы**. А взяв на себя серьезные обязательства в романтических отношениях, расписывалась.

Впервые ступив на территорию вне своей зоны комфорта, я думала:

*Что-то не так. Здесь должно свершаться чудо. Я должна торжествовать, чувствовать негу и блаженство. Передо мной обязаны открываться новые возможности.*

**Ха!**

Вдруг я осознала, что мое беспокойство и пронзительный настойчивый голос Тревоги, выкрикивающий: «Опасность!» — явный признак того, что я покидаю зону комфорта. Суть не в том, чтобы избежать неприятных ощущений, заглушить страх или заставить эмоции отступить. Главное — проживать эти чувства, видеть их и двигаться вперед с ними вместе. И вот тогда происходит чудо. Оно случается, когда мы признаем и принимаем свои эмоции, а не пытаемся от них отстраниться. Когда точно бродим в темноте с завязанными глазами и хотим узнать, на что наткнемся через несколько шагов. И еще через несколько. И еще.

Чудо происходит, когда мы движемся рука об руку со страхом — а не сбегая от него — и воспринимаем каждую минуту неопределенности и дискомфорта как возможность исследовать свое бессознательное. Когда мы осваиваем это умение, воображаемая картинка, трогающая душу, становится реальной. Осязаемой. Она покидает наш внутренний мир и выходит в мир внешний. Не в этом ли смысл — выразить, кто ты такой и на что способен?

Послушайте, у меня нет магического шара. Я не знаю, даст ли когда-нибудь ваше начинание плоды. Не убеждена, что вы встретите настоящую любовь и она будет длиться вечно. Я не в силах предсказать, чем обернется погоня за желаемым, ждет ли вас грандиозный, оглушительный успех. Не ведаю, стоит ли вам отречься от того, что завело в тупик, и обратить внимание на другое, дабы почувствовать удовлетворение. Я не скажу с уверенностью, что случится — и случится ли вообще, — если вы решите подать голос.

Но я убеждена: **вы достойны своего желания, а ваше желание достойно того, чтобы стремиться к его осуществлению.** Все потому, что ваше предназначение — жить. Следовать за тем, что в вас откликается. Испытывать всю глубину и ширину того, что предлагает жизнь, и всего, что вы можете дать взамен. Задавать вопросы, задевающие струны души, и позволить себе жить ради того, чтобы отвечать на них.

Так что, когда появляется страх — а он обязательно появляется, если берешься за нечто новое, увлекательное и значимое, — и голос Тревоги говорит: «Я хочу \_\_\_\_\_, но боюсь, что никогда не получу этого», предлагаю задать себе один особенный вопрос. Довольно необычный. Тот, который приблизит вас к своей самости. Сузят рамки желаемого в длинном списке *вещей-которые-хотелось-бы-но-трудно-получить-в-течение-одной-жизни.* Этот вопрос звучит так: **«За что бы вы взялись, если бы успех или провал не имели значения?»**

В действительности именно это стоит всех стараний. То, ради чего вы найдете время, что будете лелеять, чему посвятите себя вне зависимости от обстоятельств. Даже если не светит грандиозный успех. Даже если весь мир не будет аплодировать стоя. Даже если вы не получите

признания, о котором мечтали. Даже если вас ждут промахи, неприятие, поражение (другими словами, опыт и совершенствование). Даже если единственная отдача, на которую вы можете рассчитывать, — радость.

Изымая из общей картины успех и провал, победу и проигрыш, вы наконец слышите голос истины. Именно тогда раздается призыв, голос, который обращается к вам и вещает через вас. Именно в этот момент вы *выбираете Любопытство*.

# СЛУШАЯ ЛЮБОпытСТВО

ЕСЛИ БЫ УСПЕХ ИЛИ ПРОВАЛ  
НЕ ИМЕЛИ ЗНАЧЕНИЯ, Я БЫ



НАМЕТЬТЕ МАРШРУТ

## «ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ Я МОГУ СЕБЕ ДОВЕРЯТЬ?» ЗНАКОМЬТЕСЬ: НЕУВЕРЕННОСТЬ

Каждый раз, когда задумываюсь: «Могу ли я верить себе?» — на ум приходит любимое высказывание психолога Гая Хендрикса. Он говорит, что уроки жизни могут стать для нас «прикосновением пера или ударом молота — в зависимости от того, насколько мы приветствуем тот или иной опыт. Упрямство и сопротивление обещают удар молота, открытость и любопытство — прикосновение пера».

Один из способов научиться доверять себе — обращать внимание на те случаи, когда молот раскалывает нашу реальность, потому что *мы не слушали*.

У меня есть подруга, которую я назову здесь Дианой. Несколько месяцев подряд она в панике просыпалась около четырех утра, чувствуя позыв: *уехать!* Девушка ощущала, что в том городе и доме, где она жила, ей больше не нужно находиться. Она мечтала уехать, но не доверяла своей интуиции. Диане хотелось сменить место, но она не знала, на какое. «Ты должна уехать!» — слышала она снова и снова.

Диана осталась. Она так приросла к месту, что не просто не сдвинулась с него, но даже решила купить здание, в котором жила, когда его

выставили на продажу. Оформила документы и предложила цену куда выше запрошенной, лишь бы никто ее не опередил. И добилась своего.

Когда представители городских властей пришли осмотреть дом, начали происходить странные вещи. Рабочие сказали Диане, что удивлены, как это сооружение еще держится. Агенты по недвижимости заявили, что здание стоит гораздо меньше уплаченных за него денег. Люди из администрации повесили на боковую стену огромную вывеску, предупреждающую об опасности, поскольку боялись, что все рухнет. Так и случилось! Когда строительная бригада принялась за ремонт, стены обвалились, здание раскрошилось и все вещи Дианы были уничтожены. То, за что она так отчаянно цеплялась, исчезло.

Вот как бывает, когда *не прислушиваешься* к себе. Так мы узнаем, что игнорируем свою правду. Я тоже не раз проходила этот урок.

Когда я только начала давать частные консультации тем, кто хотел изменить свою жизнь, дело пошло лучше, чем я могла ожидать. Один мужчина оставил кипучий мир финансов, в котором вынужден был подавлять сексуальность, и заявил о своей ориентации. Женщина получила повышение, начала работать на собственных условиях и в конце концов открыла свою компанию. Другая начала писать и выражать мысли так, что пролила свет на боль и травмирующий опыт из своего прошлого, — в результате оставила работу консультанта и ушла в свободную писательскую деятельность.

Работая все с большим числом клиентов, наблюдая, как они преобразуются на глазах, я обрела уверенность. Начала хорошо зарабатывать. Я чувствовала, насколько значим мой труд. Благодаря сарафанному радио ко мне обращались сотни людей. Будто чудо откровенно вело меня самым правильным и органичным маршрутом.

Потом, из-за того что все шло *настолько хорошо*, я сорвалась. Я принялась генерировать поток тревожных мыслей, чтобы вернуться в более привычное состояние, при котором чувствую себя не так комфортно. Заволновалась, что поток клиентов может иссякнуть. Обеспокоилась, что не заработаю достаточно, чтобы всегда поддерживать ставший

привычным стиль жизни. Встревожилась, что мои успехи — счастливая случайность, а я просто самозванка. Гай Хендрикс называет эти моменты изнуряющего и токсичного беспокойства, в которое мы добровольно погружаемся, потолком. В каждом из нас живут закоренелые, бессознательные представления о том, насколько счастливыми и успешными мы можем быть. Когда жизнь становится *слишком* хороша — то есть в ней появляется *слишком* много любви, или *слишком* много успеха, или *слишком* много гармонии, — мы возводим над собой потолок, фабрику болезненные образы того, что может пойти не так. Эта стратегия позволяет вернуться в знакомое состояние, которое дарит чувство контроля. Если не отдавать себе отчета, что ограничиваешься потолком, начинаешь принимать тягостные разрушающие решения, которые мешают двигаться вперед.

Я убедилась в этом на горьком опыте.

Как раз когда я сомневалась в себе, весьма успешный молодой предприниматель с сотнями миллионов долларов за душой вошел в мою жизнь, предлагая блестящую возможность как следует заработать. Хотя само дело мало меня привлекало, я поставила свой бизнес на паузу и «вскочила на борт». Я заглушила внутренний голос, умолявший: «Пожалуйста, не делай этого — это не твое», и послушалась голоса, который заявил: «Ты получишь опору, уверенность и стабильность — это взрослое решение».

Поначалу я удовлетворяла свои нужды, получая наличные и комфорт, которых, как мне казалось, искала. Но постепенно, продолжая вкладывать моральные и физические силы в работу, которая душила мое нутро, я пришла к саморазрушению. Начала выпивать каждый вечер, чтобы снять напряжение. Принялась заедать недовольство и уныние. Перестала заниматься тем, что мне было по-настоящему интересно. И прекратила общение с людьми, которых любила, уважала и которым доверяла.

Однажды вечером, когда я отправилась на роскошный ужин с молодым предпринимателем, который стал моим боссом, саморазрушение побило все рекорды. Несколько лишних бокалов вина привели меня в его постель. Это стало нормой на многие месяцы. Шикарные бездушные

ужины вели к шикарному бездушному сексу, который вел к шикарной бездушной работе и шикарному бездушному стилю жизни. Шик и бездушность закончились тем, что я набрала 13 килограммов за три месяца, а кожа на груди покрылась сыпью. Шик и бездушность заставили отстраниться от друзей, которые хлопали по плечу и спрашивали: «У тебя все в порядке?» Шик и бездушность привели к тому, что я продолжала спать с боссом даже после того, как он сказал, что, хотя я соответствую «большинству требований, которые он предъявляет будущей жене», мне недостает «двух важных критериев», поэтому у нас нет будущего.

Однажды утром шик и бездушность вылились в ощущение, что сердце выпрыгивает из груди. Вместо того чтобы со своей командой присутствовать на встрече, я оказалась на полу спальни в позе эмбриона. Сердце колотилось. Слезы катились градом. Голова кружилась от мыслей о том, *что-я-не-сделала-хотя-так-об-этом-мечтала*, и о том, *что-я-бесцельный-потерянный-кусок-дерьма*, и о том, *как-я-умудрилась-принять-такие-отвратительные-решения-касательно-своей-жизни*. Перед глазами была пелена. Тело дрожало. Казалось, я умираю. Или у меня сердечный приступ. Думала, это финал. И когда я вдруг решила, что это конец, пришла в ужас от того, *как* все заканчивается. Я кричала, всхлипывала, сопротивлялась, боролась, злилась, чувствовала боль, отвращение и стыд. А когда наконец прожила все чувства, которые так долго подавляла, я отпустила их. И затихла. Руки, ноги и голова разом расслабились. Когда это произошло, меня накрыла глубочайшая тишина. Паника превратилась в спокойствие, и я услышала — ясно как день — внутренний голос: «**Всегда прислушивайся к тому, кто ты есть**».

*Вот* во что может вылиться *нежелание слушать* себя. *Вот* на что похожи удары молота по твоей сути. *Вот* он, тот самый миг, когда я поняла, что должна обращать внимание на внутренний голос и доверять себе.

Подозреваю, в вашей жизни тоже был момент, когда вы игнорировали внутренний голос. Когда страх, сомнения, иллюзия безопасности заглушили интуицию. Когда тревога заставила действовать и говорить определенным образом, хотя в глубине души вы знали, что это *не то*.

Почему вы не слушали себя?

Когда вы впервые сделали то, что не соответствует вашей сути?

Что подтолкнуло вас к саморазрушению?

Что вы из этого вынесли?

Что хотелось бы сделать иначе в следующий раз?



### Дневник Любопытства

Воскресите в памяти время, когда вы предали себя. Что именно случилось? Почему вы не прислушались к интуиции? Чему научились?

Вот вопросы, которыми я задалась, когда бросила работу, тянувшую из меня душу. Глубокие размышления о том, как я перестала быть верной себе и что хотела бы сделать по-другому, одновременно придали сил и показали направление. Проявив любопытство вместо того, чтобы обороняться, я поняла, какие механизмы тут задействованы.

Я перестала спать с боссом. Прекратила соглашаться на работу, которая заставляла мою сущность съезживаться. Начала замечать, когда притупляю боль с помощью еды и алкоголя. Стала понимать, когда, как и почему повернула в сторону «безопасности», «стабильности» и «серьезности», потому что именно это, как мне казалось, «должна делать». Я принимала решения, которые отражали мой внутренний мир и истинные интересы. Именно тогда я научилась доверять себе. Это умение взялось не из ниоткуда. Оно появилось через *я-оплошала-столько-раз-что-остается-только-рыдать*. Оно родилось, когда я упала на колени, а потом свернулась калачиком — и мое сердце не выдержало всей бессердечности происходящего.

Это произошло, когда я склонилась перед своей душой и пообещала: **«Я всегда буду слушать тебя»**.

Так что в следующий раз, когда вы засомневаетесь, можете ли доверять себе, предлагаю задаться другим вопросом. Более *любопытным*.

Помогающим понять, что доверять себе означает воплощать истину, которая вам *уже известна*. Правда, еще остается спросить: **что сейчас для вас истина — и как вы собираетесь провести ее в жизнь?**

Если прямо сейчас вы думаете: «Я не знаю, что для меня истинно» — и эта неопределенность вызывает беспокойство, я вас понимаю. *Все мы* через это проходили. Мой добрый товарищ Дру Пурохит однажды сказал: «Незнание не равно смятению. Если чего-то не знаешь, то просто не знаешь. Не знать, но всеми силами пытаться узнать — вот оно, смятение. Эти “попытки” меняют все. Именно с них начинаются беспокойство и стресс».

И поэтому сделайте глубокий вдох. Расслабьте плечи. Перестаньте звать к определенности. Успокойтесь и позвольте ответам самим прийти к вам. Обещаю: они *придут*. Так было прежде и, определенно, будет снова. Верьте: все, что делает вас *вами*, разжигает в вас огонь и требует *вашего* внимания, откроется, когда вы замедлите бег и прислушаетесь. Все уже внутри. Ваша задача — выманить это наружу.

Вот вам подсказка от писательницы по имени Коллин, которую я встретила в одной из поездок. Ей никак не удавалось закончить большой проект, и она написала себе письмо от его имени. Так она получила ясность и прилив уверенности в себе, в котором нуждалась. Начинается письмо так: «Дорогая (ваше имя), тебе пишет Твой Проект. Вот что следует сделать...» Не стесняйтесь заменить «проект» на «жизнь», «отношения», «сору» или что угодно, чем заняты ваши мысли.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Перечислите три случая, когда вы действовали в соответствии со своей внутренней правдой и это подарило вам новый опыт и рост...

1.

2.

3.

Доверять себе — значит следовать  
за своей истиной

## **«Я ЕЩЕ НЕ ГОТОВ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПРОКРАСТИНАЦИЯ**

Среди прочих заблуждений, с помощью которых Тревога обездвигивает нас, — миф о том, что «мы еще не готовы». Сначала нужно преодолеть еще вот это препятствие и добраться вон *туда*, а уж потом наконец посвятить себя тому, что действительно важно.

Однажды я работала с дизайнером женских купальников, которая за пять лет взрастила преуспевающий бренд, завоевавший признание журналов *Vogue*, *Elle* и мировых знаменитостей. Однако она сделала это в ущерб тому, чего очень хотела, но к чему, как полагала, была не готова: иллюстрированию детских книг.

Другой клиент — начинающий писатель — создавал талантливые тексты, быстро набравшие популярность в Сети. Но когда пришло время собрать идеи в книгу, пошел на попятную.

Когда нас захватывает заблуждение о неготовности, мы упорно отодвигаем то, чего по-настоящему хотим, в пользу того, что кажется комфортным, безопасным и достижимым.

Я испытала это на себе, начав выступать с лекциями. Хотя меня это всегда глубоко интересовало, долгие годы я отвергала поступавшие предложения.

*Нет, я слишком занята.*

*Нет, сейчас мне не хватает времени, чтобы написать и выучить речь.*

*Нет, я не полечу через всю страну, чтобы опростоволоситься перед толпой.*

*Нет.*

Всякий раз, когда я говорила: «Нет, я слишком занята», на самом деле имела в виду: «Нет, я боюсь».

С каждым «нет» внутреннее Любопытство молило шепотом: «Скажи “да”, скажи “да”, скажи “да”. Хотя бы раз. Просто посмотри, что получится. Ну пожалуйста».

Поскольку любопытство оказалось чуть сильнее страха, я решила согласиться на первое же предложение. Оно пришло в виде просьбы выступить с речью в Коста-Рике на проекте Do Lectures. Откуда мне было знать, что эта авантюра перевернет мой мир с ног на голову и шиворот-навыворот? Поначалу поднялся вихрь сомнений насчет того, чтобы вообще выйти к публике, — а я даже не знала, что во мне кроется подобная неуверенность. Этот внутренний монолог звучал примерно так:

*Да на что я подписалась? Что могу сказать? Ничего интересного. Я появлюсь перед ними, все будут тарачиться на меня, оценивать и наверняка раскритикуют. Боже! Еще и на камеру снимут. А потом выложат на сайте, где запись посмотрят многие. Что я надену? А если буду выглядеть толстой? Все это ужасно. О чем я думала?!*

Эти мысли преследовали меня целые дни, долгие недели. Когда я вытаскивала огромные листы бумаги и маркеры, чтобы наметить, о чем рассказывать, Тревога оказывалась тут как тут: «Уверена, что хочешь говорить об этом? Точно мечтаешь предстать в таком свете? А если тебя осудят? Понимаешь, что твоя история — пустышка?» Я слышала этот голос, куда бы ни пошла. Он звучал мне вслед. Охотился за мной.

Призывал отправить многословное оправдательное письмо организатору с объяснениями, почему я не смогу участвовать в мероприятии.

Когда я написала своей дорогой Лоре, что в голове у меня бушует ураган Тревоги, саботирующий творческий процесс, она высказала точку зрения, напоминая о которой мне как раз не хватало:

**Стань с этим ураганом единым целым. Двигайся вместе с ним. Прими его вызов. Прислушайся к нему. Используй как топливо.**

Так я и сделала. Каждый раз, чувствуя давление Тревоги, старалась воспринимать ее не как врага, а как признак того, что нащупала историю, которую стремлюсь рассказать: ту, которая расширяет мои границы, испытывает, выставляет напоказ. Такой настрой я сохранила до выступления.

В этот день ветер был настолько силен, что сбивал с ног. Темные густые облака окрасили небо в серый и уселись ровно над открытой площадкой, на которую я вскоре собиралась выйти. Усевшись среди слушателей в третьем ряду, принялась снова и снова повторять про себя подготовленную речь. Я положила руки на колени, стараясь выглядеть невозмутимой, спокойной и собранной, хотя чувствовала, что внутри назревал шторм. А когда наконец позвали на сцену, гроза в моей голове обрушилась на всех присутствовавших. Ливень был настолько мощным и оглушительным, что я подумывала сбежать. Но вместо этого повторила себе: «Стань со штормом одним целым». Я следовала за ним, позволяя энергии ветра разжигать внутри меня огонь такой силы, что ни один ливень не смог бы его загасить.

Я произнесла лучшую речь, на которую тогда была способна. Рассказала, как умирал отец, о своих неудачах, о том, что нужно следовать внутреннему зову, и о многих вещах, которые прежде боялась затрагивать. Когда я закончила, аудитория рукоплескала в унисон бушующей стихии. Ливень смыл нерешительность перед публичными выступлениями — и меня настигло понимание: **минута, когда мы полагаем, что еще не готовы, — это и есть минута, когда мы более всего готовы.**



## Дневник Любопытства

В какой области жизни вы чувствуете себя неготовыми? Какой маленький шаг вперед можете сделать уже сегодня?

Когда мы учимся уважать тревогу, страх, беспокойство и сомнение и пробуем двигаться вперед вместе с ними, гораздо проще увидеть, что они реально собой представляют: **сигнал к тому, что нужно сделать.**

Наступает момент, когда никакие планирование, подготовка и предугадывание не снабдят вас импульсом, не дадут необходимых знаний и умений, чтобы сделать следующий шаг. Приходит время, когда единственным способом выйти за свои пределы, справиться с неуверенностью, сомнениями и страхами становится движение. Да, существуют ограничения. Конечно, преодолевают страхи. Этому подвержены все люди, и в особенности те, которые решили достичь чего-то нового. Эти неприятные чувства означают одно: вам не все равно.

Движение к тому, что для вас важно, похоже на первый мазок краски, на первую минуту медитации или публикацию статьи, которую вы долго откладывали. Это может быть установление границ, решение порвать связь, которая эмоционально выматывает, или стремление вперед, чтобы принять новый серьезный вызов. Это может быть намерение перестать подкармливать надуманную установку о том, почему вы не можете, не должны или не готовы сделать что-то, — и просто посмотреть, что получится.

Формулировка «просто посмотрим, что получится» стала лозунгом моего возлюбленного Фархада. Одно из его первых детских воспоминаний — о том, как он бежал в бомбоубежище, услышав взрывы и сработавшую следом систему оповещения населения. Когда уровень опасности и насилия в его родной стране начал зашкаливать и семья спасалась от ирано-иракской войны, ему было всего четыре. К тринадцати годам

он успел пожить в сирийском доме для беженцев, чуть не потерял маму в результате аварии, нелегально эмигрировал в США, получил американское гражданство и переехал девять раз с места на место, пока не обосновался в Пало-Альто. Мама работала няней в обеспеченных семьях, чтобы семья сводила концы с концами, а он трудился в службе общепита при Стэнфордском университете и спал на полу перестроенного гаража, который они называли крошечным дворцом.

Фархад не тратил силы и время, жалея себя или горюя о том, что лишен благ, в которых купаются дети калифорнийских миллионеров. Сравнивал ли он себя с другими? Конечно. Сомневался ли в себе? Разумеется. Боялся будущего? Определенно, чрезвычайно, по полной программе. Но позволил ли неуверенности, тревогам и сомнениям помешать ему двигаться вперед? Точно нет.

Вместо того чтобы поддаться страху, он шел с ним в ногу, тайно проникая в лектории Стэнфорда, заводя дружбу со студентами и преподавателями, отмечая свое равнодушие к предпринимательству, инновациям и всяческим благам. Некому было вручить ему справочник о том, как жить хорошо, применять таланты и формировать жизнь, о которой он мечтал. Признавая и принимая свои уязвимые стороны и ограничения, любопытствуя, что может последовать дальше, он создавал импульс движения такой силы, который был способен преодолевать всякие обстоятельства на пути.

И вы тоже можете.

Несколько лет назад я сидела в первом ряду зала здания ООН и слушала выступление Опры. (Вообще-то я случайно заняла ее место — но это другая история.) Она открылась нам и рассказала, что, решив запустить телеканал OWN после 25 лет успеха «Шоу Опры Уинфри», не могла и предположить, с какими трудностями столкнется. Когда она почувствовала себя на грани срыва, потерянной и угнетенной, со звучащим в голове «голосом маленького человека», как сама это называет (он же — токсичная Тревога), Опра едва слышала себя. Чтобы продолжать двигаться в тумане, она успокоилась и задумалась: какой правильный шаг должен быть следующим? Она задавала себе этот вопрос

и предпринимала соответствующие действия снова и снова, пока не вышла из тьмы на свет.

Теперь я смотрю на вас и задаю тот же вопрос:

**«Каков ваш следующий верный шаг?»**

Да, вы напуганы. Да, вас одолевают сомнения, неуверенность, страх. Да, вам кажется, что вы еще не готовы. Все эти ощущения всегда будут рядом, напоминая о вашем безразличии.

Но еще у вас всегда есть этот единственный вопрос: каков следующий правильный шаг?

Сделайте его. Начните сейчас. Минута, когда вы думаете, что не готовы, — как раз то время, когда вы готовы как никогда.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

ПУСТЬ Я НАПУГАН, НО Я  
ГОТОВ К ТОМУ, ЧТОБЫ...

МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ...

вы готовы настолько,  
насколько всегда будете готовы

## **«У МЕНЯ МАЛО ВРЕМЕНИ». ВСТРЕЧАЙТЕ: СТРЕСС ВО ВСЕЙ КРАСЕ**

Одна из основных причин чувства безысходности, которую называют чаще всего, заключается в том, что делать нужно много, а времени мало. Нехватка времени — просто такое ощущение. Миф. Установка, купившись на которую мы суетимся, стараясь вместить все больше в свой график и жизнь. Бросаемся от одного дела к следующему, не оценивая, где находимся в эту минуту. Верим: если делать, совершать, испытывать как можно больше, мы станем счастливее, здоровее, богаче, мудрее, и все нас будут любить. На самом же деле мы по уши в стрессе.

Представьте, что сегодня вечером вы отправляетесь в наиважнейшую поездку. Вас не будет месяц, а с собой лишь ручная кладь. В чемоданчике — одежда и аксессуары, которые вам идут, необходимые туалетные принадлежности, одна или две вдохновляющие книги, портативный компьютер, телефон и еще кое-что нужное.

Если в сборах вы похожи на меня, то перед вами чемодан и целая стопка вещей, которые важно в него уместить. Но замки не застегиваются. Тогда вы меряете несколько вещей, дабы убедиться, что они по-прежнему хороши на вас. Теперь понятно, что вам не так уж нужны целых четыре пары леггинсов для йоги. Возможно, вы даже просматриваете одну

вещь за другой, как рекомендует японский специалист по организации домашнего быта Мари Кондо, и спрашиваете себя: «Эта вещь приносит мне радость?» Отбираете любимчиков и укладываете лишь те вещи, которые действительно желанны, необходимы и любимы.

