

Содержание

ВВЕДЕНИЕ: Поговорим? 7

ЧАСТЬ I. Кто вы на самом деле

1. **Сравнительно простая задача: как чувствовать чувства** 17
2. **Золотые наручники: как избавиться от установок «так полагается» и «так принято»** 33
3. **На полпути к мечте: преследуя свою цель** 45
4. **Уютный уголок: как научиться слышать себя (еще раз об этом)** 61
5. **Спасительное хобби: как снова научиться радоваться жизни** 75
6. **Грохот и треск: как начать меняться** 91
7. **Израженная оболочка: как научиться слушать свое тело** 105
8. **Замужем за Мистером Прессом: как разговаривать с собой** 119
9. **Все сбылось: как помочь (нет, позволить!) мечте осуществиться** 133

ЧАСТЬ II. Кто у вас есть (и у кого есть вы)

10. **Командная игра: как делиться мечтой** 155
11. **Пирожки и правда: как создать круг друзей** 171
12. **Железная хватка гордости: как просить о помощи** 185
13. **Воплощенная мечта: как по-настоящему быть там, где вы есть (прямо сейчас)** 201

ЧАСТЬ III. Что вам со всем этим делать

14. Чего не знает Брук Шилдс: почему ваша история важна (и даже очень)	215
15. Всего один шаг: с чего начать (и как).....	227
16. Когда женщина знает себе цену: как достичь цели	241
17. «Все сложно»: как инвестировать в себя и почему это важно	255
18. Где ваша крайняя точка: как научиться говорить «нет».....	267
19. Савасана души: как быть.....	287
ЭПИЛОГ: Возможно, это знак, которого вы ждали: что делать сейчас.....	301
ПРИЛОЖЕНИЕ 1: Отправные точки для разговора.....	311
ПРИЛОЖЕНИЕ 2: Быстрый запуск по методу Дженны ...	312
БЛАГОДАРНОСТИ.....	318
ПРИМЕЧАНИЯ	325

Введение

ПОГОВОРИМ?

Признаюсь честно: терпеть не могу светскую болтовню.

(Если мы с вами когда-нибудь встретимся, пожалуйста, не спрашивайте меня о погоде. Для этого есть специальные приложения в телефоне!) Лучше обсудим грозящий вам развод, новый организационный лайфхак, который вы недавно освоили, вирусный ролик с рецептом салата капрезе, взорвавший соцсети, истерику, которую закатил ваш малыш, или родинку странной формы у вас под мышкой, которую надо обязательно показать врачу. Пустые разговоры ни о чем меня не просто утомляют — они жизнь из меня высасывают. В этом смысле я похожа на дайвера, который отважно погружается как можно глубже, прямо чтобы уши закладывало. А все эти поверхностные разговоры оставим любителям бултыхаться в маске, выставив пятую точку из воды. Договорились?

Складывается впечатление, что болтовня о пустяках сегодня становится нормой. Будь то кассир в ближайшем универмаге, соседка, подруга, с которой давно не говорили по душам, — со всеми, с кем мы общаемся, трудно продвинуться дальше привычных «хорошо» и «дел по горло» в ответ на вопрос, который задает большинство (только ни у кого нет времени выслушать ответ): «Ты как?» Но будем откровенны: в общем-то понятно, почему многие не знают, что на это ответить. Не станем же мы посвящать бариста из Starbucks во все

болезненные подробности своей пяточной шпоры. (В отношении надо погружаться постепенно — сначала поплавать с маской, а уж потом нырять на глубину.)

Ну хорошо, а остальные? Как быть с близкими, которым полагается всегда и во всем нас поддерживать? С ними-то мы стремимся исследовать глубины более тщательно, разве не так? Конечно так, но порой наш мозг по привычке находит кратчайшие пути от точки к точке и выдает самые легкие и быстрые ответы. А порой мы стесняемся обременять близкого друга своими проблемами или боимся показать себя с неизвестной стороны, которую обычно прячем, пока обсуждаем погоду, футбол или новый рецепт супа.