Этот чемодан — ваш график, а сверхважная поездка — ваша жизнь. Каждый раз, когда вы пытаетесь положить в него слишком много, замки не застегнуть. Его не сдвинуть с места. Он переполнен. Как почти любой наш день. Как наша жизнь. И мы еще удивляемся, почему испытываем такое напряжение.

Когда люди говорят, что им не хватает времени, на самом деле они имеют в виду: «Я заполняю свою жизнь массой дел и до сих пор не решил, какие из них главные».

Я отлично знаю, каково это. Прежде чем взяться за эту книгу, я побывала на семинаре Элизабет Гилберт и Роба Белла, двух известных современных американских писателей. Встреча оказалась очень кстати, потому что как раз в то время я пыталась запихнуть лишнюю пачку вещей в свой чемодан. И поскольку стремилась уместить внутри столько всего, я вроде как запускала подкаст, вроде как создавала издательский проект, вроде как выступала с лекциями по всему миру, вроде как делала арт-инсталляции, вроде как работала с частными клиентами и брендами, вроде как писала — но только по вдохновению. Я занималась кучей дел, бывала во множестве мест и продвигалась во всем этом. Но делала это так, что голова моя непрерывно шла кругом. Поскольку я одновременно скользила по поверхности множества проектов, мне не хватало желанного чувства глубины.

Но, оказавшись на семинаре, я этого еще не знала. Надеялась, что Лиз поможет мне понять, как успевать все и делать это хорошо. И вот тогда одна из слушательниц спросила: «Как вы находите время для всего, что считаете важным?»

«Да! — подумала я. — Где взять время на все? Лиз, расскажи!»

И Лиз поведала о временах, когда пыталась стать писателем. Она трудилась на нескольких работах, едва сводя концы с концами, и редко находила силы и время, чтобы писать. Когда она рассказала о своих

проблемах одной мудрой пожилой женщине, та спросила: «От чего ты готова отказаться, чтобы вести жизнь, о которой мечтаешь?»

Лиз ответила: «Вы правы, я действительно должна научиться говорить “нет” тем вещам, делать которые не хочу».

Мудрая женщина уточнила: «Нет, все гораздо сложнее. Нужно научиться говорить “нет” вещам, которые **хочешь** делать, отдавая себе отчет в том, что жизнь одна и у тебя нет времени и сил на все подряд».

**Вы должны научиться говорить “нет” вещам, которые *хотите*.**

Эта фраза отпечаталась в моем сердце и заставила испытать трепет. Слова той пожилой женщины высветили мучительную истину, о которой я знала, но которую никак не могла принять: **я не в состоянии делать все.**

Я убедила себя, что мне *следует* все успевать. И думала, будто со мной что-то не так, раз я не успеваю. Но я заблуждалась. А правда заключалась в том, что я втискивала в свою жизнь слишком много всего и становилась несчастной. Мне больше не хотелось быть несчастной. Не хотелось вполсилы делать семнадцать вещей. Я решила сосредоточиться на одной, самой важной. И, приехав домой, составила два списка.

**Я ХОЧУ...**

Выступления  
Путешествия  
Проект с издательством  
Подкаст  
Уроки фотографии  
Арт-инсталляции

**ЕЩЕ БОЛЬШЕ**  
**Я ХОЧУ НАПИСАТЬ**

! ! !  
**КНИГУ!**  
! ! !

Именно тогда я поняла, что есть лишь одна вещь, которой я жажду больше других: моя книга на полках магазинов.



### Дневник Любопытства

Пока не знаете, чего хотите? Попробуйте задать себе следующие вопросы. Что мне интересно? Кто делает то, что я сам хотел бы? Как превратить мои самые крупные трудности в обучающий опыт?

Итак, я начала упрощать и отпускать. Принялась вырубать из своего графика и жизни все, что не приближало к публикации. Сказала “нет” тому, чего мне хотелось: например, коктейлям по воскресеньям, просмотру соцсетей ради расслабления и другим вышеупомянутым делам, которые не приносили дохода. Это было непросто. На самом деле даже болезненно. Но вместе с тем оказалось таким облегчением.

Отказываясь от бессмысленных мероприятий, обязательств, хлопот и развлечений, которые представляются значимыми в короткой перспективе, но оказываются пустыми в долгой, мы перестаем быть рабами времени. Прекращаем наделять время ответственностью за то, что идет в нашей жизни хорошо или плохо; мы начинаем выбирать. Решаем, куда приложить внимание и энергию. К чему стремиться. Определяем, что значит для нас больше остального. И когда это происходит, время начинает служить нам и тому, для чего мы созданы.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

① Я ХОЧУ...

② ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
Я ХОЧУ...

③ И ПОЭТОМУ  
Я ВЫБИРАЮ...

④ И ПЕРЕСТАЮ...

ЖЕЛАЙТЕ ЧЕГО-ТО ОДНОГО

## «Я РАЗРЫВАЮСЬ НА ЧАСТИ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ

Мне постоянно приходится слышать: «Я не уверен. Я в замешательстве. Меня тянет в разные стороны. *Я разрываюсь*».

Так было с человеком, которого мы назовем Уиллом. Он собирался сделать предложение своей девушке, потому что она ждала этого и потому что он полагал, что женитьба — логическое продолжение их отношений. Избранница была замечательной, Уилл нежно любил ее и после нескольких намеков о браке, звучавших примерно в течение года, купил кольцо. Потом тщательно спланировал помолвку, включавшую изысканную поездку, роскошный отель и дорогую бутылку шампанского. Наполнив ее бокал, он полез в карман, чтобы достать футляр с кольцом и, встав на одно колено, предложить руку и сердце. Но не предложил. Он застыл на месте. Замер, потому что в эту секунду перспектива провести остаток жизни с этой чудесной женщиной не казалась ему верным решением. Помолвка выглядела чем-то, что от него ожидали. Была способом сделать ее счастливой. «Она замечательная, и я люблю ее, но не уверен, что жениться — это то, что мне нужно. *Я разрываюсь на части*», — сказал он.

«Вы уверены, что разрываетесь? — спросила я. — Возможно ли, что рядом с вами чудесная женщина, которую вы любите, но не хотите

на ней жениться? Может ли признание в неуверенности насчет женитьбы — по крайней мере, сейчас, а то и никогда — быть страшнее, чем притворство, будто все в порядке?»

Уилл признался, что больше всего боялся ранить ее. И трудный разговор состоялся. Выяснилось, что помолвка была сомнительным шагом не только для него, но и для нее. Намекая, что хочет замуж, она словно уточняла: «Ты действительно хочешь отношений со мной? Я в самом деле тебе небезразлична? У нас правда все хорошо?» Разобрав все установки, которые они использовали, чтобы убедить себя остаться вместе, молодые люди поняли, что ни одному из них это не нужно. И расстались — к лучшему для обоих.

Я наблюдаю те же трудности, когда дело касается работы и карьеры. Однажды передо мной сидела группа мужчин и женщин — участников бизнес-инкубатора, одного из наиболее авторитетных в мире. Все они чувствовали ступор в том или ином аспекте жизни. Моей задачей было найти их слабое место, заставить говорить о том, что творилось под поверхностью. Мы сели в круг и вытаскивали вопросы, играя в придуманную мной игру под названием «Кубики Любопытства». На одной из граней деревянных брусков я написала вопросы: «В какой сфере жизни вы чувствуете себя скованными?», «Чего вы избегаете прямо сейчас?», «Каким было ваше детство?» и «Как вы чувствуете себя на самом деле?».

К тому моменту, когда мы добрались до середины круга, половина группы была в слезах, потому что выявилась истинная подоплека их проблем:

*Единственная причина участия в этом бизнес-инкубаторе состоит в том, что так я укрепляю свой авторитет и возвышаюсь в глазах окружающих.*

*Я все еще пытаюсь доказать отцу, что мной можно гордиться.*

*Если честно, это еще один способ подтвердить, что со мной все в порядке.*

На последнем признании вся группа шумно выдохнула.

Затем я наблюдала, как загорались их глаза, когда они рассказывали, чему на самом деле хотели бы посвящать свое время; говорили о реальности, которую создали бы, не добиваясь они одобрения родителей и не испытывая чувства вины из-за чьих-то высоких ожиданий. Они в ярких деталях описывали то, чем занялись бы, если бы верили, что это стоит того. В эти минуты звучал громкий и чистый голос Любопытства. А дальше я видела, как огонь в глазах угасал, стоило только вспомнить о разных причинах, по которым мечтам не суждено сбыться.

В одном они были единодушны: «Я не знаю, что делать. Ярываюсь».

Всякий раз, когда я слышу «не знаю» или «меня рывает» — идет ли речь о человеке, с которым предстоит провести жизнь, или о следующем шаге в карьере, — в действительности звучит вот что: «Я прекрасно знаю, что делать. И я не рвусь на части. Я напуган».

Как Уилл. Как половина группы в авторитетном бизнес-инкубаторе.

Если вам это знакомо и есть нечто такое, чего вы хотите, но боитесь достичь, я вас понимаю. Со мной такое было. Каждое важное начинание в моей жизни поначалу было погребено под неопределенностью, сомнением и страхом.

Например, прежде чем оставить деловой мир, я была убеждена, что семья и друзья осудят меня. Ничего подобного. Я это выдумала.

Прежде чем заявить свою кандидатуру на сотрудничество с Сетом Годином по запуску издательского проекта совместно с Amazon (на резюме для этого я потратила около 17 часов), чуть не передумала нажать кнопку «Отправить».

Прежде чем запустить The Bold Academy — «программу, дающую жизни толчок», из страха я временно заморозила эту идею, чтобы заняться чужими проектами.

Прежде чем я назвала себя писателем, художником, человеком творчества, я пряталась за другими художниками, обучая их нести идеи в мир.

Прежде чем начала *The World We Want* («Мир, который мы хотим») — общественный художественный проект, распространившийся по всему миру, — я чуть не послушалась голоса, который твердил: «Да кто ты такая, чтобы заниматься искусством? Ты даже в художественную школу не ходила».

По поводу работы над этой книгой я была уверена, что уже слишком поздно.

Все это речи из уст ужаса. Неуверенность и нерешительность мешают пробиться нашим талантам. Если послушаться этого голоса, начнешь мешкать, откладывать, разрываться между вариантами следующего шага. Чтобы преодолеть страх, нужно высветить все установки и убеждения, которые держат нас в заложниках.

**Дело в том, что нас никогда не разрывает на части. Просто мы не прислушиваемся к себе.**

Наше высшее «я» угнетается возложенными на нас ожиданиями, страхом кого-то разочаровать, отсутствием ресурсов, которые мы ошибочно считаем необходимыми, предчувствием провала и прочими придуманными предубеждениями. Чтобы двигаться вперед, нужно разглядеть внутренних монстров и расслышать пугающие голоса.

Тогда у нас останется два варианта: остаться прежними — раздираемыми на части, потерянными, напуганными — или возвыситься над заблуждениями, в которых жили.

Надеюсь, вы выберете второе. Надеюсь, вы *выберете Любопытство*.

Вот упражнение, чтобы начать.

# СЛУШАЯ ЛЮБОпытСТВО

Я боюсь: \_\_\_\_\_

ПОТОМУ ЧТО

МОЕ БУДУЩЕЕ «Я» ГОВОРИТ

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

6

6

7

7

8

8

9

9

10

10

11

11

Чтобы укротить чудовище,  
назовите его!

## «ПОЧЕМУ НЕ Я?» ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЗАВИСТЬ

Недавно я получила электронное письмо, в котором было следующее:

*Буду честным: мои друзья преуспевают в карьере, и, хотя я желаю им счастья, чувствую, будто внутри меня бомба с часовым механизмом, которая вот-вот взорвется. Меня постоянно гложет вопрос: почему не я? Это разрывает изнутри, потому что я не хочу быть болваном, который не может порадоваться за друзей, но, видя их успех, вспоминаю о том, чего нет у меня и, возможно, никогда не будет. Вы когда-нибудь сталкивались с подобным? Как вы это преодолели?*

Примерно в то же время я получила другое письмо, от иллюстратора:

*Мне трудно открыто радоваться тому, что происходит в моей творческой жизни теперь, когда я нашла свой путь. Боюсь выглядеть зазнавшейся мерзавкой. Я замечаю, как принижаю свои достоинства, чтобы не вызывать зависти, хотя в действительности грежу наяву. Как вам удастся окружать себя теми, кто поддерживает вас, и справляться с чужой завистью?*

Знакомо ли мне это? О, с обеих сторон.

И я была завистливым негодующим другом, которому трудно порадоваться за других. Когда я наблюдала, как кто-то осуществляет мечту, которая теплилась в моей душе, слышала всевозможные дьявольские голоса — они твердили, что я этого недостойна, недостаточно хороша или слишком медлю. Каждое утро убеждение, что я плетусь далеко позади, подкреплялось чужими успехами, увиденными в соцсетях. На часах девять утра, я все еще в кровати, взгляд затуманен, зеваю, а мои герои творческих побед уже объявляют о только что подписанном договоре на экранизацию их книги. Пара, путешествующая по миру, выкладывает очередное видео с участием своих загорелых тел и упоминанием о том, как с помощью своей работы им удалось сорвать большой куш. Так и хотелось врезать каждому. Мой бывший возлюбленный обручен и сейчас вместе с невестой находится где-то за тридевять земель. Все это означало только одно:

**Я ужасный никчемный человек, неспособный к большим свершениям. Я никогда ничего не достигну. Я отстой, я отстой, я отстой.**

Еще даже не коснулась ногами пола, а уже мысленно проваливалась в бездонную дыру сравнений, неуверенности и сомнений. Я думала: раз они уже добились этого, значит, для меня шансов не осталось. Я переживала, что буду вечно обитать где-то на периферии, поддерживая других в осуществлении их замыслов, и мне никогда не хватит храбрости и решительности, чтобы встать и заявить о себе. Потом я стыдилась своих чувств — *какая я злыдня и завистница* — и возвращалась в нору бездействия, страха и неуверенности.

Чтобы выбраться из этой норы, потребовалось непредвзято оценить, почему я ждала, что успех придет за один день, — и в первую очередь откуда вообще взялась эта иллюзия. Я обнаружила: мое самоощущение настолько сильно зависело от того, как видели и воспринимали меня окружающие, что ориентировалась на «значительные» и «впечатляющие» достижения. Вот тогда мое существование было бы оправдано. Дразнящий голос, твердивший: «Почему не я?» — подспудно жужжал: «А станут ли меня любить, встречать овациями, выделять и оценивать по достоинству?»

Дальше последовала трудная работа: научиться любить, встречать овациями и выделять *себя*. Только так я наконец смогла взрастить

чувство *собственного* достоинства. Это произошло, когда я начала напоминать о себе в соцсетях — каждый день без исключения. И когда сосредоточилась на вдохновлявших меня проектах, а не на том, к чему они приведут. Это случилось, когда я оценивала себя не по сравнению с *ними*, а по сравнению с собой неделю назад. И когда научилась воспринимать зависть как воодушевление для будущих возможностей, а чужие успехи — как знак, что шанс есть у любого. Если кто-то добивался того, чего хотела я сама, приучила себя вместо слов Тревоги: «Ты отстаешь» — слышать: «Просто не останавливайся». И в какой-то момент «*Почему не я?*» трансформировалось в «*Если они смогли, ты тоже сможешь*».

*Просто не останавливайся* превратилось в тысячи статей, эссе, стихов, десятки экспериментов. Перешло в безоглядную любовь к ремеслу, верность делу, желание приносить пользу через творчество. Я перестала измерять свой успех «лайками» и числом просмотров и начала оценивать его количеством выраженной внутренней правды. Признание и аплодисменты стали значить меньше, а выявление того, что готово было вырваться наружу, — больше.

Когда я сделала это, случилось кое-что любопытное: творческая жизнь, которой я когда-то завидовала, стала моей жизнью. И чем активнее я следовала тому, что было для меня поистине важно, чем увереннее вставала на правильный путь, тем сильнее некоторые друзья напоминали мне меня прежнюю. Завистливую. Ревнивую. Свирепствующую, *потому-что-у-меня-этого-нет*. Я замечала это, хотя они делали вид, что счастливы за меня. Улавливала неискренность в их проявлениях любви и радости всякий раз, когда делилась хорошими новостями. И когда я жаждала, чтобы они добились успеха, максимально выразили себя, открылись по полной, увидела, что они все еще мыслят в ключе: «Если у меня этого нет, то пусть и у тебя не будет». Я сочувствовала им. Страдание, которое сопровождает это заблуждение насчет своей недостаточности, — ступор, который я помню всем своим существом.

Этот ступор напоминает мне историю о крабах. Суть вот в чем. Если в корзине только один краб, он выберется наружу очень быстро. Однако

если краба два и больше, стоит одному полезть наверх, как другие начинают хватать его и тянуть обратно. Я знала, что не хочу быть крабом, которого тащат вниз. Подозреваю, вы тоже.

Обращаясь к иллюстратору, которой из страха выглядит зазнавшейся мерзавкой трудно открыто радоваться тому, что происходит в ее творческой жизни теперь, когда она нашла свой путь, и к тем из вас, кто стесняется сиять слишком ярко, я должна сказать вот что:

### **Сияйте во что бы то ни стало**

Пусть ваш путь делает вас счастливыми. Нужно, чтобы больше людей радовались тому, что с ними происходит, и жили в согласии с тем, что истинно для них.

Когда вы не скрываете своего энтузиазма, вам становится известно:

1. Кто искренне радуется вашим успехам.
2. А кто искренне напуган ими и, быть может, даже старается умалять ваши достоинства — сознательно или нет.

Не ваша обязанность вытаскивать представителей второй категории из корзины с крабами. Вы не должны спасать тех, кто все еще в поисках пути. Только они в состоянии это сделать.

Ревность, зависть, сравнения способны проглотить нас, так что не позволяйте чужому восприятию ваших успехов пожирать вас. Я еще не встречала человека, который ни разу в той или иной мере не завидовал или не сравнивал себя с другими. Разница вот в чем: кто-то преодолел эти чувства, разрушив установку, согласно которой в этом мире ты против других. Сделав это, они вернулись к тому, что важнее всего: к работе, реализации потенциала, выражению внутренней правды.

И вот что на кону прямо сейчас: наиболее выдающаяся и блестящая ваша работа. Так что сияйте, черт возьми, и пусть то, что вы создаете, лучится изнутри наружу. Это лучшее, что вы можете сделать для себя, для мира и для тех, кто готов принять плоды вашей работы.

## Охраняйте свою энергию

Вы усердно потрудились, чтобы оказаться там, где находитесь, осуществляя свои замыслы. Bravo! Когда вы мужественно выполняете свое дело и находитесь на верном пути, случаются времена, требующие сберечь энергию. Едва мы начинаем заниматься тем, о чем всегда мечтали, как — в качестве одного из способов помешать себе — поворачиваемся лицом к тем, кто готов нас уничтожить.

Джулия Кэмерон, учитель в области творчества и автор книги «Путь художника»\*, называет это тестом. Каждый раз, когда жизнь и карьера идут в гору, перед внутренним взором встают наиболее циничные и скептически настроенные друзья — и мы буквально слышим их голос. У них есть точка зрения, которой они обязаны поделиться — «для нашего же блага». В действительности это мнение редко идет во благо нам и обычно оказывается на пользу их эго.

Избавьтесь от лишней головной боли, определившись, кто ваши подлинные союзники, а кто способен поставить подножку. Решите, что вы готовы и не готовы терпеть, и придерживайтесь этого. Словом, границы, границы и еще раз границы. Ваша жизнь и таланты могут зависеть от этого.



### Дневник Любопытства

Составьте два списка друзей — тех, на кого можете рассчитывать, и тех, кто вас подведет. Обведите имена тех, с кем хотели бы поделиться наиболее значимыми идеями и проектами.

\* Кэмерон Дж. Путь художника. М. : Гаятри, 2013.

**Будьте собой на все сто, не меньше**

Суть в том, чтобы быть собой на сто процентов, не меньше. Вы взялись за дело. Отыскали способ выбраться из корзины с крабами. Настало время вашим завистливым друзьям сделать то же самое.

Если вы сами завистливый друг, вопрошающий «Почему не я?», позвольте спросить: вы будете карабкаться из корзины или позволите своей зависти пожирать вас и то, что вы могли бы принести миру? Надеюсь, вы согласны, что настало время выбираться вверх.

Хотя зависть, быть может, убедила вас, что на всех успеха не хватит, я здесь, чтобы сказать: *хватит*. Зависть таит золотую жилу мудрости — она просит вас *прислушаться*. Подсказывает то, чего вы хотите, но боитесь не получить. Отмечает, что *так-невыразимо-важно* для вас среди развлечений и шума. Зависть — это поток вдохновения, ожидающий, что вы в него нырнете. Так начните же обращать внимание на свою зависть. Посмотрите, куда она указывает. Услышьте, что пытается вам сказать. Пусть она станет призывом к действию, точно давая направление движения.

Вот как тронуться с места:

# СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

Я ЗАВИДУЮ:	ПОТОМУ ЧТО:	МОЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ:

Зависть — замаскированное вдохновение

## **«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ АУТСАЙДЕРОМ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: СРАВНЕНИЕ**

Как-то я работала с одной художницей. Назовем ее Алехандрой. Мы познакомились, когда ее сковывал страх «не успеть за другими». Семья этой девушки — иммигранты мексиканского происхождения. Отец уважает тяжелый труд и работает на одном месте уже 25 лет. Мама занимается домашним хозяйством, растит детей, заботится о доме. Алехандра пошла другим путем: ей хотелось быть всемирно известной художницей. Она заметила, что эта мечта становится предметом обсуждения на каждой родственной свадьбе или многолюдных посиделках. В итоге беспокойство по этому поводу возросло до невыносимых пределов, поскольку тети, бабушки и кузины приветствовали более традиционные достижения.

Пока близкие женились, получали продвижение по службе, заводили детей, откладывали средства на пенсию, Алехандра составляла художественное портфолио, путешествовала по миру, общалась с единомышленниками, которые могли бы помочь ей продвинуться. На семейных мероприятиях она чувствовала свою беспомощность, попадая в ловушку сравнений, где успехи родственников означали, что она не поспевает. Хотя Алехандра понимала, что двигалась вперед, но все равно беспокоилась, будто поступает неправильно.

Я представляю жизнь Александры как диапазон, в котором «возрождение» стоит напротив «преуспеяния». Когда мы сосредоточиваемся на том, чтобы «преуспевать», в наших приоритетах делать больше, лучше, быстрее. Это классическое понимание успеха в виде подъема по карьерной лестнице, ориентации на результат, *действия-во-что-бы-то-ни-стало*. «Возрождение» — другое. Это признание того, что «преуспеяние» может кому-то идеально подходить, но *вас* ограничивает. Это понимание того, что непрестанное стремление оказаться *там* лишает процесс радости, любопытства, красоты, удовольствия. Это оценка своего роста и нового опыта против подсчета денег и достижений.

Когда мы в коллективе — среди друзей, в кругу семьи, в определенной культуре — и действуем согласно другой системе ценностей, это создает напряжение, выливающееся в подобные вопросы:

«Уже нашла перспективного жениха?»

«Копишь на пенсию?»

«Какой план на ближайшую пятилетку?»

Когда я решила оставить корпоративную работу ради собственного проекта, кое-кто из ближайшего окружения воспринял это как сигнал опасности. «У тебя есть настоящая работа?» — частенько звучал вопрос, за которым следовал другой: «А чем ты зарабатываешь?»

Поначалу эти вопросы заставляли меня защищаться, чувствовать, что я лишена поддержки, беспокоиться, что все делаю не так. Я избегала их, точно удирала от саблезубого тигра, и старалась не появляться на мероприятиях, где, как я думала, мне нет места. Вот тут и появляется ключевое понятие: **причастность**.

Разговоры, которые, как я полагала, посвящены успеху и достижениям, не имели с этими ипостасями ничего общего. Они посвящались причастности. Ощущению того, что вписываешься в коллектив. Что тебя принимают. Семье и друзьям, которые ценили надежность, удобство и «преуспеяние», моя сосредоточенность на творчестве,

## ПРЕУСПЕВАНИЕ

## ВОЗРОЖДЕНИЕ

БОЛЬШЕ, ЛУЧШЕ,  
БЫСТРЕЕ

ОПЫТ И  
РОСТ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОСТЬ

СОТРУДНИЧЕСТВО

ОРИЕНТАЦИЯ  
НА РЕЗУЛЬТАТ

ОРИЕНТАЦИЯ  
НА ПРОЦЕСС

ДИСЦИПЛИНА  
И ДЕЙСТВИЕ

ЭНТУЗИАЗМ  
И ИГРА

ФОКУС НА  
СПИСКЕ ДЕЛ

ФОКУС НА СПИСКЕ  
СВОИХ РОЛЕЙ

самовыражении, внутренней правде казалась небезопасной, рискованной. Когда они задавали вопросы, касающиеся моего выбора, во мне поднимался первобытный страх утратить сопричастность. Успех и достижения попросту оказались сопряженными с этой темой.

Когда я поняла, что имею дело со страхом лишиться сопричастности, а не успеха, смогла пересмотреть ситуацию. Во-первых, пришлось признать, что я искала принятие и нуждалась в нем. Я хотела признания за риск, на который шла, за неудобства, на которые соглашалась, за столкновение с запретами и нормами. Я поняла: люди, которые более всего ценили преуспевание любой ценой, едва ли способны одарить меня таким признанием. Все попытки доказать им, что я достаточно хороша и чего-то стою, были тщетны.