Как правило, мы выбираем самый короткий путь к пункту под названием «Закончим этот разговор, пока я не выдала себя». Примерно так же работает навигатор, когда его просят построить маршрут в объезд дорожных работ, — строит кратчайший путь. Мы стараемся избегать сложных тем и поскорее выкруливаем на ровную дорогу или сворачиваем с опасной трассы на ближайшем съезде, лишь бы не отвечать на серьезные вопросы. Получается, мы вроде бы и не против, чтобы нам уделили внимание, и в то же время не хотим, чтобы нас спрашивали о реальном положении дел, о личном, обо всем, что называется «да это долгая история, кому это интересно».

Отказываясь говорить о том, что нас беспокоит, мы подавляем в себе то, что делает нас живыми. Что же получается? Мы болтаем о всяких пустяках в своем маленьком мирке и пытаемся забыть о грандиозных мечтах, амбициозных целях и прорывных идеях. В очереди на кассу, во время конференц-звонка, за семейным ужином — мы старательно избегаем разговоров о глубинах своего «я».

Но возникало ли у вас когда-нибудь особое чувство... как бы его описать? То чувство, которое появляется, когда вы вдруг слышите: «Как ты на самом-то деле?» Всего несколько

драгоценных слов — и вас приглашают прекратить привычное вежливое вранье, заглянуть в себя и честно ответить собеседнику, который осмелился задать такой вопрос. Это как глоток свежего воздуха — словно всплываешь на поверхность и снова видишь свет. Почему же мы не поступаем так всегда, когда есть возможность? От чего мы вечно бежим, что вытесняем из сознания, что держим под замком?

Ответ: правду.

Мы боимся того, что неизбежно выплывет наружу, если немного помолчать и задать себе прямой вопрос — именно себе, а не только окружающим. Мы боимся прислушаться к себе и спросить: «Что самое главное в жизни? Я правда счастлива? И что теперь? Что не так?»

Когда эти вопросы поднимаются на поверхность, мы, как правило, отмахиваемся от них, хватаем кофе и бежим по своим повседневным делам, стараясь постоянно чем-то себя занять, чтобы не было времени сделать паузу и спокойно поразмыслить над ответами. Но глубинные вопросы продолжают нас тревожить. Они приходят среди ночи или посещают нас, когда мы едем на встречу. Они настигают нас и в тот момент, когда наш младшенький рассыплет хлопья по всему полу, а дочка-подросток в семнадцатый раз за день с показным удивлением округлит на это глаза.

Но так уж мы привыкли — не останавливаться, продолжать действовать, добиваться, улыбаться, убеждать себя, что нам повезло, что мы счастливы и должны благодарить судьбу. Все та же старая песенка с банальными словами. Мы твердим себе, что в мире полно людей, которым живется куда хуже. Может, мы и сами виноваты, что не чувствуем себя довольными и счастливыми: а надо просто радоваться жизни.

Не всегда можно выбирать, что чувствовать. Можно подумать, жизнь — меню, в которое надо просто ткнуть пальцем. В нашей жизни бывают моменты, когда мы просто не можем

испытывать радость, и не нужно заставлять себя это делать. Вместо этого надо спросить себя, когда мы в последний раз испытывали это чувство, и усердно искать ответ.

Если мы стыдим себя за то, что не выбираем удобную для всех эмоцию, или переживаем, что не реагируем на происходящее так, как (по нашему мнению) принято в социуме, мы не выполняем необходимую внутреннюю работу. Мы пытаемся забыть о своих желаниях, спрятать поглубже невысказанные сомнения и сокровенные мечты. Или ищем то, что может притупить чувства, которые мы не в силах заглушить. И все потому, что поиск ответов порой причиняет боль, особенно если забиться в тихий уголок со своими проблемами — подальше от всех. Пусть никто не узнает, что на самом деле мы несчастливы, и все вышло не так, как мы мечтали.

Сколько раз мы просыпались в три часа ночи, лихорадочно прокручивая в голове сотни мыслей? Мы вспоминаем, сколько раз не просили то, что нам необходимо. Сколько раз обманывали себя, позволяя нарушать свои личные границы. Сколько раз делали вид, будто не испытываем боль. Сколько раз стыдились, что нам все-таки больно. Сколько раз не просили прощения. (И сколько раз извинялись за то, за что никогда не стоит извиняться.) Сколько раз принижали свои достижения. Сколько раз говорили «Да ничего страшного!» тем, кто нас предал. Сколько раз успокаивали себя на приеме у врача: «Скорее всего, ничего особенного, но...»

Все эти неотвеченные вопросы переполняют нас. Мы таскаем за собой днем и ночью непрочувствованные чувства, невысказанные слова, невоплощенные мечты.

И еще удивляемся, почему каждое утро чувствуем себя разбитыми. Жуткая усталость проникает до костей. От нее не избавишься, вздремнув часок-другой. Мы устали стараться соответствовать чужим ожиданиям. Устали играть по правилам победившего трудоголизма. Устали ненавидеть собственное

тело, которое, несмотря на постоянный цейтнот, приходится выгуливать и кормить. И, наконец, если ваша жизнь хоть чуть-чуть похожа на мою, вам, как и мне, до смерти надоело убирать дома клубы пыли и шерсти за лохматыми псами.

Понятно, почему у нас ни на что не хватает сил. С утра, едва открыв глаза, мы погружаемся в бесконечный поток чужих мнений, идей, решений: тут и новостная лента, и блоги, и соцсети. Мы отдаем свою жизнь на краудсорсинг, чтобы нас направляли и отвлекали, чтобы ночные мысли затерялись в привычном хаосе. Мы ставим себе цели, которые (как нам кажется) должны ставить, покупаем самый современный планер-ежедневник, даем себе обещания, которые одобряют все и которые подходят всем, кроме нас, и верим, что с понедельника начнется новая жизнь.

Но понедельник наступает и возвращает нас к суровой действительности. Первоклассная волшебная диета не сработала. Упражнения по медитации так и не освоили. Ночью снова скрипели зубами. Все тот же стресс-фактор мешает вести дневник, выработать стратегию или приступить к методу манифестации желаний на пути к счастью.

И мы приходим к выводу, что проблема в нас самих, верно? Мы же явно делаем что-то не так! Всегда и во всем виноваты мы сами — может, мы ни на что не способны? Может, сходить еще раза три на йогу, и дело пойдет? А может, надо просто раньше вставать? Универсальное решение годится для всех? По крайней мере, так говорят в рекламе. Так учит велнес-гуру. Так пишут в книгах.

Почему же все это не годится для меня?

Внимание, спойлер! Это не годится для вас, потому что исходит не от вас самих. Все перечисленные решения — диета, планер-ежедневник, четыре этапа манифестации желаний — пришли к вам от чего-то (или кого-то) извне. Их источники — интернет-магазин, блогер-инфлюэнсер, велнес-гуру, ваша

сестра, соседка вашей сестры или лучшая подруга соседки ее сестры.

Не получится решить свои проблемы с помощью чужих подсказок. Не получится найти себя с помощью опыта других. И уж точно не удастся трезво проанализировать свою жизнь, пока мы не научимся игнорировать чужие советы.

Если в поисках ответов на глубинные вопросы мы обращаемся к толпе, то позволяем вести себя в том направлении, которое выберут за нас другие. Мы перестаем всматриваться в себя и анализировать свою жизнь, отказываемся от своих взглядов. И все потому, что наша внутренняя сущность не очень соответствует общепринятым стандартам, в которые окружающий мир настойчиво советуем нам облачиться. Теперь мы старательно следим за движениями толпы, подхватываем их и начинаем двигаться в такт. Мы превращаемся в людей, которые только и умеют, что плыть по течению. В итоге мы измотаны и опустошены, глухи к себе и никак не можем понять, куда ведет дорога, на которую мы неизвестно когда свернули.

Но на этот раз все будет по-другому. Вы услышите не лучшую подругу, не маму, не девушку из Instagram (и даже не меня), а свой собственный голос.