Такую модель я заметила среди друзей с высокими достижениями. Это неутомимые предприниматели, работавшие день и ночь, лишь бы крайне консервативный отец сказал: «Я горжусь тобой». Творческие люди, которые убивают себя, находятся на грани выгорания, в глубине души желая, чтобы некто особенный произнес: «Ты уже вполне хороши и сделал достаточно. Я люблю тебя». Если мы пытаемся реализовать свою потребность в причастности через самообман, имеем все шансы соскользнуть на опасный путь. У меня был друг, который в течение десяти лет заставлял себя заниматься бизнесом. Это привело к вредным зависимостям и многочисленным попыткам самоубийства. В процессе исцеления он понял, что всегда хотел только одного — чтобы отец, который бросил его, пришел и сказал: «Ты мне безразличен». Нехватка чувства своей значимости привела его к потере связей и саморазрушению. Научившись говорить: «Я значим для себя», он смог выстоять.

Но одно дело — сказать, что больше «не нуждаешься в чем-то одобрении», и совсем другое — избавиться от этой модели мышления. Мы социальные существа, и нам, чтобы выжить, свойственно нуждаться в любви и чувстве принадлежности. Нужно научиться перестать связывать чей-то отзыв со своей *личностью* или воспринимать его как отражение «правильности» или «ошибочности» собственных действий. На самом деле, это возможность прикоснуться к мировоззрению другого человека и решить, подходит ли оно тебе.

И когда некто, вскарабкавшийся по служебной лестнице и считающий дни до пенсии, советует мне, как жить, я воспринимаю его замечания скептически. Если кто-то, не нашедший вторую половинку, комментирует мои затруднения в любовных делах, задумываюсь, стоит ли прислушиваться. Прежде чем последовать чьему-то совету, я анализирую:

1. Есть ли у нас общие ценности?
2. Вдохновляет ли меня опыт этого человека? Что он уже прошел и куда направляется? Связывает ли нас что-то? Ощущаю ли я духовное родство?
3. Какую цель преследует человек, давая мне этот совет? Хочет быть услышанным? Ищет одобрения? Уважения? Хочет оказаться правым? Пытается уменьшить собственную тревогу? Или делится мыслями, потому что наделен любовью и мудростью?
4. Близка ли мне его точка зрения? Что во мне отзывается? Что я хотел бы перенять? Что предпочту отбросить?

Делая это, я научилась успокаиваться, когда кто-то предлагал нечто, не соответствующее моей внутренней правде. Я научилась чувствовать себя комфортно, делая собственный выбор, — особенно в компании тех, чья жизнь отлична от моей. Просто потому, что всему найдется место. И преуспеваю. И возрождению. И тому, что находится между ними.

Как сказал дон Мигель Руис в своей книге «Четыре соглашения»\*, «то, что говорят и делают другие, — отражение их личной реальности, их мечтаний. Если у вас иммунитет к мнениям и действиям окружающих, вы не станете жертвой напрасных страданий».

Именно поэтому Александре и всем, кто попал в ловушку сравнений, предлагаю запомнить вот что: единственный человек, с которым вы можете себя сравнивать, — *вы*. Не существует двух людей с одинаковым

---

\* Руис М. Четыре соглашения. Практическое руководство по достижению личной свободы. М. : Азбука-Аттикус, 2016.

образованием, личными обстоятельствами, желаниями, ценностями, талантами. Когда вы цепляетесь за то, что *они* делают и как далеко *они* продвинулись, теряете из виду то, что требует вашего внимания и концентрации: собственный правильный, истинный путь. Непрестанные попытки быть лучше могут помешать вашей способности попросту быть. По-настоящему важно, что было с вами вчера, на прошлой неделе, в минувшем месяце, в ушедшем году, — и ваш прогресс с тех пор. Только так вы можете преуспеть, возродиться, чего-то достичь и почувствовать свою сопричастность именно тем способом, который известен вам одному.

# СЛУШАЯ ЛЮБОпытСТВО



Отметьте свои топ-10 ключевых событий прошлого года

## **«Я ДОЛЖЕН КОЕ-ЧТО ДОКАЗАТЬ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: САМООБМАН РАДИ ОДОБРЕНИЯ**

В свои двадцать, пребывая в состоянии *я-недостаточно-хороша-поэтому-должна-доказать-что-могу-быть-хороша-достаточно*, я встретила мудрую и удивительную женщину 76 лет по имени Гленда. Я сидела в кафе и писала обо всем, что хотела бы поменять в жизни, но не знала как. Подняв глаза, испытала трепет и восторг, увидев, как вошла женщина с сияющим лицом. Она завораживала своим платьем, в котором переплелись голубой, пурпурный, зеленый и оранжевый цвета — точно на картине Пикассо. Лицо ее украшали крупные круглые очки в голубой оправе, а эту лучистую улыбку я не забуду никогда.

Я тут же почувствовала, что должна с ней познакомиться, и поэтому, когда женщина проходила мимо, сказала: «Вы — нечто! Это картина или платье?» Она ответила: «Ух ты, спасибо! Я сама его сшила. Раньше ходила в сером и черном, но в те времена жизнь моя была уныла. Теперь ношу только цвета, соответствующие моей личности». Пока она говорила, ее руки и тело будто танцевали, и я ощущала жизнь в каждом слове.

Казалось, Гленда знает кое-что о жизни, поэтому я спросила, не откажется ли она побеседовать со мной за чашкой чая. «А я как раз слишком

рано пришла на встречу с подругой, — сказала дама, подвигая стул и садясь напротив. — Я Гленда», — она протянула руку. Связь установилась мгновенно. Казалось, мы были старыми друзьями, которые встретились снова после многолетней разлуки. Мы говорили о любви, искусстве и волшебстве, о непризнанности, неудачах и страхе. Она рассказала о написанном ею сценарии, об украшениях, которые создавала, о песнях, которые сочиняла, и о мужчинах, в которых влюблялась после того, как любовь всей ее жизни умерла. А затем выдала настолько свежую и глубокую мысль, что я зажмурилась изо всех сил, будто могла таким образом запечатлеть эту минуту навсегда.

Она сказала:

«Когда мне было двадцать и тридцать, и даже сорок, я думала, что должна доказать что-то и быть кем-то, лишь бы выглядеть достаточно успешной. В те времена у женщин было еще меньше права голоса, чем сейчас, поэтому я напрягалась и напрягалась, стремясь продемонстрировать мужчинам, что чего-то стою. Поступила на юридический и стала успешным адвокатом, хотя каждую секунду ненавидела свою работу. Мне хотелось показать родителям, что я могу быть достаточно успешной. И не просто достаточно, а *лучше* других. В какой-то момент гонка вымотала меня; я потеряла себя, пытаюсь играть по этим правилам. Тогда я поняла: все, во что я верила, — иллюзия, я это придумала.

Я. Это. Придумала, — повторила она с расстановкой, запрокинув голову и расхохотавшись. — Не существовало человека, который мог бы это опровергнуть. Не было никакой игры, в которую требовалось играть. Окружающие были слишком заняты собственными заботами и играми, чтобы приглядываться ко мне. Так что я плюнула на эти предрассудки и поклялась провести остаток жизни, делая лишь то, что похоже на акт любви. Если я не могла посвятить себя чему-то всем сердцем, то не делаю этого вовсе. И посмотрите на меня сейчас!>

Казалось, Гленда была послана в самое нужное время, чтобы сказать как раз то, что мне требовалось услышать. И быть может, теперь я передаю ее слова в тот момент, когда их важно услышать вам. Повторю:

*Если это не акт любви — стоит ли оно того?*

*Если вы не можете делать что-то всем сердцем, стоит ли вообще этим заниматься?*

Вот она, выстраданная — из разряда *я-столько-раз-все-портит* — правда: вы не должны делать что-то вполсилы. Не обязаны участвовать в играх, если при этом чувствуете, что притворяетесь. Это не работает. Ложь убивает душу. Притворство подобно сексу на одну ночь после пьяной вечеринки: оно ведет в никуда.

Поймите, кем хотите стать, и станьте. Позвольте часам и дням вашей жизни быть одним актом любви за другим. Никто не даст вам разрешения написать тот смелый роман, сказать «я люблю тебя» первым, перестать делать то, что ненавидите, вместо того, что любите. Только вы на это способны.

Так что если игра в доказательства всегда была единственной, в какую вы умеете играть, позвольте спросить: как вам это нравится? Не хотите вместо этого попробовать предаться любви?

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Делая \_\_\_\_\_,  
(действие)  
я пытаюсь доказать, что я

\_\_\_\_\_  
Доказав это, я почувствую

\_\_\_\_\_  
(эмоция)

Чтобы ощутить это сейчас,  
я могу \_\_\_\_\_  
(действие)

Если бы мне нечего было  
доказывать, я бы \_\_\_\_\_  
(мысль или действие)

Моя душа хочет, чтобы  
я помнил, как \_\_\_\_\_  
(идея)

Будьте ~~быстрее~~ лучше ~~умнее~~ достаточно хороши

**«Я ПОТЕРПЕЛ НЕУДАЧУ.  
НЕТ, Я САМ — НЕУДАЧНИК».  
ЗНАКОМЬТЕСЬ: СТЫД**

В жизни бывают моменты, когда мы все ставим на кон. Следуем за своим желанием. Откликаемся на зов. И это выходит нам боком.

Помню случай, когда было стыдно до тошноты, а живот скручивало в узел.

Из-за недопонимания и плохо просчитанных рисков я и мой соучредитель Натаниэль оказались на мели в середине первой пробы 30-дневной «программы, дающей толчок жизни» под названием The Bold Academy. Проще говоря, задолжали 30 тысяч долларов. Наше намерение сводить людей, чтобы поднять их жизнь и работу на новый уровень, мгновенно омрачилось суровой реальностью, в которой мы не знали, как выплатить зарплаты 12 членам нашей команды. Перед моим внутренним взором проигрывался худший сценарий.

За кулисами мы с Натаниэлем спорили, пытаюсь услышать друг друга и найти решение. К тому же пока голова пухла от сложностей управления финансами, во мне нарастали тайные романтические чувства к Натаниэлю. Несколько месяцев назад, боясь оказаться в уязвимом

положении, я не решилась признаться в своей влюбленности, а разделила с ним бизнес. В довершение всего пыталась убедить себя, что *в действительности* ничего к нему не испытываю, ложась в постель кое с кем другим. Теперь этот новый ухажер был в нашем проекте помощником и частью команды.

Все начало рушиться, когда в моей квартире в Боулдере мы встретились с нашей командой, чтобы сообщить дурные вести. Едва я собралась говорить, как перед глазами поплыл туман и стало трудно глотать — это голос Тревоги внутри закатил скандал: «Ты отстой! Ты неудачница и всех подвела. Что-то с тобой не так. Какой позор!»

Как только я смогла дышать, попыталась все объяснить.

«У нас закончились деньги... Мы делаем все возможное, чтобы найти решение... Нам очень жаль», — вот и все, что я могла из себя выдавить. Накал стыда был так велик, что, продолжая держать лицо перед командой, я ощущала, как сердце разбивается вдребезги. Не знала, что сказать, как превратить сумятицу чувств в связную речь, которая создала бы дух товарищества. Не знала, как объяснить ситуацию, не теряя в их глазах силы, которую, по моему мнению, должна демонстрировать, будучи руководителем.

Я не пошла им навстречу, а отвернулась. Мне было слишком стыдно, чтобы услышать и принять их разочарование и недоверие. Их возмущение и негодование лишь усиливали чувство, будто «со мной что-то не так».

И поэтому, вместо того чтобы извиниться и признать свои ошибки, я спряталась. Заняла позицию жертвы. Перевела стрелки и обвинила других. Я пыталась оправдать свои сомнительные решения, говоря, что «это стартап и члены команды должны быть благодарны за этот опыт». Нет бы признать, как я ранила этих людей, — согласиться с правдой, которая вызывала *еще больше* стыда и боли; вместо этого я решила обойти эмоциональную составляющую. Сосредоточилась на «логических» действиях: двигаться вперед, и чем быстрее, тем лучше. Уклоняясь таким образом от ответственности,

испортила значимые отношения. Посеяла хаос и смятение в наших рядах. Некая семейственность, которая была нашей сильной стороной с самого начала, рухнула, воспламенилась и разлетелась, словно пепел.

Я была сломлена.

Злая ирония: весь смысл этой работы состоял в том, чтобы прочувствовать и создать атмосферу любви и сопричастности. Но поскольку у меня не было инструментов для управления потоком эмоций и признания собственных ошибок, я отстранилась и привела команду к разобщению.

Я была бы рада сказать, что мне попала правильная книга в нужное время или что я встретила наставника, который помог пройти этот болезненный период. Или признаться, что нашла в себе смелость выйти на трудный разговор — пусть неприятный и разбивающий сердце. Ничего этого не случилось.

В некотором смысле я сделала кое-что стоящее: взяла потребительский кредит, чтобы выплатить деньги членам команды в течение месяца после окончания программы. Полгода спустя, уже с новой группой, мы запустили новую версию — на этот раз в Сан-Франциско — и получили достаточно дохода, чтобы закрыть кредит в 30 тысяч долларов и окупить весь проект. Мы создали мощную программу, которая серьезно повлияла на чужие жизни. Благодаря ей люди увольнялись с нелюбимой работы. Находили свое призвание. Запускали бизнес. Зарабатывали миллионы долларов. Создавали произведения искусства. Писали книги. Появилось много причин для торжества, но, с другой стороны, я все еще чувствовала травмирующее влияние стыда, не зная, как быть дальше.

Я была вымотана. Опустошена. Потеряла связь с собой. Не видела света в конце туннеля. И сделала единственное, на что была способна в то время: все бросила.

Распустила бизнес, назвав его и себя провалом. Это клеймо тяжким грузом давило мою душу четыре года, пока на глаза не попала работа

психолога Брене Браун\* — исследование стыда. Я была шокирована — каждое прочитанное слово добавляло в мою жизнь света и легкости.

«Стыд — страх потерять связь с другими. Страх, что идеал, которому не удалось соответствовать, цель, которой не удалось достичь, делают нас недостойными этой связи, — пишет Брене в книге “Великие дерзания”\*\*. — Стыд — весьма болезненное чувство или вера в то, что мы неполноценны, а значит, не стоим любви и привязанности».

Ох.

Вера в то, что я могу быть неполноценной и недостойной любви, всегда была частью моей жизни. Для меня возможность вызывать любовь была зависима от моих успехов и неудач, и я олицетворяла свои ошибки, делая их показателем того, что проблема *во мне*.

Не в бизнес-модели. Не в принятых решениях. Не в методах общения. Не в стиле руководства.

*Во мне.*

Неудивительно, что я сбежала/спряталась/онемела/скрылась с места преступления.

Быть может, и в вашей жизни была похожая ситуация?



### Дневник Любопытства

Когда вы позволили себе считать, будто допущенные ошибки означают, что с вами не все ладно?

\* Брене Браун — профессор Хьюстонского университета, психолог, последние 10 лет специализируется на изучении феномена стыда как маркера современной культуры и ключевого фактора, мешающего человеку достичь гармонии с собой.

\*\* Браун Б. Великие дерзания. М. : Азбука, 2014.

Исследование Брене Браун на тему разницы между стыдом и виной лишило меня дара речи. Легче всего сравнить это с различием между формулировками «Я плох» и «Я сделал нечто плохое». А разница эта значительна, потому что «мы чувствуем вину, когда сопоставляем то, что сделали или не сделали, с нашими ценностями — и выясняем, что соответствия нет. Неприятное чувство, но полезное. Психологический дискомфорт мотивирует к заметным переменам. Вина — столь же мощное чувство, как и стыд, но ее влияние положительно, *в то время как стыд разрушает*. Он разъедает ту самую часть нас, которая верит, что мы способны меняться и поступать лучше».

Именно стыд заставляет нас *персонифицировать* свои ошибки. Именно он вынуждает думать: если я натворил дел или подвел кого-то, что-то не так *со мной*.

ВИНА	СТЫД
«Я СДЕЛАЛ НЕЧТО ПЛОХОЕ».	«Я <u>ПЛОХОЙ</u> ».
«Я ДОПУСТИЛ ОШИБКУ».	«Я <u>САМ</u> — ОШИБКА».
«ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПАРШИВО — В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ».	«ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПАРШИВО — ЛУЧШЕ СПРЯТАТЬСЯ».

Открыв для себя это различие, я задумалась: *как можно сменить эту установку? Как сделать иным свое отношение к стыду?*

Брене называет это движением от «сопротивления стыду» к «принятию стыда». Это стратегия, при которой человек способен пройти сквозь некий опыт и выйти с другой стороны, ощущая больше смелости, сочувствия и сопричастности, чем в начале.

Я испробовала это на себе четыре года спустя после окончания проекта The Bold Academy, когда наконец встретила с Натаниэлем, чтобы поговорить о случившемся. Помню это ощущение грусти накануне — потому что *мой-бывший-лучший-друг-и-моя-большая-страсть* стал чужим и далеким. Я почти ничего не знала о том, чем он занимается, что творится у него в душе и куда он надеется двигаться дальше. Раньше мы постоянно говорили о таком.

В тот раз я посмотрела на свою грусть как на приглашение. Вспомнила наставление Брене о том, что стыд — социальное понятие, и поскольку он зарождается в отношениях, то и лечится в них. Хотя часть меня с ужасом думала о том, что эта встреча только усугубит чувство разобщенности, другая часть была готова проявить смелость и пойти на искреннее общение.

Когда мы сели на черный кожаный диван в моей бруклинской квартире, я открыла бутылку розового вина и наполнила его бокал. Я подумала, что немного спиртного поможет откупорить невысказанное. «Я все еще очень зол на тебя», — быстро выговорил Натаниэль. «Ух ты, — подумала я, — *это хорошо. Он открывается*». «Давай подробнее», — сказала я вслух, готовясь копать глубже вместе с ним.

— Ты очень подвела меня тем летом, — ответил он. — Что произошло? Что с тобой творилось?

— Действительно хочешь знать? — спросила я.

— Хочу, — подтвердил он.

— Что ж, — вздохнула я, и признание полилось рекой. Я рассказала, как была напугана и как эта история сводила меня с ума, как мне было стыдно и как я страдала все годы после случившегося. Я высказала даже то, чем больше всего боялась делиться и что, по моему убеждению, Натаниэль и так знал: мои чувства к нему. Поведала, что тяжело было видеть его с другими женщинами, и поэтому сама стала встречаться с другим мужчиной. И что не говорила о чувствах, поскольку не надеялась на взаимность. К этому моменту у него отвисла челюсть. Я поняла, что о моей влюбленности он не догадывался.

Я снова вздохнула.

— Понятия не имел, — протянул он. — Понятия не имел, что ты чувствовала себя так. Да уж. Теперь все встало на свои места.

А затем Натаниэль поделился собственной версией. Остаток вечера мы провели, поочередно вспоминая подробности сумасшедшего приключения под названием The Bold Academy. Чем дальше мы вскрывали раны прошлого — и чем больше понимания я ощущала с его стороны, — тем сильнее было чувство, что я исцеляюсь. Чем крепче становилось наше согласие насчет того, что тогда было сделано правильно, а что нет, тем яснее я ощущала, как восстанавливается наша связь. К концу встречи провал из прошлого превратился в один из самых стоящих периодов моей жизни и одно из наибольших откровений. Я словно вошла в огонь, и пламя охватило все мое тело, но гораздо важнее другое: я увидела, как можно сжечь дотла свою тревогу и восстать из пепла.

И вы так можете.



### Дневник Любопытства

Существует ли какой-то разговор, которого вы избегаете из чувства стыда? Что вам хотелось бы сказать? Когда этот разговор состоится?

Вот какой важный урок я выучила: то, что мы прячем в глубине себя, всегда будет преследовать нас, обременять, сжигать изнутри, мешать двигаться вперед. Выход — найти смелость сделать паузу, проявить любопытство и признаться в случившемся — прежде всего себе. А затем, поскольку стыд — понятие социальное, поделиться мыслями с тем, кто этого заслуживает, испытать в процессе сочувствие и поддержку — и стыд испарится.

«Я плохой» превратится в «я допустил ошибку».

«Я неудачник» — в «это мне не удалось».

«Я ужасный руководитель» — в «я учел свои ошибки и снова в строю».

«Из-за этого поражения я недостойн любви и привязанности» превратится в «что бы ни случилось, я всегда чего-то стою».

Переставая расценивать происходящее с нами как отражение своей недостаточности и ничтожности, мы видим в этом опыте знак того, что мы нашли в себе смелость действовать и предприняли все от нас зависящее. А теперь, как и всегда, предстоит сделать это снова.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

1. СФОРМУЛИРУЙТЕ ЭТО

Мне стыдно, что я \_\_\_\_\_, потому что для меня это значит \_\_\_\_\_.

2. ПРОВЕРКА НА ИСТИННОСТЬ

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО  
ТОГО, ЧТО ЭТО  
ПРАВДА, СОСТОИТ  
В...

ДОКАЗАТЕЛЬСТВО  
ТОГО, ЧТО ЭТО  
НЕПРАВДА, СОСТОИТ  
В...

3. ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ ЭТО

Более вдохновляющая установка такая...

Признайте случившееся, чтобы сформулировать это иначе

## «МОЖНО ЛИ МЕНЯ ЛЮБИТЬ?» ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЧУВСТВО, ЧТО ТЫ НЕДОСТОИН ЛЮБВИ

Живо помню тот момент, когда мужчина, в которого я была по-настоящему глубоко влюблена — назовем его Джорданом, — впервые признался в своих чувствах.

Стоило прозвучать словам «я люблю тебя», как мое сердце взорвалось радостью и восторгом, которые иначе как экстазом не назовешь. Человек, который вызывал чувство из разряда *я-по-уши-в-тебя-влюблена-и-готова-идти-за-тобой-на-край-света*, объявил наконец, что это взаимно. Однако дальше последовали семь слов, к которым я не была готова: «Но я не смогу сказать это снова».

Я ощутила себя настолько озадаченной, сбитой с толку тем, что признание в любви повлекло за собой признание в неспособности выразить эти чувства снова, что фейерверк от слов «я люблю тебя» тут же растаял. Для меня звучало только: «Я не смогу сказать это снова», что в моем понимании означало: «На самом деле я не люблю тебя».

Не знаю, почему он сказал, что не сможет вновь признаться в любви. Я так и не спросила. Слишком боялась услышать, будто со мной что-то не так. Меня пугало, что попытки выудить детали заставят его

отвернуться, закрыться, оттолкнуть меня. Принимая случившееся на свой счет и отыскивая причину в себе, я упустила возможность предложить: «Давай подробнее...»

Сейчас я полагаю, что его неспособность говорить о любви не имела отношения ко мне, но была связана с тем, что слово «любовь» ассоциировалось для него с болезненными воспоминаниями, большими ожиданиями и обещаниями, которые легко могут оказаться нарушенными. Но я не знала этого тогда. Слова «я не смогу сказать это снова» стучали в голове подобно метроному, заставляя прислушиваться к ударам барабанов Джордана и оставаться глухой к ритму собственного сердца.

В общем, я заглушила свои эмоции. Вела себя так, словно мне было все равно. Невозмутимо переживала перипетии наших отношений, делая вид, будто все в полном порядке, а я хладнокровно и трезво принимаю то, что он не может признаваться мне в любви. Но все было не так. Я сходила с ума, была в отчаянии и уже не понимала, что чувствую. Поскольку я жила на его условиях и позволила ему диктовать, как мне отдавать и принимать любовь, перестала соображать, кто я и чего хочу.

Я рассказала эту историю, потому что множество людей спрашивают, как вести себя в отношениях/жизни/карьере/призвании, но под маской этого вопроса кроется тема гораздо серьезнее:

*Достоин ли я любви? Поможет ли мне определенное поведение почувствовать себя любимым и полноценным?*

Дальше люди в деталях приводят примеры того, как порой сходят с ума, испытывают отчаяние и уже не понимают, что чувствуют и чего хотят. Они спрашивают, почему все так происходит, и просят посоветовать, как быть дальше. Прежде чем обсуждать, куда двигаться, давайте поговорим, как мы оказались в нынешнем положении.

Когда условия вашей жизни создает кто-то другой, а вы подчиняетесь всему и вся, что происходит, и уж тем более притворяетесь, что все хорошо, хотя все плохо, — это верный путь к потере себя. Надежный способ забыть, кому вы в действительности принадлежите: себе.

Я на горьком опыте научилась принадлежать себе и ставить собственные условия. В течение девяти месяцев я исполняла всякую прихоть Джордана и улыбалась каждый раз, когда он делал то, от чего хотелось выть. Наконец он позвал меня в парк, где мы сели друг напротив друга за бетонным столиком. Глядя холодными, как камень, глазами, он сказал: «Я хочу быть один», и я лишилась рассудка. Конечно, я догадывалась, что все к тому идет, — *знала, что это так*, — но не знала, как справиться с тем, что последует дальше.

Все эмоции, которые я себе запрещала, хлынули рекой. По лицу бежали потоки слез — и трудно сказать, длилось это несколько минут или часов. Величина, глубина и ширина подавленной боли вскрылись одномоментно, размывая окружающий мир. «Я хочу быть один» превратилось в «ты недостойна любви», а «все кончено» — в «с тобой что-то не так».

Причина, по которой я была столь хрупкой и уязвимой в тот момент, а мой разум так искажил его слова, была проста: я не принадлежала себе. Только *ему*. А поскольку все было именно так, я попыталась притупить потерю принадлежности текилой, вином, чьими-то ухаживаниями и карьерными успехами. Каждый мужчина, которого я встречала, и любая новая возможность на работе становились игрой. Для меня это был способ доказать, что я не лишена сопричастности и, несомненно, достойна любви. Проблема, конечно, была куда проще: все это я выдумала. На самом деле никакой игры не существовало.