С помощью этой книги я собираюсь вас немного встряхнуть и напомнить, что пора проснуться, оглянуться на свою жизнь, прислушаться к себе и больше себе доверять. Готовьтесь задавать себе вопросы, которые вас раньше смущали или пугали. Готовьтесь потакать собственному любопытству. Я задам вам вопрос, который каждый должен задавать себе ежедневно: «Вы как, только честно?» И научу вас докапываться до сути и искать ответ внутри себя.

Со всех сторон нам твердят: чтобы получить желаемое, следует обрести внутреннюю силу (сама по себе идея, конечно, замечательная). Но я ставлю вопрос иначе: «Когда и как мы утратили эту силу?»

Сила всегда была в нас, всегда была нам доступна, просто затаилась в глубине. Сила никуда не делась: она шепчет нам в тишине, а когда надо — и кричит. Она проявляется миллионами разных способов: мурашки и «иголочки», смех, боль, изумление, скука, беспокойство, восхищение.

Чтобы вновь обрести внутреннюю силу, необязательно участвовать в маршах протеста, жертвовать много денег на очередное благое дело, выступать на сцене или зажигать толпу своими речами. Не исключено, что процесс обретения внутренней силы будет менее заметным и более сокровенным — скажем, это произойдет у вас дома или в обществе соседей. Или на автобусной остановке, в продуктовом магазине. Или в тот момент, когда вы читаете эту книгу. Это может случиться через несколько лет или через пару минут.

Сила, которая пробудится в вас после прочтения этих страниц, будет именно вашей. В ней заключены ваши собственные вопросы и ответы, и этот рецепт жизни принадлежит вам и только вам. Рецепт, который не просто кажется хорошим и правильным, а на самом деле является таковым.

Это жизнь, в которой не откладывают радость на потом.

В которой переосмысливают понятие успеха.

В которой празднуют победы.

В которой принимают трудности.

В которой находят время для развлечений.

В которой перестают прятаться и замыкаться в себе.

В которой не пытаются заглушить боль.

В которой разрешается чувствовать.

В которой включают интуицию на полную мощность.

В которой умеют не только работать, но и отдыхать.

В которой знают, как и где находить именно то, что нужно.

Читая эту книгу, слушайте себя, а не меня. Это повествование или внутренний диалог (если хотите, можете представить себе фею-крестную, сидящую у вас на плече) станет для

вас путеводной звездой, которая укажет, где именно вы находитесь на своем жизненном пути. Вот почему в каждой главе вас будет ждать письменное задание с вопросами. Отвечайте на них. Записывайте ответы в тетрадь или делайте голосовые заметки. Отвечайте в тишине. Отвечайте точно. Отвечайте откровенно. И ждите, что будет дальше.

Потому что ответы уже известны. Они все это время находились внутри вас и ждали только приглашения, чтобы выплеснуться наружу, родиться на свет, обрести жизнь. Они ждали от вас только вопроса.

«Ты как, только честно?»

ЧАСТЬ I

КТО ВЫ
*на самом
деле*

ПИСЬМО ОТ ДЖЕННЫ

Каждый из нас выбирает свой жизненный путь из бесконечного множества дорог. Одни маршруты хорошо освоены, и нас сопровождают опытные проводники, знающие местность. Другие тропинки менее изучены, и по ним приходится идти в одиночку, продираясь сквозь заросли.

Когда жизнь задает нам непростые вопросы, мы часто обращаемся за помощью к окружающим, но я надеюсь, что после прочтения этого раздела вы научитесь искать ответы **внутри себя**.

Прежде чем мы перейдем к практическим советам и моим историям из жизни, вам надо переосмыслить свои представления о себе и ответить на вопрос, кто вы на самом деле. Со временем я поняла: пока не займешься самопознанием, трудно **по-настоящему проявить себя** в жизни.

Надо включать интуицию на полную мощность и слушать то, что говорит ваше внутреннее «я». **Возможно, услышанное вас удивит.**

И вы вновь обретете уверенность в собственных силах.

Ну что, вперед?

*Ваша
Дженна*

1

Сравнительно простая задача:

КАК ЧУВСТВОВАТЬ ЧУВСТВА

**Кто не говорит правду о себе,
не может говорить ее о других.**

ВИРДЖИНИЯ ВУЛФ

Как часто вы пересматриваете свою жизнь? Как часто вспоминаете о своих чувствах, предпочтениях, потребностях, желаниях? На эти вопросы вы вряд ли ответите честно и скорее всего зависите показатели. Когда стоматолог спрашивает, как часто я пользуюсь зубной нитью, тоже приходится выдавать желаемое за действительное. «Каждый вечер?» — подсказывает он, и я согласно мычу с открытым ртом. (Как будто ему не видно, как на самом деле обстоят дела.)

Тактично намекаю: с сегодняшнего дня мы с вами прекращаем жульничать с ответами. Сделаем над собой усилие и признаемся: 1) зубной нитью не пользуюсь; 2) живем как во сне, по инерции.

Я веду обучающие онлайн-курсы и консультирую женщин-предпринимателей. От своих клиенток, которые на автопилоте

проживают очередную рабочую неделю, приходится слышать всегда одно и то же: «Всё прекрасно! Всё в порядке! Дел по горло!» Солнышко светит, погода прекрасная, карапуз ночью не прилепал к нам в кровать, шеф в восторге от нового проекта, отель на отпуск забронировали, цветочки в саду посадили. И в джинсы влезли — даже пуговица застегнулась!

Но в глубине души большинству из нас приходится признать, что мы недовольны, измотаны, задерганы, загнаны в угол. В жизни чего-то не хватает, но мы никак не сообразим, чего именно. В нас странным образом уживаются кипучая деятельность и скука, честолюбие и чувство вины, общительность и одиночество. И нет больше сил каждый день с утра до вечера тащить на себе этот психологический груз: на парковку и обратно, в магазин, в офис, в спортзал, а вечером — снова домой.

Ясное дело: что-то не так, а что — непонятно. Остается экспериментировать, пытаюсь улучшить жизнь. В ход идут разные методы: «утренние страницы»*, грибной чай, йога. Можно еще стать волонтером, покупать только органические продукты, запланировать романтический вечер с партнером, уйти с работы, устроить себе Сухой январь**, записаться на велотренажеры или на курс молодого родителя и даже нанять домработницу.

Еще вариант — избавиться наконец от лишнего хлама, уменьшить потребности, научиться обходиться минимумом вещей. Значит, нужен новый план: как теперь питаться, как вести семейный бюджет, как переставить мебель. Все новые

* Ежеутренняя запись своих мыслей «потока сознания», желательно — сразу же после пробуждения. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. пер.*

** Месячник трезвости. Акцию впервые предложила британская благотворительная организация Alcohol Change UK в 2012 г.

и новые пункты в распорядке дня громоздятся друг на друга, словно кубики детского конструктора. И хоть бы на минуту остановиться, чтобы понять: действительно ли нам нравится то, чем мы занимаемся?

Но если мы все-таки сделаем паузу и спросим себя: «Ты как, только честно?», — иногда ответ будет и таким: «Да как-то не очень».

Потому что наш образ жизни подрывает эмоциональное здоровье. Если постоянно притворяться и прятать от всех свое истинное «я», можно в итоге и потерять себя. Ненормально делать вид, будто все отлично и жизнь удалась. Ненормально все время держаться из последних сил. Что со всем этим делать дальше, непонятно — идей нет никаких. Но по крайней мере услышан тревожный звоночек: «Как-то не очень».

Хорошо помню тот момент, когда я впервые уловила этот сигнал и осознала, что и у меня дела не очень, что мне некомфортно. Я тогда впервые задумалась о том, как хрупка наша жизнь, и с тех пор уже не могла игнорировать свой внутренний голос.