Несколько лет я испытывала стыд, обвиняла других, упивалась своей болью и следовала все той же модели снова и снова, прежде чем, оказавшись в яме отчаяния, осознала, что мне есть над чем поработать. Это занятие потребовало пересмотреть мои установки насчет любви и принадлежности и понять, откуда они взялись. Пришлось полюбопытствовать, почему я позволила себе оказаться в эмоционально изолированных отношениях, которые не отвечали моим нуждам, а только вызывали сомнения в себе. А именно — подозрение, что *я недостаточно хороша* и потому с Джорданом буду довольствоваться тем, что мне отведено.

Между нами была не любовь — принуждение. Не *я-становлюсь-с-тобой-все-лучше-и-лучше* или *с-тобой-я-раскрываюсь-во-всей-своей-полноте*,

а *я-больше-не-узнаю-эту-женщину-в-зеркале* — иллюзия, замаскированная под любовь в сексуальном костюме.

И тогда я заключила соглашение с собой.

**Во-первых, я прощу себя.** За оцепенение, разрушительные методы борьбы с болью и потерей контроля.

**Во-вторых, научусь распознавать свои нужды и стану их уважать.** Эмоциональная открытость, выражение любви и честность возглавили список. Уважая свои потребности, я буду уважать свою силу. Следовательно, не позволю себе уступить ее кому бы то ни было.

**В-третьих, я всегда буду говорить начистоту — даже если это пугает.** Я больше не задержусь в отношениях, за которые цепляюсь из страха не найти того, кто полюбит меня. Я не стану обманывать партнера, потому что мне недостает смелости предложить расстаться. Правда во всем — вот моя клятва.

**В-четвертых, если я не знаю, где правда, не стану искать ее вовне.** И не кинусь за ответом к бутылке вина, или эмоционально закрытому мужчине, или мимолетному увлечению. Я успокоюсь и побуду наедине с собой, чтобы услышать внутренний отклик. А затем примусь действовать в соответствии с ним.

Обучившись этому, я научилась принадлежать себе. Поняла, как уважать свою силу и правду. А несколько лет спустя оказалось, что я готова к разговору, который неожиданно затеял Фархад. После долгих недель и месяцев дружбы и разговоров о делах, когда мы (наконец-то) оказались на нашем первом свидании, он сказал: «Я не знаю, как относиться к любви». Фархад выдал статистику разводов и заговорил о неудачном браке своего друга. Он признался, что последние отношения были для него очень трудными, а затем продолжил теоретизировать на тему любви. Я не купилась.

Я чувствовала, как его сердце источает любовь, ощущала, как любовь источает мое сердце. Слышала, как переплетаются эти потоки,

и догадывалась, что это может значить для нас. Я подозревала, что для него слово «любовь» обременено болезненными воспоминаниями, нешуточными ожиданиями и обещаниями, которые легко могут нарушиться. Очень похоже на тот поворотный вечер с Джорданом. Разница в том, что я уже была другой. И не знала, боялся ли чего-то Фархад. Не знала, влюблен ли он в меня так же, как я в него. Теперь меня это не беспокоило. Сердце уже было разбито Джорданом на миллион осколков, и поскольку я подобрала их и сложила вместе один за другим, то нашла в себе смелость быть собой — без оглядки, искренне, всецело.

Так я с энтузиазмом взялась за самое бурное и душещипательное разбирательство по амурному делу. Будто любовь осудили на смерть, а я выступила ее адвокатом. Я полностью отпустила себя, говоря, что ни в коем случае нельзя убегать от чувств, и если есть то, что мы обязаны испытать в отведенное нам время, так это любить всем существом и быть любимыми. Когда я закончила, перевела дыхание, покрутила в руках бокал и отпила вина, которое весьма к месту носило название Lil Lové, я увидела, как лицо Фархада смягчилось, щеки порозовели, а уголки рта поползли вверх. В ту минуту он смотрел на меня так, как никогда раньше. Могу описать это лишь одним способом: тогда я поняла, что он выбрал меня. И сделал это потому, что я выбрала себя.

Вы тоже можете выбрать себя.

Вы можете выбирать себя всякий раз, когда решаете *не* подавлять, *не* прятать, *не* заглушать свои истинные чувства. Можете выбирать себя всякий раз, когда решаете *не* делать вид, будто все в порядке и идет как надо, а в действительности все не так и идет как попало. Можете выбирать себя всякий раз, когда отвергаете чужую линию поведения, если она не заставляет ваше сердце стучать от радости, удовольствия и ощущения, что это *точно-создано-специально-для-вас*. Вы можете выбирать себя всякий раз, когда предпочитаете помнить, что:

Принадлежите самому себе.

Достойны любви.

Вы и есть любовь.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

## - СПОСОБЫ ЛЮБИТЬ СЕБЯ -

□ Вести дневник □ Написать стихотворение

□ Медитировать □ Выключить телефон

□ Уехать в путешествие □ Дать волю чувствам

□ Сказать себе: «я люблю тебя» □ Улыбаться

□ Почитать книгу □ \_\_\_\_\_

вы есть ЛЮБОВЬ

## **«МЕНЯ ОТВЕРГЛИ... СНОВА». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПОРАЖЕНИЕ**

«Очередной отказ, — написал мне один художник. — Чувствую себя уничтоженным».

«Очень знакомое чувство, — ответила я. — Благо испытания и невзгоды идут нам на пользу».

Представьте: вы читаете биографию человека, у которого было отличное детство с потрясающими родителями, который обладал идеальной внешностью и был всеми любим, а его работа моментально подарила ему успех — покажется ли вам эта история интересной?

Сомневаюсь.

Интересно, что писатель Пауло Коэльо получил около 200 отказов, прежде чем опубликовали его «Алхимика». В итоге было продано 65 миллионов экземпляров, книгу издали на 80 языках, она оказалась среди рекордов Гиннеса как произведение ныне живущего автора, претерпевшее наибольшее число переводов. А если бы Коэльо сдался после первого, или пятого, или десятого, или девяносто второго, или сто пятидесятого, или сто девяносто

девятого отказа? 65 миллионов людей не смогли бы прикоснуться к его творению.

Интересно, что 14-летняя активистка из Пакистана по имени Малала подверглась нападению боевиков движения «Талибан», потому что выступала за права женщин на получение образования. Она выжила и, вместо того чтобы присмиреть, лишь укрепилась в своем стремлении создать мир, где каждая девочка может в течение 12 лет получать бесплатное, безопасное и качественное образование. За эту миссию Малала получила Нобелевскую премию мира.

Создание этой книги тоже оказалось любопытным. После десяти лет самопознания, ежедневного ведения блога, шести лет анализа и детализирования этой задумки, тысячи клиентов и интервью, многочисленных заявок на публикацию я вложила всю душу в написание 18-страничного документа, представляющего суть моей идеи. С тех пор я связывалась с несколькими литературными агентами, один из которых заявил, что мне далеко до публикации и следует «усмирить свое эго», прежде чем вновь задумываться об издании книги.

Ай.

Когда до меня дошел смысл его слов, руки затряслись — на меня обрушилась лавина сомнений. Тревога почувствовала себя на коне.

«Он прав. Ты не готова».

«Ты в любом случае не тянешь на писателя».

«Я ведь говорила — даже не соваться в эту область».

Пока в моей голове носился вихрь Тревоги, я собиралась немедленно ответить на письмо одними заглавными буквами: «ДА ЧТО ТЫ О СЕБЕ ВОЗОМНИЛ, ПРИДУРОК?!» Бутылка красного вина на кухне выглядела необычайно манящей, и я подумывала опустошить ее в одиночку. Спрятаться под одеялом тоже казалось логичным. Пока внутренние критики шептали: «Ты отстой, ты отстой, ты отстой», казалось, будто

банда монстров заявила в гостиную, швырнула меня в стену, а затем вцепилась в горло мертвой хваткой. Я буквально ощущала, как не хватает воздуха, а перед глазами все плывет.

Почти готовая оказаться в западне токсичной тревоги, я сделала паузу и перевела дух. Четыре секунды на вдох, четыре секунды — задержка дыхания, четыре секунды на выдох — точно как учили на уроках ментальной практики. Все, я уже могла успокоиться и посмотреть на свои малоприятные эмоции со стороны. Затем заговорила со своим чувством стыда, чтобы укротить его.

«Я вижу тебя, — сказала громко, заставляя Тревогу врасплох. — Я вижу тебя, страх. И тебя, гнев. И тебя, грусть. И тебя, беспокойство. И тебя, сомнение. И тебя, стыд. Понимаю, сейчас вам больно и страшно. Понимаю, вы вдруг подумали, что нашу самую большую мечту смывают в унитаз. Это нормально». Пока я обращалась к своим чувствам напрямую, они ослабляли хватку. Я выключила режим паники и вернулась к самообладанию. И подумала: «Так, это ураган Тревоги. Я в порядке. Любопытство, ты здесь? Каков следующий верный шаг?»

Тогда я вспомнила мудрые слова моей подруги Джейд Тейлор — актрисы популярного телесериала «Волшебники» на кабельном телеканале Syfy. Прежде чем настал ее звездный час, она почти сдалась. За восемь лет получила *тысячи* отказов. Но ни одни курсы актерского мастерства не готовят к душераздирающим сомнениям, которые следовали после фразы по телефону: «Мы выбрали на эту роль другую актрису». Когда я спросила, как ей удавалось держаться и что помогало двигаться дальше, она ответила, что пришлось перестать видеть в этих словах отказ. Ее задача — подготовиться к прослушиванию, прийти на него, получить опыт и улучшить свои навыки, а не взять роль. Джейд сказала мне: «У каждого очень узкое представление о том, какого актера они ищут, и ты можешь не подойти. Ничего личного. Просто это не твое».

Слова *ничего личного, просто это не твое* помогли смириться с отказом в электронном письме, которое я только что получила. Оно не означало, что я не готова. Или будто со мной что-то не так. Не означало, что я недостаточно хороша или недостойна публикации. Или что мне следует

маскировать и прятать свою суть, чтобы соответствовать представлениям других о том, какой я должна быть. Нет. Оно означало лишь, что этот литературный агент не для меня. Моя задача — по-прежнему заявлять о себе. Работать. Делиться неприкрытой правдой. Расширять свои границы и с еще большим напором исследовать, кто я такая и чего хочу.

Я сосредоточилась на осознании своей ценности и ответила на резкое письмо агента по существу. Дала знать, что «поняла его точку зрения и что мы, очевидно, не подходим друг другу». Поблагодарила за прямоту и улыбнулась, осознав, что его ответ сэкономил мне силы и время, какие потребовались бы на развитие этих деловых отношений. Я нажала «Отправить» и больше никогда не имела с ним дела.

Дальше последовал десяток исходящих писем. Общение, которое — поскольку это не касалось ничего личного — концентрировалось на том, чтобы найти нечто подходящее, а не «быть избранной». На 333-й день года, когда оставалось еще 33 дня — комбинация, которая была похожа на знак, что я на верном пути, — знакомый писатель представил меня одному агенту.

«**Эмбер Рэй**, — прокричала она в трубку, — так **волнительно** говорить с вами. Я была в метро, пока читала вашу заявку, и буквально завопила: “**О боже, эта девушка знает, как писать!**”».

Я тут же поняла, что это мой человек. А остальное — уже история.

Суть в упорстве и вере. Только двигаясь вперед вместе со страхом, сомнением и стыдом, которые рождаются, когда слышишь «нет», и только настраиваясь на звучание внутренней правды, мы приходим к своему «да». Я не говорю, что будет легко и приятно. Но трудности и дискомфорт сигнализируют о том, что вы делаете важную работу и растете над собой.

Вот пример Лиз Гилберт. На вопрос, легко ли ее писательский путь, она ответила, что никогда не ждала от работы легкости, предполагала лишь, что работа будет увлекательной. «Просто потому что все по-настоящему интересные вещи в жизни трудны, — сказала Лиз. — Любовь,

мудрость, взросление, сочувствие, новый опыт, путешествия, верность, храбрость, стойкость, преображение... И все же “интересный” не равно “мучительный”. Когда становится трудно, это не значит, что вы должны страдать, стонать и рвать на себе волосы и одежду. Это значит лишь, что дело приняло... скажем... о-о-очень интересный оборот».

Позвольте увлекательности заставить вас прожить каждую эмоцию, которую вы боялись почувствовать. Разрешите ей стать описанием вашей самобытной и полной смелости жизни. Дайте ей шанс быть вам напоминанием: когда дела идут из рук вон плохо, это всего лишь очередной интересный момент, над которым когда-нибудь вы посмеетесь. Однажды подруга, переживающая труднейшие времена, сказала мне: «Как бы тяжело ни было, я должна через это пройти».

*Нужно через это пройти.* Я вспоминаю эти четыре слова, когда сражаюсь за что-то и получаю пинки. Когда тону в боли и едва перевожу дух. Когда я в пылу спора и хочу просто выбежать за дверь. Когда чувствую себя потерянной, сбитой с толку, уничтоженной, одинокой, напуганной — и предпочитаю не чувствовать ничего из этого.

Я должна через это пройти. Вы должны через это пройти. Мы должны через это пройти. Всецело. Какая чудесная возможность. Позвольте себе почувствовать себя пораженными. А затем поднимитесь снова и станьте лучше, чем когда бы то ни было.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

перечислите три ситуации, когда вам удалось выстоять перед лицом отвержения и поражения

1.

2.

3.

ПОДНИМАЙТЕСЬ

**«ДА КТО Я ТАКОЙ, ЧТОБЫ ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ?  
(Я САМОЗВАНЕЦ)».**

**ЗНАКОМЬТЕСЬ: СИНДРОМ САМОЗВАНЦА**

На следующей странице — подлинная запись из моего дневника, которую я сделала *прежде*, чем по-настоящему взяться за эту книгу. Благо в конце появились эти фразы напутствия — иначе книга так и не оказалась бы у вас в руках. Многие годы, когда дело касалось самых важных для меня проектов — тех, которые я, несомненно, должна была осуществить, которые вызывали трепет и заставляли сердце биться чаще, — надо мной нависал пугающий вопрос: «Кто я такая, чтобы заниматься этим?»»

Было страшно и унижительно дать кому-то знать об этих внутренних монологах. Я думала, люди посчитают меня сумасшедшей или подтвердят, что я *действительно самозванка*. Так что я все держала в себе. Позволила этим мыслям перевариться, внедриться в мой разум, стать моей правдой. Моим Стилем поведения. Моим Способом существования в мире (заглавные буквы — для пущего драматического эффекта).

Благо, я усомнилась в этом искаженном восприятии действительности, когда слушала Опру в ООН. Она сказала, что после 35 тысяч интервью поняла: будь перед ней Бейонсе или человек, убивший собственных

Да кто я такая, чтобы писать эту книгу?!  
У меня нет психологического образования.  
Нет диплома, чтобы советовать. Мне всего  
31 год. Если я это сделаю, обо мне узнают  
правду и окрестят самозванкой. Это будет  
неприятно. Пожалуй, не стоит за это  
братся, так ведь? Я могу по-прежнему  
помогать другим осуществлять их идеи.  
Но не-е-ет! Нельзя и дальше прятаться  
Нельзя прикляпываться. Да, так проще.  
Да, так безопаснее. Но моя душа  
буквально умирает. Я же изучала эту тему  
целую вечность. Я НЕ САМОЗВАНКА !!!

Тора уже написать эту книгу !!!

Хорошо, хорошо. Буду писать. Сделаю всё  
от меня зависящее. Глубокий вдох.

- Время действовать. -

С любовью, А.Рэй

детей, — любой по окончании съемок задает важный вопрос: «Как все прошло?» — что в действительности означает: «Я справился?»»

Мы хотим знать, что с нами все в порядке и мы хорошо справляемся с тем, что делаем. Мы не подделка. То, что мы говорим, имеет вес. От нас есть польза, и мы достойны любви и привязанности. Но многие боятся, что дела обстоят совсем не так.

Вот пример Майи Энджелоу — автора, номинированного на Пулитцеровскую премию, и обладательницы *пяти* «Грэмми». Она призналась: «Я опубликовала уже 11 книг, но всякий раз думаю: “Вот теперь они меня раскусят”. Потому что я всех дурачу». Сет Годин после 11 бестселлеров заявил, что книга «Уроки Икара»\* *до сих пор* заставляет его чувствовать себя самозванцем. Доктор Чан, генеральный директор Всемирной организации здравоохранения, сказала: «Масса людей считают меня экспертом. Как они все могут в это верить? Для меня крайне очевидно, сколько всего я не знаю». То же самое с известной предпринимательницей, членом совета директоров Facebook Шерил Сэндберг. В книге «Не бойтесь действовать»\*\* она пишет: «Каждый раз, когда меня вызывали на уроке, я была уверена, что опозорюсь. Всякий раз после контрольной работы точно знала, что написала плохо. А когда до позора не доходило — и даже когда все получалось блестяще, — думала, что снова всех обманула».

У страха «разоблачения» есть название. В 1978-м два американских психолога — Паулина Кланс и Сюзанна Аймс — придумали имя для внутреннего голоса, который боится, что его нарекут обманщиком: синдром самозванца. Они описали это как чувство «фальши, присущее людям, которые сомневаются в своем уме, способностях или творческом начале, несмотря на очевидные доказательства высоких достижений».

Быть может, вам это знакомо?

---

\* Годин С. Уроки Икара. Минск : Попурри, 2014.

\*\* Сэндберг Ш. Не бойтесь действовать. Женщина, работа и воля к лидерству. М. : Альпина Паблшер, 2018.



## Дневник Любопытства

Чего вам помешало достичь синдром самозванца? Как доказать, что вы «самозванец»? Какие аргументы это опровергают?

Мой синдром самозванца достиг апогея, когда через год после того, как я занялась искусством, мои работы собирались представить в галерее вместе с творчеством двух любимых уличных художников: Шепарда Фейри и Бэнкси. Это событие совпало с моим тридцатым днем рождения — до того момента я ни разу не участвовала в выставках. В голове крутился единственный вопрос: «Как я сюда попала?» — за которым тут же тянулась мысль: «Я этого не заслуживаю».

Оставалась неделя до открытия, а мне нужно было закончить одну работу. Эмоции на пределе. Сомнение парализовало меня. Я всерьез подумывала отступить. Чуть не отправила сотне приглашенных друзей письмо о том, что экспозиция отменяется. Тогда-то и вспомнила о «Приглашении Мары на чай» — концепции, о которой узнала из книги «Радикальное принятие»\* клинического психолога Тары Брах. Это принцип активного осознания и проработки того, что мы часто считаем негативными эмоциями.

История следующая: в ночь перед своим просветлением Будда вступил в схватку с демоном-искусителем Марой, который пытался атаковать его. Мара проиграл, но это остановило его лишь на время. Он продолжил сеять хаос и вредить, принимая разные обличья. Спутник Будды, Ананда, был всегда настороже и предостерегал, когда Бог Зла возвращался. Но вместо того чтобы игнорировать Мару или пытаться отогнать, Будда спокойно признавал его присутствие, говоря: «Мара, я вижу тебя». А затем приглашал на чай, как почетного гостя. Тот

---

\* Брах Т. Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды. М. : Эксмо, 2018.

оставался на время, после чего покидал Будду, пребывавшего все в том же состоянии свободы и безмятежности.

Эта история напомнила, что не стоит отталкивать или игнорировать неприятные чувства, — подобную тактику я использовала большую часть жизни. Со своими внутренними демонами лучше подружиться. В качестве эксперимента я взяла большую фотографию, висевшую у меня в студии, и изобразила на ней потоки сомнения, бурлящие в моей голове.

Я подписала: «Достаточно ли я хороша? Понравится ли кому-то то, что я делаю? В моих ли это силах? Чего я так боюсь? А если меня ждет провал? Или меня раскритикуют? Кто может оказаться моим критиком? Справлюсь ли я с этим? Готова ли я? Искусство эгоистично? Будут ли мои способности когда-то соответствовать моему же вкусу? Я ужасно напугана».

Когда я сделала это, произошло кое-что любопытное. Признание своих сомнений и страха и готовность двигаться вместе с ними освободили лавину внутренних эмоций, превратив страх в поэзию. Слова, выражающие уязвимость, дали толчок творческому процессу и стали центральной темой художественного проекта, представленного в галерее: четыре произведения в смешанной технике, демонстрирующие внутреннее путешествие от тревоги к любопытству.

Забавно, как это работает, правда?

Эта история иллюстрирует, как можно реагировать на проявившийся синдром самозванца: мы видим его, улыбаемся ему, приглашаем на чай. Не бежим от него, не скрываемся, не игнорируем и не пытаемся заглушить. Мы проявляем дружелюбие по отношению к себе — во всей полноте — и учимся пониманию и сочувствию. Говорим: «Я тебя вижу» — и движемся дальше, вместе со страхом и по другую его сторону. Создаем новую установку — ту, что связана с нашей правдой и силой. Только так внутренние дарования могут увидеть свет.



## Дневник Любопытства

Как звучит поток сомнений у вас в голове? Дайте вашему синдрому самозванца право голоса — услышите его. Выпустите все страхи и тревоги. Используйте их в качестве топлива для следующего акта творчества.

Вот слова одного из любимейших моих поэтов — Руми:

*Человеческое бытие — странноприимный дом.  
Каждое утро — новые посетители.*

*Радость, тоска, злость —  
мигомлетные осознания приходят,  
как незваные гости.*

*Приветствуй и привечай их всех!*

*Даже если это толпа скорбей,  
насилъно вынесшая всю  
обстановку из дома,  
и все же окажи почести каждому гостю.  
Может быть, он освобождает тебе место  
для каких-то новых услуг.*

*Мрачная мысль, стыд, злоба —  
встречай их у двери со смехом  
и приглашай зайти.*

*Будь признателен каждому приходящему,  
ведь все они посланы свыше  
быть твоими наставниками.*

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

СИНДРОМ САМОЗВАНЦА В МОЕЙ ГОЛОВЕ ГОВОРИТ...

«я вижу тебя»

**«Я НЕ МОГУ ЭТОГО СДЕЛАТЬ! МЕНЯ ОСУДЯТ».  
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЖЕЛАНИЕ ОСТАТЬСЯ  
НЕЗАМЕЧЕННЫМ**

Моя подруга — необыкновенный мемуарист, заслужившая определенную известность, — позвонила однажды вне себя по поводу своей книги. Написано уже более сотни страниц, а ее вдруг сковал страх. Книга была глубоко личная, мрачная, полная живописных деталей из исковерканного детства. Приятельница беспокоилась, как ее примет мир, как отреагирует семья и не объявится ли безрассудный отец-алкоголик, бросивший дочь еще в детстве, — чтобы преследовать ее. Назовем мою знакомую Джинной.

«А если от меня отрекутся?» — спросила она.

Вопрос Джинны похож на многие из тех, что я получаю. Каждый описывает в деталях масштаб и глубину своих страхов и тревог — а также причины, по которым они не могут высказать вслух свою незыблемую правду. И главное сомнение всегда одно и то же: «Что обо мне подумают?» В действительности за ним стоит беспокойство: «А если меня отвергнут?»

Над этим вопросом я неумоимо ломала голову всю жизнь. Подобно Джинне, в середине работы над книгой — любопытно, как раз после

написания около сотни страниц, — я ощутила прилив паники. В голове пронеслись многочисленные причины, по которым мою книгу будут порицать.

Чтобы избавиться от этого навязчивого шума, пришлось прежде всего вспомнить слова Шерил Стрэйд: «Есть книги, которые необходимо написать, и есть те, что стоит опубликовать». Редко это одна и та же книга. Пока мы не выделим себе время и место, чтобы написать то, что должно быть написано, и выразить свою правду из разряда *боже-неужто-я-действительно-оставляю-эти-слова-на-бумаге*, целительные свойства наших историй так и будут нам недоступны — и мы никогда не узнаем, что делать со своим детищем дальше. Только позволив внутреннему художнику полностью выразить себя, можем заниматься редактированием, оформлением и маркетингом. Но прежде, если мы обнаружили, что застряли — как случилось с Джиной и со мной, — этот ступор может сигнализировать, что мы прячемся от себя и пытаемся утаить историю, которую одновременно жаждем рассказать.

Так что окунитесь в это. Возьмитесь за те части истории, которые кажутся слишком провокационными, и опишите их настолько живо, насколько способны. Может быть, вы опубликуете это, а может быть, написанная история останется символом вашей личной экспансии. Тогда и только тогда — разрешив себе выразить то, что просило выражения, — вы узнаете, что делать с этим дальше.



### Дневник Любопытства

Вверху страницы напишите: «Вещь, которую я ужасно боялся описывать, заключается в...»

Выпустите. Это. Наружу.

Испытав освобождающее чувство *ух-ты-мне-действительно-нужно-было-дать-этому-волю*, определившись, что делать со своей работой дальше, и почти решившись обнародовать ее, вы можете столкнуться

со страхом перед критикой. Именно это случилось с Джиной. И со мной. Вот почему я написала ободряющую речь для всех нас.

Вот она.

Да, вас могут осудить. Да, чужие слова могут глубоко ранить вас и ослабить силу духа. Не исключено, что вы рухнете на колени, обливаясь слезами. Возможно, даже обнаружите, что целыми днями валяетесь на диване с полкило мороженого, сомневаясь в своих способностях. Быть может, вы замкнетесь в себе, ощущая, как мир сумасшедше вращается вокруг.

В такой момент вы пожалеете, что вообще подали голос. Что попытались выразить свою истину. Вы решите все бросить и никогда больше не откликаться на призыв внутренней правды. Быть может, захотите заполнить пустоту новыми хобби и приключениями. Или найдете более спокойные и менее рискованные способы самовыражения. И это станет вашим двигателем, расширит ваши границы и увлечет вас так же, как однажды удалось этой брошенной работе. *Прекрасно*, если так!

Но этого может не случиться. Вы не ощутите той же глубины погружения. Не заметите тех же масштабов выражения своей мысли. Не почувствуете, что меняетесь, развиваетесь и растете в собственных глазах так, как могли бы меняться, развиваться и расти. И если случится именно это, единственное решение — вернуться к работе, ради которой, как вам известно в глубине души, вы рождены.

Когда вы научитесь справляться с голосом, твердящим: «Что обо мне подумают?» — и научитесь слышать: «Что я думаю о себе?» — вы станете выше чужих суждений и критики, увидев, что они отражают *не вас* и вашу ценность, а мировоззрение *этих людей*. Давайте проясним одну вещь: **вы не в состоянии контролировать восприятие вас окружающими и их реакцию**. Фокусируясь исключительно на *других*, вы отдаляетесь от *себя* и своего призвания. На планете более семи миллиардов человек. Ваша задача не в том, чтобы порадовать каждого из них и получить одобрение. Преследуя подобную цель, можно сойти с ума. Ваша миссия — выразить нечто уникальное, причем так, чтобы это нечто увидело белый свет.

Все может остаться именно на таком уровне: послание находит выражение через вас и появляется во внешнем мире. Либо, появившись благодаря вам, отыскивает путь к сердцу кого-то еще. Быть может, ваша идея затронет кого-то до такой степени, что выльется для него в смесь отчаянья и восторга — в равных частях. Ваше послание может оказаться как раз самым необходимым человеку в этот момент, чтобы увидеть себя со всей ясностью. То может быть знак надежды, или готовности отпустить что-то, или уверенности, что все будет хорошо. То может быть искра, катализатор, взрыв перед большими переменами. Ваше послание может все перевернуть с ног на голову и указать путь, которого не замечали. Вы можете открыть другому человеку *его самого*. А в процессе — открыть себя *себе*.

Мы пока не знаем, что будет. Но единственный способ узнать — вложить всего себя в работу, а затем отпустить детище в свободное плавание. Так покажите нам свои недостатки. Поразите историей о том, как двигались в полной темноте. Раскрасьте нас всеми оттенками своей жизни.

**Да, вас, быть может, осудят. Но в действительности они будут судить себя.**

# СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

ЕСЛИ БЫ ВАС НЕ БЕСПОКОИЛИ КРИТИКА  
И ОСУЖДЕНИЕ, ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ?  
ЧТО СКАЗАЛИ БЫ? НА ЧЕМ БЫ  
СОСРЕДОТОЧИЛИСЬ?

Будьте собой на сто процентов — не меньше

## «О БОЖЕ, ТОЛЬКО ПОСМОТРИ НА НЕГО». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ОСУЖДЕНИЕ

Я приехала в Мексику, где должна была провести семинар, и вышла на крышу своего отеля, чтобы встретить закат; на следующий день прибывала моя группа. Устроившись там в хорошем расположении духа и потягивая текилу, я впитывала окружавшие меня виды и звуки, просматривала записи и вдруг заметила чуть поодаль женщину. Среди суеты, смеха и оживления она сидела, скрестив ноги и медитируя, добрые 45 минут.

«Интересный выбор места для медитации», — подумала я. А потом она встала, молитвенно сложила руки у груди и поклонилась. Она поклонилась самой себе. Поклонилась солнцу. А затем принялась танцевать, словно никто ее не видел. Как в экстазе. Будто здесь не было еще сорока с лишним человек. Танцевала, как в последний раз.

«Что за представление», — подумала я, закатывая глаза. Но все же не могла оторвать от нее взгляда. Никто из присутствующих не мог. «Похоже, ей не хватает внимания», — сказала я незнакомцу подле меня. «Нам оставить ей чаевых?» — ответил он со смехом.

Испытывая неловкость — оттого, что женщина компрометировала себя и что я никогда не позволила бы себе подобного самовыражения,

и потому, что она была так открыта и свободна, — я вспомнила слова моей подруги Ванды:

**Невозможно одновременно судить кого-то и любить себя.**

И вот я осуждала эту танцующую женщину, о которой ничего не знала. Осуждала человека, который осмелился свободно выразить свою чувственность. Женщину, которой, казалось, было все равно, наблюдаешь ты за ее представлением, смеешься над ним, получаешь от него удовольствие или ненавидишь. Да и не представление это было, а чистое удовольствие в движении.

И тогда меня как током ударило: я судила не ее. Я судила *себя*.

Осуждение — это зеркало. Отражение. Оно показывает, что мы отрицаем и подавляем в себе. Оно высвечивает наше лицемерие. Это карта, в которой указано место, куда вы боитесь сунуть нос. Как сказал Карл Юнг, «все, что раздражает нас в других, может помочь нам разобраться в самих себе». То, что мы критикуем в окружающих, желает любви и признания в нас. Это заброшенная часть нас самих, призывающая: «Эй! Посмотри на меня. Заметь меня. Люби меня». Но мы слишком часто направляем свое внимание на *других* и упускаем важное знание о том, что осуждение пытается достучаться до *нас*.

Танцующая женщина пролила свет осознанности на те области моей жизни, которые требовали особого внимания. Например, на ту часть, что постоянно беспокоилась, какой меня видят другие. Я боялась, что, если буду самовыражаться на людях слишком свободно — как эта танцующая женщина, — меня отвергнут, надо мной посмеются. И делать это в столь чувственной манере? Это же привлечет внимание мужчин. Создаст проблемы. И будет «моей ошибкой». А если я привлеку «слишком много» внимания или буду сиять «чересчур ярко», расстрою и задену этим других людей — и не смогу этого вынести.

То были заблуждения Тревоги, которые танцующая женщина вывела для меня на поверхность, позволив взглянуть на себя ясными глазами. И установки, в которые нужно было нырнуть, чтобы пересмотреть их.

Она сделала это, просто будучи собой. Выражая свой внутренний мир. *Это настоящий дар.*

Я вспомнила совет Ванды. Когда ловишь себя на том, что осуждаешь кого-то, прислушайся к себе, посмотри на человека, на которого указываешь пальцем, и скажи про себя: «Ты — аспект меня самого. Мы неразделимы. Спасибо за дар осознания». Я попробовала этот метод, и он сработал. Он помог мне преодолеть осуждение и вернуться на территорию любви и принятия. Ради нее и ради меня.

А что у вас? Есть ли в вашей жизни кто-то, кого вы всегда осуждаете и в чем-то вините? Кто постоянно раздражает и вызывает желание бубнить критические замечания себе под нос? Тот, кто сыграл для вас роль танцующей женщины?

Этот человек — ваш учитель. Ваше зеркало. Ваш дар. Этот человек — сигнал, что стоит покопаться в себе и полюбопытствовать:

***Что именно я в нем осуждаю?***

***О какой моей особенности это говорит?***

Помните: этот человек — аспект *вашей* личности. Вы неразделимы. Вы одно целое.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Я ЧУВСТВУЮ \_\_\_\_\_ ПО ОТНОШЕНИЮ  
(эмоция)  
К \_\_\_\_\_, ПОТОМУ ЧТО \_\_\_\_\_  
(имя) (ситуация)

---

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК \_\_\_\_\_  
(действие)

---

ЕСЛИ ОН СДЕЛАЕТ ЭТО, Я ПОЧУВСТВУЮ \_\_\_\_\_  
(эмоция)

---

Я МОГУ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ  
ЭТО ЧУВСТВО, ЕСЛИ \_\_\_\_\_  
(действие)

---

ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ВЫСВЕЧИВАЕТ  
ВО МНЕ \_\_\_\_\_  
(презрение)

---

«ЭТОТ человек» — ваше отражение

## «ЭТОТ ЧЕЛОВЕК — УГРОЗА?» ЗНАКОМЬТЕСЬ: РЕВНОСТЬ

Думаю, теоретически всем известно, что ревность способна разрушить самые ценные отношения. Но приходит время, когда ты встречаешься с этим чувством лицом к лицу. Не так давно, когда я писала на нашем чердаке в Бруклине, отлично проводя там время, я взяла в руки iPad Фархада, чтобы сменить песню. В ту же секунду, когда я подняла планшет, на его экране возникло уведомление о сообщении на Facebook:

«Классные были у нас времена, правда? ;)» — писала бывшая Фархада.

Насколько мне было известно, эти отношения закончились разбитыми сердцами и болью. Так что сообщение меня просто ошеломило. Причем настолько, что сердце начало выпрыгивать из груди. А пятью секундами позже возникло следующее сообщение:

«Так и есть ;)» — отправленное Фархадом.

**«Так и есть?! — подумала я. — Да о каких таких классных временах они говорят?! И что за подмигивания? И с чего это он отвечает ей с такой скоростью?!»**

Пока я стояла там, наблюдая, как разворачивается диалог, чувствовала себя так, будто кто-то ударил мне под дых и волоком потащил по полу. Прежде чем снова обрести самоконтроль, я уже была на странице этой девушки в Facebook, одержимо выискивая информацию о происходящем в ее жизни, чтобы доказать своему эго, будто я лучше. Еще я просматривала каждую ее фотографию, а затем критиковала себя, находя свидетельства стального пресса, узкой талии и крепкого миниатюрного тела, — ведь я при этом чувствовала себя горой теста. По венам устремились ревность и ярость, ноздри принялись вздуться, а тело приготовилось к чему-то вроде драки. Я прокрутила в голове все, что сказала бы, имея возможность проникнуть сквозь экран и встать между Фархадом и этим монстром в виде его бывшей. Чего я не осознавала в ту минуту — в какого монстра эта ситуация превратила *меня*.

Вместо того чтобы изрыгнуть огонь на нее (образ, который моментально промелькнул в моем воображении), я написала Фархаду.

**«С чего это ты пишешь своей бывшей?! — сформулировала я в своей тихой, спокойной и сдержанной манере. — И почему отвечаешь ей так быстро? Ты даже мне не отвечаешь с такой скоростью! Кстати, тебе даже не могло прийти в голову, что я могу любопытствовать? Я взяла твой планшет, чтобы сменить песню, когда начали всплывать эти сообщения! Я жутко зла!!!»**

Фархад тут же мне позвонил.

«Детка, — сказал он, — я понимаю, что тебя расстроило. Не о чем беспокоиться. Я люблю *тебя*. Да, я ответил ей быстро. Но это не связано с тобой. Просто, когда она пишет, это заживляет *мои* раны».

*Не связано с тобой. Не связано с тобой. Не связано с тобой.* Эти четыре слова звучали в моей голове снова и снова, подобно гонгу, ударяя в живот даже больше, чем классное время, которое они с бывшей некогда проводили вместе. Когда волна ревности подкатила из живота к горлу, я была готова к яростной схватке. Вместо этого сделала глубокий вдох, взяла себя в руки и оценила ситуацию.

Да, разговор действительно не имел ко мне отношения, это я приписала все себе. Да, я приписала все себе, потому что сомневалась, не превосходят ли его чувства к ней чувства ко мне и не считает ли он ее тело сексуальнее моего. Да, то, что им было хорошо в прошлом, не обесценивает нашего настоящего. Да, мой приступ ревности вел нас в никуда, и если бы я заняла оборонительную позицию и проявила недоверие, то, несомненно, захлопнула бы дверь, которую, наоборот, можно открыть. Я поняла, что выход один: распахнуть эту дверь настежь.

«Ты прав, — ответила я в действительно тихой, спокойной и сдержанной манере. — Это я приписала происходящее себе. Все это со мной никак не связано. Я рада, что для тебя это способ исцеления. Я люблю тебя. Поговорим об этом позже».

На самом деле я *не* хотела говорить об этом позже и предпочла бы забыть, что отреагировала подобным образом, сделать вид, что ничего не было (потому что моя реакция показалась мне довольно унижительной). Но я вспомнила слова психотерапевта Эстер Перель: «Большинство людей не говорят о ревности, потому что само это чувство считается табу». И это печально, потому что «ревность присуща всем людям, это часть сложного переживания любви». В отличие от зависти, которая заявляет: «Я хочу то, что есть у тебя», ревность зиждется на другом: «У меня есть нечто, чего тебе как будто бы хочется, и я боюсь, что ты придешь это забрать». И это ощущение угрозы — которое, если к нему прислушаться, оказывается призывом стать ближе, — путь к укреплению отношений.

Я старалась помнить об этом, когда вечером Фархад вернулся домой. У меня было достаточно времени, чтобы успокоиться и освободиться от налета своей крайне неразумной реакции, полной неуверенности и ревности. Я вновь подняла тему, и мы от души посмеялись над ситуацией. В разгар смеха, когда щеки мои горели от смущения, я ощутила возможность углубить нашу связь. Глядя на Фархада любящими глазами, со всем равнодушием попросила рассказать о прошлом, об отношениях, которые разбились ему сердце, и о том, как он вновь собрал эти осколки. Следующие несколько часов он делился подробностями своей жизни, рассказывал, почему его тянуло к этой женщине, что ранило

и какие сомнения всплыли на поверхность, когда они расстались. К концу вечера случилось кое-что любопытное. Мы тесно прижались друг к другу. Смотрели друг другу в глаза. А грудь распирало от ощущения любви и привязанности. И все потому, что я не позволила ревности, неуверенности и огнедышащей ярости завладеть мною целиком. Я превратила их в более глубокую форму близости, какой раньше мы лишь едва успели коснуться.

Не на это ли стоит обратить внимание, когда в любви возникает напряжение? Остановиться, когда ведешь себя подобно монстру — тому, что мешает углубляться все дальше и дальше, — чтобы пойти другим путем?

Да, именно на это. И мы всегда можем выбрать распахнутую настежь дверь вместо закрытой наглухо.

Всегда открывайте дверь нараспашку. Как можно шире.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ  
Я ИСПЫТЫВАЛ РЕВНОСТЬ, КОГДА...

Я ПОВЕЛ СЕБЯ ТАК...

ВОТ КАК Я ХОЧУ ПОВЕСТИ  
СЕБЯ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ...

Позвольте ревности сделать вас БЛИЖЕ друг к другу

## «ДА КАК ЖЕ ТАК?!» ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЗЛОСТЬ

После многолетней привычки всем угождать и подыгрывать, как раз учась говорить «нет», я столкнулась с незнакомцем, который довел меня до крайности. Назовем его Ричем.

В течение недели Рич прислал мне пять электронных посланий с просьбой написать статью о бизнесе, который он вот-вот собирался запустить. После того как я опубликовала подобный текст о бизнесе моего друга и он набрал популярность на медиаплощадке Fast Company, Рич увидел упоминание обо мне в публикации Тима Ферриса о том, как «взломать Kickstarter»\*. Так я начала получать по десятку писем в неделю от парней вроде Рича. Авторы посланий явно не пытались ничего обо мне разузнать. Они не отличались вдумчивостью. Говорили только об одном: о своем величии. Когда я не могла уже совладать с количеством подобных обращений, решила: если они не удосуживаются ничего обо мне выяснить, не стану тратить время на ответы. Это стало моим талисманом для отсеивания всякой мишуры.

---

\* Kickstarter — интернет-площадка для краудфандинга, о быстром заработке на которой Тим Феррис — американский писатель, оратор и инвестор — написал статью в своем блоге.

Но затем появился Рич. Когда я не ответила на просьбу написать о нем, хотя это было «большое начинание» и «я пожалею, если не возьмусь за это», он написал снова. И снова. И снова. Он продолжал писать, сообщая, что я теряю и почему мне лучше взяться за эту работу. Не получив ответов на электронную почту, принялся писать в Twitter. «Вы получили мое письмо? — спрашивал Рич. — Просто не представляете, что упускаете!»

«Нет, Рич. Я не имею представления, что упускаю, потому что так и не поняла, каковы тут мои интересы. Ни малейшего желания, спасибо!» — вот что я подумала, но так и не написала. А несколькими днями позже столкнулась с ним на одном мероприятии. «Вы Эмбер Рэй! — закричал он, едва завидев меня. — Девушка, которая ничего не смыслит в деловом этикете. Думаете только о себе, не так ли?» И он принялся хохотать. Несколько человек, окружавших его, захотели тоже. Я настолько не ожидала подобного клеймения на публице, что замерла на месте. Не могла выдавить ни одного связного предложения. Слова буквально застряли в горле. Меня затрясло. Я повернулась и скрылась из виду.

Вернувшись домой, позвонила другу. Пока я мерила шагами свою квартиру, выкрикивая: «**Да как он посмел!**» и «**Что за придурок!**» — друг отметил: «Да уж, ты, похоже, не на шутку разозлилась».

«Да я вообще не разозлила-а-а-а-а-а-ась», — заорала я, швыряя свой дневник через всю комнату. Мне совершенно не хотелось злиться на Рича. Ведь я не та, кто злится. Я *приятный* человек. Я умею держать себя в руках. Хочу, чтобы всем было хорошо. Приятный человек не истерит. Приятный человек улыбается, кивает и делает вид, что все замечательно. Но замечательно не было. Меня просто вывели из себя.

Я уже так привыкла подавлять свою злость. Игнорировать ее. Прятать. Отрицать. Бежать от нее. Заглушать чем-нибудь. Я привыкла делать что угодно, лишь бы *не прислушиваться* к ней.

Знакомо?

Но тогда я как раз училась встречаться лицом к лицу с эмоциями. Старалась уживаться с ними, а не убегать прочь. И разного рода малоприятные чувства выбирались на поверхность.

«Злость — наш союзник, — прочитала я у Джулии Кэмерон в книге “Путь художника”. — Не самый благодушный. Не самый приятный в обращении. Но крайне преданный».

Злость извергается из нас и подает голос — во всю мощь. Злость — сигнал. Призыв проявить любопытство. Злость бьет по лицу и говорит: «Слушай. Тут что-то не так. Нужно обратить на что-то свое внимание. **И прямо сейчас**». Злость указывает, когда нарушены наши границы. Она дает знать: то, что мы делали раньше, больше не работает. Злость сообщает, когда нас предают и когда мы предаем себя. Злость призывает действовать. Не демонстрировать свои эмоции, а принимать меры в связи с ситуацией, которая стоит за ними.

«У меня первого возникла идея о создании Instagram, — слышала я примерно от десятка крайне рассерженных предпринимателей. — Это же проще простого. Всего лишь приложение с потоковой загрузкой фотографий. Я сам мог бы такое сделать. Я сделал бы *лучше*». Ими руководила злость, которая призывала: «Хватит медлить. Хватит откладывать осуществление своих идей. Приложения превращаются в проекты, приносящие миллиарды долларов, не за одну ночь. Возьмись за дело».

«О боже, еще одна подружка помолвлена, — сказала приятельница, закатывая глаза. — Такая скука. Достало». Это ее злость говорила: «Ты хочешь любви. Признай это. Позволь себе любить. Ты этого заслуживаешь».

«Эти козлы стянули мою идею, — сказала мне одна художница, когда известная марка видоизменила ее работу, служившую визитной карточкой, и начала продавать на футболках. — Какого же лешего!» Ее злость *голосила*: «Границы нарушены. Это совершенно не нормально. Уважай свой труд — сделай что-нибудь».

И она сделала. Наняла адвоката. Рассказала своему художественному сообществу, и те устроили разнос в Instagram-ленте этой марки.

Забросали владельцев письмами. Эта художница заявила громко и однозначно: происходящее ненормально. Если хотите использовать мое творчество, выполните определенные условия. Марка перестала производить футболки с ее принтом, извинилась и официально наняла ее. Это приглашение привело к настоящему прорыву в карьере женщины. Все потому, что она прислушалась к своей злости и принялась действовать. И не просто выразила свои эмоции, а *приняла меры*. А между одним и другим — большая разница.

Выражая эмоции, мы вымещаем злость на людях, которых любим. Когда что-то идет не так, виноват ваш друг, или босс, или возлюбленный, или сосед по комнате, или ваша компания. Выражая эмоции, вы ударяете кулаком в стену или закатываете истерику, потому что предаете себя, — а вас это уже порядком достало. Вы даете выход эмоциям после того, как консервировали их в себе годами, но один бесцеремонный комментарий заставляет вас взорваться.

Принимать меры — это другое. Это мудрость. Принимая меры, мы делаем то, что требует перемен, — действуем в своих интересах, удовлетворяем собственные нужды и желания. Принимая меры, мы подчеркиваем свою ценность и отдаем приоритет собственному благополучию. Все начинается с любопытства: «Что хочет сказать мне моя злость?» — а заканчивается вопросом: «Что я намерен с этим делать?»

Положив трубку после разговора с другом о столкновении с Ричем, я подняла вышвырнутый дневник. Открыла его и принялась писать.

«О чем хочет сказать мне моя злость?» — набросала я.

Злость говорит, что поведение этого человека неприемлемо. Я ощущаю, что ко мне отнеслись неуважительно, меня унизили. Чувствую себя так, словно сделала что-то скверное, хотя знаю, что это неправда.

Злость говорит: я **крайне** задета словами о том, что думаю лишь о себе, в то время как только-только начала учиться уважать себя. Рич коснулся одного из моих глубочайших страхов — показаться эгоистичной.

Злость говорит, что я хочу найти в себе силы высказываться и выражать свою правду — спокойно и ясно — в ситуациях, когда чувствую, что теряю дар речи, ощущаю себя неуверенной и напуганной.

«И что я собираюсь с этим делать?» — спросила я себя следом.

Я намерена высказаться. Приму меры: напишу Ричу, обрисую, как ситуация выглядит с моей точки зрения, и расскажу, как случившееся меня расстроило. В этом письме я применю на практике техники, которые усвоила, изучая ненасильственное общение\*. И сделаю это прямо сейчас.

Я открыла ноутбук и набрала:

*Привет, Рич!*

*Когда я встретила вас на том мероприятии и вы заявили, что я забочусь только о себе, меня точно парализовало. И вот почему: у меня есть склонность брать на себя слишком много и угождать окружающим. Я стараюсь разрушить эту модель поведения. Мне трудно говорить «нет», и сейчас я работаю над этим. И поэтому, получив от вас за неделю пять писем, в которых речь шла исключительно о вашей компании, я почувствовала, что меня с этим проектом ничего не связывает. Чем настойчивее вы пытались достучаться до меня, тем дальше я отстранялась. Я ценю право выбора, но, поскольку ощущала давление всякий раз, получая сообщение, не имела ни малейшего желания идти вам навстречу и даже попросту отвечать. Я решила для себя: если другие не удосуживаются что-то узнать обо мне, не реагирую. И если у вас появится ко мне просьба, моя встречная просьба такая: наведите обо мне справки и поясните, почему мы можем быть друг другу интересны.*

*Успешного запуска проекта.*

*Всего хорошего,  
Эмбер.*

---

\* Ненасильственное общение — термин, введенный американским психологом Маршалом Розенбергом, подразумевает межличностное общение, основанное на сопереживании.

Рич так и не ответил. Но это и не важно — мне ни к чему было знать, что он меня услышал. Главное, я поняла себя. *Прислушалась* к своей злости и приняла соответствующие меры, а не просто выплеснула эмоции.

Так что в следующий раз, когда вас выведут из себя, помните: злость — ваш преданный друг. Который любыми средствами добивается вашего внимания. Который размахивает красным флагом, пока вы не заглянете внутрь себя и не полюбопытствуете:

1. Что эта злость пытается до вас донести?
2. Что вы собираетесь с этим делать?

Принимайте меры, а не просто выражайте эмоции.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

1. Я продемонстрировал  
свою злость...

2. Злость пыталась  
мне сказать...

3. Чтобы действовать  
по существу, я буду...

*Принимайте меры, а не просто выплескивайте эмоции*

## **«БЕЗ БОЛИ НЕТ ПОБЕДЫ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: СТРАДАНИЕ**

Однажды я сидела за чашкой чая с музыкантом, и он признался: «Я не встречаюсь с женщинами, в которых могу влюбиться, потому что тогда мне не о чем будет сочинять. Я охочусь за теми женщинами, которые определенно причинят мне боль». Трагедия, напряжение, преодоление, страдания — вот источники лучших его произведений.

Или он просто так для себя решил.

Установка о страдании во имя творчества — одна из тех, в которую моя близкая подруга поверила всем сердцем. Назовем ее Селин. Осуществление ее идей всегда было чем-то болезненным, граничащим с мазохизмом. Будучи дизайнером, она верила: если, работая над проектом, не пересекает финишную линию на последнем издыхании — значит, показала себя недостаточно продуктивной. Если ее клиенты не были требовательными — значит, ей не удалось испытать свои силы по полной программе. Если она высыпалась и не выкладывалась по девятисто с лишним часов в неделю — значит, не вышла из зоны комфорта.

Когда я спросила Селин, где она усвоила эту теорию о достижениях, та ответила, что однажды так сказал наставник: «Если тебе не приходится страдать, ты не создашь ничего выдающегося».

Теперь мне в некоторой степени ясно, что пытался донести до нее учитель. Возможно, он имел в виду: «Цени трудности», или «Не бойся выходить за свои пределы», или «Страдание — естественная часть творчества». Но предположение, будто величия можно добиться лишь путем страдания, не просто ложь, а ложь возмутительная.

Однако Селин купилась.

Она поверила в боль охотнее, чем в радость. И когда появлялись клиенты и проекты, вызывавшие в ней любопытство и энтузиазм, отталкивала их. Одна лишь перспектива счастливой работы вызывала в ней чувство вины. Она не верила, что удовольствие — это путь к развитию, росту и становлению таким дизайнером, каким она себя видела. Всем существом она была убеждена, что лишь через тернии лежит дорога к успеху. Без вариантов.



### Дневник Любопытства

Что вы узнали о страдании по мере взросления?  
Какую роль страдания играют в вашей работе  
и жизни?

Истории, подобные этой, нередки. Многих из нас учат помещать страдание в центр работы и жизни. Возможно, и вам привили, что трудности — это наше все. Вероятно, боль и одна лишь боль — единственный известный вам путь развития. Когда я училась в старших классах, друг семьи часто говорил мне: «Без боли нет победы». Я уважала этого человека, но его словами трудно было проникнуться. Боль так и не приближала его к той действительности, о которой он мечтал. И я знала, что мой отец — талантливый сочинитель песен — столкнулся

с зависимостями и целым рядом болезней, пытаюсь создавать свою музыку. Он тоже верил, что трагедии и боль — подходящий источник для творчества. Но посмотрите, куда это привело его, — в могилу.

Мне хотелось верить в другое. В радость и любовь. В удовольствие, которое в центре всего. В то, что значительные результаты появляются благодаря немалым стараниям. В воодушевленность загадками мироздания, любопытством и благоговением перед жизнью. Это не значит, что нужно притвориться, будто страданий, боли и трудностей не существует. Они — неизбежная часть человеческого существования. Однако не стоит намеренно их искать.

Трудно проявлять благоговение и любопытство, когда ты дошел до ручки, стремясь к конечной цели. От писателя и предпринимателя Джеффа Гоинса я слышала историю о том, как он раскрутил свой проект до прибыли в миллион долларов, а затем обнаружил, что живет в стрессе, пытаюсь управлять компанией с семизначным доходом. С помощью наставника он разработал детальную стратегию на два года вперед и подумал: «Так и быть, моя жизнь станет убогой на пару лет, пока я возвращаю это детище, зато потом я оставляю бизнес и займусь тем, что мне действительно по душе».

Но когда взялся за осуществление плана, беспокойство возросло. Любовь к работе стремилась к нулю. Он перестал уделять внимание тому, что любил больше всего. Мало времени проводил с семьей. Начал терять деньги, отчего появился страх стать банкротом. В разгар этих неприятностей разговор с Сетом Гоудином помог все изменить.

Когда Сет спросил, для чего Джефф создал свою компанию, тот ответил: «Я хотел свободы». Тогда Сет сказал нечто, что Гоинс никогда не забудет: «Не начинай бизнес, если хочешь свободы. Начинай бизнес, потому что хочешь заниматься бизнесом».

И Джефф понял, что не хочет заниматься бизнесом. Одному его ребенку было четыре года, другому — шесть месяцев, и он знал, что пропустит их взросление, пытаюсь вкладываться в то, чем не собирается заниматься до конца своей жизни. Тогда он решил, что для него больше не значит

лучше. Лучше — это меньше. Он изменил план и поумерил масштабы. Начал проводить больше времени с детьми. Стал больше писать. Через полгода Джефф ощутил себя свободнее и счастливее. Пересмотрев свои ценности, научился верить в радость жизни и тратить время на занятия, реально дарившие свободу, которую он искал. Вы тоже можете выбрать свободу и удовольствие вместо страданий и боли.

Послушайте, я знаю, что порою жизнь бывает трудной, пугающей, вызывающей тревогу и разбивающей сердце. У меня были периоды стыда и вины, когда я чувствовала себя несчастной и *жизнь-точно-распалась-на-части*. Но вот что я выяснила: почти невозможно заниматься тем, на что я способна, когда несчастна, в исступлении, не сплю по ночам, напрасно все усложняю и гордо тащу свои трудности, словно знак почета.

Успеваю ли я в такие периоды больше? Однозначно нет. Пишу ли я? Нет, конечно. Приближаюсь ли к своему истинному «я» и к тому, что хочу создать? Не-а. Цепляюсь ли за страдания, оправдываясь, почему не делаю то, чего по-настоящему хочу? Безусловно.

Чаще всего я замечаю: **мы боимся перестать страдать, потому что страшно остаться без оправданий**. Легче держаться за боль в качестве причины, по которой мы зарываем в землю таланты, приbedняемся и не обеспечиваем себе реальность, в которой хотим жить.

Но поверьте: вы значительно выше своих страданий и боли. Что бы ни случилось вчера и что бы ни ожидало завтра, у вас есть сегодня. Прямо сейчас все в порядке. Вы дышите. У вас есть будущее. Станьте сильными. Смело посмотрите в лицо своим оправданиям. Проявляйте доброту. Верьте в радость жизни. Пусть любовь возвышается над болью — всегда.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

что получится, если поместить  
любовь и радость в центре того,  
чем вы занимаетесь? что изменится?

ПОЗВОЛЬТЕ *любви* ИДТИ ВО ГЛАВЕ

## **«Я БОЮСЬ В ЭТО ПОГРУЖАТЬСЯ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: УКЛОНЕНИЕ**

После четырех с половиной лет отношений с Фархадом некогда пылавший огонь желания начал угасать. Часть меня боялась, что наша любовь была возможна лишь до этого момента, а дальше — разрыв. Мы помогали друг другу залечивать душевные раны и проявлять свои сильные стороны. Он воплощал для меня мужскую любовь, которой я жаждала, был стабильным и надежным партнером, принимавшим меня безусловно. Он всегда находился со мной. Был рядом, когда я не знала, как совладать с собой. Когда боялась встретиться с внутренними демонами. Когда исходила неуверенностью, сомнениями и пыталась укрыться от всего с головой. Он смотрел на меня и внутрь меня, замечая величие и свет, в наличии которых я порой сомневалась. Деликатно подталкивал к осуществлению мечтаний. Поддерживал всеми способами, какие только можно представить.

Под поверхностью этих идиллических отношений существовала правда, которую я крайне боялась признать: наша сексуальная связь. В том, что касалось эротических желаний, мне явно чего-то не хватало. Я мечтала бы, чтобы он прижал меня к стене и... ну, вы понимаете. Хотела, чтобы проявлял свою сексуальную энергию, соблазняя меня, кружа голову и сводя с ума. На деле же наши дни были наполнены долгими

нежными объятиями и романтическим щебетом. Мы шутили, что могли бы получить приз за то, как долго можем не отрываться друг от друга. Но как насчет первобытного секса? Его не было. Меня настолько смущал сам этот факт, что я отказывалась его признавать. Если бы я сказала о нем, это означало бы, что не все в порядке. Что-то не так со мной. Или с нами. *Что-то не так.* Перспектива честно поговорить об этом и вызвать тем самым хаос в наших отношениях пугала. Ужасала. Казалась невыносимой. К тому же у меня было много важной работы. И я избегала трудного разговора, который мог заставить Фархада почувствовать себя никчемным и недостойным, — а я едва ли смогла бы выдержать такую реакцию. Вместо этого все глубже погружалась в работу. Вела себя так, словно все было хорошо. У нас был секс просто для галочки — чтобы он не думал, будто есть какая-то проблема.

А потом мне повстречался мужчина, которого я назову здесь Себастианом. Искра, тут же промелькнувшая между нами, разбудила прилив сексуального желания такой силы, какой я от себя и не ждала. Я чувствовала, что он видит, ощущает и обольщает меня так, как уже давно не делал Фархад. Сила увлеченности Себастиана и то, как он смотрел в мои глаза, заставляли кровь возбужденно пульсировать. В какой-то момент волнение мое достигло такого накала, что я подумывала, не переспать ли с ним. И тогда я увидела лицо Фархада. Вспомнила о мужчине, который любил меня искренне и нежно. Я решила сохранить целостность наших отношений, переспав с этой мыслью вместо того, чтобы лечь с Себастианом.

Секс с этим воздыхателем остался плодом моего воображения. Несовершенной возможностью. Невоплощенной фантазией. Темной территорией, на которую я побоялась ступить. Когда я размышляла о возникших во мне желаниях, ощущениях, которым поддавалась, меня настигло глубочайшее чувство вины. Отношение общества к женской сексуальности и привычка стыдиться удовольствий легли на меня тяжелым грузом.

Меня обуяло беспокойство:

*Я плохой партнер?*

*Я вероломна?*

*Означают ли эти фантазии, будто со мной что-то не так? Или что-то не так с нами?*

*Желание испытать удовольствие в полной мере — скверно?*

*Наши отношения разрушены?*

С одной стороны, благодаря этому желанию и эротическому притяжению я почувствовала некую свободу, с другой — корила себя за то, что поддавалась эмоциям. Я боролась с порывом выпустить свою сексуальную энергию, навредив тем самым человеку, которого нежно любила.

Себастиан стал зеркалом моих дремлющих желаний. Помог увидеть то, чему я боялась поддаться, что признать, почувствовать, чего достичь. Все это казалось провокационным и опасным, равно как теперь провокационным и опасным кажется писать об этом в книге. И во всем этом кроется истина, в которой я уверена как ни в чем другом: путь вперед заключается в проговаривании и проживании своей необузданной правды.

Так я решилась на откровенный разговор с Фархадом. Было жутко страшно. Мне не хотелось утаивать ни одной детали, ни одной эмоции. Прозрачность всегда была главной ценностью наших отношений — и я хотела отдать ей дань. Но как он к этому отнесется? Как примет мою правду? Как отреагирует на признание в этом порыве? В его карьере как раз наступил поворотный момент, и я боялась этой беседой сбить Фархада с курса. Я опасалась, что разрушу наши отношения и мы разойдемся в разные стороны. Беспокоилась, что мои слова могут подтвердить его заблуждение, будто он недостаточно хорош и недостойн большой любви. Настоящей. Любви из разряда *ты-моя-половинка*. Сев напротив и взглянув в его нежные, добрые, безразличные глаза (по которым было видно: он чувствует проблему, потому что хорошо меня знает), я засомневалась. Но затем вспомнила, о чем сама с собой договорилась. **Я не обещала себе простой жизни, я обещала жизнь, полную правды.**

И я все ему рассказала. Поделилась, чего мне не хватало в отношениях и что разжег во мне Себастиан. Объяснила, *что* он говорил, *какие* чувства заставил испытать и *какое* желание ненадолго вызвал во мне.

Показала переписку и передала детали свиданий. Пока я говорила со всей честностью, открытостью, прямоотой и жаром, видела, как преданность на лице Фархада сменяется отчаянием, а затем болью. Болью из разряда *мое-сердце-только-что-вырвали-из-груди*. Агонией из области *мне-только-что-вручили-мое-вырванное-сердце*. Впервые я наблюдала, как он сомневается, есть ли у нашей любви будущее. Впервые видела, как он хотел сбежать, спрятаться, уклониться от моих слов. Как закрылся, отстраняясь от своих эмоций. Как возвел стену между нами. Пока мы находились по разные стороны этой преграды, я искала дверь, через которую можно проникнуть на тот берег. Туда, где я могу быть рядом с Фархадом, приблизиться к нему и обнять. Я искала форточку, через которую можно пролезть, и веревку, по которой можно забраться. Всякий раз, когда находилась дверь, он захлопывал ее. И когда отыскивалась форточка, закрывал ее. Когда я ринулась за веревкой, он выдернул ее. Фархад отстранялся — молниеносно. Просто потому, что убедил себя, будто я уже сделала выбор. Что между нами все кончено и я готова двигаться дальше без него.

В некотором смысле он был прав. Мы достигли финала. Дошли до мертвой точки наших отношений. Но это были не тот предел и не та точка, какие он себе вообразил. Конец пришел уклонению от трудных разговоров. Умерло притворство — когда делаешь вид, будто все в порядке, поскольку любишь так сильно, что боишься: шероховатости могут вас разлучить. Прежде всего я осознала: если хочу, чтобы эта любовь продолжала жить, если намерена держать клятву быть рядом изо дня в день, что бы ни случилось, нужно прекратить искать вовне решения тех проблем, с которыми сталкиваешься внутри.

Себастиан на первый взгляд казался привлекательным, соблазнительным и манящим — и это могло привести к мимолетному эротическому переживанию. Но гораздо важнее было то, что он высветил подводные камни в моих отношениях с Фархадом. Я словно увидела себя на перепутье: могла спрятаться от трудностей, которые так ловко научилась обходить, или признать их, вывести на поверхность и посмотреть им в лицо. Я вновь вспомнила о намерении жить правдивой, а не комфортной жизнью, а потому честно выбрала истину.



### Дневник Любопытства

Когда вам пришлось притворяться, будто все в порядке, хотя в действительности было не так? Каковы оказались последствия?

Этот опыт подарил понимание, что Фархад восполнял в моей жизни нехватку надежной стабильной отеческой любви. Он успокаивал моего внутреннего ребенка — ту часть меня, что страшилась быть покинутой, подобно тому, как иного пугает смерть, — даря ощущение безусловной любви и заботы. Он понимал и принимал меня целиком, включая то, что я сама не могла понять, принять и полюбить в себе. Своей любовью — той, что я так и не получила от отца, — он показал, как я могу полюбить себя.

Эта непростая ситуация в определенном смысле оказала нам хорошую услугу. Я ощутила надежность и красоту наших отношений, почувствовала себя защищенной и укрытой от невзгод. Вместе с тем мы понимали, что подобного рода связь едва ли сможет длиться вечно. Все это вряд ли содействовало сексуальной близости, которой мы хотели, и совсем не придавало нам той силы, на какую мы были способны как пара.

Мы обратились к помощи специалистов и от терапевта-сексолога Эстер Перель узнали, что одна только вероятность измены способна привести к болезненному окончанию целой главы отношений, однако это не обязательно означает, что они прекращены совсем. «Первая часть ваших отношений завершилась, — сказала она. — Хотите перейти ко второй?» Мы хотели, а потому заключили новое соглашение, которое касалось в основном трудных разговоров. Мы договорились обсуждать то, что легче скрыть. Условились рука об руку встречать боль и неопределенность. Решили, что будем рассчитывать друг на друга, когда нужно пролить свет на какие-то разногласия.

Когда мы сделали это — признали в своих отношениях распадавшиеся на части аспекты, чтобы вновь собрать все воедино, — научились

обуздывать и благодарно принимать энергию конфликта. Мы вышли из этой ситуации преображенными. Быть может, прежние отношения и умерли, но мы родились заново. Полные жизни. Воодушевленные. Еще более *сплоченные*. Я поняла, что сама становлюсь источником любой близости вовне и мне решать, по какому каналу пустить свою энергию. Я пообещала выбрать Фархада, а он дал слово выбирать меня.

Вот что случается, когда перестаешь уклоняться от трудностей и позволяешь им преобразить тебя.

Понимаю: это трудно, это разбивает сердце. Когда наши мысли, чувства, переживания слишком неприятны, мы знаем лишь один способ справиться с ними — игнорировать. Если ощущения слишком болезненные, можно попытаться убежать от них или привести в порядок, надеясь, что они оставят вас в покое либо будут менее навязчивыми. Можно *делать* что-то, например усерднее работать, дабы некогда было думать о неприятном, не углубляться в тему, дабы не оказаться отвергнутым, или выпить, дабы снять напряжение. Еще можно *не делать* чего-то: уклоняться от трудного разговора, отдаляться от того, с кем не все просто, убеждать себя, что желаемое не так уж важно для вас.

Проблема в том, что, выбирая уклонение, мы лишь усиливаем беспокойство и в итоге с еще большей силой испытываем то, от чего хотели убежать. Чтобы двигаться вперед, нужно расценить уклонение и беспокойство как сигнал к действию. Как возможность выбрать правду вместо комфорта. Как шанс проявить храбрость, параллельно проявляя сочувствие к себе. Это подходящее время, чтобы написать смелую концовку.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

① я уклоняюсь от...

② потому что...

③ я нуждаюсь в...

④ мой следующий шаг...

УКЛОНЕНИЕ — ПРИЗЫВ К ПОЯВЛЕНИЮ ХРАБРОСТИ

## **«Я НЕ МОГУ ЭТОГО ВЫНОСИТЬ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПЕРЕГРУЖЕННОСТЬ**

Один предприниматель написал мне: «Я наконец взялся за осуществление своей самой большой мечты. Оставил корпоративную работу, открыл собственную компанию — и каждый день добиваюсь успеха. Но меня постоянно одолевает страх, что я чего-то не успеваю (и что времени никогда не будет в достатке), не смогу выплатить зарплаты и все пойдет кувырком. Когда мне особенно плохо, начинаю сомневаться, правильный ли сделал выбор и смогу ли выдержать все это. Можете посоветовать, что делать с таким парализующим беспокойством?»

Примерно в то же время ко мне обратилась travel-журналист, которая ведет соответствующий аккаунт в Instagram: «Наконец-то мне платят за то, что я обожаю делать. (Путешествовать! Писать об этом! Фотографировать! Организовывать рекламные кампании в Instagram совместно с разными брендами!) Но есть проблема: я ужасно перегружена. Непрестанно появляются какие-то непредвиденные трудности, которые заставляют меня паниковать. Они саботируют творческий процесс. Из-за этого я становлюсь отвратительным писателем. Мне сложно вставать по утрам. Сомнения в себе слишком велики, а большая мечта, за которую я так боролась, стала приносить чересчур много стресса, чтобы получать от нее удовольствие. Вы с таким сталкивались?»

О да. Еще бы!

Я научилась справляться с ощущением перегруженности благодаря японскому боевому искусству айкидо. Это разновидность самозащиты, название которой переводится как «путь слияния с жизненной энергией». Когда я оказалась в одной группе с обладателями черных поясов, которым присвоен шестой дан, кое-что очень быстро стало понятно: если пытаешься убежать от конфликта и хаоса, будешь поражен. Если паникуешь, тебе не поздоровится. Если сомневаешься в своей силе, чужая сила превзойдет твою. Решение в том, чтобы встречать хаос, будучи спокойным, настроенным на созидание и сосредоточенным, — чувствовать энергию, которая надвигается на тебя, и войти с ней в единение.

Как я узнала от своего учителя, получение черного пояса сопровождается финальным испытанием, которое называется «рандори», что на японском означает «свободная схватка». Обливающийся потом, вымотанный предыдущими боями, кандидат становится в конце мата, а несколько нападающих, все — обладатели черных поясов, устремляются к нему один за другим. Неизвестно, как именно они будут атаковать и в каком порядке. Оставаясь сосредоточенным, делая шаги вперед, настраиваясь на энергетические модели группы атакующих, встречая их по очереди, испытуемый способен победить. Однако если схватка с одним из противников длится слишком долго или кандидат теряет сосредоточенность, поражение неминуемо.

Те же принципы действуют, когда мы становимся мастерами своего дела и следуем дорогой, ради которой так упорно трудились. Приближаемся ли к важному дедлайну, сталкиваемся ли с непредвиденными обстоятельствами или испытываем душевные переживания, финальной проверкой будет наше умение справляться с хаосом. Ведь периоды неразберихи будут всегда.

Паникуя, уходя в себя, сбегая или погружаясь в размышления о том, к чему этот хаос может привести, мы движемся к поражению. Сохраняя ровное дыхание, расслабленную позу и сосредоточенность, решая по одной проблеме за раз, приближаем победу.

Желая сделать что-то как можно лучше, стремясь к появлению свежих идей, сталкиваясь с неотвратимым трудным дедлайном, мы должны применить принципы айкидо: объединиться с энергией, которую несет проблема, и сохранять спокойствие среди хаоса.

Создание чего бы то ни было — это взлеты и падения. Это танец. Периоды небывалого подъема сменяются временами нешуточных сомнений. Приходится экспериментировать. Дорабатывать. Менять. Сомневаться. Уточнять. Копать изнутри. После чего в какой-то момент вновь появляются ясность и свободное движение. Важно продолжать действовать — несмотря на страх, сомнения в своих способностях, неизвестность и голос, бубнящий: «Это слишком сложно и тяжело. Боже мой, правильным ли было это решение?» Когда мы решаем следовать за мечтой, остается много неопределенности, которая страшит и давит. Я слышала, как бизнес-ангел и предприниматель Наваль Равикант сказал Тиму Феррису в его подкасте *The Tim Ferriss Show*: «Желание — это договор, который вы заключаете с самим собой, соглашаясь быть несчастным, пока не получите то, чего хотите».

Ух ты. Стоит повторить: **желание — это договор, который вы заключаете с самим собой, соглашаясь быть несчастным, пока не получите то, чего хотите.**

А мы зачастую хотим довести начатое до конца. Достичь цели. Пересечь финишную линию. Идти вперед семимильными шагами. Знать, как работать, осознавать, что у нас достаточно времени, понимать, как преодолевать непредвиденные трудности. Но созидание в первую очередь требует кое-чего от нас: оставаться спокойными, даже не зная, что произойдет и когда. Все потому, что творчество непредсказуемо. Оно голо. Туманно. Уязвимо. Поучительно. Какую только мерзость оно не выносит на поверхность. Именно в такой момент хочется бежать прочь. И именно тогда следует остаться. Потому что здесь зарыты сокровища.

Вот почему всякий раз, когда решаешь заняться чем-то, что кажется стоящим, нужно спросить себя: *готов ли я выйти из зоны комфорта ради того, что видится мне важным?* Если мы готовы, то проявим упорство, получая новый опыт и принимая дары. Но только в том

случае, если не отступаем, делаем следующий шаг, и еще один, и еще. Снова и снова.

Тогда мы учимся расслаблять плечи и заново обретать внутренний стержень, справляясь с каждой трудностью в отдельности, лицом к лицу. И я верю всем существом: **желание становится договором, который мы заключаем с собой, соглашаясь любить сам процесс достижения того, чего хотим.** Но это получается, только если применять принципы айкидо к трудностям, возникающим в пути.

Поборите эту дрянь как мастер айкидо. Проявите упорство. Это проверка. Инициация. И вот что я знаю наверняка: вы сильнее, чем кажется.

# СЛУШАЯ ЛЮБОпытСТВО

например:  
Установите  
ежедневную цель



Нарисуйте свой ПУТЬ

## «МЫСЛИ МЕЧУТСЯ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: БЕСПОКОЙСТВО

Вам знакомы минуты, когда в голове бушует шторм?

Пытаешься обратиться к Любопытству, но токсичная Тревога выходит из-под контроля. Не знаешь, как утихомирить мысли и вновь сосредоточиться. Сожаление, разочарование и *надо-было-сделать-это-иначе* громыхают внутри. Страхи насчет того, что могло пойти не так, заставляют разум метаться. По мере того как мысли смешиваются, переплетаются и превращаются в паутину тревоги, дыхание сбивается. Сердце колотится все быстрее. Вы слышите только шум. Оглушительный и парализующий.

Я испытывала это ощущение много-много раз.

Например, работаю над дорогим моему сердцу проектом и вдруг убеждаю себя, что выставляю себя идиоткой, а сам проект расплзется по швам. («Достойна ли я того, чего желаю?» — сомневаюсь я.)

Или прокручиваю френд-ленту Instagram и вижу, что жизнь других безупречна, — в этот момент я чувствую, что недоотягиваю до этих людей и живу неправильно. («Что я делаю со своей жизнью?» — вопрошаю я.)

Или меня мучает бессонница, потому что в мире творится бардак и непредсказуемость будущего доводит до тошноты. («Неужели мир скоро рухнет?» — пугаюсь я.)

Или жизнь настолько выходит из-под контроля, что я лежу на полу и трясусь в приступе панической атаки. («Почему это происходит со мной?» — выкрикиваю я.)

Если подобное вам знакомо, вы не одиноки. Как заявила New York Times, мы живем в эпоху тревоги, бездумно листая экраны своих айфонов в поисках недостающей дозы счастья. Мы набиваемся в помещения для медитаций, надеясь уgomонить свой разум. Читаем книги вроде этой, рассчитывая найти ответ: чем заполнить внутреннюю пустоту? Когда от нас требуется максимально проявиться и раскрыть свой потенциал по полной программе — причем успеть все это до тридцати, — нет ничего удивительного, что многих одолевает беспокойство.

Всякий раз, когда я поднимаю эту тему, первое, о чем меня спрашивают: «Как заставить беспокойство исчезнуть?»

Этот вопрос мне понятен — я сама задавалась им долгие годы. А еще это вопрос, который не снимет вашего беспокойства — скорее, лишь усилит его. Равно как «не паникуй» и «перестань волноваться» — два наименее полезных совета, которые мы можем дать человеку в разгар панической атаки. Применяя подобный подход к себе, только умножим свои страдания.

Само стремление прогнать беспокойство заставляет нас искать вовне решение внутренней проблемы. Мы наливаем себе бокал вина или суем в рот таблетку, чтобы снять напряжение. Глубже погружаемся в работу и навешиваем на себя больше обязательств. Повышаем уровень амбиций и целей, как будто достижение этой планки способно унять тревогу. Мы делаем что угодно, только не чувствуем свое беспокойство — хотя именно это и требуется.

**Беспокойство не враг вам, а друг.** Весьма нервный, но все же преданный. Тот, что хлопает по плечу посреди ночи, говоря: «Эй, ты. Что-то

идет не так. Не на своем месте. Извини, что вывожу из себя, но я не знаю, как еще привлечь твое внимание». Если нырнуть под роящиеся мысли, неровное дыхание и прыгающее сердце, вы обнаружите Любопытство. Услышите, как внутренняя правда и интуиция говорят: «Эй, посмотри сюда. Время все вернуть по местам».

### **Просто потому что по другую сторону беспокойства — равнение на курс, который подходит нам лучше всего.**

Если бежать от беспокойства или пытаться его видоизменить, вернуться на свой путь не получится. Нужно принять правду и присмотреться, на что указывает волнение.

И когда появляются тревожные мысли, я советую следующее.

#### **1. Проговаривайте мантру, чтобы уgomонить мечущийся разум.**

Когда мысли в беспорядке, а я на грани паники, то, дабы успокоить нервы, я прежде всего повторяю: «Любопытство, а не Тревога», до тех пор, пока не подействует. Беспокойство — самовнушенное явление, результат наших предубеждений и внутренних ограничений, и эта мантра позволяет мне снова сосредоточиться. Кроме того, исследования показывают, что повторение этой фразы снижает активность отделов мозга, ответственных за самокритику. А когда мы во власти беспокойства, меньше самокритики — как раз то, что нужно.

#### **2. Выскажите, чтобы приручить.**

Дальше я достаю лист бумаги и фиксирую все тревожные мысли. Записывание снижает беспокойство, потому что мысли, мечущиеся в голове, создают сумбур, беспорядок и кажутся неуловимыми. Признавая, что чувствуем в этот момент, мы встречаемся с причиной дискомфорта лицом к лицу. Проводим границу между собой и своими эмоциями, чтобы увидеть, с чем имеем дело. Как сказал доктор Дэниел Сигел, «выскажите, чтобы приручить». Исследования нейробиологов подтверждают: поступая так, мы немедленно снижаем градус тревоги. Например, когда я думаю о своем заветном желании, в груди становится тесно, дыхание

сбивается, а в голове пронесется вереница мыслей вроде: «А если я все испорчу?» и «Достаточно ли я хороша, чтобы заниматься этим?».

### 3. Предупреждайте беспокойство с помощью утреннего дневника.

В качестве превентивной меры я каждый день начинаю с того, что Джулия Кэмерон называет «утренними страницами». Практикую дневник уже около десяти лет — и это, безусловно, наиболее эффективные 20 минут за весь день. Утренними называются три рукописные страницы потока сознания. Это безопасное пространство для выражения тревог, сомнений и страхов, которые из фонового шума в голове превращаются в нечто осязаемое на бумаге. Так возникает дистанция между вами и вашим беспокойством. Так у всех эмоций появляются имя и лицо. Еще я замечаю, что эта практика позволяет отпустить себя, довериться интуиции, — и тогда ответы на самые главные вопросы приходят естественным образом.



#### Дневник Любопытства

Установите таймер на 10 минут и попробуйте работу с утренними страницами. Вверху листа напишите: «Прямо сейчас я чувствую...» Пусть мысли текут рекой.

### 4. Запланируйте время, когда будете прислушиваться к своему беспокойству.

Сколько тревоги исходит из одного только сопротивления беспокойству. Позволяя себе проживать свои чувства, мы можем избавиться от шума в голове. Намеренно заложите время, чтобы прислушаться к своим тревогам и увидеть, что за ними стоит, с помощью таких вопросов: что в моей жизни не на месте? где я сбился с пути? каких разговоров избегаю? какие чувства подавляю? что требует моего внимания? о чем беспокойство хочет мне сказать?

### **5. Используйте беспокойство в качестве топлива.**

Направьте энергию своих эмоций на созидание. Чувствуете себя несчастным после распада отношений? Напишите об этом стихи. Возмущены тем, что происходит в мире? Запланируйте ряд вечеров для обсуждения этой темы с гостями и составления плана действий. Перегружены обилием обязательств? Выразите ощущения в рисунке. В ваших эмоциях содержится сила, так научитесь использовать ее как топливо. Сделайте это, спросив себя: «Как с помощью этой энергии создать что-то полезное?»

Возвращение гармонии жизни — это процесс, и он не совершается вдруг. Выясняя, что подходит, а что нет, вы будете делать шаги то вперед, то назад. Это время экспериментов, проб и ошибок, попыток прислушаться, направить энергию, что-то изменить. Будьте добры к себе, пока делаете эти усилия, оступаетесь и стараетесь понять, что работает для вас наилучшим образом.

И помните: беспокойство — вестник, который хочет вернуть вам сосредоточенность. Повернитесь к нему лицом, а не спиной. Сотрудничайте с ним. Используйте в качестве топлива для созидания. И тогда ваши пути разойдутся.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

ЕСЛИ БЕСПОКОЙСТВО — ПРИЗНАК  
ТОГО, ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ  
ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК, ЗНАЧИТ,  
ОНО ХОЧЕТ СКАЗАТЬ...

БЕСПОКОЙСТВО — ВАШ ДРУГ, А НЕ ВРАГ

## **«ВСЕ ПОШЛО НЕ ТАК, КАК Я РАССЧИТЫВАЛ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПОТЕРИ**

Отношения распались.  
Идея не оправдала себя.  
Предложение руки и сердца отклонили.  
Вы вышли на сцену и забыли слова.  
Бизнес потерпел крах.  
Вы потеряли кучу денег.

Когда все пошло не так, как мы ожидали или как нам хотелось бы, мы склонны отмахнуться от неудачи, поскорее отпустить ее и двигаться дальше. Мы стремимся как можно быстрее победить в чем-нибудь другом, чтобы испытать временный подъем уверенности. Но когда одно вот так непрестанно сменяет другое, теряется возможность бесценного опыта, который приходит через оплакивание потерь. В то время как мы думаем, что делаем успехи и идем вперед семимильными шагами, эти шрамы — если их игнорировать — способны перекрыть творческий канал, задушить отношения, привести к неизбывной скорби.

Я испытала это на собственном опыте, работая с соавтором над книгой, которая была дорога нам обеим.

Когда нас посетила мысль писать вместе, мой соавтор прилетела в Нью-Йорк и мы разбили творческий лагерь на моем чердаке. За неделю на полу почти не осталось места, свободного от маленьких листков для записок, после чего мы набросали план книги и первый черновик. У меня были все причины для восторга, однако я вдруг замерла в растерянности. Начав сомневаться в силе своего голоса, в собственных ценностях и способности довести начатое до конца, я остолбенела. И перестала вкладываться в проект, а моя напарница двинулась дальше со своей частью задумки. И хорошо, что она сделала это, потому что в итоге книга имела большой успех и стала бестселлером.

Но дальше последовала череда событий, к которым я не была готова. Чем больше я убеждала себя, будто не произошло ничего страшного и я счастлива, что ей удалось завершить начатое, тем сильнее замечала кое-что любопытное: я потеряла способность писать. И чем сильнее отмахивалась от случившегося и делала вид, будто оно меня не трогает, тем мощнее это событие на меня влияло. И чем упорнее я стремилась к следующему свершению, и следующему, и следующему, тем более опустошенной себя чувствовала.

Сталкиваясь с потерей любого рода, мы думаем, будто способны вскоре двигаться дальше, в то время как на самом деле лишь берем старые раны. Рухнувшие отношения могут вызвать знакомое чувство брошенности, которое мы испытали, когда папа уехал в путешествие (или навсегда). Провал творческого проекта по ощущениям напоминает боль, когда нам отказали в признании талантов. Нехватка денег может привести к такому же стрессу, какой мы пережили, став свидетелями ссоры родителей из-за финансовых трудностей. Если двигаться вперед, не погоревав как следует, скорее всего, встретишь те же эмоциональные модели. Потеря напоминает: «Мне плохо. Я чувствую себя скверно. Пожалуйста, прояви сейчас особенную чуткость и терпение. Обними меня, люби, обрати на меня внимание». Поскольку мы живем в обществе, которое стремится ускорить переживание утраты и как можно быстрее вернуться в счастливое состояние, важно научиться делать паузу и оставаться со своими эмоциями. Когда мы делаем это — создаем пространство для признания боли и сожалений, — тогда способны преодолеть печаль и идти дальше. Только прожив свою грусть и разочарование

от начала до конца, я смогла перевернуть страницу и начать собственную книгу.



### Дневник Любопытства

Над какой потерей вы не позволили себе погоревать? Почему избегали этих чувств?

Именно поэтому, когда случается потеря (а без них никуда), я хочу, чтобы вы помнили:

**Печали, боли, разбитому сердцу нужно время — разрешите себе пережить эти чувства.**

Когда мы пытаемся поскорее двинуться дальше, надеясь, что это вернет нас к нормальному самоощущению, провоцируем лишь еще *больше* страданий и боли. Важно не притупить или заглушить свои эмоции, а, наоборот, *услышать* их.

Это нормально — не чувствовать себя нормально. Это нормально — испытывать грусть. Это нормально — горевать. Вместо того чтобы пытаться преодолеть свои чувства, научитесь жить с ними. Не бегите. Позвольте им быть. Переживите свои эмоции, боль от начала до конца, до самых корней. Когда удастся высветить место, где все началось, мы способны испытать сочувствие к той части себя, которая бережит старые раны. Обратитесь к этой истерзанной части своей души и скажите: «Я здесь. С тобой. Все в порядке. Давай проживем это».

Люди, которые любят нас, думают, будто их любовь выражается в советах вроде «двигайся дальше», «забуди», «взбодрись», которые звучат раньше, чем мы к ним будем готовы. (Я знаю, о чем говорю, потому что была на их месте.) Любая попытка поторопить вас, чтобы излечить, — проекция *их* неспособности совладать с собственными страданиями и дискомфортом. Это отражение *их* непрожитых эмоций,

проигнорированной грусти, подавленной боли. Настало время окружить себя людьми, которые поддерживают вас, любят, принимают со всеми трудностями и показывают, что путь вперед прокладывается через ваши муки. А еще это самый подходящий момент начать именно так относиться к себе.

Главное, помните: прочувствуйте свою утрату. От начала до конца. И только после этого настанет время двух следующих вопросов: что я обрел, потеряв? На что указывает этот опыт?

Непрожитая утрата — это блок. А утрата, над которой погоревали, — мощная творческая энергия, которая жаждет движения. Именно *через вас*.

# СЛУШАЯ ЛЮБОпытСТВО

1. ПОТЕРЯ, НАД КОТОРОЙ  
Я ТАК И НЕ ПОГОРЕВАЛ...

2. ПРИЧИНА, ПО КОТОРОЙ  
Я ИЗБЕГАЮ ЭТИХ ЧУВСТВ, В ТОМ, ЧТО...

3. ЧТОБЫ В ПОЛНОЙ МЕРЕ  
ПРОЖИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ, Я...

ИСПЫТАЙ СВОИ ЧУВСТВА — ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА

## **«Я ПЫТАЮСЬ УБЕЖАТЬ ОТ СЕБЯ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЗАВИСИМОСТЬ**

Пристрастие к препаратам, снижающим аппетит, чуть меня не убило. Но вы могли никогда об этом не узнать.

Со стороны все, возможно, выглядело так, будто моя жизнь в университетские годы была идеальной. Я преуспевала в учебе. У меня были отношения, которым другие завидовали. Я была стройной и слыла привлекательной. Стажировку проходила в Apple, и мою работу упоминали на первой полосе университетской газеты. У меня были большие виды на будущее, как и у большинства из нас.

Как же я оказалась на полу — обнаженная, сотрясаемая дрожью, в припадке, с бешено колотящимся под воздействием лекарств сердцем?

От чего пряталась за этой зависимостью в свои двадцать с небольшим? Почему оказалась на самом дне, выкрадывая таблетки у ребенка и предъявляя в аптеке фальшивые рецепты?

Почему так много людей сталкиваются с опасными зависимостями, как меня, и не обращаются за помощью?

### **Как все началось**

Через несколько лет после несчастья, случившегося с моим отцом, мама снова вышла замуж. В день свадьбы я решила называть отчима папой. Поначалу их отношения были чудесны. Но потом все пошло кувырком. Чтобы справиться с происходящим, я пыталась контролировать в своей жизни все.

Учебу. Тело. Отношения.

Я могла со своим парнем съесть целую пиццу, а затем выпить слабительное, чтобы избежать последствий. Когда этот препарат прекратил производить видимый эффект, я перестала есть. К началу учебы в университете жила лишь на Red Bull без сахара и кочанном салате. Ах да, и на алкоголе. Большом количестве алкоголя.

В старших классах я не увлекалась выпивкой, это началось в вузе. На первом курсе у меня выработался ритуал: учиться весь день, пить весь вечер. Съела вечером лишнего — выпила слабительного. Когда приехала домой на каникулы, мама ахнула при виде моего тщедушного тела. Я убедила ее, что это все из-за моей новой страсти к спорту.

### **Моя тайна**

Настал новый учебный год, и цикл «учиться — пить — голодать» начал меня выматывать. Подруга вручила мне таблетку в самом начале вечеринки. «Что это?» — спросила я. «Препарат для снижения аппетита». Эта розовая пилюля изменила для меня все. Едва она подействовала, меня накрыла эйфория. Все страхи улетучились вмиг. Я могла заговорить с кем угодно. И стало абсолютно все равно, что обо мне думают. Аппетит исчез. Я дефилировала по танцполу, чувствуя себя на вершине мира.

Неделю спустя я сидела напротив психиатра, рассказывая о «неспособности сосредоточиться» и других «симптомах», о которых он хотел услышать. Через 30 минут, заплатив 300 долларов, я держала в руках рецепт на очередную покупку препарата — в дозировке 60 мг в день. Если дозировка ни о чем вам не говорит, поясню: это в три раза больше

объема, способного убить кошку скромных размеров. Так лекарство для снижения аппетита стало секретным наркотиком, который избавлял меня от неуверенности, заполнял внутреннюю пустоту и дарил ощущение, что я достаточно хороша и многого достойна.

Но за кратковременными подъемами следовали бессонные ночи, вечно колотящееся сердце, неспособность прислушаться к себе и прочувствовать свои эмоции. С каждой проглоченной таблеткой на душе оставался шрам: снова навредила себе. Мое сознание, здравый смысл и внутренний свет затуманились веществом, которое, как я себя убедила, делало мою жизнь лучше. Однако все было совсем не так. Жизнь превратилась в сущий ад.

Аду пришел конец, когда меня поймали в аптеке с поддельным рецептом. Аптекарь не стал вызывать полицию — он позвонил моему бывшему врачу. Тот сказал, что пожалуется в соответствующие инстанции. Во всяком случае, с этим доктором я больше не сталкивалась.

Но страх, последовавший за этим телефонным звонком, взял меня в плен. Ирония была в том, что я посадила себя в тюрьму с самого начала. Лекарство оказалось своеобразным костылем. Способом замаскировать свою уязвимость вместо того, чтобы признать ее. Я испытывала зависимость не от препарата, а от ложного чувства любви и сопричастности, которое он мне давал. Вот то ощущение, которого я искала, переворачивая флакон и глотая таблетку.

Британский журналист Джоан Хари в своем популярном TED-выступлении *Everything You Think You Know About Addiction Is Wrong* («Все, что, как вам кажется, вы знаете о зависимости, — неверно») утверждает, что противоположность зависимости — не воздержанность, а сопричастность. Не могу не согласиться. Только по-настоящему приняв все свои неудачи и недостатки — и поделившись трудностями с теми, кому доверяла, — я смогла выкарабкаться из ямы зависимости и отчаянья.

Признав себя, я больше не пыталась от себя спрятаться. Не стремилась укрыться от собственной жизни. Увидев свои таланты и творческое

начало, я поняла, что внутренняя тревога может быть топливом. Горючим для созидания. Энергией для писательства. Двигателем для всего, что страстно желало найти выражение через меня.

### **Зависимость как блокирующее устройство**

Многие из нас страдают зависимостями ради краткого экстаза. Из-за шанса сбежать от реальности. От желания ощутить покой и радость. Чтобы забыть о своей боли. Другие поддаются зависимостям, начиная чувствовать истинный потенциал и проблеск будущих возможностей.

Удалось заключить договор. Отношения в самом расцвете. Карьера на подъеме. Ваша внутренняя правда воплощается именно так, как вы всегда себе представляли. Как раз в такой период может потянуть к зависимости, которая поможет устроить бойкот самому себе.

Понимать себя — это признавать, какие пристрастия вас одолевают, когда хочется спрятаться от собственной силы. Уважать себя — значит понимать, что пагубная привычка — как раз та вещь, которую вы будете яро отрицать. «Проблемы с алкоголем? Никогда. Мне это несвойственно!» — твердила я многие годы, наливая себе третий бокал вина вместо того, чтобы писать книгу.

К чему вас тянет? Что вы отрицаете? Что боитесь признать?

Алкоголь для снятия напряжения? Сладости и вредная пища, которая туманит разум? Вечная занятость и стремление добавить в график что-нибудь еще, потому что вы подменяете самоуважение работой? Отношения, которыми вы одержимы? Секс, которым заменяете решение проблем? Полные критики внутренние монологи? Бездумное листание ленты Facebook?

Конечно, ничто из перечисленного не разрушает само по себе. А вот злоупотребление этими вещами способно задушить наш потенциал. Мы используем эти блоки, чтобы повернуться спиной к себе, своей правде, своим возможностям. Вместо того чтобы позволить себе испытать свободу и радость, которые приходят, когда веришь в свои таланты

и интуицию, мы задавливаем себя. Прибедняться легче, нежели стать тем, кем мы способны быть.

По мере осознания методов, которыми мы блокируем свой потенциал, мы начинаем преодолевать пагубные привычки. Замечаем, когда наши действия расходятся с настоящими желаниями. Понемногу верим в свои таланты сильнее, чем в зависимости. Учимся видеть дурное пристрастие как оно есть: это способ убежать от себя. Стараемся поворачиваться к себе лицом, принимать себя, проявлять к себе доброту, прощать себя. Пытаемся воспринимать подлинные эмоции как топливо для работы, а не как неприятную часть себя, которую стремимся отрицать. Тренируемся избавляться от стыда и говорить правду.



### Дневник Любопытства

Давайте посмотрим правде в глаза. Какая вредная привычка стоит на пути творчества и ваших возможностей? Как вы блокируете свой потенциал? Каковы итоги? Что планируете с этим делать?

### Говорим правду

Я очень сомневалась, включать ли в книгу эту главу. Трудно было видеть в зеркале свое отражение и произносить: «У меня была зависимость от препарата для снижения аппетита». Я боялась, это изменит ваши представления обо мне. Десятки раз спрашивала Фархада, уверен ли он, что эта тема подходит для книги. И чуть не выбрала тот самый третий бокал вина вместо того, чтобы завершить главу. Едва не удалила все, что успела написать, но все же в последний момент добавила эту часть в рукопись.

С каждым оправданием, которое я придумывала, чтобы оставить эту историю при себе, высвечивалась истина, которую нельзя было

**игнорировать: именно нежелание говорить о своей зависимости заставляет многих из нас топтаться на месте.**

Пагубные пристрастия знакомы многим — и вам, и вашим близким. Сохранение этих историй в тайне говорит о чувстве стыда. Когда нам совестно, заговорить на большую тему и признаться себе еще труднее.

Побывав в аду из-за своей зависимости, хочу сказать вам: стыдиться нечего. Мы склоняемся к вредным привычкам, когда напуганы или не знаем, куда еще идти. Молчание лишь усилит боль. Настоящее проявление смелости — прежде всего признаться в проблеме себе, а затем уже искать помощи.

Ваша зависимость необязательно убьет вас. Но это может сделать замалчивание.

Я встречала многих, которые столкнулись с пагубными пристрастиями того или иного рода, и вот что могу сказать: это одни из самых творчески одаренных, чувствительных и блестящих людей, каких я знаю. Не понимая, куда направить творческую энергию, они начали приглушать этот свет внутри себя.

Вы способны перестать гасить собственный свет — и можете сделать это прямо сейчас. Просто потому, что за вашим зависимым поведением таится кладезь творчества, таланта, потенциала, разрывающийся от изобилия. Что вам нужно — так это найти выход этой энергии.

Все начинается с того, чтобы дать имя вставшему на пути препятствию и признать его.

Признайте себя. Все начинается с вас. Сделайте это прямо сейчас.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ ПРАВДЕ В ГЛАЗА

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ  
ПРОЯВЛЕНИЮ МОИХ ТАЛАНТОВ,  
СЛЕДУЮЩИЕ:

В ИТОГЕ...

ЖЕЛАЯ ДВИГАТЬСЯ  
ВПЕРЕД, Я БУДУ...

ВЕРЬТЕ В СВОИ ТАЛАНТЫ

## **«Я НЕ ДОЛЖЕН ОШИБАТЬСЯ». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**

Перфекционизм лишает жизнь и творчество радости. Это самовредительство чистой воды.

По сути, питанием перфекционизму служит подспудное убеждение, что ты недостаточно хороший (не очень стройный, умный, богатый, успешный...) и что нужно прилагать все больше усилий, лишь бы достичь *того самого* уровня.

Это ограничивающий и недостижимый идеал, взращенный на установке, что нас могут принимать и любить, если будут считать безупречными. Оглядываясь *на других*, мы стараемся не обнаруживать недостатков и не допускать ошибок. В противном случае ничего не будем стоить.

Ограничения, которые несет перфекционизм, знакомы мне даже слишком хорошо. Мое стремление к совершенству воспитали преподаватели, члены семьи и незнакомцы с благими намерениями, которые поощряли за привлекательность и хорошую учебу. Так я поверила, что быть хорошенькой и преуспевающей значит быть *достойной любви*.

В юности я была убеждена: если держать все под контролем, можно добиться спокойствия и стабильности посреди хаоса жизни. Журналы и прочие СМИ стали образцом того, кем я должна или *не должна* быть, — что еще более пагубно влияло на мое самоощущение.

Так у меня появился бесконечный список целей: средний академический балл — 4,0\*, фигурирование в списке лучших учеников, строгая диета, стройность (всегда), популярность в своем окружении, идеальные отношения, поступление в лучший вуз, способность всем угождать, всегда быть на позитиве. А еще — словно перечисленного недостаточно — мне полагалось быть все лучше, достигать большего, причем с изяществом и без передышек в пути. Эта непрестанная гонка позволила мне делать гигантские шаги в карьере, которыми я гордилась, точно знаком почета, считая это доказательством того, что достаточно хороша.

На самом же деле я жила в порочном кругу самоосуждения, а любая ошибка становилась очередным показателем моей бесполезности. Будто я каждую минуту вела счет своей ценности. Так, проверим: «недостойна любви» — отмечала я всякий раз, когда не добивалась недостижимой цели. Это вызывало такое оцепенение и чувство *потери контроля*, что я взамен отчаянно пыталась контролировать все вокруг. Жутко боялась, что кто-то увидит меня реальным человеком со своими достоинствами и недостатками. Я опасалась, что, если не буду идеальной, никто никогда меня не полюбит.

Брене Браун утверждает, что эта навязчивая система убеждений подпитывается фундаментальной мыслью: «Если я буду выглядеть, жить и делать все идеально, то смогу избежать или свести к минимуму болезненные чувства стыда, осуждения и вины». Этот замкнутый круг разрушителен потому, что, «неизбежно испытывая стыд, осуждение и вину, мы предпочитаем верить, будто во всем виновато наше несовершенство, вместо того чтобы усомниться в странной логике перфекционизма.

---

\* В США принята 4-балльная шкала оценки, 4,0 соответствуют российским пяти баллам.

И поэтому наше стремление жить, выглядеть и делать все идеально лишь усиливается».

Знакомо?

	ПАРАЛИЗУЮЩИЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ	ЗДОРОВЫЕ СТРЕМЛЕНИЯ
ОШИБКИ =	Я ПОЛОН НЕДОСТАТКОВ	Я учусь
Неопределенность =	Я ВСЕ ДЕЛАЮ НЕПРАВИЛЬНО	я ищу верный путь
Обращение за помощью =	Я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШ	ВМЕСТЕ лучше
Моя работа =	ВСЕГДА С НЕДОЧЕТАМИ	РАЗВИТИЕ и РОСТ
НЕДОСТАТКИ =	НЕДОСТОИН ЛЮБВИ	ОБЫЧНЫЙ человек

В процессе бесконечного «переполоха из-за самооценки», как называет это Брене, в мои двадцать с небольшим состоялся незабываемый разговор с тогдашним возлюбленным. Мы встречались всего несколько недель и находились на той стадии отношений, когда думаешь: *я-хочу-проводить-рядом-с-тобой-каждую-секунду*. В тот день он впервые пришел ко мне, и я, вместо того чтобы разделить с ним волнение по поводу нашей расцветающей связи, провела для него экскурсию по каждому достижению в своей жизни, даже достала «папку побед» с визуализациями. Когда я принялась раскладывать вырезки из журналов на кровати, он остановил меня.

«Мне действительно интересно знать о твоей жизни, — сказал он, кладя руку мне на плечо, — но не нужно перечислять свои успехи, чтобы я любил тебя, понимаешь? Не нужно быть идеальной. Твои внутренние противоречия не менее интересны».

Я помню этот момент очень живо — то, как откинулась на кровать, как держала в руке красную папку, как он смотрел мне в глаза, — потому что в ту минуту он выудил мой самый темный и потаенный страх и поставил перед ним зеркало. Будто достиг самого дна души, вытащил глубоко лежащую неуверенность и, держа в руках мою суть, показал ее. Я чувствовала себя подавленной. Даже не осознавала своей убежденности, что меня полюбят, если я буду совершенной. Его слова отозвались таким резонансом, высветили столь бесспорную истину, что мне захотелось убежать прочь или покончить с этими отношениями здесь и сейчас. На деле же я просто замерла. Годы игры и притворства ради любви пронеслись перед глазами подобно кадрам из фильма. Неустанные старания, никчемные страдания, кичливость достижениями на каждом шагу — все полетело прахом, когда передо мной оказался мужчина, заявивший, что хочет любить меня потому, что я — это я. Не образ, которому, как мне казалось, я должна соответствовать. А я.

Я была потрясена.

*Ты не должна быть идеальной.*

Я действительно не должна была, хотя мне с трудом верилось, что это может быть правдой. Я могла продемонстрировать все свои стороны: несовершенства, колебания, внутренний беспорядок, и он готов был признать и принять их. Моя способность внушать любовь никак не была связана с успехами или провалами. Она зависела лишь от той женщины, что жила внутри.

То же справедливо и для вас.

Пожалуйста, пусть в вашей жизни будут смелые взгляды и мечты. Стремитесь стать лучшей версией себя. Но проявляйте храбрость и готовность к тому, чтобы окружающие разламывали вас, открывали с таких

сторон, о которых вы и не подозревали, показывали вам, насколько хрупким может быть человек. А затем, посреди неопределенности, тревоги и болезненности происходящего, признайте все эти откровения, позвольте им питать вас, разрешите наполнять собой ваши будущие творения. Пусть недостатки будут не признаком того, что с вами что-то не так, а иллюстрацией вашей индивидуальности.

*Твои внутренние противоречия не менее интересны.*

Я снова и снова пыталась верить в это. Поначалу отказывалась любить свои недостатки. Но настал день, когда я решила признать их, чтобы суметь написать концовку. Я отправилась на художественную выставку вместе с тем самым парнем, который добрался до самого дна моей души и вытащил мои недостатки на белый свет. Там я заметила один предмет, который притягивал к себе, точно магнит. Это был керамический горшок — некогда разбитый, но склеенный и покрытый золотистой глазурью. Обводя пальцем его неровные контуры, острые края и гладкое покрытие, я поймала себя на том, что своеобразная красота этой вещи захватила меня. Восстанавливая антиквариат, автор не пытался спрятать трещины, скрыть то, что горшок был разбит. Он подчеркнул несовершенства, чтобы создать единственное в своем роде произведение искусства.

Я узнала, что появление этого керамического изделия было вдохновлено японским искусством *кинцуги*\*: оно приветствует восстановление разрушенной вещи, чтобы показать ее историю, которую стоит уважать и почитать, а не маскировать и прятать. Все как в жизни.

Разные события способны заставить нас треснуть, разбиться, распасться на части. Но если поднять осколки, посмотреть на них широко открытыми глазами, с любовью и сочувствием, жизнь станет неповторимым произведением искусства, какого еще не видел мир.

---

\* Кинцуги (с япон. — золотая заплатка, или кинцукурой — золотой ремонт) — японское искусство реставрации керамических изделий с помощью лака, смешанного с золотым, серебряным или платиновым порошком, подчеркивающим трещины и сколы.

Не стоит маскировать несовершенства или возвращаться к идеальному состоянию. Нужно научиться признавать, уважать эти трещины и заново обретать гармонию и покой, несмотря на случившееся. Именно тогда мы почувствуем, что достаточно хороши.

Позвольте спросить: как вы определяли достаточность до этого момента? Что это — определенная цифра на весах? Количество денег на банковском счету? Некое число подписчиков в Instagram? Возможность посещать определенные мероприятия и пользоваться уважением у некоторого круга людей? Способность создавать о себе то или иное впечатление? Умение поставить галочку напротив каждого пункта из списка главных желаний, которые нужно воплотить в жизнь?

Вот какую истину я выстрадала: все эти вещи не говорят о достаточности. Они заставляли меня бросаться в погоню за одной целью, второй, третьей — бесконечно. Я добивалась своего, а потом понимала, что ждала от этого достижения совсем других эмоций. Я рассчитывала испытать счастье, чувство целостности и завершенности, но вместо этого ощущала пустоту. Оказывалась окаменевшей. Вымотанной. Выключенной из жизни. Лишенной энергии и жизненных сил. А еще пристыженной — потому что бросила столько времени и других ресурсов, чтобы достичь цели, а в итоге чувствовала... почти ничего.

Когда трудно было признать действительность, вместо того чтобы разобраться в определениях идеального и хорошего, я продолжала гонку. Неслась вперед. Прыгала, как хомяк, в свое колесо и пыталась заполнить пустоту, делая все больше и стремясь выполнить это идеально. В процессе подергивалось дымкой то, что я чрезвычайно ясно вижу сейчас: **я уже была достаточно хороша. Вы уже достаточно хороши. Достаточность дана нам от рождения. Мы всегда были и остаемся достаточными.**

Достаточность всегда рядом, она лишь ждет, что вы признаете ее. Сделаете паузу в бесконечной погоне за недостижимыми идеалами и полюбопытствуете: *если бы я верил, будто уже достаточно хорош, что произошло бы? что изменилось бы? что я тогда сделал бы? как начал бы*

*выражать себя? по какой дороге пошел? если бы принял хаос и безудержность жизни, кем стал бы?*

**Вы достаточно хороши.** Пусть эти три слова станут ярким светом посреди самых темных дней вашей жизни.

Вы.

Достаточно.

Хороши.

# СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Мое прежнее определение  
достаточности (из-за  
которого мне было паршиво)

Мое новое определение  
достаточности (благодаря  
которому я чувствую себя  
полным жизни):

ваша жизнь — ваши ОПРЕДЕЛЕНИЯ



С  ЮЗ



часть третья



## ЗНАКОМЬТЕСЬ: МУДРОСТЬ

К этому моменту мы как следует разобрались с Любопытством — смелой, пытливой, сочувствующей частью себя, которая ведет нас сквозь предубеждения Тревоги, дабы раскрыть внутреннюю суть и понять, что мы способны принести в этот мир. Когда мы учимся принимать свои эмоции, быть добрыми по отношению к себе и руководствоваться скорее Любопытством, чем Тревогой, начинаем слышать другой голос — это говорит **Мудрость**.

Мудрость — та наша часть, что видит ценность грандиозных планов Любопытства глазами более бдительной и осторожной Тревоги. Мудрость умеет прислушиваться к Тревоге, не паникуя, присматриваясь одновременно к тому, куда указывает Любопытство. Мудрость знает: существует не *или/или*, не верное или ошибочное, не плохое или хорошее — есть *и то и другое*. Нужно принимать обе стороны. Уважать столь непохожие, противоречивые части нас самих. Тревога без Любопытства парализует, отравляет, лишает продуктивности, а Любопытство без Тревоги чревато импульсивностью, чрезмерной активностью и перегруженностью. Тут-то и требуется Мудрость. Когда Мудрость правит бал, Тревога и Любопытство уважают друг друга, выступают союзниками и движутся рука об руку в направлении правды и гармонии. Это называется **Союзом**.

Когда существует Союз, мы приглашаем страх, грусть, горе, стыд, радость, разбитое сердце, уязвимость и ощущение никчемности сесть за один стол. Мы призываем все части себя — те, что отрицали, подавляли, игнорировали, — проявиться и присоединиться к нам. Не для того чтобы «починить их», или «улучшить», или «преодолеть», а чтобы признать и принять со всей любовью такими, какие они есть: ипостасями нашей индивидуальности. Тогда нам будут доступны творчество, сопричастность, жизненная сила, изобилие. В этот момент мы способны на свершения, установление глубочайших связей, получение полезнейшего опыта. Мы возвращаемся домой — к себе.

### **«Я ДОМА». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЦЕЛЬНОСТЬ**

Через много лет после смерти отца, в возрасте далеко за двадцать, я нашла письмо, адресованное мне, когда я была еще ребенком. Мы с мамой перебирали старые вещи, когда на глаза попался детский альбом. Внутри были записи о радостных событиях, которые мама фиксировала месяц за месяцем, свидетельства моих неустанных попыток сбросить с себя одежду и, конечно, первое слово: «Па-па». Ясное дело, по поводу последнего мама не испытала никакого восторга, поскольку сразу за «па-па» следовало ее «Фу! :(».

Когда мы рядышком уселись на полу, смеясь до слез, я перевернула страницу и обнаружила нечто неожиданное: письмо от отца. Держа его в руках, ощутила необычайную радость, восторг и одновременно такую тоску, которые трудно описать. Этот рукописный текст на высушенном листке словно перенес меня в то время, когда отец писал его, — и я смогла прикоснуться к его душе.

Я поглощала текст, точно голодное животное, которое не ело месяцами. Обдумывала все предложения, каждое слово, надеясь, что, разобрав письмо на части, смогу заново собрать образ отца в сердце. Читая совет «всегда быть собой, а не тем, кем хотели бы видеть меня другие», я почувствовала, как по спине побежали мурашки, — казалось, папа понимал меня, хотя едва *знал*. Слова о том, что он будет любить меня,

несмотря ни на что, создали ощущение, что отец знал горькую правду: я прочту эти строки, когда его уже не будет.

Перечитав письмо вдоль и поперек, я прижала его к себе, точно в первый и в последний раз обнимала отца. Это было единственное осязаемое воспоминание о папе. Единственное выражение того, что он собой представлял и кем надеялся остаться для меня. Многие годы своей юности я воображала, каким бы он был, чему научил бы меня, как общался бы с моими возлюбленными, что сказал бы в день моей свадьбы. И вот я держала в руках частицу его. Я держала частицу *себя*.

Прижимая это письмо к груди, я испытала глубочайшее прозрение. Я поняла, что взросление без отца заставило меня искать, чем заполнить пустоту, — хотя о существовании такого места я даже не догадывалась. Пыталась забивать ее своими достижениями, вином, любовью и одобрением мужчин, поскольку надеялась, что так непонятное ощущение исчезнет. Но оно не исчезло, а стало еще отчетливее.

На горьком опыте я узнала, что подобную пустоту не заполнить чем-то или кем-то извне. Ни отношениями с мужчинами, ни впечатлением, которое я производила на окружающих, ни пустыми флаконами от лекарств, ни успехами или поражениями, ни даже письмом, которое я держала в руках. Как бы мне ни хотелось, чтобы существовал короткий обходной путь к ощущению безусловной отцовской любви, его не было. Лишь когда я свыклась с тяжелой мыслью, что ни в чем и ни в ком не найду своего папу, никто не займет его место, я отправилась в обратный путь — к себе.

Эта пустота — часть меня, и мне следовало не отрицать ее, а принять. Сказать: «Спасибо, пустота. За растерянность, боль, за вакуум в моей душе. Благодарю тебя, зияющая в сердце дыра, за то, что заставила с головой окунуться в поиски любви и признания извне. Спасибо за то, что ты часть меня. За то, что учишь, заставляешь взрослеть и помогаешь понять: образ отца — не где-то там, а *внутри меня*. И любовь тоже не там, а здесь, *внутри*».

Более не воспринимая любые отношения сквозь призму вопроса «Любят ли и принимают ли меня?» и начав интересоваться, люблю ли я себя

и принимаю ли, я научилась выбираться из ямы, в которую уже привыкла зарываться. А выкарабкавшись, нашла то, что всегда жаждала почувствовать, хотя и не знала об этом: **целостность**.

Целостность пришла не через отрицание какой-то части себя или попытки видоизменить, преобразить, замазать мои трещины. Она пробила сквозь принятие всех аспектов себя, которые я некогда отрицала. Она появилась с моими словами: «Я вижу тебя. Я вижу тебя, брошенная девочка. Вижу тебя, необузданный внутренний ребенок. Вижу твой стыд, чувство никчемности, страх, дрожь. Вижу, что тебе трудно говорить. Вижу, что ощущаешь себя нелюбимой. Я вижу тебя. Люблю тебя. Принимаю. Ты часть меня. И всегда будешь этой частью. Тебе здесь рады. Спасибо, что ты есть. Спасибо, что учишь меня. Я приведу тебя домой».

Я вернулась домой, к себе, благодаря союзу всех аспектов себя. И вы можете обрести себя точно так же.

## **ВАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ ПРЯМО ЗДЕСЬ, ПРЯМО СЕЙЧАС**

Стоит нам принять себя во всей полноте — и становится естественным самовыражение.

Если движемся вперед, принимая хаос жизни, он оказывается нашим посланием.

Когда слушаем ведущие нас подсказки, работа, которую хочется сделать, спорится.

Если проявляем таланты, открываются двери там, где раньше их вообще не было.

Когда углубляемся в свою суть, понимаем, что каждый разговор, всякая тупиковая ситуация или моменты любопытства — ключ. Проводник. Знак. Нечто извне высвечивает правду, сидящую внутри.

А присматриваясь к этим кусочкам правды и собирая их, мы создаем прекрасное лоскутное одеяло. Картину, которую лишь мы в состоянии написать. Историю, которую лишь мы в состоянии придумать. Путешествие, в которое лишь мы можем пуститься. Дом внутри себя, где нам всегда рады. Дом, где можно отдохнуть и проявить свои таланты.

Давайте закрепим это прозрение обещанием жить в соответствии с необузданной внутренней правдой. Приветствовать все аспекты себя. Делать верный следующий шаг. Видеть Тревогу и предпочитать чуть больше Любопытства. Помнить о своей ценности, несмотря на то, что может случиться. Быть наготове, потому что жизнь, к которой мы стремимся, уже идет.

### **ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ВНУТРЕННЕЙ ПРАВДОЙ: МОЕ ОБЕЩАНИЕ**

Я, \_\_\_\_\_, обязуюсь прожить жизнь, ведомую скорее Любопытством, чем Тревогой. Обязуюсь выражать свою внутреннюю правду даже тогда — и особенно тогда, — когда это приводит в ужас.

Хотя у меня множество интересов, которые я хотел бы развить, изучить и реализовать за отведенное мне время, в ближайшие 30 дней намерен полностью посвятить себя \_\_\_\_\_.

Через 30 дней я буду чувствовать себя полным жизни, успешным и невероятно счастливым, когда ...

Следовательно, три наиболее важных следующих шага:

- 1.
- 2.
- 3.

Я понимаю, насколько важно уважать себя и знать о собственных нуждах (чтобы не перегореть), и обязуюсь заботиться о себе следующим

образом: \_\_\_\_\_ . Когда путь станет  
слишком трудным или меня начнет затягивать Тревога, я обращусь  
к \_\_\_\_\_ за помощью.

Вперед. Я полностью готов.

---

Подпись

Дата





Когда я добралась до последней страницы — и в этот момент уже представляла большую часть своей жизни, — первое, о чем подумала: «А достаточно ли эта книга хороша?»»

И тут я начала смеяться. То был истерический хохот со слезами на глазах. Я смеялась, поскольку ожидала, что с завершением книги начнутся фейерверки, а сама работа станет неким откровением. А еще потому, что мой труд был практически совершенен во всех своих несовершенствах.

Мы создаем что-то — и сомневаемся в своем творении.

Вкладываем во что-то всю душу — и спрашиваем себя, достаточно ли хорошо то, что мы сделали.

Мы перестаем думать о том, как встретят наше произведение, — и сосредоточиваемся на внутренней правде.

Учимся задавать правильные вопросы — и расширяем свои границы.

Отпускаем свое творение в мир — и разрушаем привязанность к результату. (Или, по крайней мере, стараемся сделать это.)

Мы создаем все больше и больше — и цикл повторяется, все глубже знакомя нас с истиной, таящейся где-то внутри.

Это танец, в котором мы ярче всего выражаем себя и то, что способны подарить миру. Тут страх и счастливое головокружение, тьма и свет, груды хлама и чистота свободного пространства. Все сразу. Оставляя место для этих противоречий, мы находим территорию для себя и своих талантов.

Когда приступ смеха прекратился, я подумала: «Эй, Тревога, спасибо за этот стимул», и следом: «Любопытство, ты здесь?! Пожалуйста, не заставляй меня ждать».

Оглядев пространство вокруг моего домика на Бали, впитывая все краски и детали, чтобы навсегда запечатлеть эту картинку в памяти, я почувствовала глубочайшую благодарность, радость, восторг. В эту минуту песня, звучавшая в наушниках, сменилась голосом философа Алана Уотса. И появилось ощущение, что момент фейерверка все же настал.

Словами Уотса:

*Когда освобождаешься от иллюзии  
и понимаешь, что черное подразумевает белое,  
личное подразумевает общественное,  
жизнь подразумевает смерть,  
или, правильнее сказать, смерть подразумевает жизнь,  
начинаешь чувствовать самого себя.*

*Не чужаком в этом мире.  
Не неким экспериментом.  
Не чистой случайностью.  
Начинаешь ощущать свое существование  
как совершенно фундаментальное.*

*То, кто ты есть в своей основе,  
глубоко-глубоко,  
далеко-далеко внутри, — это просто-напросто  
материя и структура существования как такового.*

*Представим, что вы могли бы каждую ночь  
видеть сон, какой пожелаете.*

*И что, к примеру, способны  
за одну ночь просмотреть 75 лет.*

*Само собой,  
в начале этого приключения  
вы исполните все свои желания.  
Испытаете все возможные удовольствия.*

*После нескольких ночей,  
каждая из которых заключает  
75 лет чистого удовольствия,  
скажете: «Что ж, это было чудесно».*

*А теперь перейдем к неожиданностям.  
Пусть приснится сон, который нельзя контролировать.  
Такой, в котором с вами происходит нечто,  
о чем вы не догадываетесь.  
И вы погружаетесь в него.  
А затем просыпаетесь и говорите:  
«Ух ты, да я висел на волоске».*

*Затем вы станете испытывать все больше приключений,  
будете пускаться во сне  
во все возможные авантюры.*

*И в конце концов начнете видеть сны о том,  
**что вы испытываете сейчас.***

Прямо сейчас существует некая энергия, дар, жизненная сила, которая жаждет найти выражение через вас. Поскольку вы — это вы и вы такой один, эта сила уникальна. Редкостна. Присуща только вам. И она ждет своего часа.

Остается всего один вопрос: позволите ли вы ей выплеснуться наружу?

Надеюсь, вы скажете *да*. Надеюсь, **выберете Любопытство.**

## С СЕРДЦЕМ, ПОЛНЫМ БЛАГОДАРНОСТИ

Моему агенту Саре Пассик: обожаю тебя за то, что моментально поняла меня и мысль, которую я хотела донести; за то, что писала мне в пред-рассветные часы, за твою доброту и ежеминутную беспощадность каждого дня. Спасибо Селест Файн, Анне Петкович и всей команде литературного агентства Sterling Lord Literistic. Вы потрясающие.

Моим редакторам Алисии Клэнси и Ханне Браатен: работать с вами было и радостью, и большой честью. Ваше чувство ответственности и преданность делу поразительны. Карен Масника, Диджей Десмитер, Стейси Бёрт, Сара Гудман, Энн Мари Толберг, Анна Горовой, Оля Кирилюк и вся команда Wednesday Book — я без ума от волшебства, которое мы сотворили вместе.

Келли Тарум и Тони Басигалупо из моей команды Wonder: совместная работа с вами дарит мне глубочайшую радость.

Кей Си Бейкер: ты помогла мне раскопать в себе и произвести на свет это послание. Никакими словами не выразить моей благодарности.

Лиз Гилберт, Эль Луна, Сьюзи Херрик и Эндрю Хорн: с вашей помощью я отдалась этому проекту всей душой.

У этой книги много муз, чье наставничество и поддержка значат для меня невероятно много: Лора Гриффитс, Маджо Мольфино, Аззурро Маллин, Кармина Бесерра, Куддус Филипп, Лиз Прессон, Иззи Спенсер, Коллин Уотерсон, Кейт Джонс, Джина Голия, Тобиас Роуз-Стоквелл, Лиз Флорес, Майкл Липсон, Амит Гупта, Дхру Пурохит, Сет Годин, Сэм Хорн, Натаниэль Колок, Адам Смайли Позвольски, Болдуин Каннингем, Тери Келли, Лиз Браун, Миша Хайман, Ванда Бэдуол, Элли Махлер, Шэннон Ямар Сангстер, Кристин Лай, Джейсон Анелло, Чад Майкл Снейвели, Анаита Малеки, Стю Иверсон, Валери Биберадж, Ниша Мудли, Джоши Дори, Мэтти Дори, Твайла Хейс, Майкл Радпарвар, Дэвид Радпарвар, Антонио Невес, Алексия Пинчбек, Вики Рокс, Сара Пек, Эш Эмбирдж, Джеймс Ву, Майланд Моран, Маша Мальцева, Дев Ауыла, Джон-Майкл Паркер, Ким Фам, Фиби Лапен, Джейд Тейлор, Марисса Андрада, Мэттью Тринетти, Стейси Лондон, Шона Мей, Дипак Чопра, Льюис Хоувс, Адам Робинсон, Брайони Коул, Шива Кермани, Мики Аграваль, Рада Аграваль и Эли Кларк-Дэвис.

Спасибо женщинам, которые изо дня в день вдохновляют меня: Шерил Стрэйд, Брене Браун, Джулия Кэмерон, Байрон Кейти, Опра Уинфри, Эстер Перель и Лиз Гилберт.

Моему сообществу и племени Wonder: спасибо за храбрость, за то, что выбираете Любопытство и выражаете свою необузданную внутреннюю правду. Без вас я не смогла бы написать эту книгу.

Моей семье: люблю вас нежно.

Моему отцу: спасибо, что зажег во мне огонь, который не потушить никакому страху.

Моей маме: с первого дня жизни ты была главным моим заступником. Спасибо, что всегда веришь в меня и говоришь: «Давай, детка, давай», когда речь идет о самых сумасбродных приключениях и мечтах.

Фархаду: ты величайшая любовь всей моей жизни. Я горжусь, что иду с тобой рука об руку.

Я писала эту книгу в Нью-Йорке, Бруклине — на моем чердаке под названием «Страна чудес», — а еще среди рисовых плантаций и джунглей города Убуда на Бали. Редактировала в поезде из Женевы в Париж и в самолете, отправившемся из Сан-Франциско в международный аэропорт имени Джона Кеннеди. Финальную версию рукописи я закончила среди секвой Калифорнии в офисе 1440 Multiversity, в комнате под номером 210.

В каждом дне — 1440 минут. Давайте проживем их сполна.

# ГДЕ КУПИТЬ НАШИ КНИГИ

## Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам:  
+7 (495) 792-43-72, [b2b@mann-ivanov-ferber.ru](mailto:b2b@mann-ivanov-ferber.ru)

## Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.  
142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;  
+7 (495) 411-50-74; [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

### *Адрес издательства «Эксмо»*

125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;  
+7 (495) 411-68-86;  
[info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru) / [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru)

### *Санкт-Петербург*

СЗКО Санкт-Петербург,  
192029, Санкт-Петербург,  
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;  
+7 (812) 365-46-03 / 04;  
[server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

### *Нижний Новгород*

Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,  
603094, Нижний Новгород,  
ул. Карпинского, д. 29;  
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92, 216-15-93,  
216-15-94;  
[reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

### *Ростов-на-Дону*

Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,  
344023, Ростов-на-Дону,  
ул. Страны Советов, 44а;  
+7 (863) 303-62-10;  
[info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

### *Самара*

Филиал «Эксмо» в Самаре,  
443052, Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;  
+7 (846) 269-66-70 (71...73);  
[RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

### *Екатеринбург*

Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,  
620024, Екатеринбург,  
ул. Новинская, д. 2щ;  
+7 (343) 272-72-01 (02...08)

### *Новосибирск*

Филиал «Эксмо» в Новосибирске,  
630015, Новосибирск,  
Комбинатский пер., д. 3;  
+7 (383) 289-91-42;  
[eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

### *Хабаровск*

Филиал «Эксмо Новосибирск» в Хабаровске,  
680000, Хабаровск,  
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;  
+7 (4212) 910-120;  
[eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

### *Казахстан*

«РДЦ Алматы»,  
050039, Алматы,  
ул. Домбровского, д. 3а;  
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);  
[RDC-almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-almaty@eksmo.kz)

### *Украина*

«Эксмо Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,  
04073, Киев, Московский пр-т, д. 9;  
+38 (044) 290-99-44;  
[sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на [be\\_better@m-i-f.ru](mailto:be_better@m-i-f.ru), так мы быстрее сможем исправить недочеты.

**ДОБИВАТЬСЯ  
ЦЕЛЕЙ  
ИСКАТЬ СВОЕ  
ПРИЗВАНИЕ  
ВОПЛОЩАТЬ  
МЕЧТЫ**

**МИФ** Саморазвитие

Все книги  
по саморазвитию:  
[mif.to/samorazvitie](https://mif.to/samorazvitie)

Узнавай первым  
о новых книгах,  
скидках и подарках  
из нашей рассылки  
[mif.to/letter](https://mif.to/letter)

#mifbooks    

*Научно-популярное издание*

**Рэй Эмбер**

**Вся правда обо мне**  
Любопытство вместо тревоги  
на пути к истинному «я»

Руководитель направления *Артем Степанов*

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Ответственный редактор *Татьяна Медведева*

Литературный редактор *Елизавета Ульянова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Леттеринг *Виктор Романовский*

Леттеринг обложки *Ольга Панькова*

Верстка обложки *Наталья Майкова*

Верстка *Ирина Гревцова*

Корректоры *Наталья Коннова, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

[www.mann-ivanov-ferber.ru](http://www.mann-ivanov-ferber.ru)

[www.facebook.com/mifbooks](https://www.facebook.com/mifbooks)

[www.vk.com/mifbooks](https://www.vk.com/mifbooks)

[www.instagram.com/mifbooks](https://www.instagram.com/mifbooks)

**ЕАС**

**18+**

Что мешает нам достигать самых важных целей? Почему мы слушаем внутренний голос, который твердит, будто мы недостаточно хороши? Как преодолеть сомнения, стоящие на пути к нашим мечтам?

Эта книга — официальное приглашение посмотреть в лицо своим страхам, разобраться с душевным дискомфортом и избавиться от ложных убеждений, которые не дают вам проявлять свое истинное «я».

Вместе с вдохновенным спикером и художником Эмбер Рэй вы научитесь распознавать голоса тревоги и любопытства, прислушиваться к своим чувствам и задаваться вопросами, проявляя пылкий интерес к внутреннему «я».

Любопытство — то, с чем мы рождаемся. Тревога — то, что обретаем с годами. Они всегда рядом. Тревога осуждает и уводит в сторону, а любопытство приближает к тому, кто мы на самом деле. Что выберете вы?

Мощная, практичная, честная книга Эмбер Рэй — самый дерзкий призыв, какой можно себе представить. Призыв быть самим собой и следовать предназначению, которое принадлежит вам и только вам.

**Стивен Прессфилд, автор книги «Война за креатив»**

ISBN 978-5-00146-162-3



9 785001 461623 >

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги  
на сайте [mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

 Like [facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

 [vk.com/mifbooks](https://vk.com/mifbooks)

 [instagram.com/mifbooks](https://instagram.com/mifbooks)