Это произошло задолго до того, как я запустила свой подкаст, вскоре взлетевший на вершину рейтинга, и стала признанным экспертом в области бизнеса и маркетинговых стратегий, консультируя женщин-предпринимателей по всему миру и при этом не покидая свой уютный дом. В то время, в конце 1990-х, мне было десять лет — обычная девочка из штата Миннесота, средний ребенок в семье. Как и у сверстников, мои мысли вертелись вокруг модных курток, домашних заданий (их тогда делали на бумаге, представьте себе!) и новых роликовых коньков. Кроме всего прочего я отличалась умением мастерски подслушивать семейные разговоры, которые родители вели поздно вечером. За эти сверхспособности меня прозвали Ушки-радары: я наловчилась разбирать шепот и неясное бормотание через стену, из другой комнаты.

Взрослый мир меня страшно манил, и я частенько делала вид, что дремлю на диване в гостиной, а сама мучительно старалась понять, что означают загадочные взрослые слова «накопительная пенсия» или «варикоз». До сих пор не перестаю удивляться, почему взрослые разговаривают друг с другом так, словно дети их не слышат, и им все равно, о чем при них говорят. По-моему, это неправильно.

Один из таких подслушанных взрослых разговоров изменил мою жизнь и жизнь моего родственника. Как-то раз мы с мамой поехали навестить моего двоюродного брата Майка. Он жил один, хотя у него был диагноз «квадриплегия» и его руки и ноги были парализованы. Этот выбор — жить независимо — требовал от него много сил и колоссальной изобретательности. Все мы восхищались тем, как он сумел наладить свой быт — в его положении это было весьма и весьма непросто. Но тяжелее всего ему приходилось поздно вечером и ночью: он был вынужден ждать помощи до утра, мучаясь жаждой. Я подслушала, как он рассказывает об этом маме, и меня словно что-то кольнуло — я поняла, что надо действовать.

Первая мысль была: «Так не годится!»

Вторая: «А вдруг я смогу помочь?»

Не прошло и дня, как я придумала устройство, которое впоследствии станет самым передовым из моих изобретений: «Удобный питьевой помощник». (Смейтесь, сколько хотите.) Деловито поправив заколки в волосах, я быстренько нацарапала схему на бумаге и приступила к работе. И родители не стали смеяться над моей затеей — напротив, полностью поддержали меня. Мама помогла найти стойку от капельницы, а из пакета для внутривенных вливаний получилась емкость для питьевой воды. Папа соединил стойку с медицинской кроватью, приварив металлическую планку. Я попросила в стоматологическом кабинете несколько специальных насадок для отсасывания слюны изо рта. За пару недель я собрала «Помощника»,

и двоюродный брат получил возможность пить воду без посторонней помощи.

Так я впервые поняла, что изменить окружающий мир довольно просто — надо только разглядеть проблему (свою или чужую) и попробовать ее решить. И еще поняла, что нехитрая, по сути, идея может полностью перевернуть жизнь (опять-таки, вашу или чужую). Между прочим, вместе с моим «Удобным питьевым помощником» я выставилась на Миннесотской ярмарке изобретений, а двоюродному брату мое устройство помогло спокойно спать ночью и больше не мучиться жаждой.

Но я хочу, чтобы моя история заставила вас задуматься вот о чем: что, если бы я не прислушалась к этому тихому сигналу и не обратила внимания на едва ощутимый укол совести, который указывал на проблему в моем собственном маленьком мирке — проблему, которую я осознала и попыталась преодолеть? Что, если бы я просто отмахнулась от нее, дав ей удобное объяснение, или забыла про нее? Или решила, что с ней справятся другие? Что, если бы я ее просто проигнорировала?

Это ведь так легко сделать — забыть о своих чувствах, убедить себя, что сделать ничего невозможно, закрыть глаза на очевидную проблему. Изо дня в день мы привычно игнорируем внутренний шепот: «Так не годится! Тут что-то не так! Это неправильно! Это ненормально!» Мы проглатываем это ощущение дискомфорта, вместо того чтобы придумать, как ненормальное положение вещей превратить в нормальное.

Привычка не обращать внимания на свои чувства появляется с того самого момента, когда мы падаем с качелей на детской площадке, и наши заботливые родители вытирают нам слезы и уговаривают не плакать. Надо сказать спасибо всем взрослым из нашего детства — они всеми силами старались

оградить нас от детских переживаний. Однако стоит спросить себя: хотим ли мы продолжать в том же духе в нашей собственной взрослой жизни? Давайте посмотрим правде в глаза. Детская площадка, по сути, воспитала нас, и мы хорошо усвоили ее ограничения: «Не заходи слишком далеко! Не ломай ничего! Не шуми! И успокойся наконец!» И мы игнорируем наши истинные чувства, напяливаем маску счастья, улыбаемся, согласно киваем и так живем день за днем.

Но давайте все-таки попробуем нарушить эти запреты, сломать привычные стереотипы и заново открыть для себя окружающий мир. Итак, то, что привлекает ваше внимание, что вызывает вопросы и сомнения, ваши мысли, желания, физиологические реакции на хорошее, плохое, прекрасное и ужасное — все это ваши чувства. И хотя они не всегда согласуются с реальностью, без них нельзя. Не зря нам дана способность чувствовать — не просто для того, чтобы выжить, а чтобы снова и снова возрождаться к жизни.

Процитирую клинического психолога Лару Филдинг: «Наши эмоции выполняют важнейшую функцию: они указывают на то, что для нас по-настоящему важно. Эмоции сигнализируют о наших потребностях... и напоминают о том, что мы на самом деле ценим, что для нас дорого»¹.

А мы живем, чужие даже для самих себя, и не знаем, что с этим делать. Чувства мы заморозили и давно перестали спрашивать себя о главном: «Что для меня ценно? Что мне дорого? Чего я хочу или не хочу? Как я, только честно?» Черт побери, даже знай мы ответ, нам ужасно некогда — надо успеть вежливо улыбнуться вон тому наглому типу, который только что занял единственное свободное место на парковке прямо у нас перед носом.

Мы не знаем себя, потому что понятия не имеем о своих настоящих чувствах. Нас окружают лозунги, диктующие, что и как чувствовать, или призывающие игнорировать свои

ощущения, а не относиться к ним с уважением. «Мысль управляет телом! Без боли нет результата! А ну-ка, поднажми!»

Нас убеждают: «Не говори о грустном и тяжелом, относись ко всему с юмором, легко! И больше улыбайся!» (Честное слово, все эти маркетинговые слоганы, которые велют мне улыбаться, вызывают у меня совершенно противоположную реакцию.) Но почему бы не усомниться в таких призывах? Разве мы должны быть счастливы по умолчанию? Зачем подавлять в себе эмоции только потому, что они раздражают окружающих? И почему нельзя забраться на крышу и заорать «Так не годится!»?

Внимание, снова спойлер: потому что тогда придется что-то с этим делать.

Если признаться себе, что проблема существует, придется ее решать. Мы часто предпочитаем не замечать проблему, чтобы не искать решение, даже если это решение изменит нашу жизнь к лучшему. Соглашаясь действовать, мы берем на себя определенную ответственность, увеличиваем свою ежедневную нагрузку, тратим собственное время. Да и неизвестно еще, как на это отреагируют окружающие. Посмотрим правде в глаза: куда проще придумать причины, по которым это невозможно, чем все-таки найти время/силы/ресурсы и попытаться что-то сделать.

Хорошо, оставим пока в стороне проблемы и решения. Попробуйте хотя бы ненадолго прислушаться к себе. Как вы, только честно? Хотите поплакать всласть, хлюпя носом и сморкаясь в платок? Сделайте это. Жизнь не соответствует вашим ожиданиям? Признайте этот печальный факт. У вас все плохо? Признайтесь себе и в этом. Погрузитесь в себя и побудьте в тишине, чтобы понять, нужна ли вам тишина. Уясните наконец, что нельзя — да и не получится — все время радоваться и улыбаться. Все чувства, даже негативные, помогают понять, кто мы на самом деле в данный момент.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru