Барбара Шер

Лучше поздно, чем никогда

Как начать новую жизнь в любом возрасте

Барбара Шер

Лучше поздно, чем никогда

Как начать новую жизнь в любом возрасте

Барбара Шер

Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте

Barbara Sher
It's Only Too Late If You Don't Start Now
How to Create Your Second Life at Any Age

Издано с разрешения Curtis Brown Group Limited

Книга рекомендована к изданию Натали Ратковски

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Barbara Sher, 1996
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

*** * ***

Эту книгу хорошо дополняют:

Мечтать не вредно
Барбара Шер и Энни Готтлиб

О чем мечтать
Барбара Шер

От слов к делу!
Ричард Ньютон

Разреши себе творить
Натали Ратковски

Захотела и смогла!
Владимир Яковлев

Посвящается жизни

Введение

Хотелось бы вам проснуться завтра, чувствуя себя молодым и бесстрашным, полным творческих сил, не беспокоясь о чужих мнениях, точно зная, что вы хотите сделать со своей жизнью, и с твердым намерением этим и заниматься?

Знаю, звучит как несбыточная мечта, особенно для тех, кто достиг среднего возраста. Будущее видится чем-то, идущим под уклон. Снова молодым? Стареть хотя бы помедленней – уже везение. Правда? Непонятно, что тут обсуждать, если совершенно очевидно, куда катится жизнь после сорока.

Многие ваши сверстники так именно и считают. На лицах всех вступивших в средний возраст я видела эту уверенность.

«Все так и есть. Праздник окончен. У меня были когда-то мечты, но теперь слишком поздно. Еще несколько лет относительного здоровья, затем нужно готовиться к худшему. Пора взглянуть в глаза суровой действительности: молодым мне уже не быть».

Примерно так вы и думаете?

Ну что ж, вас ожидает сюрприз!

Без сомнения, это важный перекресток, с него вы сворачиваете на незнакомую улицу. Если на то пошло, это один из самых значительных поворотов в жизни. Но стоит зайти за угол, и вы увидите то, что вас поразит.

Вовсе не упадок и закат ждут вас впереди. Скорее вы на пороге нового удивительного начала. Эра, в которую вы вступаете, так отличается от уже прожитых сорока лет, что ее без преувеличения можно назвать второй жизнью.

Хочу, чтобы вы поняли: эта жизнь – не вариация того, что с вами уже было. Вторая жизнь – это совершенно иной мир, и на первую она не похожа, как университет не похож на начальную школу. Она начнется, как только вы очнетесь от иллюзий молодости, которые управляли вашей первой жизнью.

О каких иллюзиях я говорю? Красота и молодость, которые, казалось, непременно обеспечат необыкновенные романтические отношения и славу; сладчайшее ощущение нескончаемого «завтра» с нескончаемыми возможностями; уверенность, что вы никогда не постареете (потому что

нет ничего хуже) и никогда не умрете – все то, что средний возраст, похоже, у вас отнимает. Эти миражи не выдерживают проверку временем, но вы инстинктивно цепляетесь за них как можно дольше.

Не лучшая идея.

Если изо всех сил хвататься за эти заблуждения, годами можно не понимать, какие возможности ожидают во второй жизни. А когда наконец понимаешь, оглядываешься назад и думаешь: «Почему я не понял это пятнадцать лет назад? Столько всего можно было успеть!»

Так что давайте я скажу громко и внятно: ваша *первая жизнь* принадлежит природе. Ваша *вторая жизнь* принадлежит вам.

Что ожидает впереди? Тиски, в которых вас держат культурная среда и биология, постепенно ослабевают, и открывается ваша подлинная суть. Становясь старше, вы не теряете ничего насущного. Более того, новая жизнь будет гораздо более осознанной, сбалансированной, творческой и активной по сравнению с тем, что было до сих пор. И такая захватывающая жизнь начнется, только *когда вам перевалит за сорок.*

Если эти строки вызывают у вас сомнения или скептицизм или вы думаете, что я ударюсь в засахаренные банальности в духе Поллианны[1], вы ошибаетесь. Я суровый реалист. Привычки смотреть на мир сквозь розовые очки у меня не было никогда. То, что я обнаружила по ту сторону, дойдя до середины жизни, и о чем могу рассказать теперь вам, и для меня стало полной неожиданностью. Предполагаю, что, читая дальше, вы тоже будете немало изумлены.

Но отчего же так сложно поверить, что грядут отличные времена? Отчего мы так страдаем, начиная утрачивать молодость? Когда, размышляя над этим, я впервые набрела на ответ, то почти засмеялась, потому что причина нашей слепоты так хорошо спрятана и вместе с тем так очевидна, что похожа на хитрый трюк.

Природа хочет, чтобы стареть было ненавистно. Тоска, которую этот процесс причиняет, – составная часть биологической системы. Ведь если все, что относится ко второй половине жизни, кажется вам неприятным, вы, естественно, станете сопротивляться старению. И, как убедитесь, таким образом будете намного полезнее для рода человеческого.

Сейчас наверняка представляется, что смысла в этом объяснении немного, но позже вы поймете, в чем дело. Правда, вашу нынешнюю ситуацию это вряд ли облегчит. Потому что, независимо от причины, ваши чувства говорят, что что-то пошло не так. Вы не готовы к тому, чтобы молодость кончилась. Нет, еще не время! Столько из того, что вы хотели, не состоялось, а из состоявшегося столько получилось не так,

как ожидалось! Кажется, что случилось непоправимое и впереди ничего нет. «Завтра» лишилось своей привлекательности. Роман с жизнью явно закончился, вы ее разлюбили.

Я хочу показать, как можно снова в нее влюбиться.

Знаю: звучит почти невыполнимо. Существует масса книг и статей, которые пытаются помочь справиться с пугающими изменениями, происходящими с вами, но я говорю не о том, чтобы справляться. Я думаю, что нужно не справляться с жизнью, а научиться новому способу *жить* эту жизнь. К тому же, без сомнения, вы чувствуете, что для книг, рассказывающих, как жить на пенсии, вы еще слишком молоды. Даже я слишком молода для них!

И когда великие мыслители вроде Карла Юнга говорят мне, что пора сбавить скорость и начать что-то отдавать следующим поколениям, а Эрик Эриксон[2] дает понять, что с творчеством покончено и пришло время приводить дела в порядок, я ловлю себя на мысли: «С кем это вы сейчас разговариваете?»

Вовсе ничего не кончилось – как раз пора снять фильм или приступить к исследованию океанского дна. Или начать издавать поэтический журнал. Или поступить в медицинский институт. Или открыть банк. Или делать что угодно, для чего у вас есть мозги и талант.

Но великие мыслители сходятся в одном, и тут я с ними совершенно согласна.

Пора перестать хотеть, чтобы время остановилось.

Вам предстоит заняться увлекательной работой и научиться жить по-новому, поэтому чрезвычайно важно как можно скорее перерасти страх перед будущим. Если не сделать это, вы впустую потратите драгоценные годы, оплакивая потерю молодости или, что еще хуже, пытаясь всеми силами ее удержать.

Рассмотрим этот, увы, типичный сценарий. Однажды утром вы просыпаетесь – и вам уже сорок. Вы потрясены этим фактом и следующие десять или пятнадцать лет проводите, сражаясь всеми средствами с «ускоряющимся падением». Начинаете посещать спортзал, отправляетесь на подтяжку лица, вынашиваете мечты прокатиться по именинному торту на тяжелом красном джипе или удрать с кем-нибудь вдвое моложе себя. Если ничто из этого не даст вновь почувствовать себя молодым (а оно не даст), можно дойти до мысли продать все нажитое, купить яхту или трейлер и исчезнуть в закате.

Первые дня три каждая из этих идей может казаться отличной, но в одно прекрасное утро вы просыпаетесь и снова осознаете:

необходимость решить, что делать с жизнью, никуда не делась.

С годами, однако, вы поймете, что страх становиться старше был напрасным, что вы получили жизнь гораздо лучшую, чем ожидали. Так происходит со многими людьми.

Проблема в том, что это может случиться к шестидесяти, а то и к семидесяти.

Вы действительно хотите ждать так долго?

«Это все равно что заплатить за десятидневный отдых и прибыть на седьмой день», – сказал мне один мой друг.

Впрочем, на мой взгляд, какая разница – если, осознав это, вы чувствуете, что прошедшие годы были хорошими? Но в том-то и беда, что хорошими они не были. По моему личному опыту и рассказам других людей, обычно это несчастливые годы с постоянным стрессом, передрягами, с ощущением, что судьба вас забросила, даже предала. Мало кто оглядывается на них, испытывая удовольствие.

А теперь представим себе иной сценарий.

Вы достигли среднего возраста без всякого внутреннего сопротивления, понимая, что вступили в особую стадию жизни. Вы осознаете, что ощущение бессмертия было опасной иллюзией. Вы прислушиваетесь к своим мечтам, чтобы решить, как хотите жить. Вы садитесь писать книги, которые давно зрели в вас, или идете в театр, чтобы стать актером, как с детства мечтали; вы становитесь исследователем Арктики или открываете собственный бизнес; а может быть, создаете сообщество, о котором часто думали, или отправляетесь посмотреть мир, чего всегда страстно желали.

Другими словами*, вы начинаете жить своей жизнью – жизнью человека, которым являетесь в действительности.* Вы следуете своим мечтам, по-новому прислушиваясь к ним, ясно осознавая, что хотите – ведь уже ничего никому не нужно доказывать. Вы не пытаетесь ни на кого произвести впечатление. Первым пунктом в списке приоритетов теперь стоит: «Найти жизнь, прожить которую я был рожден». Все остальное – после этого.

Капкан открылся, и вы на свободе. Исчез страх перед старением или потерей красоты, страх не быть желанным или успешным. Не нужно бросать все и сбегать, как в свое время Гоген, в Южные моря, потому что нет больше чувства, что вы в ловушке.

Что же вместо всего этого? Ваша истинная сущность.

Сущность, с которой вы не виделись с детства, а возможно, и никогда. То, кем вы были, пока пубертат не изменил вас навсегда, пока

за выросшими горными цепями страданий и бурных порывов не потерялось из виду оригинальное создание, которым вы были. Но на сей раз, когда эта часть вашей личности вернется, у вас будут знания, умения и независимость, которых не было в детстве. Это новая жизнь, и перед вами богатый выбор, как ее прожить.

Заманчивый сценарий, не правда ли?

И он вам доступен.

Зачем напрасно тратить годы, цепляясь за то, чем вы были в прошлом и что в действительности даже не было вами? Попусту тратить время – значит попусту растрачивать талант. И упускать счастье. Я не могу оставить вас в покое и позволить образумиться когда-нибудь потом, когда сможете. Я должна сделать все, что в моих силах, чтобы вы пробудились. Вот почему вы будете снова и снова слышать, как я настоятельно взываю: «Если вас ужасает зрелый возраст, вы совершаете большую ошибку. Бегом к первой главе и немедленно читайте».

Здесь вы найдете…

Книга первая «Природа и инстинкты: ваша первая жизнь» полностью посвящена тому, где вы находитесь сейчас и как сюда попали.

Вы откроете много важного, узнаете, что в реальности вело вас все эти годы и отчего теперь возник страх среднего возраста. Как сказала одна из участниц моего семинара: «Я чувствую себя так, будто мне открыли ужасный секрет». Что за секрет? В основном – вот он. Когда вы думали, что делаете то, что вы хотите, как правило, это было то, что хотела природа. Когда вы вступили в подростковый возраст, природа повернула выключатель, и вы запрыгнули в беличье колесо – понеслись в поисках того, чего хотели все вокруг: любви, успеха, бессмертия. Внезапно только эти цели стали казаться бесспорными. И сегодня вы по-прежнему хотите все того же.

Вот почему, читая первую книгу, вы не раз придете к трудному осознанию. Почти все ваши заветные убеждения перевернутся с ног на голову. Кажется, что время летит слишком быстро и крадет у вас годы? Вы обнаружите, что все наоборот. Думаете, факт, что вы смертны, лишает вашу жизнь чего-то? Вы увидите, что на самом деле это преподносит вам жизнь как подарок на день рождения. Изменится навсегда многое, что казалось таким понятным, например смысл старения. Или то, что красота – большая удача, что романтическая любовь – бесценное сокровище, которое ни с чем не сравнится, что успех – лучшее, что может произойти, а неудача – самое ужасное. Изменится окончательно даже

взгляд на истинные причины переживаемого вами кризиса среднего возраста.

Вы узнаете, почему так верили в иллюзии, маскирующиеся под правду, и с новым уважением начнете относиться к величайшему драматургу – природе. Другими словами, станет проясняться, что же происходило с вами в течение последних двадцати пяти лет.

С каждой развеянной иллюзией у вас прибавится свободы быть собой. И в конце концов вторая жизнь, со всеми ее замечательными возможностями, упадет вам в руки, как выигрышный лотерейный билет.

Книга вторая «Возвращение к оригинальной личности: ваша вторая жизнь» покажет, как избавиться от остатков прошлого и принять новую жизнь.

В первой жизни вы пожертвовали многими правами в погоне за любовью и статусом – ведь казалось, что это необходимо. Вы отказались от права быть личностью со своим собственным стилем, от права говорить «нет», от права тратить свое время по собственному разумению, от права жить так, как подходит именно вам. Но сейчас вы начнете возвращать себе эти права.

Да, придется побороться. С самого детства вы сталкивались с мощными силами в форме одобрения и неодобрения, призванными держать вас в узде. Сейчас они по большей части не так несомненны для вас, но усвоены так глубоко, что, по сути, никуда не делись. Вы по-прежнему боитесь, что, если открыто выскажете свое мнение и сделаете самостоятельный выбор, вас накажут или отвергнут либо вас накроет чувством мучительной вины. Вы думаете, что если любите кого-то, то должны посвятить любимым жизнь. И что если пойдете за своей мечтой – останетесь в одиночестве. Вы обнаружите, что все это неверно.

Когда мысль вернуть себе принадлежащее по праву рождения перестанет пугать, вы будете готовы вступить в свою вторую жизнь. Перед вами встанет задача отыскать свои таланты и ввести их в повседневную жизнь. Думаю, вы немало удивитесь своей самобытности и тому, насколько плодотворно можете трудиться. И скажу то, что сейчас прозвучит чересчур смело, но уверена: к концу книги вы со мной согласитесь. В эту пору препятствия, мешавшие в юности, исчезают с вашего пути, а ваши цели – основанные на самых глубинных талантах – могут привести вас к жизни поистине великолепной.

Не просто счастливой. Великолепной.

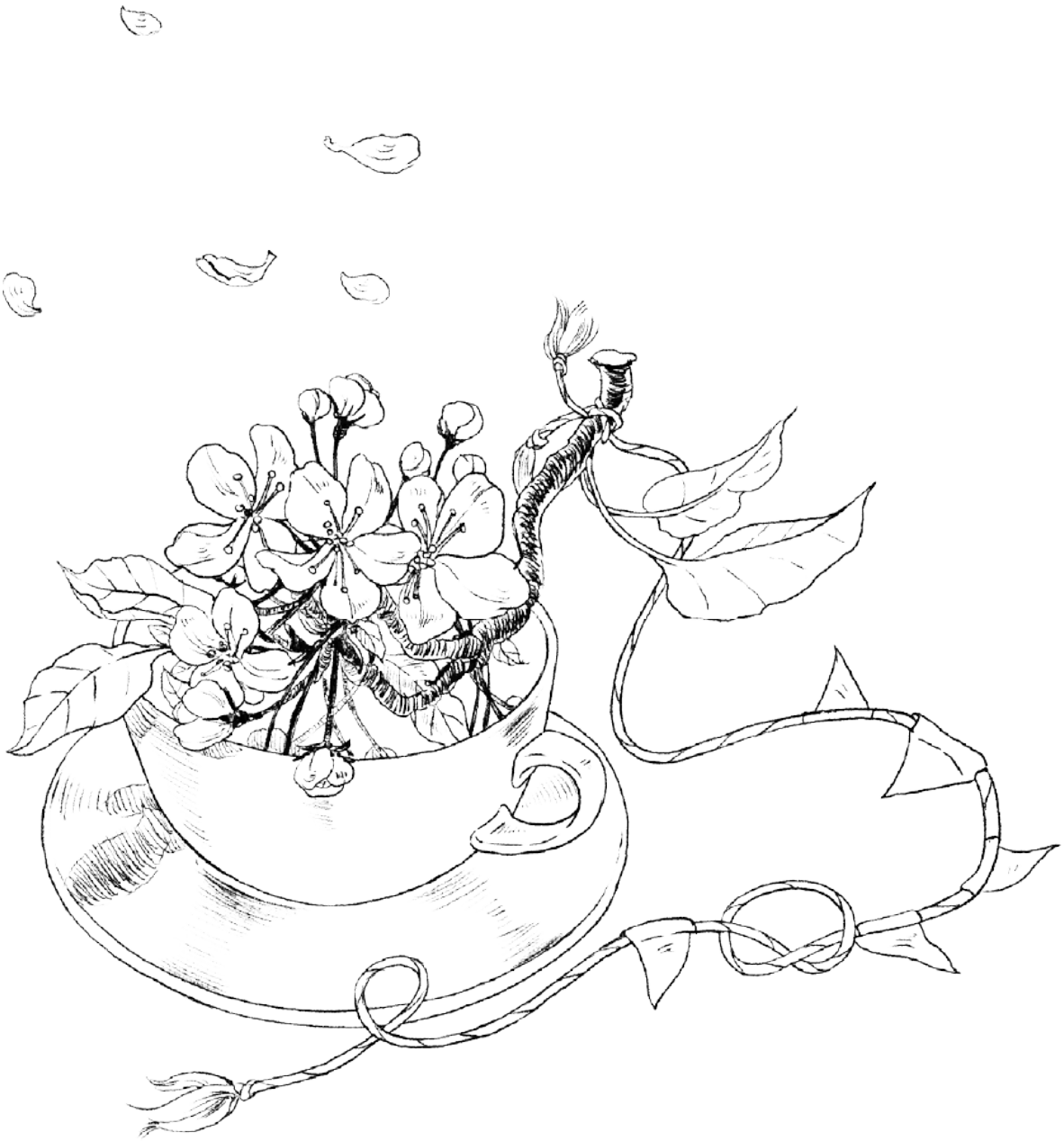
Поэтому, прекратив разбазаривать будущее в попытках удержать прошлое, вы увидите, как происходит нечто поразительное.

Вы обнаружите, что с нетерпением предвкушаете каждое новое утро, и вовсе не из-за того, что в кого-то влюблены, а из-за того, что любите саму *жизнь*. Вы начнете видеть все вокруг открытыми глазами, а не узким взглядом охотника, выслеживающего добычу. Ваши созидательные планы будут наполнять вас радостью и энтузиазмом, потому что уйдут сомнения и внутренние конфликты, истощающие энергию, исчезнет боязнь неодобрения, порождающая сверхосторожность, – вы полетите на всех парусах! Вы создадите то, что никто, кроме вас, создать не смог бы, и обнаружите, что нет ничего увлекательнее, чем упорная работа, к которой лежит душа. И получите особое наслаждение от изумительных часов полного безделья, которые отведете себе сами.

Как вам такая замечательная вторая жизнь?

Я не даю безответственных обещаний. Если вы знакомы с моими предыдущими работами, вы это уже знаете. Так что следуйте за мной, впереди у нас новые уроки. Я покажу вам много удивительного.

Я был тогда намного старше.
Сейчас я моложе, чем в те времена.
Боб Дилан, My Back Pages



Книга первая

Природа и инстинкты: ваша первая жизнь

Часть первая

Вы находитесь здесь

Терпеть не могу быть взрослым. Меня страшно бесит, что приходится учиться тому, чего я и знать не хочу.

(Из подслушанного)

Глава 1

Без паники, это всего лишь кризис среднего возраста

Мне теперь сорок лет, а ведь сорок лет – это вся жизнь; ведь это самая глубокая старость. Дальше сорока лет жить неприлично, пошло, безнравственно! Кто живет дольше сорока лет, – отвечайте искренно, честно? Я вам скажу, кто живет: дураки и негодяи живут.

Федор Достоевский

Только после сорока я начал чувствовать себя молодым.

Генри Миллер[3]

Все в вашей жизни сложилось. У вас приличная работа, неплохое жилье, любящий спутник жизни. Может быть, вы руководитель среднего звена, у вас прекрасный муж, двое самостоятельных детей. Или у вас свой бизнес, который неплохо кормит. Одних целей вы успешно достигли, насчет других поняли, что они неосуществимы, и смирились с этим. Пусть ваша жизнь неидеальна, но она лучше, чем у многих. Как бы то ни было, до сих пор казалось, что все в порядке.

Но что-то не дает покоя. Вы получили многое из того, что хотели, и, казалось бы, все должно быть отлично. Однако прежнее воодушевление исчезло. Должно быть ощущение полноты жизни, а его нет. Вместо этого явная пустота. Вы совершили ужасную ошибку? Выбрали не тот путь? Или просто все кончено и вас сейчас свалят в кучу пожилых людей, тех, у кого все вот-вот окажется в прошлом? Похоже, что время прекрасных возможностей подошло к концу. Отныне впереди только одно и то же, за исключением здоровья, которое станет ухудшаться – если повезет, медленно.

Прежде чем вносить задаток в дом престарелых, кое-что нужно для себя уяснить. Жизнь не заканчивается с молодостью – так же как она

не заканчивается с выпускным в школе. Вы всего лишь покидаете один мир и вступаете в другой, совершенно иной. Вы перерастаете первый этап жизни и находитесь в процессе важной трансформации. Вас ожидает этап намного более интересный.

Это переход в новое качество, а не увядание.

Очень важно, чтобы вы усвоили эту разницу. Осознание подлинной сути изменений убережет от необязательных ошибок, которые дорого обойдутся, и от напрасной потери драгоценного времени. Без такого понимания вы не сможете устоять перед неудержимым желанием возвратиться назад и станете изыскивать любые способы увернуться от надвигающегося будущего.

Но это именно трансформация, уверяю вас. И нужное направление – прямо по курсу.

* * *

Что такое кризис среднего возраста? И как можно быть уверенным, что у вас именно он?

Попробуйте ответить на следующие вопросы, и посмотрим.

1. Вы замечаете, что сидите часами за своим столом в офисе, уставившись в пространство или мечтая о том, где хотели бы оказаться сейчас?

2. Вы ловите себя на том, что коллеги, которым чуть за двадцать, раздражают вас своими идеями и энтузиазмом?

3. Вы начинаете с абсолютной убежденностью изрекать избитые штампы в адрес тех, кто младше вас, вроде: «В чужом глазу соринку видишь, в своем – бревно не замечаешь»? Подумываете: «Да-с, ложка-то дорога к обеду».

4. Замечаете, что вас снова тянет к энергичным видам спорта вроде баскетбола? Вы рветесь играть с теми, кто моложе, и впадаете в уныние, когда у вас выходит хуже, чем у них? Злитесь на себя за то, что на следующее утро просыпаетесь с больной спиной?

5. Вы замечаете, что, хотя становитесь старше, привлекательными вам кажутся мужчины или женщины того же возраста, что и прежде, – и понимаете, что теперь между вами двадцать лет разницы? Бывает ли, что, глядя на привлекательную молодую персону, вы сбиты с толку, потому что не можете решить, хотите ли вы заняться с ней любовью или выбранить и отобрать сигареты?

6. Вы пристально рассматриваете свое отражение в зеркале каждый вечер в поисках новых морщин – и впадаете в панику, их обнаружив?

Читаете рекламу пластической хирургии и потихоньку выписываете телефоны хирургов? Если кто-то при вас упоминает, что сделал подтяжку лица, выспрашиваете и уточняете подробности?

7. Чувствуете, думая о своей работе, о городе, где живете, или о своем браке: «Я слишком тут задержался. Если в ближайшее время что-то не предпринять, никогда не вырвусь»?

8. Спохватывались ли в ужасе от того, что раздаете молодым непрошеные советы со словами вроде: «Вот я в твоем возрасте…»?

9. Чувствуете ли, что возможность сделать то или иное уже упущена? Вспоминаете ли, что всегда мечтали пожить год в Париже? Попробовать свои силы в шоу-бизнесе, стать моделью или спортсменом?

10. Считаете ли, что, став родителями, вы с супругом превратились в нянек и в рабочих лошадей и уже не помните, как получать удовольствие и веселиться?

11. Испытываете сожаление, что не вышло стать тем, кем хотели? Что совершенно иначе представляли свою жизнь в сорок?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, считайте, что диагноз подтвердился. У вас кризис среднего возраста.

Что же такое кризис среднего возраста?

«Это когда вы наконец оказались здесь и поняли, что никакого “здесь” не существует», – сказал мне один друг, перефразируя Гертруду Стайн[4].

Что-то странное происходит, будто ветер затих и лодка ваша больше не движется. Будто все, что вы считали своей жизнью, смыслом жизни, рухнуло. На первый взгляд трудно понять, что вызывает такие чувства. Энергия все та же, ценности ваши не изменились, и, скорее всего, вы так же сильны и здоровы, как и десять лет назад. Но ваш мир начинает казаться другим. Все, что вы видите и чувствуете, заставляет думать, что игра, в которую вы были вовлечены всю жизнь, закругляется и скоро закончится. Все, что ждало впереди, все, за чем вы гнались и на что надеялись, – успех, восхищение, любовь, власть, приключения – либо иссякло, либо не выглядит даже вполовину таким привлекательным, как раньше.

Состояние это не вызвано неудачей и не исправляется успехом. Если вы не достигли поставленных целей или приходится начинать все с нуля в карьере или личной жизни, вы можете чувствовать себя обескураженным, лишившимся уверенности. Однако даже те, кто достиг своих целей, кто встретил идеальную любовь, завоевал успех, явил миру свои таланты, совершил что-то важное для человечества, – даже они ощущают, что чего-то недостает.

«Все как будто потускнело, – сказал успешный кастинг-директор. – Нет, моя жизнь, конечно, неплоха, но я всегда смотрел в будущее. Теперь я ничего там не вижу».

«Кажется, придется смириться, – заключил декан факультета. – Не мог дождаться, когда стану деканом, и вот это произошло. И ничего особенного. Просто очередное дело. Наверное, это свойственно зрелости».

«Мне кажется, что теперь осталось только грустное – стареть, терять родителей – только ужасное», – сказала сорокалетняя журналистка.

«Все, что я вижу в будущем, ужимается в размере, – признался сорокатрехлетний топ-менеджер. – Меньше сил, меньше молодости, меньше секса, меньше времени до конца вечеринки, когда я стану слишком стар, чтобы там танцевать. Я люблю жену и детей, но меня так и тянет выкинуть что-нибудь рискованное – завести роман с двадцатилетней секретаршей, например».

«Чувствую, что стою на месте и в работе, и в жизни, – рассказывала работающая мама, которой только что исполнилось сорок четыре. – Дети

скоро уже не будут так сильно нуждаться во мне, а карьера моя, похоже, заглохла. И что впереди – двадцать с лишним лет такой же рутины?»

Раньше вы не испытывали подобного. Что же случилось? Я вам скажу что: ваше будущее просто изменилось. До сих пор впереди простиралось бескрайнее время, наполненное волшебными возможностями. Вы чувствовали, что самореализация, к которой вы стремитесь, удовлетворение от жизни раньше или позже придут к вам.

Что ж, «раньше» уже прошло, а «позже» как раз на пороге.

И это не может не пугать, правда? Но давайте я скажу то, чего вы не знали в течение всех лет, пока строили карьеру и дом. Жизнь до этого момента была всего лишь разминкой. Настало время пожинать ее лучшие плоды.

Ага, конечно! Старость имеет свои преимущества? Ну, спасибо!

Вижу вашу недоверчивую усмешку. Опять кто-то убеждает вас, что, когда заканчиваются хорошие времена, светит утешительный приз. Вроде золотых часов. Но я совершенно о другом! Дело в том, что в вас живет некто – еще не воплощенный, ждущий возможности выйти на сцену и выстроить новую жизнь. Жизнь, которая до сих пор была неосуществима.

То, что вам говорили раньше, ничего такого не предсказывало. Наоборот, подтверждало, что дело идет к концу, все покатится по нисходящей.

У меня было несколько очень непростых лет, когда я чувствовала абсолютно то же, что и вы. Я никак не могла решить – то ли сопротивляться течению и записаться в спортзал, то ли купить кресло-качалку и учиться стареть с достоинством. Если и думала о будущем (а я старалась этого не делать), то единственной мыслью было: «Вот и все, что вышло из моей жизни? Это уже конечный результат? Игра действительно окончена?»

Затем, как тогда казалось, случайно, навалилось очень тяжелое десятилетие. Годы летели. Я вскочила в вагончик американских горок, где трясло и тащило так стремительно, что было уже не до выбора между подтяжкой лица и креслом-качалкой, – я молила только о том, чтобы сойти на землю живой. Кризис среднего возраста? О чем вы? Я была слишком занята. Я ринулась вперед с решительностью, какой прежде за собой не знала. Вместо того чтобы жаловаться, как все тяжело, открыла свой бизнес и выскочила замуж под влиянием порыва. Несколько лет оба проекта пылали жарко и бурно, а потом с треском прогорели, выстрелив серией ошеломительных событий, болезненных и малопонятных. К финалу я ошарашенно сидела в груде развалин, не в состоянии ясно соображать,

что же произошло. Я представления не имела, что будет дальше. Мои финансы и запасы эмоциональных сил полностью истощились. Все было кончено. Так, по крайней мере, я думала.

Но когда дым рассеялся и я смогла подняться на ноги, случилось невероятное. Я совершенно не ощущала опустошенности или поражения. Впервые на моей памяти я не чувствовала себя одинокой.

И – самое поразительное – я больше не чувствовала себя старой.

Это было абсолютно нелогично. Прошло десять лет, а я чувствовала себя на тридцать лет моложе! Да что творится-то? Я ощущала себя скорее одиннадцатилетней, а не солидной женщиной на склоне лет, которой вроде должна была быть. Только на сей раз, в отличие от прежних одиннадцати, у меня была свобода делать все, что мне, черт побери, в голову придет!

И я продолжаю чувствовать себя так же, хотя прошло еще десять лет. Чем дальше длится новый жизненный этап, тем больше молодость моя кажется мне ураганом неразберихи и отчаяния. Я никогда не думала, что мной настолько управляют разные импульсы, пока это не прекратилось. Меня поразило, как я изголодалась по всему в жизни. И теперь впервые у меня нет ощущения, что чего-то не хватает. Я еще многого хочу от жизни: увидеть мир, встретить новых людей, написать еще одну книгу, изучать историю, следить за жизнью своих детей… очень многого. Но я перестала болезненно нуждаться в чем-то.

Куда же исчез голод?

В поисках ответа я узнала о себе немало интересного.

Первое: у меня был сильнейший кризис среднего возраста, просто я не отдавала себе в этом отчета.

Помните американские горки, что заставили меня забыть о возрастных проблемах? Их целью и было – заставить забыть! Одно за другим я перебирала, что происходило, пока все пылало и бурлило. И вот истина, ясная как день. Тот, за которого я вышла замуж, настолько не подходил мне, что даже сам это заметил. Бизнес мой был непосилен для одного человека, особенно для матери, в одиночку воспитывающей двоих детей. О чем я только думала?

Но когда я потерпела крах и суета утихла, а вагончик на американских горках подкатил к финишу, стало очевидно: паника, которую я неосознанно переживала в сорок лет, была ошибкой. Жизнь вовсе не окончилась.

Пока я отчаянно старалась остаться молодой и активной, происходило глубокое преображение. Жизнь не собиралась заканчиваться. Дело в искаженном восприятии, основанном на сверхзначимости молодости.

В реальности я проходила естественную трансформацию! И результат ее был совершенно неожиданным: я приземлилась в спокойном, приятном месте, испытывая меньше тревог и боли и больше легкости и беззаботности, чем когда-либо прежде.

Думаю, если бы я знала это наперед, то не паниковала бы и, возможно, не ринулась в тряский вагончик на американских горках. Это спасло бы меня от множества горестей и сберегло массу времени. Жизнь с тех пор стала настолько хороша, что мне просто стукнуть себя хочется за то, что я так долго пыталась ее избежать.

Но почему я не понимала, что середина жизни – это только переход к лучшему ее этапу?

А мне бы следовало понимать. Моя мать – прекрасный тому пример. Она знала, как следовать мечтам и вести всех нас за собой. Когда ей было тридцать пять, ей осточертело разгребать снег в Детройте, и она решила взглянуть на Калифорнию. Они с отцом купили трейлер, и мы выехали по шоссе 66 в направлении Калифорнии. Калифорния им понравилась, и семья осталась здесь. Родители открыли небольшой бизнес, купили маленький домик, и по воскресеньям мать с удовольствием возилась в саду, где цветы цвели круглый год. В восемьдесят пять она все так же решала все сама, жила собственной жизнью и оставалась вполне довольна собой. Ничего ужасного не было ни тогда, когда она достигла среднего возраста, ни дальше. Почему же я не научилась этому от нее?

Вряд ли вас удивит мой ответ – уверена, вы и сами это чувствуете: такая жизнь, как у нее, меня не интересовала. Может быть, ей и нравилась ее жизнь, но мне-то с чего желать того же? Для меня она всегда была старой. А я не буду старой *никогда.* Вместо этого я глаз не спускала с Джона Леннона, ведь казалось, что ему удастся найти способ взрослеть, но оставаться вечно молодым. Потом его не стало, и мы так и не увидели, как обернулась бы его жизнь.

Дело в том, что мы больше не знаем, как быть сорокалетними или пятидесятилетними. Времена изменились, и никто не покажет нам дорогу. Мы постоянно пытаемся изобрести новые уловки. Одна из них возникла во время недавней волны процветания, когда от молодых людей ожидалось, что они станут такими богатыми, что о старении им и думать не придется. Они просто будут покупать дома все больше, автомобили все лучше и удалятся от дел в тридцать пять, чтобы разводить чистокровных лошадей на своем ранчо в Колорадо и кататься на лыжах до девяноста. А потом волна процветания схлынула, выкинув их на сушу, и праздник кончился. Не то что удалиться от дел в не подверженный старению мир

богатых и знаменитых – теперь у них не хватало денег, чтобы заплатить за текущие расходы в своем кондоминиуме. Появились горькие шуточки: «Вопрос. Как позвать брокера с BMW и квартирой за триста тысяч долларов? Ответ. Официант!» Им так и не удалось откупиться. Теперь, как и всем, им придется разбираться со старением.

Даже те, кто уцелел и сумел удержаться за удачную карьеру, осознали, что никто не застрахован от падения. Правила все время меняются, на вас нападают с разных сторон, вы вымотаны, потому что постоянно приходится быть настороже и в любой момент могут сократить. Расходы растут с космической скоростью. Про ранний выход на пенсию можно забыть. Вы превратились в такого же раба зарплаты, как и ваш отец когда-то, – и благодарите Бога, что вообще есть работа.

Жизнь никогда не идет как ожидаешь.

Чувства, обрушивающиеся на нас с достижением зрелого возраста, так пугают, что хочется со всех ног броситься назад, в мир молодости. И уж, конечно, мы не намерены сотрудничать с миром, который подталкивает к удручающей старости.

Почти все из нас, включая и меня, слишком упрямы, чтобы добровольно выйти из игры молодости – пока нас оттуда не вышвырнут. Жаль тратить время на сопротивление неизбежному, но мы все равно упираемся, хотя теряем на этом много времени. Мне так жаль напрасно загубленных лет, но я не знала, что делать. Теперь я вижу общую панораму гораздо яснее и пришла кое к каким выводам.

Я натворила много глупостей до сорока, но если раньше жалела о них, то теперь этого даже близко нет. Теперь я убеждена: большинство идиотских вещей, которые вы наворотили до сорока, были совершенно неизбежны.

Однако *глупости, которые вы совершаете после сорока, – другое дело, их вполне можно избежать.*

И тут не обойтись без радикального низвержения идолов и встречи лицом к лицу с реальностью. Пора перестать верить в гипнотизирующую шумиху вокруг молодости, любви и успеха, которую вам скармливали, потому что именно она швырнула вас к возрастному шоку и ввергла в состояние на грани истерики.

Что же это за страшилище такое – средний возраст, почему оно нагоняет на нас смертельный ужас?

Прежде всего мы страдаем от образа старости, доставшегося нам совсем из других времен. Этот образ всегда был своеобразной агиткой. Вспомните всех этих милых стареньких бабушек на рождественских

открытках, счастливо вяжущих на пути в небытие. Вы хоть раз встречали кого-то похожего?

Недавно я смотрела фильм «Маленькие негодяи»[5]. Там изображались идеальная, как с картинки, старая бабушка и важная неуступчивая пожилая матрона.

– А куда делись все эти старые леди? Никогда их не видела. Неужели все перебрались в Вегас? – обратилась я к матери.

– Да их и не существовало никогда, – ответила она. – Разве что в кино.

Я совершенно точно не встречала таких в своем детстве, в Детройте во время Второй мировой войны. Мой дед, раздавленный смертью бабушки, ожил вновь, когда ему было за семьдесят, вернувшись на военный завод. Мои тети и дяди в свои сорок и пятьдесят тоже пошли работать на заводы. В три утра, когда кончалась смена, они собирались в местном ресторанчике на шумный завтрак, больше похожий на вечеринку, не торопясь в постель, потому что энергия била через край.

Их и раньше не волновали ярлыки, которые навешивают с возрастом. Они и до войны были веселыми, упорными и жизнерадостными. В конце концов, их родителями были бесстрашные переселенцы, оборвавшие корни в Европе, чтобы оказаться в Америке и начать совершенно новую жизнь – без денег и без чьего-либо руководства. Приехавшие из деревень, которые не менялись столетиями, в самую молодую страну мира, они заработали средства к существованию, купили дома, они слушали радио, говорили по телефону, водили первые машины и не собирались ничего упускать на своем веку.

Их дети, мои тети и дяди, росли в «ревущие двадцатые», когда культура словно с цепи сорвалась. Молодые эмансипированные девицы – флэпперы – шокировали старомодных родителей сигаретами и выпивкой, вольным отношением к сексу, которым бравировали. Разрыв между поколениями был куда глубже, чем спустя семьдесят лет, когда появились детишки с зелеными волосами дыбом на голове и кольцами в носу. Один из моих дядей был хозяином подпольного бара с алкоголем, и, чтобы войти туда, действительно нужно было стучаться три раза и говорить: «Я от Джо». Моя тетя открыла киоск с бутербродами в одном из самых первых аэропортов и часто бросала торговлю на помощника, если пилот предлагал ей прокатиться по небу. Они обзаводились небольшой недвижимостью, обрастали семьями, вели дела. Потом потеряли все в обвале 1929 года, но стряхнули пыль и начали снова с нуля.

И неважно, сколько лет им было, никто из них и отдаленно не напоминал умильных старушек с рождественских открыток.

Наше уныние по поводу возраста им, похоже, не было знакомо. Почему? Потому что их жизнь никогда не застывала. Она постоянно менялась, обновлялась. Если жизнь волнует и радует, представления о возрасте вообще отпадают. Человек действует как личность, а не как представитель некой стереотипной возрастной группы.

Собственно говоря, сами возрастные стереотипы тогда еще не были общепринятыми, как впоследствии. В Америке они по-настоящему проявились после Второй мировой войны.

Большинство из нас об этом не помнит, но, когда солдаты вернулись с войны, в общественном сознании в Соединенных Штатах произошли радикальные перемены, – взгляды на то, как положено действовать, внезапно полностью переменились. Отголоски мы ощущаем до сих пор. Отвоевавшим мужчинам нужна была работа, поэтому женщинам и пожилым людям пришлось оставить рабочие места, на которых они трудились во время войны. Подоспела и киноиндустрия, превратившаяся за военные годы в мощную пропагандистскую машину, вступила в действие, в изобилии поставляя примеры новых моделей социального поведения. «Хорошая» женщина в фильмах заботилась о своем доме и своем мужчине, никогда не жаловалась, ничего не требовала и уж, конечно, не унижала мужа тем, что ходит на работу. Если подобная жизнь ее не удовлетворяла, это было противоестественно, свидетельствовало об испорченности, такая женщина ставила под угрозу эмоциональное благополучие семьи; ее даже стоило отправить к одному из психоаналитиков, которые внезапно появлялись на сцене.

Не только женщин загоняли в жесткие ролевые рамки. Чтобы страна могла снова встать на ноги, требовалось, чтобы мужчины забыли, что были солдатами, повернулись к стабильности и эффективному труду. То есть их тоже вынуждали соответствовать стереотипам. Они усвоили, что настоящий мужчина должен быть серьезным и ответственным, найти работу, носить костюм и никогда не подводить свою семью. Он не должен бросать работу, неважно, что она иссушает его душу. Он должен вести себя «нормально», как ведут себя его соседи, и приобретать все, что полагается: дома в пригороде, холодильники, плиты, автомобили и барбекюшницы. А затем – одновременно с соседями – менять их на новые модели.

Дожившие до этой поры представители старшего поколения – и мужчины, и женщины, – благодаря которым работали заводы во время войны, должны были уйти на пенсию и стать милыми и безобидными старичками. Иные варианты в фильмах изображались как сверхамбициозные исчадия зла, а то и как замаскированные предатели,

орудовавшие в стране, пока хорошие люди уходили на поля сражений. От тех пожилых, кто понимал, чего ст*о*ит эта пропаганда, и возмущался ею, отмахивались, записывали их в стереотипные «старики» – брюзгливые, взбалмошные, изжившие себя.

Ребенку эти стереотипы скармливались ежедневно с утренней овсянкой. Вывод следовал неизбежно: оригинальность и индивидуальность дозволены только детям, потому что от детей ничего не зависит. Становиться взрослым означает взглянуть в лицо суровой правде: жизнь отнюдь не сахар. Взрослые должны остепениться и следовать целям, поставленным природой (произвести потомство, потом тихо сойти со сцены) и культурой (вести себя правильно, как это принято сейчас). Взросление – конец всех игр.

Тоскливый взгляд на жизнь, столь полезный и приветствовавшийся в конце сороковых и в пятидесятые, по всем признакам имел вновь востребованное фрейдистское происхождение. Очень в духе девятнадцатого века. Мышление европейского мужчины, мрачное, важное, научное. Очень серьезное. И деспотичное.

Слишком деспотичное. Как только дети послевоенных взрослых достаточно подросли, они взорвали все это устройство к чертям собачьим. Если взрослость такова, как представляют их родители, то они не хотят иметь с этим ничего общего. Стояли шестидесятые, и единственно верной реакцией на навязываемые обязанности было зашвырнуть подальше утягивающие пояса-корсеты, курить травку, насмехаться над соседями, любить тех, кто носит длинные волосы и странную одежду, заниматься тем, чем хочешь, – и никогда, никогда не доверять никому старше тридцати. Их младшие братья и сестры (да, собственно, все, кто родился между 1946-м и 1964-м) с восторженным восхищением взирали, как они разрушали угрюмую систему взглядов пятидесятых.

Не было ничего прекраснее, чем быть молодым.

Вот почему этому поколению стареть особенно тяжко.

Поколение шестидесятых произвело революцию в том, как молодые воспринимали самих себя. Раньше им внушали, что молодость незрела, что они должны слушать своих более мудрых родителей; теперь молодость символизировала все подлинное, хорошее и открытое миру. Старшие были продажными, эгоистичными и узкомыслящими. Младшее поколение полностью отвергало старшее.

Но через некоторое время многие из недавних бунтарей обнаружили, что не хотят провести всю жизнь под кайфом или выращивать детей в психоделически раскрашенных автобусах. И начали меняться.

«Мы опознали врагов, и все было ясно как день. Но прошли годы, и врагами стали мы», – сказал мне один друг.

Очевидно, пора было взрослеть, но они хотели сделать это правильно. Каким-то новым образом. Но как именно – просто не знали. И все же они сделали все, что могли. На цыпочках заходя во взрослую жизнь, они приняли для себя кое-какие решения. Например, что иметь семью и карьеру, возможно, не смертельно, если подойти к делу с осмотрительностью. Хотя обещание не перешагнуть порог тридцати уже было нарушено, они поклялись сохранить все хорошее, что связано с молодостью, и бдительно проследить, чтобы уж сорока-то им не было.

И теперь они нарушили и это обещание.

А как быть, если ничего из этого не влияло на вас напрямую?

Даже если голова была занята чем-то абсолютно иным, вас могло потрясти осознание, что вам уже тридцать или сорок. С вами произошло нечто общее для всех, некая сила привела в действие спусковой механизм – и эта сила куда более незыблема, чем любые общественные установки времени, на которое пришлось ваше взросление. (Подробнее об этом в следующей главе.) Где-то в тридцать шесть – тридцать семь вас поражает странное открытие: как правило, столько было вашим родителям, когда вы впервые осознали их возраст.

«Совершенно не помню, чтобы я замечала возраст матери, пока ей не исполнилось тридцать семь, – рассказывала мне недавно одна женщина. – Но теперь я сама в этом возрасте! Я ровесница собственной матери!»

Неудивительно, что это называется кризисом.

Ну что ж, вы до него добрались. Что дальше?

На этом этапе жизни придется многое обдумать заново.

Надо отмахнуться от мифических представлений о том, что значит взрослеть (неважно, как они у вас появились), потому что это не настоящий кризис. Ваша поездка не закончена, вы лишь едва разогрели мотор.

В мифах о возрасте не упоминалось, что, когда цели молодости (состязательность, поиски любви, забота о детях) отходят на задний план, высвобождается совершенно новый тип энергии. Силы, которые были направлены на удовлетворение юных желаний и попытки прогнуть реальность под себя, теперь свободны и доступны вам. Не исключено, что впервые в жизни вы можете использовать эту энергию как топливо для других целей.

Как только реальность нокаутирует ваши иллюзии, вы обнаружите,

что с ними исчезло и отчаянное желание любви и славы. Прежние мечты начинают казаться детскими игрушками, к тому же слишком дорогими. С глаз спадет пелена, и вы увидите перед собой удивительный новый путь.

Именно это произошло, когда я пришла в себя после всех бед и поняла, что больше не чувствую себя старой. К огромному удивлению, я вернулась к себе, к себе – доподростковых лет. Но теперь все было намного лучше, потому что я обладала всеми преимуществами своего возраста. Все равно как у ребенка есть машина, водительские права и кредитка. Теперь, когда я слышу, как люди говорят, что ни за что не хотели бы вернуться в годы своей молодости, я уже не думаю, что «зелен виноград». Скорее всего, они просто чувствуют то же, что и я.

* * *

Кто-то сказал, что «юность – это природа, а зрелость – это искусство». Если под «искусством» подразумеваются искусные уловки вроде макияжа и мягкого рассеянного света, чтобы скрыть следы возраста, я не согласна. Я понимаю это выражение совсем иначе. Для меня оно означает перестать поддаваться инстинктам и выйти на иной уровень сознания – сложный, тонкий, насыщенный открытиями и озарениями. «Искусство» означает, что вы по-новому видите знакомые вещи – так, как видит их художник. Вы оставляете попытки прогибать реальность по своему вкусу и встречаете все, что перед вами, как встречает художник – с уважением и восхищением. Вашим материалом становится жизнь *как она есть* – а не та, какой вам бы хотелось.

Потому что, если отказаться от навязчивого юношеского желания контролировать ход событий, можно наконец всецело, без внутренних конфликтов, погрузиться в то, что имеет значение для вас. Впервые *вы несете ответственность только за то, что в ваших силах*. Остальное зависит от судьбы. Это такая радикальная и захватывающая дух перемена, что вам больше не придет в голову сожалеть об отчаянных желаниях юности.

Трансформации такого рода, конечно, могут сопровождаться серьезным нервным напряжением, но они не означают, что жизнь заканчивается.

Перефразируем Марка Твена: слухи о вашей смерти сильно преувеличены. Так что не стоит продавать бизнес и сбегать на Таити с няней своих детей или запираться в темной комнате с приросшим к руке пультом от телевизора. Ничего ужасного не произошло. Просто ваши взгляды на жизнь подвергаются значительным изменениям. Если перестать

бояться, трансформация пройдет быстрее, чем вы предполагали, и вторая жизнь начнется без ненужных проволочек.

Так что давайте для начала разберемся, что с вами сейчас происходит.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Что я думаю на самом деле – глобальные вопросы

Скорее всего, вам не захочется выполнять это упражнение, потому что оно очень непростое. Но я хочу, чтобы вы задали себе вопросы, думать о которых не нравится. Самые важные вопросы. Почему я тут? Куда я двигаюсь? Что все это значит? Вопросы пугающие, и я бы не предлагала вытаскивать их на поверхность, но вы сами отлично знаете, что они постоянно маячат на задворках сознания. Поэтому, вместо того чтобы оставаться с ними один на один, выуживайте их, и разберемся с ними вместе. Нам необходимы эти вопросы именно сейчас, в начале книги, потому что я снова задам их в конце и гарантирую: каковы бы ни были ваши ответы – пусть даже вообще не удастся подобрать никакого, – ваши чувства по отношению к ним непременно изменятся.

И еще обещаю: прочитав следующие страницы, вы не будете возражать против этих вопросов. Они станут прекрасным инструментом, который вы будете охотно применять.

Итак, чтобы вы не запугивали себя дольше, приступайте к упражнению немедленно. Берите ручку и записывайте ответы сразу, без долгих раздумий. Вас может удивить то, что придет в голову.

Важные вопросы

Куда я двигаюсь?

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор?

Что у меня впереди?

Чего я больше всего боюсь?

Чего я в действительности хочу в будущем?

Чего я точно больше не хочу?

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь?

Зачем я существую на этой планете?

А теперь посмотрите, как ответили на эти вопросы другие люди.

Лен, биржевой брокер, 44 года.

Куда я двигаюсь? Понятия не имею. Все мое время съедается

неотложными ежедневными делами.

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор? Все время задаюсь этим вопросом. И все время кажется, что я сделал что-то не так, иначе сейчас все было бы лучше.

Что у меня впереди? Что ж, миллионером мне уже никогда не стать. Надеюсь, что по крайней мере все останется как есть, хотя от нынешней жизни я тоже не в восторге.

Чего я больше всего боюсь? Что так никогда и не найду, чем должен был заниматься.

Чего я в действительности хочу в будущем? Не знаю, но уж точно не быть брокером.

Чего я точно больше не хочу? Запутанности. Не знать, в каком направлении двигаться.

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь? Что я бесцельно потратил время. Что мне нужно было жениться на этой девушке.

Зачем я существую на этой планете? Это самый болезненный вопрос. Я не знаю и, боюсь, никогда не узнаю.

Гвен, 41 год, бухгалтер, разведена, детей нет.

Куда я двигаюсь? В каком-то более приятном направлении, чем до сих пор. Куда-то, где буду чувствовать, что реализовала себя, а не пытаться все время это сделать.

Занималась ли я тем, чем нужно, до сих пор? Не уверена. Наверное, я достигла меньшего, чем могла, потому что старалась избежать болезненных отказов и неудач.

Что у меня впереди? Иногда мне кажется, что впереди новые горизонты, учеба, любовь, жизнь. А иногда я думаю, что впереди то же, что сейчас, – в основном разочарование, порой что-то хорошее и еще мое стареющее лицо в зеркале.

Чего я больше всего боюсь? Что ничего, кроме того, что сейчас, у меня не будет, что я буду одинока и всеми забыта, что ничего из меня так и не получится.

Чего я в действительности хочу в будущем? Всего! Чтобы я была независима, энергична и счастлива со спутником жизни.

Чего я точно больше не хочу? Людей, которые не умеют любить.

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь? Что я так и не выбрала кого-то, кого могла бы любить, что я не нашла правильную для себя работу.

Зачем я существую на этой планете? Чтобы больше получать

от жизни. В любом смысле.

Софи, 44 года, бывшая клубная певица.

Куда я двигаюсь? Понятия не имею.

Занималась ли я тем, чем нужно, до сих пор? Пока да.

Что у меня впереди? Не уверена, что хотела бы знать.

Чего я больше всего боюсь? Как я буду зарабатывать на жизнь?

Чего я в действительности хочу в будущем? Счастья.

Чего я точно больше не хочу? Последних шести лет, проведенных в страхе, – и месячных.

Зачем я существую на этой планете? Делать открытия и понимать происходящее – чтобы я могла делать выбор.

Рэнди, 52 года, библиотекарь, разведен.

Куда я двигаюсь? Вперед, но не знаю, что меня там ждет.

Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор? Нет, потому что думал, что ничего не будет меняться, а теперь я думаю, что проворонил свои шансы.

Что у меня впереди? Кто знает? Мне не очень-то хочется думать об этом.

Чего я больше всего боюсь? Смерти. Чего же еще?

Чего я в действительности хочу в будущем? Денег и стабильности.

Чего я точно больше не хочу? Вещей.

О чем бы мне не хотелось сожалеть в дальнейшем, оглядываясь на свою жизнь? Что в жизни моей было недостаточно счастья.

Зачем я существую на этой планете? Родители меня сюда закинули.

Если какие-то из этих ответов – или ваши собственные – заставили вас неприятно поежиться, ничего удивительного. Но не забывайте: ваши ответы – только отправная точка. Они станут изменяться сразу, как вы начнете понимать, где истоки такой точки зрения. Но и сейчас я бы им полностью не доверяла. Попробуйте сделать следующее упражнение, и вы поймете, что я имела в виду.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Как ваша точка зрения менялась с годами

Это упражнение на свободные ассоциации, которое покажет, как ваша точка зрения менялась со временем. Можно записывать свои ассоциации на бумаге или наговорить на диктофон.

Что означали для вас следующие слова, когда вам было пять лет? Пятнадцать? Двадцать пять? Сегодня?

Возможность
Когда-нибудь
Когда я вырасту
Жили с тех пор счастливо
Семейные люди с хорошей работой
Середина жизни
Зрелость
Тридцать лет
Сорок лет
Шестьдесят лет
Художник
Бизнесмен
Ковбой
Лучшие годы вашей жизни
Никогда не вступать в брак

Если вы похожи на большинство людей, все эти понятия в одном возрасте будут означать для вас одно – и совсем другое в ином возрасте. Это справедливо и для настоящего момента. Как для вас выглядит будущее, зависит от того, на какой стадии жизни вы сейчас находитесь.

УПРАЖНЕНИЕ 3. Заглянем в будущее

Теперь мне хочется, чтобы вы задумались на минуту, что было бы, если бы проблема, о которой мы говорим, полностью исчезла. Представьте, что середина жизни перестала казаться рубежом, откуда все идет под уклон, а начала выглядеть как переход к чему-то лучшему. Что бы вы делали иначе? А что перестали бы делать? Не торопитесь, постарайтесь хорошенько представить, как все происходит. Запишите ответы на эти вопросы. Вы только что заглянули в свою вторую жизнь. Неплохо, правда?

Помня о таких перспективах, переверните страницу, и давайте внимательно рассмотрим биологическую запрограммированность, которая заставляет всех нас, какими бы умными и тонко организованными мы ни были, впасть в кризис среднего возраста. Думаю, вас ждут сюрпризы.

Глава 2

Вы больше не любимец судьбы

Я лишилась убежденности, что светофор для меня всегда будет переключаться на зеленый, той приятной уверенности, что достоинства, в основном пассивные, которые обеспечивали мне одобрение в детстве, автоматически гарантируют не только ключи от Фи Бета Каппы[6], но и счастье, славу и любовь хорошего человека…

Джоан Дидион[7], «О самоуважении» (из книги «И побрели в Вифлеем»)

Не кажется ли вам, что мой нарциссизм – самое интересное на свете?

Норман Раш[8], Mating («Спаривание»)

Сцена приготовлена с момента нашего рождения. Мы начинаем жизнь как стопроцентные нарциссы. Когда мы проголодались, нас невозможно урезонить, мы с изумлением и возмущением орем во всю глотку, требуя еды. Если родители спят, заняты или устали – это их проблема, не наша. Это не говорит о том, что мы плохие или никого не любим, напротив – мы переполнены любовью и нежностью. Но только пока все по-нашему.

К счастью, такой эгоцентризм вызывает положительный отклик у родителей. Когда дело касается детей, все родители становятся немного сумасшедшими, как бы здраво они ни относились ко всему остальному. Родители готовы защищать нас, как тигры, хотят, чтобы мы были счастливы, и, самое главное, считают нас настолько милыми, что наш эгоизм их забавляет, они даже гордятся им. Как и наш нарциссизм, их обожание – мощное средство для выживания представителей человеческого рода.

Нам же их любовь кажется абсолютно закономерной. Мы уверены, что ее заслуживаем. Родители улыбаются нам, мы улыбаемся в ответ и думаем, как это прекрасно, что важнее нас нет ничего на свете.

Но весьма скоро эта иллюзия начинает развеиваться.

День за днем, год за годом наша жизнерадостная эгоцентричность подвергается ужасным нападкам. Выйдя из младенчества, постоянно с удивлением, затем с негодованием и, наконец, с испугом обнаруживаем,

что взрослые не всегда хотят нам угождать. И что иногда они даже сердятся на нас! Или даже любят кого-то еще, кроме нас! Перепуганные и уязвленные, мы отчаянно боремся с такой несправедливостью и идем на все, чтобы вернуть то, что было вначале, когда мы вызывали обожание и умиление и были центром своей вселенной, а взрослые со всех ног бежали исполнять каждое наше желание.

Именно эта реакция, эти бесконечные попытки вернуть себе статус самого любимого малыша и управляют нашей первой жизнью.

Если вам кажется, что я преувеличиваю, – это потому, что взрослому нелегко представить, каким потрясением для жизненной системы маленького ребенка оказывается утрата его значимости. Но вообразите себе ситуацию: однажды вы едете на работу, и внезапно, без предупреждения, кислород из атмосферы исчезает на минуту. Вы в шоке хватаете ртом воздух и не понимаете, что случилось. Если такое произойдет повторно, вы разовьете бурную деятельность, приложите все мыслимые и немыслимые усилия, чтобы чувствовать себя в безопасности. Похожим образом мы страдаем, подрастая – каждый раз, когда наш нарциссизм сталкивается с реальностью и мы на секунду осознаем, каково быть незащищенным, лишенным своих привилегий, перестать быть любимцем судьбы.

Речь не о неприспособленности к жизни. Мы полностью соответствуем программе. Просто мы еще об этом не знаем.

У этого болезненного процесса есть биологическая цель. Трагедия утери безоговорочной любви и наши отчаянные попытки вернуть ее – все это блестяще, хоть и безжалостно, спроектировано, чтобы сохранить наш биологический вид. Так запускается цепная реакция, которая заставляет нас покинуть родительский дом, найти партнеров, как можно чаще производить на свет потомство, защищать и охранять своих детей, пока они не подрастут настолько, чтобы делать то же самое.

Поэтому мы так страстно конкурируем со своими братьями и сестрами за внимание. Поэтому, вырастая, покидаем семьи, где несправедливо с нами обходятся, и отправляемся искать кого-то, кто будет любить нас, как мы заслуживаем. Именно поэтому стараемся быть красивыми, успешными и вновь достойными обожания. И поэтому, когда наши собственные малыши проявляют любовь к нам и только к нам, мы отвечаем им на это сумасшедшей любовью.

Потому-то нас и охватывает паника в середине жизни: мы внезапно понимаем, что проиграем эту битву.

Через сорок примерно лет мы поднимаем глаза и видим горящую

надпись на стене[9]. Мы не относимся к счастливчикам, не ведающим горестей, неудач и потерь. Что происходит с остальными, может случиться и с нами. И как будто плохого мало – обрушивается еще один удар: мы смертны. Поверить невозможно, но это так. Мы тоже однажды умрем – как все прочие люди.

Вот так-то. Неважно, какие сделки мы заключили, на какие уступки и компромиссы пошли, – нас ожидает пренеприятное известие: природа согласна только на безоговорочную капитуляцию. Наша неистовая борьба с неизбежным терпит крах. В глубине души мы понимаем, что начинаем уставать от борьбы, но знаем, что нужно сражаться еще настойчивее, просто чтобы не сдавать позиций. Ибо даже думать не хочется о тягостном будущем: мы закончим так же, как старые львы из документальных фильмов о природе – когда-то могущественные, а теперь катастрофически дряхлеющие.

Праздник окончен.

Но борьба за то, чтобы удержаться хотя бы на подобии главной сцены, изматывает: совершенно не хочется по четыре часа в день ради плоского живота изнурять себя тренировками, и неудобная обувь не вызывает восторга. Мы уже не уверены, как прежде, что завоевание чужого сердца даст нам все, что мы действительно хотим. Но разве возможно прекратить попытки?! Что тогда останется – только навсегда перейти во второй сорт?

Безотрадная картинка, правда? Кто-то из вас ожесточенно мотает головой и отрицает, что когда-либо думал о таком. Но гораздо больше тех, кто удивляется, как я прочла их мысли. Ответ прост. Я слышала про эти унылые ожидания в каждом разговоре с теми, кто страдал от кризиса среднего возраста.

Но ничего подобного не случится!

Тогда отчего мы все в это верим? Потому что так мы устроены. Это часть переживаний первой жизни – той жизни, что начинается с рождения, когда поднимается занавес и вы оказываетесь в центре внимания. Средний возраст приводит вас к финальному акту первой жизни – многолетней, напряженной, динамичной драмы, в которой вы боролись за возвращение своих первоначальных позиций.

Но вы еще не знаете, что за всеми бурными усилиями и мучениями скрыта ваша подлинная уникальная личность, в которой вовсе не было нарциссизма. Это великолепное создание появится только тогда, когда нарцисс проиграет битву за право быть любимчиком. Драма закончится, упадет занавес, вы покинете театр и выйдете в прекрасную действительность.

Вам предстоит удивительное открытие: все эти беспощадные атаки на ваш нарциссизм подарили вам билет в замечательную вторую жизнь.

* * *

Нарциссизм управляет этим шоу.

В греческой мифологии Нарцисс – полубог, настолько прекрасный собой, что в него влюблялись все, кто его видел. Включая его самого. Он был так очарован своим отражением в ручье, что не мог оторвать глаз от него и умер от голода. В некоторых вариантах мифа рассказывается, что он попытался поцеловать себя, упал в воду и утонул. В любом случае миф служит серьезным предостережением против чрезмерного эгоцентризма.

Однако мы все равно ничего не можем поделать с этим. Почему?

Потому что первые сорок лет жизни принадлежат не нам, а биологии.

Видите ли, если у природы и есть любимчики, то это не отдельные личности, а человеческий вид в целом. Мы думаем, что нарциссические чувства вроде ревности, соперничества, одержимости, даже подавленности, которую вызывает любая потеря, – досадные сбои, причина которых – неустойчивая психика или неправильное воспитание. Но все указывает на то, что эти эмоции носят биологический – и неизбежный – характер, они заложены в нас природой с целью выживания и присутствуют с самого рождения.

Восхищение вашей матери вами, своим младенцем, – черта универсальная, присущая всем животным. С этого восхищения началась ваша жизнь. Благодаря ему вы были жизнерадостны, чувствовали безопасность и интерес к жизни. Это очень полезно для представителей вашего рода. И вы, и ваша мать верили, что ее восхищение вечно, и какое-то время вы действительно были самым главным в ее жизни. Взглянув на нее, вы видели любовь, которая принадлежит только вам, никому больше. Если же появлялся еще ребенок, она была генетически запрограммирована смотреть с таким же выражением лица на *этого* ребенка, чтобы он чувствовал себя так же счастливо и безопасно, как и вы когда-то. А вы начинали сходить с ума.

Опять же, очень хорошо для человеческого рода.

Даже без других детей эта перемена все равно бы казалась ужасной и даже более непостижимой; вы смотрели бы, как мать постепенно переносит свое внимание с вас на остальную жизнь, и не понимали бы, в чем провинились.

Так или иначе, то, что вы перестали быть центром внимания, было

первым и самым мощным в серии эмоциональных триггеров, существующих, чтобы заставить вас следовать плану природы. Ваши будущие поступки предопределялись тем, что у вас отняли восхищение и любовь, которые так отчаянно были нужны, а также ужасными последствиями этого – не проходящим чувством утраты, восполнить которую вы старались в течение стольких лет.

Ваши страдания, рожденные этим предательством, соперничество и ревность, борьба за возвращение утерянной любви – все эти переживания, тяжким грузом ложащиеся на детей, совершенно необходимы для выживания человеческого рода. Они – та сила, что втягивает нас в биологическую гонку.

Почему я так уверена, что это биологические импульсы? Ну, всякий раз, когда встречаешь какую-то человеческую особенность – например, нарциссизм у маленьких детей – повсюду, даже в изолированных группах людей, почти не имеющих контактов с другими группами, можно предположить, что эта черта чем-то ценна для выживания, что она, сколько существует человечество, передается через поколения. За миллионы лет все сомнительные свойства и особенности наших предков выветрились, и в результате остались нынешние способы реагировать на мир вокруг.

Значит, то, что осталось, природе «нравится». Это оказалось полезным, и теперь это часть плана по защите всего рода.

Конечно, мы знаем, что не существует никакой дамы по имени Матушка Природа, которая носит гирлянды из листьев и решает, когда прийти весне. Но когда любые растения или животные выживают и процветают, это означает, что они передают дальше качества, которые помогут выживать и процветать и их потомкам. В таких случаях можно сказать, что природа или биология к этому благоволят. Ведь если какое-то свойство не дает отдельной особи успешно размножаться или препятствует заботе о потомстве, ее гены погибают вместе с ней и исчезают из общего генетического фонда.

Нарциссизм, таким образом, явно свойство выживания. Он очень полезен в младенчестве, потому что заставляет настойчиво держаться за родителей. Полезен и когда мы вырастаем – подталкивает заполнить любовную потребность в партнере. Нарциссизм снова пригождается, когда мы яростно защищаем своих детей, потому что они для нас гораздо более ценны, чем чужие. В результате нарциссизм оказывается важным союзником в войне за выживание представителей нашего вида.

Мы можем этого не осознавать, но борьба нашего биологического вида становится нашей борьбой.

Сами не осознавая, мы страстно хотим того, что нужно от нас нашему биологическому виду. Нам необходимо быть сильными, красивыми и умными, соревноваться за лучших партнеров и хватать самый большой кусок мяса для своего потомства. У нас полно побуждений и эмоциональных потребностей, которые нужно удовлетворять. И мы хотим получить удовлетворение!

Конечно, мы думаем, что ублажаем только себя. Однако, как только человек выполняет задачи, обеспечивающие выживание ему подобных, полезность этих неодолимых порывов резко уменьшается. Но в середине жизни драйв лишь слегка замедляется и прежние цели кажутся единственно достойными. Нас все еще тянет участвовать в соревновании, а этого уже не требуется.

И об этом мы тоже не знаем. Но знаем, что теперь все сложнее добывать лучших партнеров и самый крупный кусок мяса. И нас это не радует.

Для каждого существа в отдельности это выглядит жестоким, но для вида в целом отлично работает.

Довольно безжалостно, когда тебя вот так выкидывают из игры.

А может быть, жестоко для начала то, что мы в нее были призваны. Мы ведь отдали много сил и лет на благо человеческого рода и не имели возможности сосредоточиться на том, что мы – как личности – хотим от жизни. Но такова цена за то, чтобы жить. Без этого мы бы как минимум тут с вами не разговаривали.

Дело в том, что наше неудовольствие всем этим *предполагается*. Если бы получалось задерживаться в игре как можно дольше, стараясь сохранить молодость, не исключено, мы бы произвели на свет еще одного младенца.

Когда же гормоны окончательно иссякают, благосклонность биологии перемещается на членов группы, способных к размножению. Они одарены заманчивыми телами, густыми волосами и прочими чертами, привлекательными для спаривания и начинающими увядать после сорока. Даже здоровье этих более молодых и способных к зачатию участников сообщества охраняется сильной иммунной системой, в то время как нашему здоровью позволено слабеть.

А разве опытные старшие члены племени, которые наставляют и направляют остальных, не важны для выживания? Да, вероятно, важны. Но их количество должно быть сбалансировано по отношению к имеющимся ресурсам. Наверное, кто именно ценен для маленькой группы людей, было гораздо понятнее в древности, когда пищи не хватало,

выбор партнеров был *уже*, когда много матерей и большинство младенцев умирали при родах, а продолжительность жизни была крайне мала. Мы живем настолько дольше сейчас, что эти закономерности нелегко разглядеть. Мы все ощущаем свою значимость, независимо от того, полезны мы своему биологическому виду или нет. И трудностей, таких как прежде, больше нет в нашей жизни, потому что мы на славу поработали над этим. Люди создали потрясающие технологии, чтобы избавиться от господства прежних правил. Достижения медицинской науки позволяют нам оставаться молодыми и жить гораздо дольше, чем наши предки. Природа по-прежнему может выронить нас из рук, но технологии зачастую ловят нас, прежде чем мы грохнемся оземь. Болезнь или несчастный случай, которые прежде убивали, теперь не окончательный приговор.

Однако факт остается фактом: в сорок нас начинают исключать из игры «кто популярнее», хотя мы все еще не прочь удовлетворять наши нарциссические потребности. В отличие от пещерных людей нам доступна роскошь волноваться о годах, ожидающих впереди и явно лишенных (как нам кажется) личных удовольствий. Столкновение нашего страстного стремления вызывать желание с убывающей способностью его вызывать настолько похоже на первые, эгоцентрические чувства младенца, что это невозможно не заметить.

И тем не менее в жизни есть периоды полного счастья и удовлетворенности, когда эти яростные битвы стихают почти совсем.

Приступы нарциссизма во всю мощь разворачиваются три раза за нашу жизнь. Между ними лежат своеобразные антракты.

Наша поглощенность собой непостоянна. Она усиливается и ослабевает в разные периоды нашей жизни. Иногда абсолютно необходимо, чтобы все было по-нашему, в другое время мы можем успокоиться и наслаждаться окружающим миром.

Стремление во что бы то ни стало удовлетворять свои потребности активизируется в три важнейших периода жизни: в детстве (когда мы отчаянно вцепляемся в матерей); в юности (когда нас ведет столь же сильная жажда найти такую же любовь в своих партнерах); и когда мы сами обзаводимся детьми (и крепчайшим образом привязываемся к собственным младенцам). В эти три периода нами управляют биологические страсти, а не голос разума. Властные импульсы заставляют делать все возможное, чтобы оставаться рядом с матерью, обладать возлюбленными, защищать своих детей.

Но в промежутках между этими периодами мы расслабляемся

и переживаем совсем иные чувства. Первый антракт случается до наступления юности, приблизительно между восемью и одиннадцатью годами. Когда человек делает первые шаги, заботясь о себе, отчаянная нужда в родителях ослабевает. Мы начинаем признавать, что бессильны оставаться самым любимым существом для матери, утешаем себя обещаниями исправить эту несправедливость, когда вырастем, а пока задвигаем борьбу на задний план. Несколько лет можно свободно заниматься своими интересами, а не действовать в интересах человеческого рода. На этом этапе мы незаурядны – мыслим ясно и творчески, открыты дружбе и очень любознательны. Девочки не боятся быть умнее мальчиков, потому что они еще не стараются завоевать их любовь. Мальчики еще не пытаются доказать, что они настоящие мужчины. Какое-то время мы реально руководствуемся здравым рассудком.

Затем, около тринадцати лет, в дело вступят гормоны, и все чудесные качества падут под бешеным натиском подросткового созревания.

Но когда осядет пыль, где-то с двадцати до тридцати, если удалось встретить подходящие любовные отношения, мы вступаем в брак и расслабленно переживаем еще один приятный антракт. Бывает даже немного странно: мы так неистово добивались этих отношений, а наш партнер из фантастического объекта желания превращается в обычного человека – такого же, как мы сами. Но мы ничего не имеем против. Появляются дети, или планируется их появление в будущем, мы всемерно стараемся создать крепкий дом и вполне наслаждаемся жизненным уютом.

Некоторое время.

И тут, как раз тогда, когда ожидаешь, что гормоны будут влиять на жизнь все меньше и меньше, опять приходит беспокойство. Ни детей, ни работы, ни иных занятий уже недостаточно, чтобы нас развлечь. Мы начинаем тосковать по интенсивности желания любви, нам нужно это желание вместо удовлетворенности любовью, которая уже есть. Любовь, казавшаяся замечательно долговечной, тускнеет в наших глазах. Тревожит мысль: вдруг мы не любим по-настоящему, вдруг упускаем что-то. Что-то очень важное.

А у нас просто кризис среднего возраста.

Почему именно сейчас? Потому что природа еще не намеревалась позволить нам жить комфортно. Война за выживание вида еще не закончена, и природа хочет, чтобы нас тянуло в бой, как воинов после слишком долгого мирного затишья.

Любовь – важная проблема середины жизни, и я посвятила ей целую

главу в этой книге. Пока же признаем, что насмешка природы, в частности, в том, что самые действенные наркотики производит наше тело, когда мы романтически или эротически влюблены. Как ярки воспоминания о райском блаженстве секса, когда их подпитывает тоска желания! Мы вспоминаем ощущение полноты жизни, связанное с другим человеком, которое не испытывали с раннего детства (ну или с последнего приступа романтического одурения). Мы чувствуем себя обделенными и грустим. Надежное, ясное тепло хорошей дружбы-любви по сравнению с этим выглядит бесцветным и унылым.

Так что даже хорошие отношения не удержат нас в здравом уме навсегда. Дьявол найдет занятие для праздных гормонов, и в середине жизни одному или обоим партнерам начинают казаться очень привлекательными другие люди. Временами нас выводят из равновесия подозрения, что то же чувствует и супруг, а вернувшиеся неуверенность, мучительные желания и страдания подозрительно напоминают юношескую любовь. Этот кошмарный дискомфорт – серьезная угроза для стабильного брака.

Но к чему все это сумасшествие? Зачем природе нужно, чтобы мы опять чувствовали себя как в юности?

Потому что юная любовь производит на свет младенцев. Вот так все просто. И если небольшое временное помрачение рассудка заставит нас плодиться, что ж, так тому и быть.

Еще раз повторю: отдельной личности это может быть не слишком приятно, но явно полезно для выживания биологического вида.

А что насчет отношений с нашими детьми в такую пору?

Отношения с ними развиваются параллельно со стадиями покоя и турбулентности в наших отношениях с партнерами. Когда дети совсем маленькие, мы настороже двадцать четыре часа в сутки из опасения, что они могут навредить себе. С каждым годом мы волнуемся меньше и меньше, ведь они становятся самостоятельнее. Когда детям около восьми и у них период относительной вменяемости, у нас появляется возможность для чудесной передышки. На этом этапе наши отношения носят самый ровный, самый хороший характер. Детям уже требуется меньше внимания для обеспечения безопасности, но они дружелюбны и по-прежнему любят нас, потому что еще не вступили в период полового созревания.

Подростки опять сводят нас с ума.

Много внимания уделяется тому, какими ненормальными становятся подростки. Но когда наши дети достигают этой стадии, мы и сами становимся ненормальными. Мы боимся их, чувствуем себя растерянными

и сердитыми. Жить с ними – все равно что иметь в доме табун возбужденных скачками лошадей. Мы в ужасе, что они навредят себе, и, конечно, наша работа – заботиться о них, но они слишком большие, чтобы их контролировать, и они крушат мебель! Мы не хотим этих забот. Мы все еще очень любим их, но так долго держали их на первом месте, а теперь очень хотим вернуться к собственной жизни.

Однако мы опять на страже, опять отложили свою жизнь до лучших времен, в точности как это было в их младенчестве. Только на сей раз они решили нас отвергать!

И можно понять почему. Мы тоже стали неуживчивыми и неразумными, отчасти из-за того, что происходящее кажется несправедливым, отчасти из-за того, что напуганы. Если они постригутся налысо или повесят серьгу в нос, мы ведем себя как на грани нервного припадка. Одновременно собственные биологические метания заставляют их отталкивать нас и искать любовь в других местах. Вероятно, мы все еще им нужны, но они нетерпимы к нашим доводам и не хотят больше нас обнимать.

Можно зайти совсем далеко и сказать, что они выталкивают нас из гнезда!

Из-за этого отторжения мы чувствуем себя обиженными и одинокими. Подливает масла в огонь то, что их бьющие через край гормоны будоражат наши собственные. Отторжение и гормоны – взрывоопасная смесь, и, если не следить за собой, мы, выйдя в мир, способны сами вести себя как подростки. Да, сейчас, в середине жизни.

Заметили, что ваши шансы произвести потомство неимоверно возросли? Прямо перед тем, как ваша фертильность сойдет на нет, вы начинаете думать о спаривании с кем-то новым. Только посмотрите!

Природа не упускает никакой возможности.

Не думайте, что вы в безопасности, если у вас нет детей.

То же самое случится, даже если вы ими не обзавелись. Вас может устраивать и жизнь, и карьера, вы можете жить с ясной головой в своем антракте – почти до сорока. И тут неожиданно оглянетесь вокруг – и вот они, молодые люди с упругим телом, дышащие вам в затылок на работе или пытающиеся отнять мяч на баскетбольной площадке. Даже если они не представляют реальной угрозы, вашему нарциссическому представлению о себе наносится удар, и неслабый. Они красивее вас, и у них больше драйва, потому что их подстегивает голод юности. Эти молодые люди хотят всего, что есть у вас, и даже больше.

Перед их появлением вы как раз начали удобно устраиваться в жизни.

Накопили солидный рабочий опыт, выполнили многое из того, что хотели, и ваша жажда свершений стала утихать. Замыслы, издалека казавшиеся блестящими, с близкого расстояния выглядели не столь пленительными. Вы неоднократно обжигались и начали с уважением относиться к огню. В отличие от наступающих на пятки молодых с их «плевать на осторожность!», вы научились оценивать затраты прежде, чем бросаться на новую цель.

И вдруг в один прекрасный день, когда вам было около сорока, на работе появилась целая куча двадцатилетних, так и рвущихся в бой.

Шок надвигающейся опасности заставляет очнуться. Мы утрачиваем так нелегко завоеванную безмятежность. Их внезапное появление на арене пугает нас до смерти. Мы и боимся, что они захватят нашу территорию, и завидуем их энтузиазму.

«Мне очень грустно – как бы мне ни нравилась моя работа, я уже никогда не буду относиться к ней с таким воодушевлением», – объяснил Марти, крупный руководитель в большой корпорации.

«Смотрю на этих молодых девиц, наводящих красоту перед зеркалом, и поражаюсь их поглощенности собой. Самой-то мне просто повезет, если приду на работу в одинаковых сережках после того, как соберу детей в школу поутру», – вздохнула Лесли, редактор по профессии.

Глаза молодых отражают еще кое-что, что нелегко перенести. А именно – нас.

Они глядят на нас точно так же, как мы когда-то глядели на сорокалетних, – снисходительно. Понятно, они немного пока знают, но что-то в нас еще осталось, что одного возраста с ними, и это что-то с ними согласно. Мы видим себя как тех, у кого все в прошлом, кто замедляется, чьи шаги тяжелеют, – как людей, которые выбыли из гонки.

Эти мысли заставляют вздрогнуть и очнуться. Постойте-ка, с нами еще не покончено! Что тут происходит? Внезапно мы, до сих пор изо всех сил старавшиеся создать вокруг себя умиротворенность и комфорт, хотим покинуть безопасную зону и снова выйти на охоту. Мы начинаем сомневаться в себе. Мы беспокоимся о своей внешности, как подростки. Нам страшно, что никто нас не полюбит. На нас нападает паника. Неужели наше время прошло?

Может, и нет. Но идиллический антракт закончен.

Похоже, что ты все-таки не самый любимый.

Мы делаем судорожные попытки удержать угасающую молодость, затем понимаем, что исход игры предопределен и все, что можно, –

это пытаться на какое-то время оттянуть неизбежное. И вот мы стареем и внезапно снова хотим того же, что хотят молодые, но ясно осознаем, что от будущего этого не дождешься. Впереди ожидает все меньше красоты, меньше энергии, меньше здоровья, меньше любви и ослабевающий социальный статус. И хотя поверить в это невозможно, где-то вдали маячит смерть. Нам казалось, что мы особенные, но только посмотрите, как все обернулось! У нас на руках те же карты, что судьба сдает всем остальным. Мир вовсе не вращается вокруг нас.

Это совсем не то, что нам обещали.

На протяжении всей жизни мы неуклонно теряли положение «самого любимого ребенка», делали все, что могли, чтобы смягчить это, и, когда почти преуспели, внезапно обрушился самый сокрушительный удар – что же удивляться кризису среднего возраста?

Вполне логично, что мы ожесточаемся.

Философия вкратце: жизнь – отстой, а потом ты умираешь.

Теперь вы старый солдат, лишенный иллюзий. Вам все ясно про жизнь. Вы узнали про нее все, что можно, видите, наконец, общую картину и расстались с детскими заблуждениями насчет счастья и удачи.

Я недавно подслушала великолепную формулировку: «Средний возраст – это когда решаешь, что убивать себя незачем, потому что дошло, что и так умрешь».

Но расслабляться пока рано. Вы чувствуете себя старше и мудрее, чем есть на самом деле.

Ваше ожесточение – всего лишь стадия, еще одна попытка взять все в свои руки. Цинизм – только первый этап развенчания иллюзий, и под его защитой вы протянете не так долго, как кажется.

Ну что, похоже я описала ваши чувства?

Задайте себе следующие вопросы.

1. Поражает ли вас, что с вами случаются такие же дурные вещи, как и с любым другим?

2. Нет ли у вас чувства, что вроде было обещано: появится кто-то и обеспечит вам отличную жизнь, а затем этот кто-то не явился?

3. Когда-либо казалось, что вы так усердно старались делать все правильно, а все же не достигли успеха, который заслуживали?

4. Впадали ли вы в отчаяние по поводу того, как сложилась жизнь, хотя другие считают, что все у вас неплохо?

5. Что вы чувствуете, когда более молодые пользуются вниманием, которое когда-то доставалось вам? Нет ли чувства, что оно принадлежит по праву вам, но теперь его никогда не получите, потому что появились те,

кто помоложе?

6. Вы никак не можете забыть, что вам перевалило за сорок?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, не сомневайтесь: вы запрограммированы держаться за свое место в центре сцены.

Я хочу убедить вас сдаться.

Очень нелегко игнорировать ощущение несправедливости. Если предательски лишают того, что вам полагалось, это наносит удар по вашей базовой и самой требовательной составляющей – по ребенку, каким вы были когда-то. В основе попыток оставаться молодым и обожаемым лежит именно мучительное чувство несправедливости. Но борьба эта высосет все силы и поглотит слишком много драгоценного времени. Так что, хотя голос разума и слишком слабое оружие против столь сильных эмоций, давайте по крайней мере разберемся с мифами о том, какое счастье снова стать самым любимым.

На самом деле, если, конечно, вы не актер или профессиональный исполнитель и не связаны со сценой и зрительским вниманием, быть звездой совсем не так весело, как кажется.

И вот почему.

Во-первых, если вы работаете на признание своей "звездности", вам не до собственной индивидуальности, не до своей сущности.

Для себя вы всегда будете главной персоной, это неизбежно и вполне закономерно. А чтобы ваша жизнь идеально вам подходила, надо хорошо осознавать свою индивидуальность. Однако индивидуальность и звезда – совершенно разное. Собственно говоря, они прямо противоположны по смыслу и не могут сосуществовать. Почему? Потому что индивидуальность прислушивается к вашей глубинной сути, чтобы вы знали, что хотите, что необходимо, и следит за тем, что происходит вокруг, чтобы вы знали, куда шагнуть дальше, в то время как ваша звезда прислушивается только к аплодисментам и следит только за своим отражением в глазах окружающих. Участвовать и в том и в другом одновременно невозможно.

Во-вторых, вы уже переросли это.

Быть любимцем в детстве было прекрасно, как и сидеть на руках у папы или мамы, но это вас больше не устраивает. Это действует угнетающе и лишает независимости. Взрослые, как бы сильно им ни хотелось оставаться детьми, не выносят опеку в больших дозах. Если бы кто-то реально окутал вас обожанием и заботой, как родитель ребенка, вряд ли бы это пришлось вам по вкусу. Скорее вызвало бы беспокойство, нервозность и раздражение. Вам это уже слишком не по возрасту.

«Я всегда мечтала, чтобы меня обожали, но каждый раз, когда кто-то начинает смотреть на меня преданными и восхищенными глазами, мне становится не по себе и в голове вертится одно: “Это совсем не то, что я хотела. Я хотела, чтобы меня кто-то обожал и боготворил, э-э-э… кто-то… кто не так сильно меня обожает”».

Я не слишком-то доверяю преклонению и обожанию во взрослых отношениях. Такие чувства проявляют люди, которые хотят либо обращаться с вами как с младенцем, либо возвести на пьедестал. Хотя в начале отношений обе стороны могут это не осознавать, подобный сорт рабского преклонения обычно бывает формой ревности и слегка замаскированной злостью. Случается и нормальный вариант, когда партнер высоко ценит вас, но тогда он должен хорошо думать и о себе самом. И такие люди не станут ни перед кем преклоняться, потому что настоящая прочная любовь не содержит обожания.

Да обожание и не идет больше на пользу. Лучше от него отказаться, потому что, подобно материнскому молоку, обожание слишком насыщено для пищеварительной системы взрослых. Без него вам будет лучше.

В-третьих, нужно отказаться от звездного статуса, потому что его и так у вас отобрали.

Нельзя выиграть гонку, если вас не допустили даже к старту. Да и жажда выигрывать у вас не та уже, что прежде – и правильно. Сейчас нужно другое – подготовиться к новой, лучшей жизни. Масса людей мечтает быть на первых ролях и с огромным энтузиазмом стремится к этому. Такой энтузиазм предполагает определенную неосведомленность, а вы уже более чем хорошо информированы. Но не переживайте слишком об утрате веры в Санта-Клауса, не тратьте время на сожаления, лучше подумайте, что в действительности осталось в прошлом и что вы обретаете взамен. Признав, что в этой игре не выиграть, вы получите несравнимо больший приз: вашу индивидуальность, которая не нуждается в свете софитов.

В-четвертых, вас ожидает работа, а звезда не может ее выполнить.

В своей второй жизни вы станете восстанавливать заброшенные мечты и развивать таланты, которые не ценили в первой жизни. Подобно искусному краснодеревщику или ювелиру, вы будете испытывать счастье, углубляясь в выбранное занятие. Стать мастером может только тот, кто готов безраздельно погрузиться в свое ремесло и слишком увлечен, чтобы терять драгоценное время в поисках восхищения.

В-пятых, следует отказаться от звездного статуса, потому что быть нарциссом скучно.

Скучно, потому что вы будете узнавать только то, что может послужить лично вам. Вы в состоянии воспринимать исключительно то, что касается вас. «Как я выгляжу? Как мне это удается? Что я получу?»

Мир, который наполнен только вами, вашими мнениями, вашим статусом, вашими стараниями хорошо выглядеть, – так себе мир. Вы не видите восхитительное разнообразие вокруг, а заперты в комнате с зеркалами, где отражаетесь только вы и то, что выгодно вам. Пройдет сколько-то лет, и от сосредоточенности на таком узком поле вам станет тошно. Развитому интеллекту нужны занятия поинтереснее. Он хочет, чтобы ваша зацикленность на себе перестала его тормозить.

Хорошая новость в том, что вы снова готовы узнавать новое, а это то, для чего наши души рождены. Однако, заранее настроившись на то, что все должно иметь отношение к вам лично, вы отказываетесь видеть идеи, объекты, личности такими, какими они существуют сами по себе.

Стоит начать смотреть вокруг и видеть все вещи в реальном свете, а не с точки зрения того, как они могут служить в восхождении к славе, и мир превращается в огромный университет. Все становится увлекательным и новым.

В-шестых, вас изнурила гонка за аплодисментами.

«Я не могу обходиться без восхищения, но устал работать на это каждый день», – поделился со мной недавно один клиент.

Если чего-то недостает, очевидно, вы будете стремиться это восполнить. Как с почти любой зависимостью, вы вовсе не хотите от нее отказаться, а просто стремитесь заполнить пустоту. Но, как и наркотик, аплодисменты не могут удовлетворить надолго и потребность в них нужно восполнять снова и снова. Через какое-то время вы поневоле захотите прикладывать не так много усилий. Это изматывает – каждый день собираться с силами, чтобы выиграть еще одну гонку, чтобы очаровывать, ублажать, манипуляциями добиваться внимания.

* * *

Вот шесть причин перестать стремиться к положению звезды. Шесть веских причин перестать относиться к среднему возрасту как к кризису, а просто взять и выйти из игры и больше не волноваться по поводу того, как несправедливо потерять все, на что вы рассчитывали. Так и надо поступить, да?

К несчастью, *знать* что-то и *делать* это – вовсе не одно и то же.

Вот почему нам нужно ответить еще на один вопрос.

Когда же нужно отказаться от статуса звезды?

Вы, скорее всего, не задали бы этот вопрос, потому что думаете, что знаете ответ: конечно, прямо сейчас. У меня же совсем другой ответ: надо отказаться от звездного статуса тогда, как вы будете к этому готовы, – и ни секундой раньше. Если попытаться расстаться с ним прежде, чем будете готовы, вас наверняка ожидает неудача. Покончить с нарциссическим взглядом на жизнь – непростая задача, и бросить призывный клич недостаточно, чтобы вас вдохновить. В вас живет маленький ребенок, упрямый, как питбуль, с несгибаемой, почти фанатичной решимостью вернуть все, чтобы было как раньше. Пока вы верите, что есть хоть малейший шанс быть любимцем, вы не отступитесь. А вы, скорее всего, верите, что такой шанс есть. Не потому, что для этого существуют какие-то основания, а потому, что вы не в силах поверить в иное.

Но я помогу с этим справиться. На следующих страницах мы рассмотрим важные установки, вынесенные вами из первой жизни, и раскроем некоторые истины, о которых вы, возможно, никогда не задумывались. То, что утром вашей жизни казалось чистым серебром, обернется блестящей мишурой. То, что вы оплакиваете как большую потерю, окажется иллюзией.

«Ах, но расставаться с иллюзиями так печально!» – сказала мне одна подруга.

Печали не будет. Особенно когда вы поймете, что расчистили место для чего-то стоящего. И как же выглядит это самое стоящее? Как ни странно – весьма похоже на ваш первый «антракт», тот, что случился, когда вам было около восьми.

Вернемся к первой передышке в биологической борьбе.

При прочих равных, если исключить чрезвычайные обстоятельства, в каждом из антрактов живется хорошо, потому что в это время мы чувствуем себя в безопасности и можем расслабиться и быть самими собой. Но антракт, что приходит за несколько лет до начала полового созревания, – это полная и ничем не омраченная передышка. Мы, конечно воспринимаем свое состояние как данность, но, по сути, оно необычно. По большей части мы *уже* не пытаемся получить родительское внимание, как делали, когда были совсем маленькими, и еще не пытаемся вылепить из себя некий идеал, чтобы удостоиться любви романтической.

Мы просто знаем, кто мы, и у нас есть некоторая свобода, чтобы действовать согласно этому правилу.

В этом возрасте мы в основном ни с кем не состязаемся, нам интереснее быть с друзьями и исследовать мир, чем следить, кого родители любят

больше. Врожденная любознательность никуда не делась, а вдобавок появилась некоторая независимость, так что мы начинаем изучать мир вокруг. В наших интересах и способностях проявляются признаки индивидуальности. Мы не алчны и не зациклены на себе, но точно знаем, чего хотим. В это время, можно сказать, мы наиболее «настоящие мы».

Оставайся мы всегда такими, неизвестно, что бы делали мы в будущем. Но этот первый антракт длился недолго. Начало полового созревания снесло его с дороги, как мощное наводнение. Следующие антракты приходили и уходили, но только сейчас воды потопа по-настоящему начали отступать.

А теперь самое интересное. Уравновешенная, осознанная личность, которой вы были, пока не вступили в фертильный возраст, – это та же личность, которая вот-вот вернется, когда вы из этого возраста выйдете. Это замечательный подарок, и природе от него вроде бы нет никакой пользы. Почему же мы его получаем? Неужели биология добрее, чем мы воображали?

Эгоистичные и неэгоистичные гены

Писатель Сэмюэл Батлер[10] однажды сказал, что курица – всего лишь способ одного яйца произвести другое яйцо. Роберт Райт, автор книги «Моральное животное», соглашается: «… гены, наиболее приспособленные к выживанию и воспроизводству копий себя, – это гены, которые побеждают… как бы они этого ни добивались, с их точки зрения, они делают это из эгоизма. Потому-то книга Ричарда Докинза и называется “Эгоистичный ген”»[11].

Мне хотелось бы предположить, что существует и «неэгоистичный ген», не нацеленный строго на выживание, а действующий во время наших антрактов вменяемости – то есть тогда, когда нам удается ускользнуть из хватки биологических требований. И что именно «неэгоистичный ген» обеспечивает потенциал для всплеска креативности, любознательности, прилива сил и интеллектуального роста – всего, что характеризует успешную вторую жизнь. Часто люди говорят об этом в том же ключе, как, например, Маргарет Мид[12], которая рассказывает о своем «пыле в постменопаузу».

Но как это может помогать выживанию нашего биологического вида?

В конце концов, изумительная ясность, ощущение собственного «я», способность спокойно, уверенно, с удовольствием учиться, не собственнически любить друзей, пробовать свои расцветающие

таланты – все эти качества могли быть как-то биологически полезны, когда мы были молодыми и фертильными, но по достижении середины жизни они кажутся безвозмездным даром. Какой от них прок сейчас, в возрасте, до которого наши предки зачастую не дотягивали? И в этот раз у антракта, похоже, не видно конца. Даже наш мозг развивается до очень преклонного возраста.

«Дендриты [разветвленные отростки нервных клеток] похожи на мышечные ткани. Чем больше они используются, тем больше растут. Даже в старости, если вы станете учить новый язык, дендриты устроят фейерверк», – говорит нейробиолог и психиатр Арнольд Шайбель, профессор Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

Так что, может быть, неэгоистичный ген действительно существует. А может быть, нет вообще никакого объяснения для появления «бесконечного антракта» во второй жизни. Как бы то ни было, если вы хотите его, он ваш. Все, что нужно сделать, чтобы открылась эта замечательная вторая жизнь, – это расстаться с иллюзиями, источник которых – в нарциссизме первой жизни.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Вы готовы к очередному опросу?

Все, что я рассказывала, было про вас? Ответьте на следующие вопросы – и узнаете.

Вопросы

1. Если у вас есть родные братья и сестры, хочется ли вам сказать: «Мама всегда любила тебя больше»?
2. Если вы были единственным ребенком, не казалось ли вам, что одноклассники должны обращать на вас внимание просто так, без того, чтобы вы это заслужили?
3. Кажется ли ощущение отвергнутости, испытанное в подростковом и юношеском возрасте, до сих пор одним из самых болезненных переживаний, хотя в жизни у вас были настоящие трагедии, куда более серьезные?
4. Когда вы вступили в брак или установили стабильные отношения с партнером, испытывали ли вы чувство огромного облегчения? Если отношения, дающие чувство надежности и безопасности, длились довольно долго, замечали ли вы, что вам становится скучно?
5. Согласны ли вы, что ваши дети умнее, симпатичнее и интереснее, чем все остальные дети?
6. При чтении этих страниц возникало ли у вас постоянно желание

с долей возмущения воскликнуть «А как насчет тех, кто поздно обзавелся детьми?», или «А как быть с теми, у кого нет братьев и сестер?», или «А что насчет моей особенной ситуации?».

7. Если ваши дети – подростки, замечали ли вы, что флиртуете с их друзьями или с теми, с кем они ходят на свидания?

8. Ловили вы ли себя на том, что выкопали свои старые записи Rolling Stones и слушаете их, врубив на полную катушку?

9. Когда вы за рулем, воспринимаете ли за личное оскорбление, если машины вокруг двигаются слишком медленно или слишком быстро для вас?

Можете улыбнуться и простить себе, что ответили «да» на все вопросы? Очень на это надеюсь. Это означает, что вы начали отдавать дань уважения той изобретательности, с которой природа влияет на всех нас.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Еще раз заглянем в будущее

Отлично, а теперь попрошу вас выполнить непростое задание.

Вообразите свою жизнь, лишенную какого-либо нарциссического отчаяния. Вряд ли это удастся дольше, чем на мгновение, но вы почувствуете, каково это – не испытывать ни малейшего интереса к тому, чтобы быть звездой или чьим-то любимцем. Затем задайте себе следующие вопросы.

1. Как вы думаете, что бы вы сделали в жизни иначе, если бы всегда так себя чувствовали?

2. Что бы вы сделали иначе сейчас?

3. Что бы вы перестали делать?

Поразмыслите над этим несколько минут.

Представляете, как могла бы сложиться ваша жизнь? Что ж, вы можете ожидать этого от своего будущего!

Но для начала вам придется пройти небольшое депрограммирование.

Часть вторая

Иллюзии

Разрушение иллюзий – разочарование, свобода от иллюзий, возврат к реальности, просветление.

«Нет, мы вступаем во вторую половину жизни крайне неподготовленными; хуже того, мы делаем это, находясь под влиянием ложных представлений наших прежних истин и идеалов. Мы не можем прожить вечер жизни по той же самой программе, что и утро, потому что того, чего много утром, будет мало вечером, а то, что верно утром, вечером будет уже неверно».

Карл Густав Юнг, «Проблемы души нашего времени»

Глава 3
Ограничения времени

...Я думала, что время должно вести меня от солнца к темноте. Я никогда не хотела другого времени года, кроме весны.

Джудит Виорст[13], Necessary Losses («Необходимые потери»)

Тут наступил 1986 год, и я осознала, что, если здоровье мое сохранится, меня ждет, пожалуй, еще двадцать пять продуктивных лет. Это не означает, что у публики останется интерес ко мне или моей работе в эти двадцать пять лет. Это означает, что я знаю: именно столько времени на интенсивную работу у меня осталось. Осознание, что мне больше никогда не быть молодой, заставило меня вздрогнуть. Но не вогнало в депрессию – всего лишь побудило очнуться.

Рита Мэй Браун[14], Starting from Scratch («Начиная с нуля»)

В сорок лет вы думаете, что впервые совершенно поняли смысл времени и смертности. Когда-то вы беспечно позволяли годам проскальзывать сквозь пальцы, будто мелкие монетки из рук миллионера, но внезапно стало кристально ясно, что запасы не бесконечны, и теперь вы судорожно пытаетесь подобрать их с земли.

Очевидно, что с течением времени выбор сужается. Наверное, раньше вы могли пойти и найти другую работу, другого супруга, другой город, но чем старше вы становитесь, тем меньше в это верится. Совершенно очевидно: все хорошее позади и впереди ждет, как западня, только самое худшее, и вы не понимаете, почему я говорю о времени иллюзий.

Внезапно вы не хотите ничего, кроме как быть снова молодым, вернуться в прошлое или по крайней мере ухватиться за настоящее и держаться изо всех сил. Вы чувствуете, что время уходит, выбор становится ограниченным и смерть на горизонте делает все бессмысленным, и вы убеждены, что чувство это не обманывает. Вам кажется, что вы образумились и избавились от иллюзий – прежде

думали, что время бесконечно, но наконец-то поумнели и взглянули в лицо ужасной правде, не так ли?

Нет, вовсе не так. Эта новая «правда» тоже иллюзия.

В сорок понимаешь о времени и смертности меньше, чем дитя.

Видите ли, время никуда не уходит, просто его ход становится видимым. Но такое поведение времени внове для вас, поэтому нужно сесть и подумать, прежде чем принимать какие-то чрезвычайные меры. На незнакомой территории лучше вообще не иметь карты, чем ориентироваться по неверной. Испугавшись этого нового лица времени, можно начать бегать по кругу именно тогда, когда наконец вы стали вольны продвигаться вперед. Такая ошибка может дорого обойтись. Не только потому, что время неостановимо, но и потому, что все необходимое для великолепной второй жизни лежит как раз в том направлении, куда уносит вас время.

Так что давайте трезво взглянем на то, что действительно происходит со временем на этом этапе жизни. Думаю, вы приятно удивитесь тому, что жизненный выбор не только не становится ограниченным, а весьма расширяется, и тому, что осознание смертности не уменьшает, а добавляет удовольствие к годам впереди. Вопреки тому, что кажется, осознание своей смертности – это не церковный колокол, созывающий на похороны. Это гонг, возвещающий начало боксерского матча.

И он говорит: «Вставай, соня, и выходи на бой!»

* * *

Время. Оно восхитительно. Но что это?

Время возбуждало интерес на всем протяжении человеческой истории.

Каждый пытался разобраться, что же это, вероятно, по той же причине, что и вы: оно ускользает от понимания, но ваша жизнь зависит от него.

Более полутора тысяч лет назад Блаженный Августин сказал: «Что такое время? Если никто не спрашивает меня о нем, я знаю, что это. Если я хочу объяснить тому, кто спрашивает, я не знаю».

Еще раньше греческий философ Архит Тарентский пошел даже дальше. Он заявил, что время вообще не может логически существовать: «… как оно может существовать в реальности, если его прошлого уже нет, его будущего еще нет, а его настоящее лишено частей и неделимо?»

Напомните это себе в следующий день рождения, и посмотрим, утешитесь ли. Со мной номер не удался.

«Если годы будут так же пролетать, не успею оглянуться, как умру! – сказала мне напуганная молодая женщина не так давно. – Или стану как те

ужасные старики, которые вздыхают: “И куда это время ушло? Я все еще чувствую себя шестнадцатилетним!”»

Она приходит к выводу, который выглядит неизбежным: все кончится раньше, чем кажется возможным. Время никого не ждет, такова правда жизни.

Такова ли?

Или это еще одна иллюзия середины жизни?

Вы не думаете о времени как об иллюзии. В конце концов, у вас часы на руке, день рождения всегда в одно и то же время каждый год, каждый месяц приходят счета к оплате, и двадцать лет назад вы были намного моложе, чем сейчас. Но когда вы с ужасом замечаете, как быстро дни, недели и годы улетают прочь, вы попадаете в тиски очень опасной иллюзии. Вы уверены, что время ускоряется и приходит к концу. Вы убеждены, что жизнь ваша движется к катастрофе – на пугающей скорости.

Это не менее опасно, чем беспричинно вопить «Пожар!» в переполненном театре, из-за чего все в панике бросаются к выходу.

И это не соответствует действительности.

На деле время много раз меняло лицо за вашу жизнь. Просто вы забываете эти перемены. Зато после тридцати пяти замечаете, что время ужасающе ускоряется – на миг отвернись, и год пролетел. Вроде бы закономерность очевидна: чем старше вы становитесь, тем быстрее летит время. В конце концов, подумайте, как медленно оно тянулось в детстве.

Помните, летние каникулы были такими длинными, что вы с трудом отыскивали свой класс, возвращаясь в школу? Помните, как взрослые говорили, что купаться нельзя, пока не потеплеет, или что щенка завести нельзя, пока вы не подрастете достаточно, чтобы ухаживать за ним? Вы чувствовали, что ждать нужно целую вечность.

«В детстве вся жизнь лежит перед тобой, так что кажется, время идет медленно. Но когда взрослеешь, времени остается меньше и кажется, что оно летит быстрее, – объясняла мне невесело сорокачетырехлетняя подруга. – И значит, дальше оно будет нестись еще быстрее, потому что его останется значительно меньше».

Вы согласны с ее теорией?

Что ж, по-моему, она совершенно неправа.

Я думаю, время медленно течет в детстве совсем по другой причине. Просто тогда мы интенсивнее всего учимся. Когда мы едва способны выживать, мы должны учиться управляться с гравитацией, разговаривать на каком-то языке, понимать смысл совершенно непонятного окружения,

ладить с людьми и избегать опасности гибели. И не только это, но вообще все, что происходит – в дверь позвонили, пробежала кошка, мы чихнули, – настолько изумительно ново для нас, что полностью завладевает вниманием. Чтобы справляться с таким количеством незнакомых впечатлений, нам нужны и невероятная сосредоточенность, и присутствие духа. Если бы мы тогда так же паниковали по поводу времени, как в середине жизни, нам бы не поздоровилось. Время всегда замедляется, когда нам это страшно нужно. У каждого есть такой опыт: оказавшись на грани несчастного случая, начинаешь соображать молниеносно.

Вот отчего в детстве для нас все протекает медленно.

В подростковом и юношеском возрасте, если права моя подруга, время должно бы стабильно ускоряться. Но вспомните прошлое и поймете, что все происходило иначе. Время принимало двадцать обличий сразу. Важные моменты выпрыгивали на нас внезапно, как из-за угла, и пролетали, прежде чем мы успевали собраться с духом и достойно отреагировать, тогда как страдания от мучительной застенчивости на школьных танцах тянулись как медленное поджаривание в аду. Летние месяцы, проведенные вдали от друзей, были пустыми и бесконечными. Но время не ускорялось, когда мы висели на телефоне с друзьями. Оно ползло, как желе, а нам все равно это нравилось, даже если мы осознавали, что нам скучно и сами мы скучны. Всегда нависало чувство, что что-то огромное вот-вот случится – и столь же мощный страх, что оно пройдет мимо, что с нами вообще ничего и никогда не произойдет. Маячащие повсюду возможности создавали такое сильное напряжение, что порой мы были одержимы ими, а порой не хотели вообще ничего. Иногда хотелось вернуться в прошлое, вытащить велосипед и играть с теми, кто младше, а иногда мы не сводили глаз с кинозвезд и с тех, кто старше нас на класс или два, и сами страстно хотели быть старше.

Время тогда напоминало толпящуюся шайку странных созданий, которые пытаются нас достать.

Потом мы выросли и по большей части перестали ежедневно осознавать время. Все вошло в колею, мы научились поддерживать себя и занялись взрослыми обязанностями. Мы строили жизнь и, словно птицы, которые постоянно находятся в движении, добывая червяков для птенцов, были полностью поглощены текущей действительностью, своими обязательствами и редко поднимали голову, чтобы отметить, как проходят годы.

«Когда я была молодой мамой, я замечала только минуты и часы. В конце дня я сваливалась, а на следующее утро все начиналось сначала.

Время шло по кругу», – рассказывала мне одна женщина.

Разумеется, мы ждали будущего, планировали и мечтали о том дне, когда купим дом попросторнее, или заработаем побольше денег, или найдем образ жизни получше. Но нам никогда не казалось, что будущее спешит навстречу. Совсем наоборот.

Наши представления о будущем не простирались дальше следующей недели. Время превратилось в «Удастся ли закончить этот проект в срок?» и «Заработаю ли я достаточно, чтобы заплатить за жилье?»

«Когда-то я каждый день смотрела на нашу крошечную квартирку и думала, сколько еще ждать, пока мы сможем позволить себе переехать отсюда».

И совершенно не казалось, что время несется.

Естественно, если у нас были дети, поражало, с какой скоростью они растут, но при этом присутствовало ощущение, что они движутся по другим часам, чем мы. Казалось, они каждый месяц превращаются в нового человека, а мы остаемся все теми же. Но в основном время как-то шло без нашего участия. Снова наступят выходные, в почте появятся счета, опять приблизятся праздники. В нашем списке дел всегда было больше пунктов, чем удавалось выполнить, но мы знали, что всегда сможем сделать это завтра. Мы стали рядовыми потребителями времени.

А затем, в середине жизни, время опять изменилось.

Внезапно все завтра стали вылетать из рук, прежде чем мы успевали их ухватить. Теперь вы просыпались в испуге, как от толчка, вроде лунатика, очнувшегося на опасном карнизе. Почему вы не замечали, что время улетает, как ветер? Когда дети у всех успели стать такими высоченными? И отчего ваши родители выглядят такими постаревшими, что сердце сжимается? Внезапно вы опомнились и поняли то, что прежде не замечали: время не просто несется все быстрее и быстрее, оно *заканчивается*. Оно реально может у вас закончиться, как сахар или кофе!

Сделайте глубокий вдох и немедленно остановитесь.

Вас только что потряс кризис, и вы настолько напуганы, что, как олень в панике, можете выскочить на дорогу, где несутся машины. Прежде чем вы сделаете хоть шаг, я скажу кое-что, что вы еще не осознали.

Время не собирается убыстряться дальше. Даже наоборот – скоро оно начнет замедляться опять.

Почему?

Во-первых, как только вы завершите переход и вступите в свою вторую жизнь, время резко сбросит скорость, по той же причине, что и в детстве: *все опять станет новым.* Ваш взгляд на жизнь изменится сильно

настолько, словно вы оказались совсем в другом мире. Интенсивность освоения новых знаний опять возрастет. Каждый день так наполнится событиями, что продлится, словно неделя.

Во-вторых, когда утихнет нынешняя паника, время замедлится еще больше, но по другой причине.

Почему?

Потому что страх пожирает время. Когда мы напуганы, мы инстинктивно начинаем защищать себя. Мы готовы быстро двигаться. Наши чувства замирают. Творческий подход уступает место скоростному решению проблем. Продолжают работать только чувства, которые помогают сосредоточиться на опасности, чтобы мы могли видеть, куда двинется тигр, медведь или лев, и соответственно отреагировать.

Но когда единственная опасность в том, что время, похоже, несется вскачь, нам не на чем сконцентрироваться. Наша реакция остается той же, но, поскольку боимся мы иллюзии, опасность так и не проходит, а мы в результате обедняем каждый свой миг. Что мы в состоянии ощущать, когда встревожены? Минимум цвета и запаха, звука, текстуры и вкуса. Вместо того чтобы быть счастливым или печальным, испытывать тоску или умиротворенность, мы чувствуем эмоциональный белый шум. И вместо того чтобы изобретать, писать романы, заниматься живописью или конструировать что-то, утыкаемся в телевизионный «магазин на диване», чтобы присмотреть новый тренажер, который заказывают по почте.

Но когда исчезнет ваш страх, все изменится. У вас на самом деле станет больше времени. Когда такое случится, не нужно будет задаваться вопросом «Куда ушло время?». Научившись спокойно и глубоко воспринимать время, в конце дня вы скорее скажете: «Неужели все еще суббота? У меня такое чувство, будто я был в долгой поездке!» Или: «Какой прекрасный год! Где я только не побывала и сделала столько всего, что, кажется, прошло пять лет». Расширится не только текущее время, но и снова откроется будущее, потому что вы будете ждать его, а не отворачиваться, как сейчас.

Постойте-ка. Я действительно говорю, что время не утекает?

Я что, живу в мечте? У меня нет календаря?

Но никто и никогда не живет по календарному времени. Календари владеют временем ничуть не больше, чем наручные часы. Это не более чем условность, договоренность, которую мы все заключили друг с другом, чтобы прибыть на место встречи в одно и то же время. С точки зрения личного ощущения календарное время не имеет никакого смысла.

Спросите человека в тюрьме, как долго длится месяц. Он ответит – целую вечность. А теперь задайте тот же вопрос владелице бизнеса, которая ежемесячно выплачивает зарплату работникам. Она ответит вам – такое ощущение, что кончается уже завтра.

На бумаге это тот же самый месяц. В жизни – огромная разница.

Время ускоряется и замедляется, сжимается и расширяется, проносится, как буря с градом, или неспешно течет, как ручей. Оно может быть насыщенным и эмоциональным или замороженным и пустым. Время – штука чрезвычайно занимательная, на него влияет ваш возраст, ваши эмоции, ваш адреналин и даже то, как его рассматривает культура вашего общества.

Если бы вы жили четыре тысячи лет назад, ваши чувства по отношению к текущему времени, жизни и смерти были бы совершенно иными. Хотя сейчас мы считаем, что время бежит только вперед, в древности все свидетельствовало о том, что оно циклично: год проходит через все сезоны; сменяются дожди и периоды засухи; растения, животные и люди растут и увядают; и цикл повторяется опять. Идея человеческой реинкарнации кажется вполне логичной. Движение луны и звезд тоже подтверждает, что природа действует циклами, повторяясь снова и снова. В каждой культуре есть свой миф о сотворении мира, начало которого лежит в какой-то точке отдаленного прошлого и не приписано какому-то определенному времени. Это «природные религии».

Затем евреи написали необычную книгу. В отличие от повторяющейся гипнотической поэзии природных религий она была написана линейной прозой. И еще необычнее – сотворение мира и истории, следующие за ним, не повторялись закольцованно, как строки длинной песни; они были твердо укоренены в линейном времени, которое шло только в одном направлении. Авраам и Исаак, Руфь и Сара существовали один и только один раз. Поколения были перечислены друг за другом, по списку, на тот случай, если вы нуждаетесь в напоминании, что реинкарнация в планы не входила.

Многие ученые считают, что это связано с осознанным намерением отличить евреев от тех, кто поклонялся природе. Утверждая, что божественное время линейно и нециклично, иудеи таким образом отделяли себя от природы как таковой, ставили себя над природными силами, обозначали, что ими управляет сила более сознательная и могущественная, чем природа. Христиане позже развили это понимание времени еще дальше, выделив идею конца света, огненного апокалипсиса.

Таким с тех пор и осталось для нас время – движущимся по прямой, в одном направлении, к Неизбежному Концу. Воспринимать его по-

другому нам сложно, но именно отсюда и вырастает одна из главных причин нашего отношения к наступлению сорокалетнего возраста.

Середина жизни – время, когда настигает ощущение смертности.

Неважно, сколько раз вы прокручивали это в голове, прежде чем достигли сорока, в действительности вы почти никогда не верили в неизбежность собственной смерти. Но исполнилось сорок, и мысль эта вдруг заставила вас очнуться, как ведро ледяной воды, опрокинутое на голову.

«Я так рассвирепел в тот день, когда осознал, что однажды умру, что не вылезал из постели все выходные. Я никогда больше не буду молодым. Однажды я даже перестану существовать. Ну, тогда я останусь в постели и к черту всех!» – объяснял мне сорокалетний бухгалтер.

«Я не мог решить, что делать в первую очередь. Хотел купить дом. Потом решил, что нужно бросить службу и пойти работать в театр. Затем показалось очень важным переехать в Колорадо, – рассказывал университетский профессор. – Я чувствовал себя как загнанная в ловушку крыса. Я не знал, куда двигаться, но оставаться на месте было невыносимо».

«Это было так нечестно! Как будто раньше все тревожились по поводу смерти, а мне это было необязательно», – так описывала свои чувства моя соседка, преподавательница фортепьяно.

И вот вы в кризисе и полны растерянности, а время тикает. Нужно ли гнаться быстрее, чем прежде, за старыми целями, привычными фантазиями? Или замереть на месте и прикинуться невидимым, как перепуганный кролик, над которым парит ястреб? Как лучше всего использовать время?

Люди говорят: «Используй время с умом», и мы согласно киваем, а потом они уходят, и мы думаем: «Что, черт побери, значит – “с умом”?» Что вы *должны* делать с оставшимся временем? И, углубившись в раздумья, вы внезапно слышите, что только что мысленно произнесли – «оставшееся время». Вы никогда прежде не говорили так про свою жизнь.

И мурашки бегут по спине.

Будущее только что сменило свое обличье. Когда-то оно сияло возможностями, а теперь на ваших глазах исчез ваш самый надежный аварийный люк – бессмертие. У вас, как говорится, вполне предсказуемый жизненный кризис. Но пусть кто-то и дал этому название, разве вам объяснили, что с этим делать? Бегать по улицам с воплями? Ожесточиться, горевать?

Горечь и усталость от жизни в среднем возрасте

У мрачного настроения есть особенность: вам кажется, что вы знаете все ответы. Я часто замечала это у людей среднего возраста, пытающихся найти точку опоры в разладе, вызванном кризисом. Они весомо и трезво, даже цинично подтвердят, что ваши худшие страхи оказываются реальными. Все лишается привлекательности. Что толку чем-то заниматься? Вы все равно умрете. А тот, кто не соглашается, – все равно что глупенькая Поллианна, которая пытается выдать желаемое за действительное.

«Слышать не хочу всякую жизнерадостную чушь о старении. У меня болят колени, и я лысею», – заявил один клиент.

Другая клиентка сказала: «Не нужно мне сладких сказочек. Мне нужна помощь, чтобы взглянуть в лицо фактам – уже ничего не будет в порядке».

А я хочу ответить им: «Простите. Но все будет в порядке. Может, на стене и появилась пылающая надпись, но вам ее пока не прочесть».

Потому что происходит нечто очень подозрительное, когда вы в середине жизни вдруг осознаете свою смертность.

Почему мы раньше этого не понимали?

Почему мы внезапно открыли это сейчас? Похоже, внезапное осознание своей смертности служит биологической цели. Шокирующее столкновение с мыслью о собственной смертности часто разжигает в нас жажду страсти, и доводы разума летят к чертям. Литература и опера сплошь и рядом обращаются к теме смерти и эроса, и не только из-за драматических эффектов. Когда солдаты возвращаются с войн, они создают беби-бум. Связь между смертью и эротизмом была замечена и у животных.

Но прямо сейчас необходимо сделать так, чтобы смерть не вызывала такой ужас, иначе вы погрузитесь в безнадежность и не сможете даже думать о ней. Не сию секунду – потому что нужно еще обдумать очень важную вещь. Вы должны дать ответ на самый важный вопрос в вашей взрослой жизни.

Как жить сейчас, когда знаешь, что не будешь жить вечно?

Главная задача на этой стадии жизни – найти ответ. Задача гигантская. Все равно что пытаться решить, как потратить последние десять долларов, оказавшись в незнакомой стране, без друзей, кредитных карточек и офиса банка поблизости.

Однако ответ лежит на поверхности. Видите ли, когда говорят, что время летит слишком быстро, обычно имеют в виду совсем другое.

Вы раздражаетесь стремительным ходом времени, когда прекрасно

понимаете, что не используете его как следует.

Каково же его правильное использование? Писательница и журналистка Джоан Дидион внятно сформулировала это в своем эссе «О самоуважении», где говорит о «талантах, невосполнимо потраченных впустую из-за лености, трусости или беспечности».

Ускользающее из рук время пугает потому, что вам известно – вы не используете то, что в вас заложено. Спросите людей, полностью погруженных во что-то значимое для них, что они думают о времени. Вероятно, вам ответят: «Не приставай, не видишь, я работаю».

Им тоже не кажется, что времени бывает достаточно. Перспектива умереть не нравится им, как и вам. Но совершенно по другой причине: им нужно успеть сделать так много важного. И, скорее всего, они не терзаются из-за того, сколько времени кануло, потому что для них оно не потрачено даром. Они извлекали пользу из всего, что с ними происходило, и их прошлое выглядит как солидный банковский счет.

О, нет! Я должен был до этого додуматься!

Нет, не должны были. Когда доходит до ответа на вопрос «Как жить сейчас, когда знаешь, что не будешь жить вечно?», становится ясно, что вы раньше и не могли разобраться с ним.

Почему?

Потому что природа и нарциссизм побуждали думать, что вы будете жить вечно. И только сейчас вы можете решать, как вам жить дальше. Собственно говоря, теперь вам не уйти от этого решения.

И начинаете вы с того, что уже делаете, – с оценки сделанного до сих пор.

Правильно ли я распорядился своей жизнью?

Да. Любой делает это правильно.

Посмотрите, чего вы достигли на данный момент. Ваша жизнь сложилась по-своему, не так, как у остальных. Она отражает вашу самобытность во всем, что вы создали, и ваши уникальные реакции на все, с чем вы встречались. И если вы не цените то, как распорядились своей жизнью, вероятно, вы разглядывали ее менее пристально, чем она заслуживает.

Посмотрите на путь, который вы выбрали.

Возьмите ручку и несколько листов чистой бумаги. Я хочу, чтобы вы записали ответ на вопрос.

УПРАЖНЕНИЕ 6. Как вы реагировали на жизнь

Как вы реагировали на жизненные обстоятельства, которые привели

вас туда, где вы сейчас? Особенно подумайте о выборе, который вы делали и который отличался от выбора, который делали люди вокруг вас.

Мелани: «Из-за тяжелой жизни в семье я ушла из дома и дала себе возможность начать все с чистого листа в новом городе. Мои друзья так и остались среди всего этого, пристрастились к наркотикам или вступили в брак с теми, кого даже не любили, лишь бы вырваться из дома. У меня теперь есть работа, которой я вполне довольна, но я не замужем, хотя хотела бы. Но тут я тоже не похожа на других. Мне необходимо не просто выйти замуж, мне нужен подходящий человек, что бы все ни говорили».

Джордж: «Я старался делать то, что от меня хотела семья, поступил на юридический факультет и хорошо учился. Но когда пришло время устраиваться на работу, что-то меня заставило отступить. Хорошие предложения были, но я отказался и вместо этого поступил в бизнес-школу. Окончил ее, и все повторилось – предлагали отличную работу, но я не мог согласиться. Все мои друзья хорошо устроены на сегодня, у них все наладилось. А у меня ничего так и не определилось. Я по-прежнему не могу похоронить себя в большой компании».

Анджела: «В отличие от тех, с кем я выросла, я вышла замуж за человека без профессионального образования и развелась, потому что он не любил ни меня, ни детей. И теперь мои подруги либо разведены и, хотя бывшие мужья выплачивают им огромные деньги, все равно несчастны, либо живут унылой семейной жизнью, с мужьями, которые их не любят. Не знаю, почему я сделала то, что сделала, но сегодня думаю, что не могла бы поступить иначе».

Неужели это истории успеха?

Пока да. Потому что все эти люди попали туда, *где* они сейчас, из-за того, *кто* они. И это веская причина находиться где бы то ни было.

А как насчет вас? Видите ли вы, что ваше место в сегодняшней жизни определяется вашей личностью? Понимаете ли, что альтернативные варианты были не для вас? Даже если вы решите предпринять радикальные изменения в своей второй жизни, каждый выбор, сделанный вами прежде, был логичен, и это важная подсказка к тому, что вам нужно. До сих пор вы делали выбор в основном бессознательно. Как рыба не понимает, что такое вода, так мы не понимали, что такое время, но тем не менее знали много способов использовать его. И каждый из нас прокладывал тропу к нужному пункту для следующего шага.

А как насчет друзей, упомянутых выше? Насчет тех, кто сделал

«плохой выбор», решив остаться в неудачном браке или заниматься карьерой, которая устраивает семью, а не их самих? Для них все кончено? Или и они тоже прокладывали тропу к нужному пункту для следующего шага?

Разумеется, и они тоже. Они могли слишком страшиться, или у них было не очень развито чувство собственной значимости, необходимое для независимых действий и присутствовавшее у Мелани, Джорджа и Анджелы. Но они делали все, на что были способны в то время, и усваивали урок, который требовалось усвоить, прежде чем предпринять следующий шаг. Просто им нужна была другая школа и свой срок для учебы там.

Есть ли у них силы сейчас, чтобы сделать другой выбор? Возможно. Как и вы, они, скорее всего, становились сильнее с каждым годом. И цену, заплаченную за свои решения, они знают лучше остальных. Осознание хода времени и потенциальных перемен открывает им более широкие возможности, чем когда-либо прежде. Для них еще ничего не потеряно.

В вашей первой жизни нет напрасно потраченного времени

> *Так называемый травматический опыт происходит неслучайно, это возможность, которую ребенок терпеливо поджидал – если бы она не возникла, он нашел бы другую… для того чтобы отыскать смысл и направленность своего существования, для того чтобы его жизнь могла считаться серьезным делом.*
>
> *Уистен Хью Оден*[15]

Все служило вам школой. Всмотритесь – и вы это увидите. Осознав факт, что время дало вам опыт, разнообразные умения и массу информации о вас лично, вы перестанете считать, что все позади и вы потеряли время понапрасну. Вы увидите, что находитесь на том же этапе, что и художник, оканчивающий ученичество. Как только вы начнете понимать, что на этой основе можете построить нечто первоклассное, а время сейчас предоставит на это необходимые дни и годы, вы будете уже не человеком, утрачивающим молодость, а архитектором, которому даны все материалы

для работы.

Время – не вор, оно ничего не крадет. Дни рождения не повод для огорчения, это нечто, от чего можно оттолкнуться, как танцор отталкивается от пола, чтобы красиво взмыть в воздух. Не будет гравитации, с которой можно работать, не будет и танца.

Но дни рождения уносят прочь вас прежнего, разве не так?

Нет, не уносят.

Все, что вы теряете, – это внешность, с которой вы недавно себя идентифицировали. Когда начинает казаться, что лицо в зеркале принадлежит кому-то другому, возникает ощущение, что и личность ваша изменилась. *Но то, что внутри, вовсе не ушло и никогда не уйдет.* В глубине души вы наверняка это понимаете, но всякий раз, поражаясь, насколько отличается то, что мы чувствуем, от того, как мы выглядим, мы почти всегда уверены, что внешность истинна.

«Все время забываю, сколько мне лет», – пожаловалась подруга.

Почему она забывает? Потому что существенно ничего в ней не меняется. И для вас верно то же самое. Своеобразие, креативность, любознательность – ничто не уменьшается. В действительности, может, даже возрастает. Все, что было важно и ценно в молодости, осталось в вас, как прежде, в целости и сохранности, сияя, как новенький набор инструментов, готовый к работе при первом вашем желании. Годы опыта снабдили вас языком и чувствами, знаниями и умениями, силой и воспоминаниями они похожи на клавиши фортепьяно, готовые зазвучать, если у вас есть мелодия. В вас живут все люди, кем вы когда-то были, к ним всегда можно обращаться и использовать, чтобы собрать еще больше жизненных богатств.

И только течение времени могло дать вам это.

Но что случилось с вашим будущим?

«Я жила надеждой. Сегодняшний день ничего не значил, будущее все исправит».

«Лучшее всегда было впереди, вот почему жизнь казалась такой увлекательной. Теперь мне больше не хочется думать о том, что впереди».

Вы провели первую часть жизни, любя будущее, всегда с радостью ожидая следующей стадии, всегда предполагая, что завтра жизнь будет лучше.

Если такая надежда держит на плаву, помогает быть активным, делать то, что вам полагается делать, я только за. Если вы погружены в глубокую депрессию или серьезно больны, чудесный свет надежды может прогонять отчаяние.

Но надежда может быть палкой о двух концах.

Иногда она скрывает хроническое нежелание наслаждаться настоящим – или улучшать его. В конце концов, если *настоящая* жизнь всегда впереди, никогда не наступает, но всегда где-то за следующим поворотом дороги, то зачем стараться? Если надежда заменяла действия, тот факт, что время пролетело, может застать вас врасплох. Потому что будущее уже наступило.

Означает ли это, что теперь все поздно?

Ушли ли с годами все возможности?

Если будущее не сияет заманчиво, как прежде, то потенциальные возможности тоже должны были пропасть, да? Опять же, напротив, возможности не исчезли, они здесь, сейчас, у вас перед глазами. Вместо того чтобы маячить где-то далеко впереди, они пришли и сидят с вами за завтраком, и их имя сменилось с «твое возможное будущее» на «твое реальное настоящее». Наступило время «теперь или никогда».

То, что вы делаете сегодня, прямо сейчас, станет вашим билетом к счастью.

Это вовсе не конец. Это важнейшее начало. С годами вы ушли от животных инстинктов – слепых импульсов, которые затмевали все, – и пришли к осознанности, способности видеть и понимать то, на что вы смотрите.

Задумайтесь. Эта перемена одна из самых значительных в вашей жизни. Она похожа на то, как если бы вы были слепы и теперь снова прозрели. Но изменение коснулось не только способности видеть мир вокруг. Осознанность пробудила понимание, кто вы, где находитесь и куда хотите двигаться. У вашей машины наконец-то есть водитель, и это вы – настоящий, неподдельный, а не такой, каким вы считали, что должны быть. Перед вами реальная дорога, вот она, и предназначена лично для вас.

Время всегда дает больше, чем отнимает.

Время привело вас сюда, унесло ваши горести, дало расцвести. Оно подарило подлинное богатство, сложенное из накопленных решений и усвоенных уроков, событий, умений, прозрений, отношений с людьми. Столкновения с жизнью помогли сформироваться и понять, из чего вы сделаны. Время регулярно вносило вклады на банковский счет вашего опыта. Вы стали сокровищницей – как Александрийская библиотека. И с каждым годом ценность сокровищ все увеличивается.

Время – ваш материал. Все великолепные вещи, которые вам доведется делать, будут высечены из времени. Моряк использует волны и ветер, вас будет нести время. И очерченный предел времени – не что иное,

как причал, от которого вы отталкиваетесь в начале путешествия.

Да что вы! А как же быть со смертью?

Попробовать оттолкнуться от нее? Найти способ считать ее чем-то хорошим? Ведь это невозможно?

Вы удивитесь. Уоллес Стивенс[16] называл смерть «матерью красоты». Она также мать времени. Одна из самых странных особенностей времени заключается в том, что вы не можете проникнуться им всей душой, пока смерть не промелькнет где-то на вашем пути. Вот она перед вами – ваш враг, главный обидчик во дворе, вредитель, который не любит вас настолько, что не позволяет стать первым существом, живущим вечно. Но взгляните пристальнее, и вы обнаружите, что смерть еще и лучший товарищ из всех, что у вас когда-либо были, звонарь, бьющий в колокола и прерывающий сон о бесконечности времени, друг, который на деле подарит вам годы!

Если, конечно, вы согласитесь взглянуть ей в лицо.

Вы должны осознавать, что смерть неизбежна, или однажды на полном ходу столкнетесь с ней.

Если делать вид, что смерти не существует, и проводить жизнь в счастливом отрицании фактов, однажды она преподнесет вам скверный сюрприз. Вряд ли когда-то можно быть готовым к смерти, но, если забывать использовать время должным образом, потрясение неминуемо. Чтобы этого избежать, вовсе не обязательно знать, когда придет смерть, главное – понимать, что однажды это случится.

Некоторые считают, что не знать, когда мы умрем, очень хорошо. Раввин моей подруги – один из них. «Причина, по которой нам не дано знать день своей смерти, в том, что, когда мы знаем, что до него еще далеко, мы говорим: “Ну, еще полно времени”, и не делаем, что должны. А когда знаем, что он близок, говорим: “Что ж, уже поздно”, и тоже не делаем, что должны».

Слово на букву «с». Что такое для нас смерть?

Мы так мало знаем о смерти, что измышляем разные способы ее вообразить. Как первобытные люди, мало знавшие о науке, сочиняем ответы, основываясь на своем опыте, на своих худших страхах – и некоторые из них впечатаны в память с раннего детства.

Этра: «Смерть похожа на ужасающее одиночество, как в том моем сне, когда я парила в темном небе и смотрела вниз на друзей, которые общались и болтали без меня. Мне было так одиноко!»

Джо: «Смерть означает крах, больше нет шансов быть кем-то или совершить что-то важное».

Хилари: «Это означает, что люди, которые должны были меня спасти, не пришли».

Смерть выглядит такой… окончательной. Так ли это? Кто знает. О смерти у нас еще более странные представления, чем о сексе или деньгах. Мы понятия не имеем, что это такое или когда она придет. Известно только, что придет.

Но смерть далеко не единственный способ перестать жить своей жизнью. Оставайся в оцепенении, живи чужой жизнью вместо своей, и твоя закончится за долгие годы до настоящего конца. Об этом был фильм Акиры Куросавы «Жить». Чиновник на бессмысленной работе узнает, что скоро умрет, и решает сделать что-то значимое для себя. Обнаружив это значимое, он устремляется к его исполнению с мужеством, которого прежде не имел, и становится ясно, что только теперь он по-настоящему живет. С таким же успехом он мог быть мертв все предыдущие годы, когда прятался за бумагами, наловчившись не давать хода делам, не рисковать, избегать ответственности. Главное, что мы извлекаем из его истории, – есть разные виды смерти и жизнь необязательно должна подойти к концу, чтобы испытать это.

И тем не менее возможность своей смерти чертовски пугает нас. Никто этого не хочет. Все хотят жить, даже если их жизнь им не нравится. И каждый пытается найти способ контролировать смерть. На протяжении всей истории человечества мы пытались убедить себя, что имеем какую-то власть над смертью.

В Средние века люди пытались приглушить страх перед смертью, притворяясь, что принимают ее.

Одолеваемые кровавыми набегами варваров и ужасающими эпидемиями чумы, люди в Средние века напоминали себе снова и снова: *memento mori* (помни, что смертен). Пробуя разгадать, что такое смерть, они таким образом попытались ее обезоружить. Причина смерти – грехи? Люди каялись и наказывали себя в надежде откупиться этим. Если это не отвращало потока несчастий, они пытались примириться со смертью как неизбежностью. Но не думайте, что на душе у них было спокойно от повторения *memento mori*. На самом деле они панически боялись.

Но как только из-за темных времен немного проглянуло солнце, люди стали восставать против столь мрачных воззрений. Генри Уодсворт Лонгфелло взывал к восприимчивой аудитории, когда писал: «Жизнь реальна! Жизнь сурова! Цель ее не холм земли; “Прах и прахом станешь

снова”, – Не о духе изрекли»[17].

Однако, что ни изрекай о духе, но смерть до сих пор существует и никому не удалось отменить это. Усилия тем не менее не прекращаются, и мы не исключение. Некоторые из этих попыток могут вас позабавить. Посмотрите, не покажется ли что-то знакомым.

Как мы пытаемся контролировать смерть

Каждый из нас изобретает свою примитивную магию. Кто-то игнорирует смерть, думая, что это может заставить ее исчезнуть. Кто-то постоянно тревожится о ней, чтобы она не застала врасплох – подобно герою романа Джозефа Хеллера «Уловка-22», который считал минуты, чтобы замедлить время и отложить смерть. Кто-то признает, что «борется со временем», делая подтяжки лица и тела, крася волосы или покупая престижные машины. Мы бросаем вызов природе, принимая гормоны молодости. Мы дразним смерть, безрассудно разгоняя машину, прицепленные к резиновому канату, кидаемся с высоты. Или пытаемся перехитрить ее, практикуя отрешенность и делая вид, что ни жизнь, ни смерть не являются реальными.

У меня есть знакомый, который верит, что если всегда будет заниматься каким-нибудь масштабным проектом, то не умрет, пока не закончит. Знаю людей, которые стремятся жить на скорости и жадно пить из чаши жизни. С помощью секса, наркотиков, алкоголя, азартных игр, вечеринок, постоянных бурных влюбленностей они доказывают, что смерть не может помешать им жить. Есть еще те, кто успокаивает себя причудливой логикой. Они помнят, что всегда можно совершить самоубийство. И почти все мы подбадриваем себя шутками про смерть, высмеивая свои страхи в надежде прогнать их.

«Если бы мне осталось жить всего час, я, наверное, застрял бы, ожидая лифт».

Но каждый из нас отлично знает, что спрятаться некуда. И все эти попытки заставляют сосредоточиваться не на том, что нужно. Видите ли, вы не можете контролировать смерть, и попытки это делать – пустая трата времени. Что же нужно вместо этого? Подойдите, пожмите ей руку и скажите: «Спасибо».

Помнить о своей смертности полезно.

Признание своей смертности помогает ощутить настоящий момент, как ничто другое. Вы когда-нибудь находились рядом с умирающим? Видеть, как человек отказывается от всего поверхностного и проникает в суть каждого момента жизни, – глубочайший опыт. Внезапно «здесь и сейчас» проявляются как никогда прежде. Моя подруга, журналистка, привыкшая работать по шестьдесят-семьдесят часов в неделю, оказалась перед лицом долгой болезни и неизбежной смерти своего отца. Она взяла бессрочный отпуск и поселилась в его доме: «Я просто хотела быть с ним

рядом. Что тут особо можно – просто играть с кошкой, приносить ему чай».

Это и есть ощущение неподвластности времени, которое многие из нас утратили, не правда ли? Но осознание конечности времени, как ничто другое, заставляет нас действовать.

Знать, что умрешь, – начало серьезных свершений.

УПРАЖНЕНИЕ 7. Призыв к действию

Этим упражнением я покажу вам, что имею в виду.

1. Первым делом придумайте как можно больше объяснений: почему вы не используете свои мозги, таланты и способность наслаждаться жизнью по полной. Кратко перечислите объяснения на листе бумаги, пусть их будет столько, сколько вам захочется.
2. Не хватает времени.
3. Наверное, у меня нет таланта.
4. Просто руки не доходят.
5. Нет денег.
6. Боязнь успеха.
7. Не чувствую, что заслужил это.
8. Ну и все остальное, что придет на ум.
9. Теперь представьте: вам сию минуту сказали, что жить осталось ровно два года. Какой пункт из списка вы готовы вычеркнуть?

«А если вычеркнуть все?» – сказала мне подруга потрясенно.

Если вы похожи на большинство из нас, то прекратите протестовать и начнете строить планы. Смерть быстро наводит порядок в приоритетах. Вдруг выясняется, что не так уж вы и заняты, как казалось. Вы вполне можете уехать на неделю на литературный семинар, если все организуете как следует. И не только это – неожиданно вы получили право делать что-то для себя. Осталось только два года? Звоните в бюро путешествий и сегодня же покупайте билет на самолет.

В результате страх стать тем, кем вы способны стать, отступил перед страхом не стать тем, кем вы способны.

Что вы хотите успеть, прежде чем покинете этот мир?

«Перестать заботиться обо всех и выделить время на себя. Просто делать то, что хочется, когда хочется».

«Снять студию и начать заниматься живописью».

«Поехать в Мексику, выбрать какой-то город и спасать детей».

Смерть быстро расставила все по местам, правда?

Может, пора уже начать действовать?

Сроки – стержень всего значимого, что мы предпринимаем в жизни. Это условие, которое нужно принять. Когда ваши ресурсы были бесконечны, вы над ними не тряслись. Беспокоились о мелочах и забывали о главном. Тут нет вашей вины, похоже, мы так устроены: растрачиваем понапрасну то, что имеется в избытке, и экономим то, чего мало. Но как только вы поймете, что не будете жить вечно, вы можете – и должны – начать что-то делать со своими мечтами, забытыми на складе. Мы поговорим об этом подробнее в следующих главах, а пока пусть мысль о конечности жизни напоминает: ваша обязанность – использовать свои таланты и принести нечто уникальное в замечательный мир, до сих пор еще не оцененный вами в полной мере.

Конечно, невозможно постоянно расхаживать и думать о смерти, но все же вы не должны о ней забывать. Наверное, наиболее плодотворный подход – помнить, что, хотя ваш срок не бесконечен, игра длится, потому что впереди еще много времени. Хватит ли его? И да и нет. С одной стороны, нельзя больше терять ни минуты, с другой – время для вас начнет растягиваться самым удивительным образом.

Глубокие переживания удлиняют время.

Одна моя знакомая рассказала про последний год, проведенный с мужем после того, как ему сделали операцию на открытом сердце. «Раньше мы не были по-настоящему близки. Мой муж врач, всегда чрезвычайно занятой, а я растила четверых детей. К тому же он был замкнутым, необщительным, даже с коллегами. Но после операции он сильно изменился – открылся миру, как никогда прежде. И полюбил меня. Каждый день мы гуляли по прекрасному лесу недалеко от нашего дома и говорили обо всем. За этот последний год мы прожили больше, чем за все предыдущие годы».

А как же быть с потерей любимых людей, любимых времен?

Неужели я не согласна, что невозможно удержать былые прекрасные дни? Время уносит их, как вор в ночи.

Нет. Мы никогда не утрачиваем былое, исчезают только места. И мы это смешиваем.

У наших биологических предков – от одноклеточных до приматов – чувство места и различения знакомого было одной из первых особенностей, помогающих выживанию. Это относится и к нам. Мы должны чувствовать, что у нас есть безопасное место, где можно обосноваться, обустроить гнездо, выжить. Как следствие, смена мест дается нам очень нелегко. Однако – что гораздо менее очевидно – свое

отношение к месту мы перенесли на отношение ко времени.

Прошлое полно привязанностей. Нам приходилось с огорчением признавать, что счастье не удержать, будь это наше первое пристанище – руки матери – или прекрасное лето, которое заканчивается. Может казаться, что наши лучшие переживания касаются места: дом на дереве в детстве, школа и школьные друзья, отличная поездка в Париж – ведь мысленным взором мы видим эти места и очень тоскуем по ним. Но в действительности мы привязываемся ко времени. Мы возводим дома во времени точно так же, как птицы строят гнезда на деревьях, и эти дома остаются в наших сердцах. Посетите снова старые места, и ничто не будет прежним, даже если они сохранились нетронутыми. Все будет казаться пустым и незнакомым, потому что дорогие нам времена уже ушли отсюда.

Но времена эти по-прежнему в нашем сердце. Память обо всем сохраняется в нас, каждое воспоминание наготове – мы в любой момент можем достать и пересмотреть его. Вот почему я не согласна с теми, кто утверждает, что нужно забывать прошлое и жить только в настоящем. Так можно забывать и книги в своей библиотеке, хотя они оживают каждый раз, когда мы их перечитываем.

Конечно, ни одно мгновение не повторяется. Даже безотносительно смерти вам пришлось много раз в жизни прощаться – с очаровательностью щенка, который скоро вырастет, с великолепным праздником, который подходит к концу. Течение времени принесло нам потери, но, если вдуматься, окажется, что зачастую что-то нужно было отпустить, чтобы достичь чего-то другого. Если бы вы до сих пор держались за свой трехколесный велосипед, то никогда не водили бы машину.

Поэтому попробуйте выполнить следующее упражнение так, будто подводите баланс. Посмотрим, что принесли нам потери. Возьмите ручку и запишите для каждого указанного возраста все потери и приобретения, которые сможете вспомнить. Особенно постарайтесь отметить то, чего не получили бы, не пережив перед этим потерю.

УПРАЖНЕНИЕ 8. Потери и приобретения

1. Что вы потеряли до пяти лет? Что приобрели?
2. Что вы потеряли между пятью и пятнадцатью годами? Что приобрели?
3. Как насчет следующих лет, между пятнадцатью и двадцатью пятью? Что вы потеряли и что приобрели?
4. Что было после ваших двадцати пяти?
5. А последние годы? Что вы потеряли и что приобрели?

Как теперь выглядит ваш сводный баланс? Надеюсь, немного иначе?

Урок ясен. Не забывайте от души приветствовать всех и всё, что вы любите, каждый раз, когда видите. Запоминайте каждый миг и храните в памяти. Потери всегда болезненны, но вы делаете их еще трагичнее, упуская возможность радоваться тому хорошему, что происходит с вами сейчас, и спохватываясь, только когда все прошло. Это непросто. Как правило, мы редко ценим то, что у нас есть. Мы постоянно думаем о том, что дальше. И только осознание, что отведенное нам время не бесконечно, заставляет нас очнуться.

Примите это, и время упадет вам в руки, как подарок с небес.

Будто мы всю жизнь провели, пробегая торопливо через лучшую в мире художественную галерею, постоянно глядя на часы и беспокоясь, что закроют магазины, и вдруг, как по мановению волшебной палочки, все изменилось. Мы с размаху остановились, оглянулись – и увидели то, что никогда не замечали. Каждая картина предстала перед нами как путешествие, затронула разум, воспоминания, чувства, всколыхнула наше видение мира и творческое начало. Мы пробудились от рассеянного полуосознания и очутились в полноцветной жизни. Так и понимание потерь делает все вокруг прекрасным.

Ну что, время начало выглядеть для вас по-другому?

Давайте узнаем.

УПРАЖНЕНИЕ 9. Что дало мне время, или «Если бы я знал тогда то, что знаю теперь»

Что вы знаете сейчас и что могло изменить вашу жизнь, если бы вы знали это раньше? Возьмите бумагу и ручку и запишите столько пунктов, сколько сможете.

Вот несколько ответов, которые я получала.

«Я хотела бы, чтобы кто-нибудь сказал мне: нужно делать то, что тебе нравится. Но никто такого не говорил».

«Хорошо бы знать, что нет никакого судьи, сидящего на небесах и ведущего счет моим добродетелям и старанию. И что встреченные люди вовсе не обращают внимания на мои недостатки; они заняты своими проблемами».

«Жаль, что я не знал, что все мои проблемы внутри меня. И мог я сделать только то, что в моих силах, а уж дадут мне роль или нет – не мое решение. Я бы тогда гораздо лучше себя чувствовал».

«Я бы постоянно беспокоилась из-за несправедливости, все время

думала бы, что так не должно быть. Но все уже сложилось, и это не изменить. Я жалею, что это меня не волновало».

«Я не понимал, что нужно делать то, что лучше всего работает для меня. Я мог бы расслабиться и принять себя таким, какой есть».

«У меня был длинный список того, что я хотел видеть в людях: интеллект, чувство юмора, остроумие, стиль. Не было только самого главного – доброты. Сегодня я поставлю доброту выше всего».

«Я хотела бы знать тогда, что все начинается с одного маленького шага. Никто не объяснил мне, что я думаю только о большой цели, а нужно думать о маленьких целях на пути к ней».

«Я никогда не признавал свой прогресс, никогда не был удовлетворен, пока не добирался до самого конца. Хотелось бы мне знать тогда, что, не получая удовлетворения от маленьких успехов, не будешь удовлетворен и серьезным достижением».

А как насчет вас?

После того как вы ответили на вопросы, покачали ли в сожалении головой: «Только посмотрите, что я мог бы сделать, если бы знал то, что знаю сейчас»?

Конечно, можно сформулировать и иначе.

Только посмотрите, что вы можете сделать сейчас и что не могли никогда прежде!

Это дало вам время.

Надеюсь, сейчас вам яснее: то, что выглядело как катастрофа, катастрофой вовсе не является. Вы у порога новых и прекрасных отношений со временем.

Осталось разобраться с его непопулярным близнецом – возрастом.

УПРАЖНЕНИЕ 10. Вопросы в заключение главы

1. Какими способами вы пытались бороться со временем?
2. Какими способами вы пытались контролировать смерть?
3. В возрасте от двадцати до тридцати, от тридцати до сорока вы думали, что впустую тратите время на _____ (заполните пропуск). Но теперь вы поняли, что это не было напрасной тратой времени, потому что _____. (Используйте пропуск, чтобы описать, чему вы научились благодаря этому опыту.)

Глава 4

Возраст

...Мужчины, как и женщины, боятся, что чем старше становишься, тем все делается хуже… по достижении средних лет на периферии сознания фоном звучит мрачное предчувствие, основанное на убежденности, что за следующим подъемом все полетит под откос.

Гейл Шихи[18], Pathfinders («Следопыты»)

Тело достигает цветущей поры от тридцати до тридцати пяти лет, а душа – около сорока девяти лет.

Аристотель, «Риторика»

У Мейлера никогда не было определенного возраста – он нес в себе разные возрасты как разные модели своего опыта; что-то в нем было восьмидесяти одного года, что-то – пятидесяти семи, сорока восьми, тридцати шести, девятнадцати лет, и так далее и так далее – сейчас он резко вернулся назад от пятидесяти семи к тридцати шести годам.

Норман Мейлер[19], The Armies of the Night («Армии ночи»)

Вот какой странный феномен существует: когда вы приближаетесь к среднему возрасту, где-то между тридцатью пятью и пятьюдесятью вы начинаете чувствовать себя старым; но спросите людей 55, 60 или 65 лет, и большинство из них скажут, что совершенно не чувствуют себя старыми. Вы вздрагиваете, увидев в зеркале морщинки или седой волос, так, будто это приглашение в дом престарелых, тогда как люди на пятнадцать и двадцать лет старше вас рассказывают о планах поступить в институт, заняться фотографией или съездить в Пакистан.

Если ваша точка зрения была бы верна, то любой, у кого больше, чем у вас, морщин и седых волос, чувствовал бы себя куда хуже, чем вы. А они, наоборот, часто чувствуют себя намного лучше. В чем же дело?

Возможно, ваше представление о возрасте просто иллюзия?

Мне кажется, самое мудрое сейчас – отложить пока свои соображения о молодости, о среднем возрасте и о старости, если уж на то пошло, и рассмотреть вероятность того, что вы все понимаете неправильно. Прочитав эту главу, вы вообще можете навсегда отказаться от возрастных ярлыков. Очень надеюсь, поскольку это единственный способ не дать ложному чувству «уже поздно» превратиться в реальность. Видите ли, чем больше времени вы тратите на борьбу с фантомом возраста, тем дольше откладываете самые волнующие события в своей жизни.

Однако в этом нет никакой необходимости. Вы убедитесь, что там и бороться-то не с чем. «Возраст» – концепция, в которой нет никакого проку на этом этапе человеческой истории. А может, и никогда не было.

* * *

Кто-нибудь осознаёт, как это странно – характеризировать себя с помощью возраста?

Представьте, что вы только что пробежали марафон. Разве вы сказали бы: «Я единственный филолог, закончивший марафон». Или: «Я первый араб, который когда-либо бежал марафон»? Но как же все любят говорить: «Джордж – самый старый человек, когда-либо пробежавший марафон»!

Ну, скажете вы, это понятно. Как-никак между возрастом и физической выносливостью есть взаимосвязь. Но такую же реакцию мы наблюдаем, если человек за шестьдесят написал свой первый роман. Будто бы поразительно вообще заниматься чем-то интересным после определенного возраста.

Средства массовой информации поддерживают подобное отношение, считая, что таким образом привлекают стареющую аудиторию. Статьи в журналах восхищаются старейшими ведущими шоу или владельцами бизнеса, будто бы большой опыт – помеха способности заниматься своим делом. В телепередачах показывают пожилых людей, решивших пожениться, и корреспонденты расплываются в снисходительной улыбке, будто бы это нечто умилительное.

Хочется ли после этого стареть? Загляните в себя и, скорее всего, заметите признаки ужаса. В том, что пожилых людей характеризуют посредством возраста, есть что-то унизительное, словно это игрушки или балаганные уродцы, а не обычные люди.

Сколько вам лет? Сколько лет любому человеку?

Что такого можно сказать про людей, что намертво привязано к их

возрасту? Меньше, чем кажется. Вы знаете, сколько лет вам по документам, но что это означает? Что в запасе меньше лет, чем у кого-то помладше? Статистика говорит, что вы можете прожить еще много десятилетий в добром здравии. С другой стороны, завтра может ударить молния. Но такое могло произойти и когда вам было четырнадцать.

Хорошо, допустимо ли с уверенностью сказать, что с годами вы становитесь мудрее и больше знаете о жизни? Очевидно, нет. Те, кто в пятьдесят лет думает, что им уже известны ответы на все вопросы, обычно раскаиваются в своей самонадеянности к шестидесяти или семидесяти и признают, что никаких ответов у них нет. Однажды я слышала, как лектор спросил большую группу людей: «На сколько лет вы бы себя чувствовали, если бы не знали, сколько вам?» И все в зале – кому тридцать, кому восемьдесят – пришли к одному и тому же ответу: всем казалось, что им где-то между пятнадцатью и двадцатью пятью.

Если жизнь сравнить со школой, то ступени обучения в ней носят плавающий характер. Как узнать, первогодок ли вы в школе Старых или старшеклассник уровня Среднего Возраста? Или разные части вас относятся к разным возрастным группам? Или ничего из перечисленного?

Для начала нужно усвоить одно: мы все невежественны и дезинформированы, когда дело касается понятия возраста. Наши головы набиты безнадежно искаженными сведениями. В итоге все мы пытаемся плыть по незнакомым водам со сломанным компасом.

Но они не могут быть незнакомыми! Всю свою жизнь мы наблюдали, как старшие родные и двоюродные братья и сестры, старшеклассники из нашей школы, тети, дяди, родители, бабушки и дедушки достигали среднего возраста, проходили его и вступали в новую стадию. Понятнее не бывает. Но очень рано мы провели отчетливую линию между собой и ими, и пересечь ее не имеем ни малейшего желания до сих пор. Нам никогда не верилось, что можно чему-то научиться у пожилых, ведь всегда казалось, что они принадлежат к какой-то своей, отдельной группе, войти в которую мы никогда не захотим. В результате, вместо того чтобы поинтересоваться, что они чувствуют на самом деле, мы просто предполагали, что им не нравится стареть, точно так же как людям не нравится заболевать. А если они не испытывали к этому отвращения, которое, на наш взгляд, должны были испытывать, мы думали, что они слегка не в себе, – и вроде даже радовались за них, бедняжек.

Что ж, я думаю, пора очнуться и посмотреть на новые данные, в пух и прах разбивающие традиционные мифы о старении.

Миф. Старые люди одиноки и депрессивны.

Факт. Самые одинокие, самые депрессивные люди в Соединенных Штатах – подростки. Наименее одинокие и подавленные – те, кому больше семидесяти пяти.

Миф. Пожилые люди бедны.

Факт. Большинство состоятельных людей в Америке старше пятидесяти.

Миф. Жизнь начинает идти под уклон после сорока.

Факт. Люди, которым за пятьдесят и за шестьдесят, говорят о присутствии чувства, что для них начинается много всего нового. Сорокапятилетних и старше больше, чем еще не достигших этого возраста, среди тех, кто путешествует в неизведанные места, начинает изучать новое, заводит новые предприятия и новые отношения. Женщины 57 лет счастливы сверх меры. Бетти Фридан[20] предположила, что у людей старше шестидесяти происходит биологический рывок в умственном росте, и нейробиологи начинают это подтверждать. Многих геронтологов страшно раздражает ее идея, они предпочли бы обсуждать болезнь Альцгеймера и дом*а* для престарелых, но и в их рядах растет число прогрессивно мыслящих специалистов, которые отмечают ту же тенденцию.

Знали ли вы все это? Большинство людей не знает. И каковы выводы? Не думаете ли вы, что ваше представление о том, насколько вы стары, каким старым станете, насколько стары другие люди, не имеет под собой прочного основания? Правда состоит в том, что исчез сценарий, предписывающий, как вести себя в сорок, восемьдесят или девяносто, и *никто теперь не знает своих ролей*. Но ясно одно: беби-бумеры, которым исполняется пятьдесят, совсем не ровесники тем бабушкам, которые достигли пятидесяти на рубеже прошлого века, – и не только потому, что они дольше остаются здоровыми.

Насколько старыми мы себя чувствуем и как действуем, зависит от общепринятых установок в данный момент.

На протяжении истории общество, прошедшее через болезненные потрясения – гражданские войны, революции, природные катастрофы, – почти неизбежно жаждет стабильности. На этом этапе культура вырабатывает общепринятые условности и неистово их защищает. В результате многие из этих аспектов становятся очень жесткими, в том числе и представления о возрасте. В некоторых обществах, например в европейских монархиях после Великой французской революции, пожилые люди приходили к власти и строго контролировали все стороны культуры. Когда происходит подобное, стариков считают умудренными

и всеведущими, а молодых рассматривают как импульсивных, своевольных, ненадежных и нуждающихся в надзоре.

Спустя какое-то время обычно возникает реакция на гнетущее давление стабильности. В Америке это приняло форму буйного нарушения условностей в ответ на сухой закон 1920-х и во время молодежной революции 1960-х. Подобная реакция приводит к тому, что молодые перестают верить в мудрость старших поколений, видят в себе носителей чудесной чистоты помыслов и настроены сокрушить все ограничения.

Жесткие воззрения на возраст рушатся в обществе также, когда возникают неожиданные возможности вроде золотой лихорадки, когда молодые и старые бросаются в дело, не разбирая лет*а*. То же самое случается при катастрофах – наводнениях, пожарах, когда каждая пара рук на счету и возраст неважен, а важно только, что кто-то стоит в цепочке, передавая ведра с водой, или пытается спасти жертв наводнения.

В такие времена пожилые люди вступают в дело и оказываются очень сильными и умелыми, но когда кризис миновал – опускаются в свои кресла-качалки и снова ведут себя как старики. Иногда впору заподозрить, что они нарочно притворяются стариками.

Так что же происходит? Мы все ведем себя согласно последней моде в обществе, определяющей возраст, только и всего.

Определение возраста скоро изменится и для вас лично.

Вчера, когда я шла по Бродвею, меня обогнал мужчина, вероятно, несколько старше меня. Он двигался быстро, немного согнувшись от возраста, размахивая зонтиком. Я посмотрела на его сильное, в морщинах лицо, когда он стремительно обошел меня и стал удаляться широкими шагами, и поняла: то, что я думаю о «стариках», изменилось. Раньше они выглядели для меня так, будто уже родились старыми и были такими всю свою жизнь. Если они когда-то и были молодыми, то в допотопную эру, практически нереальную для меня и не имеющую ко мне отношения. Но когда я взглянула ему в лицо, а потом смотрела на удаляющуюся спину, я поймала себя на мысли: «А как он выглядел классе в седьмом?»

Во мне что-то резко изменилось. Мне и в голову не приходило, как я буду себя чувствовать, став такой «старой». Скажи мне кто-то, что однажды и я буду в таком возрасте, я бы подумала: «Ну и что?» Я видела в нем личность, а не образчик возраста.

Но так мне казалось не всегда. Где-то после тридцати пяти меня начала ужасать перспектива старения. Почти со всеми так случается. И вы знаете, когда паника достигает пика – в сороковой день рождения.

Отчего так много людей уезжают из города в свой сороковой день рождения?

«Ну его, этот юбилей, я собираюсь уехать из города, – сказала мне недавно одна из подруг. – Ничего не имею против того, чтобы мне было сорок. Просто не хочу это праздновать».

«На свой сороковой день рождения я уезжаю кататься на лыжах, – сказал другой друг. – Знать не хочу, что случилось с моей молодостью. Хочу делать вид, что все еще молод».

Вы тоже замечали? Многие не хотят отмечать этот день рождения, потому что не рады слышать тосты и шутки. Впервые такие шутки не кажутся смешными. Но не хочется оставаться дома и отменив праздник. Не хочется мыть посуду, смотреть телевизор, даже в кино сходить поблизости. Хочется быть где-то в другом месте.

Как меняет все один день!

Отчего сейчас? Отчего в сорок? Припомните: вас не всегда беспокоило, что вы становитесь старше. Были времена, когда не терпелось повзрослеть. Ведь можно будет пить, водить машину и заниматься сексом! А еще – плевать на авторитеты, зарабатывать собственные деньги, увидеть мир и самостоятельно все решать за себя.

Затем, в какой-то момент, обычно около тридцати, ошеломляет невероятная перемена, случившаяся с понятием «возраст». Раньше это слово было строчкой школьного удостоверения (Имя: Джордж Смит. Возраст: 14) или, еще лучше, водительских прав, что позволяло покупать алкоголь (Имя: Джордж Смит. Возраст: 21!), а теперь оно все чаще звучит в выражениях вроде «пожилой возраст» или «с возрастом…». С этим словом все меньше хочется иметь дело. И кто вас осудит?

Предрассудки, укорененные культурой, или Промывание мозгов в Америке

Все вокруг поддерживают такой взгляд, потому что американцы сосредоточены на возрасте, как эскимосы сосредоточены на снеге. «Большинство считает, что быть человеком среднего возраста в Америке сродни тому, что подхватить проказу в легкой форме», – замечает Гейл Шихи.

Если бы вы были разумным существом с другой планеты и постоянно слышали, как люди с сединой в волосах говорят что-то вроде: «Я не старею, я просто становлюсь лучше. Тебе столько лет, на сколько ты себя чувствуешь», – что бы вы подумали? Вы же никогда не слышите,

чтобы кто-то говорил: «Я могу быть молодым, но счастлив сказать, что чувствую себя старым. Ты молод лишь настолько, насколько себя чувствуешь». Вы явно пришли бы к выводу, что со старостью что-то не так.

Именно к такому выводу мы и приходим! Очевидно же: эти люди стараются скрыть что-то неприятное и пытаются сделать хорошую мину при плохой игре. Их жизнерадостные лозунги только усиливают наши опасения, незаметно убеждая, что стареть – это несчастье.

А посмотрите на журналы! И не на те, которые ни за что не покажут лицо человека старше сорока, а как раз на те, которые показывают! Я называю их журналами «инвестиций/недержания»: как удачно инвестировать пенсию или сбережения (иначе придется питаться кошачьей едой в старости) или что делать, когда мочевой пузырь ослабевает. Рекламные объявления того хуже: пусть у вас седина, но вы тоже можете сиять улыбкой, иметь двадцатипятилетнее тело и позировать вместе с такой же скучной женой на фоне машины для гольфа. Вы тоже можете оставаться молодым и одновременно элегантно стареть (что бы это ни означало).

Это отношение выглядит странным и тревожит. Я часто слышу, что тридцатилетние беспокоятся, как обеспечить себя материально к пенсии! Если экономить и инвестировать каждый цент, наберется ли 1,7 миллиона долларов, на проценты с которых они смогут жить, «состарившись»? А может, лучше бросить работу и устроить себе последнее грандиозное приключение, прежде чем стать теми ужасными созданиями из статей и рекламы?

Б*о*льшая часть этой шумихи в СМИ производится из лучших побуждений, но идея сделать седые волосы, выход на пенсию или недержание главным содержанием среднего возраста равносильна тому, чтобы сделать беговые травмы, испанский язык и морскую болезнь главным содержанием жизни двадцатилетних. Дискуссии о климаксе, мужском и женском, и о том, как одни болезни ускоряются, а другие, наоборот, замедляются, надоели уже до смерти. Естественно, попадается информация необходимая и полезная, но неустанная сосредоточенность на физических изменениях в каждом документальном фильме, в каждой журнальной статье, в каждой книге о старении только укрепляет удручающий миф о том, что самое существенное в старении – это распад!

Где фотографии пожилых людей, на которых они, скрестив ноги, сидят на земле и, сосредоточенно хмурясь, расчищают от земли осколки глиняной посуды, или участвуют в профсоюзных переговорах,

или с гаечным ключом в руке смотрят на самолетный двигатель? Ну, вы понимаете – людей, которые занимаются чем-то, а не обсуждают развитие плоскостопия и не улыбаются натянуто во весь рот, будто доказывая, что они не несчастны, хоть и стары!

Если вы хотите найти такие снимки, придется порыться в научно-популярных или специальных журналах, посвященных искусству, археологии, архитектуре, истории или психологии. Или в профессиональных отраслевых журналах – для карикатуристов, пилотов, скотоводов, геологов, журналистов, иллюстраторов. И самое показательное: фотографии людей старше сорока, запечатлевшие их за делом, – политических лидеров, ученых, исследователей, меценатов, финансистов, кинематографистов, дрессировщиков тигров и пожарных на нефтяных скважинах – найдутся в бизнес-изданиях и новостных газетах и журналах. Они будут там обязательно, потому что именно эти люди поставляют б*о*льшую часть информационных поводов. На этих страницах вы увидите тех, кому за сорок, пятьдесят, шестьдесят и семьдесят. Они управляют миром. Они заняты делом.

Но когда вы смотрите на фотографии, вам не приходит в голову отметить, что этим замечательным людям больше сорока. Когда мы говорим о «пожилых», мы никогда не имеем в виду *этих* людей. Мы можем думать о «людях», можем думать о «пожилых людях», но никогда о тех и других одновременно. Женщина, которая показалась вам такой интересной на фото в научном журнале, выглядит неуловимо жалкой в журнале для пенсионеров. Почему? Потому что, как бы вы ни старались этого избежать, если вы фокусируетесь на возрасте, автоматически включаются культурные предрассудки.

Незаметно, но постоянно наши предрассудки по поводу возраста выходят на поверхность.

«…Согласно устоявшейся мифологии, быть моложе означает быть лучше; таким образом, следует ожидать, что молодые составляют большинство среди людей с высоким уровнем благополучия… В действительности же в ходе исследования часто и упорно повторялся результат, ведущий к выводу: быть старше – лучше», – пишет Гейл Шихи.

«В старении есть что-то невероятно волнующее, безумная игра, бесшабашное ускорение – раз стремишься хорошо прожить оставшееся время».

«Если бы кто-то мне в пятьдесят сказал, что я буду получать удовольствие, когда мне будет за семьдесят, наверное, я рассмеялась бы ему в лицо. Но теперь без колебаний говорю: семьдесят с лишним – один

из лучших периодов в моей жизни».

Где же такие пожилые люди? Они и не прячутся. Их много вокруг вас. Вы можете убедиться, что они прекрасно себя чувствуют.

Но, как и другие, вы не видите того, что у вас под носом. Почему? В вас живет предубеждение, предвзятая точка зрения. Предубеждение мешает видеть находящееся перед глазами, если это не совпадает с тем, чему вас учили. Предубеждение против возраста ничем не лучше расизма или любого другого предубеждения. Вы уверены, что с той или иной группой людей что-то не так, хотя у вас и нет неопровержимых доказательств. Например, в сороковые и пятидесятые годы прошлого века для всех само собой разумелось, что женщины не столь интересная компания, как мужчины. Затем, благодаря борьбе многих смелых людей, мы пробудились, оглянулись вокруг и обнаружили, что мир полон потрясающих женщин. Отчего раньше мы их не замечали? Такова природа предвзятости.

Миф о том, что возраст – это плохо, пустил глубокие корни, и его не так-то просто выкорчевать. Пожилые скучны, а молодые круты, правда же? Чтобы держаться за этот вздор, вы должны игнорировать и пожилых, вроде Мика Джаггера[21], и молодых, вроде тех скучных и чопорных зануд, которых вы знали в школе. Предубеждения иррациональны, очень сильны и очень ограничивают. Они подрезают крылья свободному творческому духу и лишают вас общества удивительных, оригинальных людей.

А вы – один из них.

Потому что, пока вы изо всех сил пытаетесь не подпасть под этот стереотип, вы крадете время у себя настоящего, закинутого на полку кладовки в ожидании своего часа.

На недавней конференции по вопросам карьеры я подслушала, как один мужчина рассказывал: «…и лягушка заговорила с принцессой и сказала: “Поцелуй меня, и я превращусь в прекрасного принца!”, но принцесса ответила: “В моем возрасте говорящая лягушка намного интереснее!”» Женщина, стоявшая неподалеку, обернулась к нему и сказала: «Это возрастная дискриминация! Пожилым нравится секс, и вам это известно». Возможно, она и была права, заметив, что рассказчик принижает немолодых людей, но кое-что не учла. Секс прекрасен в любом возрасте, но одна из наград, которые получаешь с годами, в том, что он перестает быть первейшим развлечением в жизни. Что касается меня, я бы никогда не поменяла изумительную говорящую лягушку на очередного принца.

Следы возраста

Предубеждения предубеждениями, но всех нас накрывает паникой, когда мы замечаем в себе внешние признаки старения.

Когда Баба Рам Дасс[22] несколько лет назад выступал перед большой группой слушателей, он поднял руки перед собой и некоторое время их рассматривал. После чего взглянул на аудиторию.

«Это не мои руки», – мягко произнес он.

Мне кажется, он говорил за всех нас. *В какой-то момент путь вашего тела и ваш путь расходятся.* Пока вы молоды, вы и ваше тело одно целое. Вы смотрите в зеркало и видите того, кто вам знаком. Но однажды ваше тело начинает выглядеть так, будто принадлежит кому-то другому. Это очень странно, потому что внутри вы остаетесь точно таким же, каким были всегда. Вы думаете, видите, смеетесь, тревожитесь и учитесь так же, как делали это всегда. Вы тот же самый человек. Но человек в зеркале – нет.

Как можно это понять?

Например, как фантастическую возможность наконец перестать определять себя через то, как вы выглядите. Вы можете сказать: «Только посмотрите! Если внутри я остаюсь все тем же – веселым, любопытным, с аналитическим складом ума, ворчливым или добросердечным, или каким там я все время был, – а внешность моя изменяется, пожалуй, мы с моим телом два разных существа!»

Как прекрасно это было бы для вас! Просто личный день взятия Бастилии, освобождение от абсолютизма! Впервые вы могли бы сказать, что не являетесь животным, вы лишь используете это животное для транспортировки. Естественно, о нем надо отлично заботиться, потому что от его силы и выносливости зависит, как далеко вы сможете путешествовать. Но теперь физическая часть вас становится только хорошим другом, тогда как ваша подлинная суть живет сама по себе, с полной свободой думать, чувствовать, экспериментировать и играть. А не просто реагировать инстинктивно.

Внешние проявления возраста бывают очень хороши и в другом плане.

Сила человека-невидимки

В большинстве культур люди среднего возраста становятся невидимыми. Они могут ходить по улице, не привлекая ничьего внимания.

И это бывает очень здорово, хотя большинству из нас на первый взгляд так не кажется.

«Ненавижу это! – сказала мне сорокадвухлетняя подруга. – Раньше я думала, что терпеть не могу, когда мужчины пристают на улице и свистят вслед, а теперь на меня вообще никто не смотрит! Такое ощущение, что меня нет!»

Но невидимость дает вам в руки огромную власть – власть быть собой. Конечно, зайти в ювелирную лавку и стащить драгоценную тиару, как невидимка из кино, не получится. Но это ерунда, мелочи. Будучи невидимым, приобретаешь нечто куда большее – свободу делать все, что пожелается. Потому что, когда люди перестают вас видеть, они теряют контроль над вами. Это небольшой подарок, но чрезвычайно полезный – он дает заранее попробовать вкус свободы, еще до того, как вы будете полностью готовы к тому, чтобы мнение других перестало влиять на ваше самоощущение.

«Если все равно никто не свистит мне вслед, я могу носить удобные туфли. И к черту всех!» – сказала женщина сорока четырех лет, которая снова пошла учиться.

Однако мало кто из нас пользуется преимуществами невидимости, пока мы не станем намного старше. Когда мы зависаем на границе среднего возраста, мы делаем все возможное, чтобы оставаться видимыми. Задача эта огромна и полна затейливых противоречий: заниматься физическими упражнениями, все время сидеть голодным, красить волосы, выписывать счета косметическим хирургам, одеваться в молодежном стиле – и одновременно вести себя соответственно своему возрасту, а не в духе дам и мужчин, прикидывающихся подростками. Нужно пройти по грани и, стараясь выглядеть старше, чем вы себя чувствуете, держаться с приличествующим возрасту достоинством, чтобы не вызывать насмешек, и – стараясь быть жизнерадостным, очаровательно непосредственным, ходить упругой походкой, чтобы никому в голову не пришло назвать вас «старым». Так как вы ни то ни другое, то придется буквально изображать кого-то старше и моложе вас одновременно!

Где же научиться этому? И с какой стати захочется такое делать?

«Вести себя, как полагается в вашем возрасте» означает, что вас контролируют другие.

Если кто-то решит, что вы Наполеон, вы не чувствуете, что обязаны вести себя как Наполеон. Почему же нас волнует, когда люди говорят: «Веди себя по возрасту»? Во-первых, это совершенно невозможно; взгляд на то, как должен себя вести человек пожилой, меняется с каждым годом.

Во-вторых, вы никогда не чувствуете возраста, так что не можете вспомнить, на какой возраст себя вести. В результате нужно постоянно присматриваться к другим людям, чтобы по их глазам уловить подсказки. Пятнадцатилетний может считать, что тридцатипятилетний уже клонится к закату, а пятидесятилетнему требуется помощь, чтобы передвигаться. И если достаточно молодых людей считают, что вы выглядите как милый старичок или благородная старая дама, то, может, вы что-то пропустили и вам полагается вести себя именно таким образом? Может, вы уже состарились, просто не заметили?

А может, – так оно или иначе – вам нужно наплевать на это.

Или вместо этого спросить себя: а кто конкретно люди, на чей взгляд вы ориентируетесь? Не причинят ли они вам вреда? Сделают ли что-то хорошее для вас? Откажутся ли брать в магазине ваши деньги, если вы не будете вести себя на свой возраст? А если будете, они женятся на вас и увезут в Монако? Чем быстрее вы поменяете автоматический порыв приспособиться на уверенность в себе и честность, тем лучше. Если вы бросите попытки соответствовать стереотипу и будете верны себе, предпринимая важные шаги, это может стать началом лучшего этапа вашей жизни. А первая морщинка – лучом осознанности, падающим на вас, как солнечный свет.

Но мы постоянно следим, как выглядим в глазах других, еще по одной причине – из-за которой нам в первую очередь так не нравится стареть.

Страх стать старомодным

Мысль о среднем возрасте заставляет нас содрогнуться из-за въевшегося стереотипа и страха, что, однажды проснувшись, мы уподобимся закоснелым и консервативным персонажам «Стэпфордских жен»[23]. Кажется, что над входом в будущее висят инструкции для взрослых: стань таким, как принято.

Сенатор Клод Пеппер[24] сказал однажды: «Когда я был молод, женщины старше сорока казались мне неизлечимо взрослыми…»

«Люди за сорок совсем другие, чем мы. Они носятся с какой-то ерундой. Они ненавидят перемены. Они забыли, что когда-то были молодыми. Мне невыносимо думать, что я превращусь в одну из них», – написала мне женщина 26 лет.

В этом реальный страх перед средним возрастом: не смерть или немощность, а ужас, что ты неизбежно превратишься в кого-то другого, кого-то, кто живет тусклой жизнью и больше не мечтает ни о чем

увлекательном. Станешь старым унылым занудой, который любит унылые «безопасные» машины, ездит в Европу в унылых тургруппах, ничего не смыслит в хорошей музыке и ведет себя консервативно и твердолобо.

Но кое-что вы могли и упустить: скучные, приверженные условностям люди и раньше были такими. Если они отпугивают вас сейчас, то, вероятно, отпугивали бы и когда были молодыми и покупали первое напольное покрытие в комнату. Молодые и хорошенькие стэпфордские жены были такими же ужасными, как стэпфордские старухи, которых мы создали в своем воображении. Пугают «стэпфордские» черты характера, а не возраст.

Во всем виновато бездумное следование общепринятым представлениям. И это тесно связано только с одной возрастной группой.

Единственный возраст, который неизменно следует условностям, – подростковый.

Да-да, я сказала именно это. Если вы думаете, что подростки ведут себя бунтарски и необузданно, приглядитесь еще раз. Бунтуют они только против взрослых. Подростки не восстают против других подростков. В действительности ни одна другая группа не следит за своими членами так пристально, с пристрастием изучая последние признанные направления, чтобы им точно соответствовать. Ни в одной другой возрастной группе люди не страдают так сильно, если им не дают копировать себе подобных. В период полового созревания нас интересует единственная вещь – каковы правила, чтобы быть крутым среди своих. Интенсивное чувство неловкости и неуверенности, взвешивание своей ценности в глазах других имеет важную цель – это первый шаг в процессе нахождения пары. И это же делает подростков самой соблюдающей принятые нормы, самой подчиняющейся условностям возрастной группой среди нашего человеческого рода.

Вы совершенно правы, когда настороженно воспринимаете чрезмерное подчинение стандартам: у стабильности и общих установок есть свои преимущества, но надо держать ухо востро, иначе они заглушат ваш самобытный голос. Однако если это подростки больше всего подчиняются условностям, откуда идет ваш страх безжизненности среднего возраста?

Он идет из воспоминаний о том, каково быть подростком.

Вызов, который вы кидали родителям, был проверкой – и ваши родители ее не прошли. Они так безнадежно никогда не понимали вас, что вызывали подозрение, способны ли они вообще мыслить. С вашей точки зрения, вы ничего не копировали, вы хотели делать нечто совершенно новое. Новое состояло не в том, чтобы выкрасить волосы

в фиолетовый цвет, – это делали все кто ни попадя. Новое заключалось в том, чтобы отказаться от того, как живет ваша семья, и жить как молодые люди, чье демонстративное поведение шокировало ваших родителей. Но взрослые реагировали слишком нервно и впадали в панику. Им казалось, что вы превращаетесь в кого-то незнакомого, и даже хуже – подвергаетесь ужасной опасности. Так начиналась неизбежная война поколений, которая велась всегда, повсеместно, в каждой семье.

Для подростка единственная опасность, которую стоит иметь в виду, – опасность быть отвергнутым другими подростками. Но родители с ума сходили при мысли об автокатастрофах, наркотиках и беременности. От этого с ними было тяжело общаться, они постоянно чего-то боялись и сердились, и вам казалось, что они только и думают, как придушить все свежее, волнующее и новое в вашей жизни. Казалось, что они стоят между вами и вашей жаждой жизни.

А теперь вам кажется, что вы станете таким же ужасным, как они.

Конечно, насчет подростков я обобщаю, как обобщала и говоря про маленьких детей, но не думаю, что я тут не права, потому что поведение именно на этих двух возрастных этапах предсказуемо. Причина? Эти две возрастные группы наиболее важны для выживания человеческого рода: молодые существа должны жить, чтобы стать способными к размножению и воспроизвести себе подобных; они наиболее тщательно запрограммированы биологией.

И, продолжая эту мысль: когда вы достигаете возраста, наименее ценного для выживания биологического вида, над вами меньше всего довлеют условности и нормы.

Ваша оригинальная сущность не может раскрыться, пока вы не освободитесь от тисков молодости.

Не то чтобы у молодых нет всплесков оригинальности и креативности – конечно, они бывают, – но наружу пробивается только половина из того, что у них внутри, потому что им приходится концентрироваться на двух вещах одновременно: своем оригинальном видении и требованиях природы. Им нужно преуспеть, поэтому приходится одним глазом смотреть на то, что хотят лично они, а вторым – следить за конкурентами. Оригинальное загоняют в надлежащие рамки, чтобы получить хорошую оценку, хорошую работу или другие призы и награды.

Но когда вы оказываетесь, как выразился бы Юнг, «покинуты природой», вы становитесь темной лошадкой, совершенно непредсказуемым существом. Дороти Сэйерс[25], автор детективов, говорила: «Молодую женщину можно держать под контролем с помощью

времени и забот… но нет такой силы, известной человечеству, которая могла бы держать под контролем женщину в возрасте».

Вот вам и неизбежность превращения в пожилую зануду.

Ладно, вас обманывали. Начнем все с начала.

Вы только что подорвали свои предубеждения по поводу возраста. Так сколько же вам лет теперь? Черт его знает! Может, вы всех возрастов, каких когда-либо были, и конца этому не видно. Все, что вы делаете, берет начало в одном из сохраненных внутри возрастов. Когда вы творите, вы маленький ребенок. Когда вы замечаете повторяющиеся паттерны и понимаете, что они означают, вам по крайней мере тридцать пять или сорок. Когда вам все легче прощать себя и других, понимая, как тяжело быть идеальным, – вероятно, больше пятидесяти.

Никто никогда не «вырастает». Все возрасты по-прежнему живут в вас. Мы не сбрасываем их с себя, как змеиную кожу. Мы наращиваем слои. Вы – все те, кем когда-либо были. Чем больше лет прожито, тем больше картин увиденного, звуков, запахов, событий, решений, точек зрения и чувств вы носите с собой. Это похоже на то, как если бы вы посетили множество стран или прочли множество книг. В вашем внутреннем театре огромное количество действующих лиц, все они в нужный момент выходят на сцену, чтобы сыграть свою роль.

Вы все еще не знаете, что вас ожидает.

Вы боялись становиться старше, потому что были уверены, что знаете, что вас ожидает. А из боязни не решались сделать следующий шаг. Теперь ваше положение значительно улучшилось – всего лишь потому, что вы поняли: совершенно не ясно, что означает возраст. Не унывайте. Расслабьтесь и примите свое незнание. Самое лучшее состояние для учебы – когда ничего не понятно. Как сказал Карл Юнг: «Когда уходит определенность, начинается осознанность».

Теперь вы видите, что будущее широко распахнуто перед вами и вам нужно спроектировать полностью новую жизнь. Пора взять в руки карандаш и начать снова. Вы только что превратили окончание в начало.

Так как же относиться к проблеме возраста?

Мой совет – забудьте об этом! Когда дело касается других или себя, обращайте внимание на опыт, ум, воображение, талант, энергию, порядочность, добросердечие – то, что по-настоящему имеет значение в любом человеческом существе, – и напрочь игнорируйте возраст. Он не имеет никакого значения, да и в любом случае это трудно постичь.

Хуже всего, что это ведет к ошибкам, которые могут дорого обойтись и которые не хотелось бы совершать. Надеюсь, следующие четыре правила помогут вам избежать этих ошибок.

Правило № 1. Не считайте, что вы слишком стары для чего-то, пока еще не стали слишком стары.

Седовласая женщина подошла ко мне в книжном магазине в Вайоминге и сказала: «Как жаль, что я не слышала вас много лет назад. Были вещи, которыми мне хотелось бы заняться, но ничего не получалось. А сейчас уже слишком поздно».

Я спросила: «Вы больны?»

«Нет-нет, но мне уже шестьдесят три, я действительно прождала слишком долго».

«Знаете, – сказала я, – вы можете прожить до восьмидесяти или девяноста. И будете чувствовать себя полной дурой, когда поймете, что считали себя старой в шестьдесят три! Это чувство вам точно не понравится. Лучше начинайте действовать прямо сейчас».

Ее проблема в том, что, как вас и меня, ее преждевременно травмировали собственные дни рождения. Пока мы достаточно поумнеем, чтобы понять, как молоды были в сорок, пятьдесят или шестьдесят, уже стукнет семьдесят, восемьдесят или девяносто!

Вот почему так важно с особым вниманием отнестись к тому, что не следует откладывать. Если со здоровьем все в порядке, самое время начать ходить в походы. Не откладывайте это до семидесяти. С одной стороны, вдруг ваше тело тогда не сможет носить вас? А с другой – к семидесяти годам вы будете делать другие замечательные вещи, до которых руки не доходили раньше, и в любом случае будете слишком заняты для походов.

Вы уже замечаете небольшие физические проблемы? Отлично. Напишите список того, что работает, и используйте это. Не тратьте время на сожаления по поводу расширяющейся талии или большого пальца, который неважно себя ведет. Скорее всего, вы в нужной форме для того, что должны делать в этот период жизни, точно так же как были в нужной форме младенцем или подростком.

Главное, не забывайте: если тело позволяет что-то делать – значит, вы не слишком стары для этого.

Правило № 2. Время – это глина. Создайте из него что-нибудь.

Помните все то, чем всегда хотелось заняться, но казалось, что вы не можете, например, путешествовать, танцевать или писать? Самое время начинать. Если, как большинство людей за сорок, вы отвечаете

за бесчисленные проекты и у вас очень мало свободного времени, помните: чтобы любимое дело внесло яркие краски в вашу жизнь, необязательно посвящать ему все рабочее время. Пять минут в день, когда вы начнете писать или петь, танцевать или листать брошюры о путешествиях, будут живительны, как вода для жаждущего растения. И эти пять минут невероятно повысят шансы заняться чем-то в полной мере. Обещаю: знакомство с предметом откроет новые возможности.

Правило № 3. Если у вас есть большая мечта, следуйте за ней. Но не думайте, что она последняя.

Есть ли что-то значительное, что вы хотели бы сделать, пока не стали «слишком стары»? Вперед – и займитесь этим, если можете. Но не морочьте себе голову, думая, что, завершив задуманное, согласитесь стареть. Одной мечты никогда не будет достаточно. Собственно говоря, лучший резон взяться за мечту всей жизни – убрать ее с пути, чтобы можно было перейти к следующим мечтам. Однажды вы увидите, что эта мечта была только разминкой.

Вы вступаете в возраст больших начинаний, и ваши мечты еще только начинают выстраиваться в очередь. Вы еще увидите, как много всего ожидает вас позднее в книге.

Правило № 4. Остерегайтесь преждевременных сожалений.

«Из всех написанных или произнесенных печальных слов печальнее всего “Это было возможно!”»[26]

Если вы задаетесь вопросом, куда ушли годы и толково ли вы распорядились своей жизнью, имейте в виду: вопрос отличный, но *время для него пока неподходящее*. Что вы сделали в жизни? Мой ответ: кто может знать? Есть немалая вероятность, что жизнь ваша еще и не начиналась.

УПРАЖНЕНИЕ 11. Готовы отвечать?

1. Предлагаете ли вы кассирам в магазине проверить у вас документы, чтобы убедиться, можно ли вам покупать сигареты или выпивку, а потом ждете, весело ли они станут смеяться?

2. Рассматривая когда-нибудь в журнале фото человека, который выглядит старым, вы понимали с ужасом, что он ваш ровесник?

3. Бывает ли, что в разговоре с парикмахером или официанткой вы без всякой нужды сообщаете, сколько вам лет, и ждете, как они отреагируют? Вы огорчаетесь, если говорят, что вы выглядите молодо для своего возраста? Огорчаетесь ли так же сильно, если люди принимают это без комментариев?

4. Пробуете ли вы угадывать возраст людей, когда находитесь в общественных местах?

5. Представьте, что вам шестьдесят пять. Пройдитесь по комнате так, как, по вашему представлению, должен ходить шестидесятипятилетний человек. Вы изображаете одряхлевшего или одинокого старого человека?

6. А теперь вернитесь в прошлое и вспомните времена, когда двадцать один год казался вам старостью. Опишите, что думали про этот возраст тогда и что думаете сейчас.

7. Проделайте то же самое относительно тридцати лет. Вспомните время, когда вам казалось, что это много. Как с тех пор изменилось ваше восприятие?

8. На сколько лет вы чувствуете себя, находясь среди людей намного старше, чем вы?

9. На сколько лет вы чувствуете себя, когда вы в одиночестве и погружены в дело, от которого получаете удовольствие?

10. Представьте, что ни у вас, ни у людей вокруг абсолютно нет осознания возраста. Что бы вы делали по-другому? А что перестали бы делать?

Ответьте для себя на эти вопросы, а затем возьмите ручку и бумагу и запишите, что прояснилось для вас в результате ответов.

Каково теперь ваше отношение к возрасту?

Андреа, 36 лет: «Как только я дочитала эту главу, я вышла на улицу, и люди стали выглядеть по-другому. Я обращала внимание на то, что они делают – ну, знаете, что-то покупают, ведут автобусы, ремонтируют дорогу, – а вовсе не на их возраст. Раньше, по-моему, я вообще их не замечала, если они были старше определенного возраста».

Луи, 39 лет: «Я чувствовал себя так, будто тиски разжались. С 25 лет я боялся стать старым!»

Уилл, 42 года: «Я думал, что с возрастом все ясно, но теперь совсем сбит с толку. Не знаю, что и думать».

Ничего и не надо думать. Это была ложная тревога.

Если я достигла своей цели, вы тоже готовы признать, что ваша уверенность поколебалась и вы больше не знаете, что же такое возраст. И это лучшее, что с вами могло случиться.

Естественно, с исчезновением определенности относительно возраста вы, как и Уилл, могли почувствовать пустоту. Советую ценить это. Неопределенность – отличное качество, вы не будете ощущать пустоту

вечно, поэтому максимально используйте сейчас это положение. Помните, я говорила, что «пустота – это место, где можно что-то вырастить»? Вы только что избавились от очередной иллюзии и расчистили путь для совершенно нового вида личного роста.

Пришло время сеять.

Глава 5
Красота

Зеркальце, зеркальце, молви скорей,
Кто здесь всех краше, кто всех милей?

Злая королева, «Белоснежка»

«А в чем твое богатство, милая девица?»
«Хорошенькое личико, сэр», – отвечала она.

Из английского фольклора

Красота. По сравнению с жизненно важными вопросами она представляется чем-то поверхностным и легковесным, но к среднему возрасту решительно пробивает себе путь на передний план сознания. Почему мы зацикливаемся на своей внешности – неужели из-за незрелости и суетности? Нет, эта одержимость относится к самым глубинным нашим проблемам и в середине жизни достигает своего пика. Внезапно мы обнаруживаем, что ожесточенно сражаемся с каждым намеком на морщины или лишний килограмм, мучительно вглядываемся в свое отражение в зеркале, ищем одежду, которая льстит фигуре, и упражнения, которые сделают нас краше, прикладываем бесконечные усилия, чтобы сдержать разрушительное воздействие времени, – пока наконец не наступает возраст, когда мы с огромным сожалением сдаемся и успокаиваемся.

И после этого опять чувствуем себя счастливыми.

Очень странно. Если красота настолько важна, а терять ее так ужасно, почему мы снова счастливы? И если на то пошло, отчего приступ этой бурной борьбы за красоту внезапно достигает пика именно сейчас, в середине жизни? Отчего именно красота становится исключительно важной конкретно в этот период жизни? Здесь нет никакого смысла!

Или все же есть?

* * *

Красота всегда очень заботила вас, будь вы мужчина или женщина, но в середине жизни она приобретает особое значение. Неважно, как мы относились до сих пор к своей внешности – нравилась нам она, огорчала или была совершенно безразлична, – достигнув среднего возраста, мы все чувствуем одно и то же: недовольство. Нет никаких сомнений, вы меняетесь – и меняетесь к худшему. Доводы разума здесь бессильны;

друзья могут уверять, что вы выглядите точно так же, как десять лет назад, но это ничуть не помогает. Вы перестаете хорошо выглядеть и знаете это.

На этот раз ваше иррациональное ощущение вполне верно.

Есть определенная разновидность красоты, которая с возрастом уменьшается, и именно эту красоту нам так ненавистно терять. Может быть, другим незаметны изменения, но это только потому, что они не очень внимательны. Мы-то вглядываемся в себя пристально: это действительно происходит. Выглядим лучше, чем когда-либо? Да-да, конечно! Той особой красоты, что присуща красивым молодым людям, у нас больше нет.

Даже те, кто всегда считал свою внешность обыкновенной, встревожены, что уходит красота молодости. Отчего это так много значит? Вглядитесь и поймете: все мы лелеем убеждение – как бы взрослый опыт ни убеждал в обратном, – что, если мы будем по-настоящему красивыми, мы будем любимы и нас ожидает рай на земле. А будем некрасивыми – нас туда не впустят. Почему мы в это верим?

Потому что с нами такое уже случалось.

Когда-то в старые добрые времена мы все были неотразимы. А потом это кончилось.

Как я уже говорила, вашим первым жизненным впечатлением было то, что вас обожают. Мало кто из родителей может устоять перед своими отпрысками, обычно все искренне убеждены, что их дети невозможно хороши собой. То есть в самом начале, когда мы были слишком малы, чтобы понимать, как завоевать любовь, она доставалась нам даром – только за то, как мы выглядим. Мы всего лишь лежали и позволяли на себя смотреть, а люди думали, что мы прекрасны. Они так и говорили. Один из самых ранних, а значит, самых важных, полученных уроков: тобой будут восхищаться и о тебе будут заботиться, потому что ты такой красивый.

Для большинства такой рай длился недолго. Родители либо привыкли к нам, либо утомились от бесконечных обязанностей (включая те, что мы на них повесили), а может, появился следующий младенец, и они перенесли любовь на него. Так или иначе, многие из нас достаточно рано поняли: если хочешь выжить, надо развивать другие качества – помимо своей прелестной внешности.

Это казалось несправедливым, но было ясно: дальше, чтобы получить что-то, придется зарабатывать. Как и все мы, вы придумали план: быть очень хорошим, или очень неэгоистичным, или помогать всем, или быть умницей – и снова станешь самым любимым. Разумеется, это не сработало.

Больше вы никогда не были главным любимчиком.

Однако все было не так плохо. Вы получили приз получше.

Изо всех сил стараясь восстановить положение любимчика, вы в процессе создали собственную личность. Вы опробовали множество разных поведенческих стилей и узнали, каково вступать в соревнование, побеждать или проигрывать. Ваше восприятие и интуиция развились, пока вы пытались понять, каким странным образом работают мозги ваших родителей. Вы узнали, какие потери можете перенести, а какие вызывают отчаяние. Вы научились очаровывать, угрожать, вынуждать, выстраивать стратегии, получать что-то взамен, спорить, строить козни врагам и жаловаться небесам на несправедливость.

И, наконец, покинули место, где потерпели поражение и где вас отвергли, прихватили с собой новообретенную мудрость и отправились во внешний мир – по соседству или в школу. Вы жили двумя жизнями. Осознав, что миловидность и ямочки на щеках больше не обеспечивают дома того, что вы хотите, вы стали куда более разносторонней личностью – независимой и любознательной, проницательной, общительной, способной к сотрудничеству и умелой. Это могло начаться раньше, чем кажется, часто годам к пяти. Но время было удачным – в вашей жизни тогда появился полностью новый мир, школа.

Вскоре вы уже заводили собственных друзей, узнавали, как и что полагается делать, вырабатывали характер, и у вас развивалось богатое и сложное воображение. Вы знакомились с жизнью других семей, с другими чувствами и ценностями, вы осваивали, играя, новые инструменты и учились читать. Оставаясь наедине с собой, вы сами выбирали себе развлечения и обдумывали личные мечты. День за днем вы строили и расширяли собственную историю, о которой родители ничего не знали.

И о том, как быть любимчиком, вы почти не думали, если только не замечали, как другому ребенку в семье достается все внимание. По большей части вы предпочитали заниматься чем-то более приятным – кататься на велосипеде, играть с другими детьми, учиться чему-то новому. Вы стали весьма смышленой маленькой личностью.

Но так и не забыли.

Где-то на задворках сознания ждала своего часа почти забытая мысль: *если удастся снова стать всех краше, всех милее, снова будешь самым любимым.* Какая-то крохотная часть вас, страдающая от потерь и отказов в любви, притаилась в тени и дожидалась будущего.

Теперь все было подготовлено для задуманного природой

и назначенного на подростковый возраст события – запуска самого грандиозного конкурса красоты в истории жизни любого человека. После нескольких лет относительной свободы в детстве – когда расцветали ваша индивидуальность и творческое начало – проснулась отвергнутая часть личности и захотела еще раз пробиться в любимчики. Занятия, которые очаровывали вас в детстве – например, день напролет ловить головастиков, прятаться в кустах, играть в мяч, – потеряли привлекательность. Вместо них замаячили два новых интереса: ваша собственная внешность и внешность других подростков. Маме больше не приходилось загонять вас мыться – наоборот, вас теперь невозможно было вытащить из ванной. Пока она барабанила в дверь, вы торчали в душе, укладывали волосы по наипоследнейшей моде, пробовали разные выражения лица перед зеркалом и вглядывались в отражение, пытаясь угадать свою судьбу.

К счастью, такой накал не вечен. Вы перешли из разряда юных созданий в разряд молодых взрослых, немного успокоились, стали выглядеть приемлемо для себя и встроились так или иначе в общество. Вы не совсем забросили спортивную гонку за красотой, но на ближайшие годы это стало скорее уходом за собой, чем борьбой за золотую медаль. В конце концов за годы вы привыкли каждый день приводить себя в порядок перед зеркалом, так что, выйдя из дома, можно было забыть про внешний вид и заниматься другими делами. То, как вы выглядите, стало фоновым шумом, ежедневным не слишком заметным ритуалом, и не имело особого значения. До тех пор, пока вы не приблизились к сорока.

Как меняет все один день рождения!

Еще один конкурс красоты? Но почему сейчас?

Косметика, диетическое питание, тренажеры – как вы думаете, кто покупает все это чаще, чем остальные? С большим отрывом от других возрастных групп – люди среднего возраста. Понятно, когда подростки зациклены на красоте, но вы-то почему? Почему сейчас?

В конце концов, вы теперь не просто хорошенькая мордашка. Вы годами создавали свою уникальную личность. Ваш выбор, ваш опыт сделали вашу личность сильной и многоплановой, и мозги у вас что надо – укомплектованные впечатлениями, решениями, достижениями и сложившимися вкусами. Сотни тысяч мелких событий проверяли вас на прочность, вы знаете уже свои типичные реакции и начинаете понимать, кто вы. Кроме этого, вы создали свой отдельный маленький мир – с вашим домом, вашими отношениями и вашей работой. У вас есть собственное мнение, вы знаете, как его отстаивать и не позволять другим определять

за вас, кто вы.

Даже ваше окружение изменилось к тому времени, как вы достигли среднего возраста. Начнем с того, что ваша вселенная расширилась. У вас есть, разумеется, личная история, но вы увлекаетесь и мировой историей. Вам интересны политика, природа, работа, цели, творчество, проекты и путешествия. Число людей в вашей вселенной тоже значительно возросло. Вы познакомились с множеством людей за последние годы, и, кроме того, в отличие от подростка или двадцатипятилетнего, вас интересуют не только ровесники. Подростки в основном ведут себя как охотники, но вы больше не подросток с его туннельным видением, вы можете видеть больше. Теперь вам интересны и дети, и ваши ровесники, и старики – и масса других людей, общение с которыми не дает никакой очевидной пользы. В общем и целом все у вас очень хорошо. Если когда-либо у вас не было необходимости великолепно выглядеть, так это сейчас.

Но то и дело происходящее провоцирует новую зацикленность на внешности.

Вы бросаете взгляд в зеркало и внезапно понимаете, что начинаете выглядеть как ваши родители!

«Это как дурной сон. Как будто я захвачена какой-то силой и не могу освободиться. Я превращаюсь в свою мать!»

«Я стал выглядеть иначе. И мне это не нравится. Всего лишь поддерживать свой внешний вид – и то стоит огромного труда».

«Когда-то я листала Vogue и думала: “А что тут такого особенного?!” Теперь же я читаю его и ненавижу всех этих молодых прекрасных девушек».

Затем однажды вы замечаете, что посторонние обращаются с вами по-другому.

«Знаете, иногда мне кажется, что молодые официантки или продавщицы на меня сердиты. Будто я чья-то злая мачеха, – сказала мне сорокадвухлетняя женщина. – Когда я успела так состариться, чтобы быть чьей-то злой мачехой?»

«Я наблюдал, как хорошенькая девушка уставилась на красивого молодого человека рядом со мной в лифте, а меня даже не замечала! Это что-то новенькое», – рассказывал мужчина 44 лет.

«Когда я за рулем, иногда я вижу машину в зеркале заднего вида, и это молодой парень, пытающийся меня нагнать. Поравнявшись с моим окном, он смотрит на меня, и тут же взгляд его скучнеет и обращается на дорогу. Он теряет интерес! В жизни бы не поверила, что это такое ужасное

чувство!» – поделилась женщина 39 лет.

И старый процесс начинается снова.

Снова нас отвергают, пробуждается первоначальная боль из детства, и снова накатывает тоска – мы хотим вызывать желание. Мы начинаем усиленно беспокоиться о своей внешности, проверяем, насколько далеко зашли потери в красоте и что еще можно спасти. Мы интересуемся у парнишки, пакующего покупки на кассе, как ему кажется, сколько нам лет. Мы пытаемся доказать барменшам, что мы все еще модные и крутые. Мы рассматриваем свое отражение в каждой витрине: не лучше ли выглядим, чем в предыдущей витрине. Даже умеренно привлекательные молодые люди кажутся нам самыми счастливыми на свете, и мы желаем им побольше мозгов, чтобы это ценить.

Весь наш богатый внутренний мир и достойный стиль жизни начинают казаться пустыми и бессмысленными. Мы с радостью отдали бы это за возможность вернуть красоту.

Почему?

Потому что хотим опять почувствовать себя самыми любимыми.

Назад к прошлому, к черту будущее!

Больше всего мы не любим изменения, угрожающие нашему выживанию. Но потеря красоты вовсе не угрожает реальному выживанию, особенно на этом этапе игры. Уже не тревожит, что бросит мать, и стратегии в отношениях с противоположным полом давно выработаны. Но происходящее воспринимается не просто как перемена, вы чувствуете: что-то кончается навсегда. Что-то чрезвычайно важное.

Внезапно вы начинаете сожалеть, что не ценили красоту, пока ею обладали: «Если бы я знала, то вела бы себя по-другому, была бы увереннее в себе, приобрела бы что-то благодаря этому». Довольно показательно, правда? И что бы вы такое приобрели? Очевидно, то, что хотели бы сейчас.

Любовь.

Красота – это вопрос власти. С ней, как мы воображаем, в наших силах получить всю любовь, которая нам только нужна, и убеждены, что без красоты ничего не получится. Однако мы забываем, что нас вполне устраивает обычная внешность всех остальных: друзей и родственников, учителей, коллег, водителей автобусов, актеров характерных ролей. Когда мама, разглядывая свою, любимую вами, фотографию, говорит: «Ужас, только посмотри на эти морщины!» – вы изумлены, ведь вам она здесь

очень нравится. К потенциальным партнерам вы можете быть критичнее, внимательно оценивая их при первых встречах, но, когда узнаёте их поближе, внешность перестает иметь такое значение. Вы не бросите их за то, что они некрасивы, и не полюбите за одну красоту.

Но как только дело касается вас, ваши требования к идеальной красоте зашкаливают. Вы отчаянно, как четырнадцатилетний подросток, придираетесь к своим недостаткам и становитесь таким же эгоцентричным. Вы совершенно не задумываетесь, что остальные тоже нуждаются в любви, – вы поглощены только собственным желанием быть любимым.

Брачные игры все еще в разгаре, но вот вы уже на скамейке запасных.

Только посмотрите на этих молодых красавцев и их увлекательную жизнь! Раньше вы почти не замечали этого, но теперь, куда ни глянь, везде они – держатся за руки, смотрят друг другу в глаза, хотят друг друга. А вас вообще не видят! Вы поражены: всю жизнь вы были в числе игроков, пусть даже не ценили этого, а сейчас каким-то образом, не спросив, вас вывели из игры. Вы в ужасе от этого. Срабатывает еще один триггер. Хотя казалось, что вы терпеть не можете эти игры, внезапно понадобилось попробовать еще разок.

Если в вашей жизни присутствуют хорошие отношения с кем-то, они начинают казаться скучноватыми. В том, что раньше воспринималось как комфортное и дружеское, теперь не хватает чего-то важного. Может быть, остался последний шанс, чтобы испытать великую страсть. А может быть, уже поздно! Душевное томление, чувство одиночества, неуправляемые желания, которые когда-то побуждали к действиям, опять вернулись с полной силой. Вас придавливает депрессивной безнадежностью, и излечить ее способно только волнение новой охоты. Кажется, что там, на горизонте, проглядывают очертания рая. Возможно ли на этот раз добиться счастья?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, мы бросаемся к зеркалу.

И что мы там видим? Фатальные недостатки. Никогда больше не почувствовать себя красивым человеком – разве что появится кто-то новый, кто-то, кто увидит вас во всем нынешнем несовершенстве, но все равно ослабеет от желания.

Разумеется, рациональная часть вашей личности отвергает эти заново пробудившиеся желания. Вы не хотите рисковать сложившимися хорошими отношениями. Вы же не глупы. Подростком вы уже достаточно наблюдали за другими. Беспокойство о внешности на нынешнем этапе игры кажется суетным и постыдным. Так что вы приходите к выводу,

что это происки рекламы и СМИ или пустые ценности культуры, ориентированной на молодость. Нужно просто собраться с силами и не заботиться о таких идиотских вещах, правда?

К сожалению, в противниках у вас кое-что посерьезнее рекламной индустрии или культурных установок – биология.

Красота – это молодость, а молодость – красота. И природа любит их больше всего.

«В прекрасном – правда, в правде – красота. Вот знания земного смысл и суть», – сказал Китс[27].

Притворяйтесь сколько угодно, считайте это несправедливым, если желаете, но в глубине души вы с этим согласны, как согласны и все остальные. Да, я имею в виду всех вокруг. Каждое животное и каждую нацию, любые группы людей в любой точке Земли, включая примитивные культуры, глубоко запрятанные в джунглях. Такая универсальность с головой выдает факт: за всем этим стоит биология.

Влечение в подростковом возрасте основывается на красоте. И поскольку природу чрезвычайно интересует все, что ведет к размножению, биология красоты, очевидно, встроена в нас. Представители любой культуры мира в юности начинают украшать себя с целью выиграть этот идущий всерьез конкурс. Вот почему так сложно отговорить себя от этого, сколько усилий ни прикладывай. Природа тут побеждает.

Подлинная цель красоты

Та красота, которую вам так ненавистно терять, является магнитом для размножения. Яркое оперение возбуждает желание. Можно смело утверждать: если бы восприятие прекрасного не было выгодно для выживания биологических видов, не существовало бы и такого понятия, как красота.

И как только минует возраст размножения, это должно бы измениться.

Будь старые люди так же сексуально желанны, как молодые, фертильность вторых напрасно бы тратилась на тех, кто не способен иметь потомство.

Но при благополучных любовных отношениях какая вам разница? Если вы принадлежите к большинству, то есть к тем, кто никогда не уделял особого внимания исключительной красоте, что за проблема? В конце концов, пусть красивым мальчикам и девочкам завидовали в школе, но они далеко не единственные, кто потом влюбился и завел семью. С чего вас

должно волновать, когда более молодые люди или привлекательные незнакомцы вас не замечают?

Но вас это волнует. И сильно.

Это несправедливо!

Вы что теперь – пустое место? На первый взгляд именно так. Мы больше не всех красивей, всех милее, так что вывод ясен: смирись и отодвинься в сторону. Стисни зубы и взгляни правде в лицо – вот так мы должны думать, да?

Не будьте столь уверенны.

Природа хитрее, чем вы думаете. Ей нужно, чтобы вы сейчас стенали, от души и во весь голос. Для чего?

Так запланировано.

Тайный план природы для людей, достигших середины жизни

Если вы думаете, что природа хочет, чтобы вы разумно убрались с дороги более молодых, – как бы не так! Биологические часы в последний раз пробудили в вас отвергнутого ребенка. Внутри вас существует устройство с часовым механизмом, которое вот-вот сработает, и вы снова превратитесь в неуверенное, тщеславное и эмоционально неустойчивое существо, каким были в юности. Потому что вы все еще способны к деторождению. И не исключено, что вас можно убедить произвести на свет еще одного ребенка.

Не поддавайтесь на это!

Вы и не заметили, как вас крупно надули, и мошенник попался первоклассный. Природа отняла у вас прежнюю внешность и тем самым опять запустила душевные страдания и безжалостную самооценку. Как подросток, вы снова думаете: «Ах, если бы у меня была фантастическая красота! Счастливей меня никого бы не было на свете!» Но нет, вы не были бы счастливы.

Во-первых, это тело и эти мозги нужны для гораздо более важных вещей, чем примитивная витрина. Во-вторых, быть молодым и красивым настолько неудобно, что люди с обычной внешностью сильно удивятся. Устроим сеанс небольшого разоблачения, ибо пора перестать завидовать адонисам и венерам.

Издержки красоты

1. Быть красивым не так весело (или выгодно), как вам хотелось бы думать.

Помните ли вы себя счастливым, когда были молоды и красивы? Кто-нибудь вообще был счастлив? Конечно, королева выпускного бала выглядела счастливой, как и капитан футбольной команды, но на них давила сильнейшая обязанность сохранять лицо. Ну и где сейчас эта королева бала? Застряла с этим футбольным нападающим? Слишком рано пришел успех?

В известном смысле природа предъявляет самые большие требования своим любимцам, подобно культурам, где приносили прекрасных девушек и юношей в жертву богам. Как молодые музыканты или спортсмены, красавцы и красавицы должны ежедневно работать над тем, чтобы оставаться красивыми, – они постоянно соперничают с кем-то и зависят от чужого мнения.

Средний возраст особенно тяжело ударяет по красавцам, потому что у них не подготовлены запасные позиции. Ранний успех помешал им научиться справляться с жизненными трудностями. Им вручили приз даже без участия в игре, которую все остальные должны были отыграть. Зачастую, в отличие от обычных юнцов у красавцев и красавиц, подростковый период проходит легко, так как они практически не сталкиваются с перерывом в обожании, которое испытывали с младенчества.

Конечно, бывают исключения. Не всех красивых людей обожали в детстве, и некоторые из них придумали другую стратегию.

«Я заключила с собой сделку: “Хорошо, не стану рассчитывать на свою красоту, но все равно буду использовать ее, чтобы привлечь внимание, а в дополнение еще буду хорошей, заботливой или умной”. Но что если телефон перестанет звонить?»

В отличие от людей с обычной внешностью, красавцам не нужно разрабатывать другие способы привлекать внимание. Вы практически не встретите красавца, который был бы признанным в классе клоуном или мог бы помочь починить компьютер. И красавцы очень остро осознают незащищенность и одиночество непопулярных одноклассников, которым все достается ценой больших усилий. Как любой на их месте, они благодарны судьбе, что такая доля их миновала. При этом, подобно детям, побеждающим в конкурсах красоты, им не приходит в голову, что они лишены удовольствий, доступных детям с обычной внешностью.

2. Счастливые моменты вашей жизни часто вообще никак не связаны с красотой.

Чаще всего они происходят, когда о красоте и популярности не задумываешься. Если вы вспомните самое приятное время, которое проводили с друзьями, то заметите нечто любопытное: это происходило, когда самых красивых и привлекательных персонажей не было поблизости. Все потому, что красавцы возбуждают соперничество и заставляют нас стесняться себя.

«Когда общаюсь с красивыми женщинами, у меня начинает сводить желудок и я становлюсь раздражительным. Всегда так было», – рассказывал мужчина 33 лет. Но отчего? Он и сам вполне симпатичен. «Недостаточно хорош для красоток моих школьных дней, да и дальше то же самое», – был его ответ.

Помню разговор с очень красивой девушкой, немного знакомой по колледжу. Она говорила мне, с какой завистью смотрит, как мы с друзьями весело проводим время, собираясь между лекциями на лужайке.

«Я даже подходила несколько раз к вам, но настроение менялось прямо на глазах. Парни чувствовали себя неловко, девушки переставали выглядеть счастливыми. Поэтому я никогда с вами не сидела».

Я вспомнила эти случаи, она была совершенно права. Она была такой удивительной красавицей, что мы все, даже девушки, были в нее немного влюблены. И она была очень милой. Но ребята наши от нее с ума сходили, а мы, девушки, чувствовали себя вторым сортом – все как она и рассказывала. Хуже того, несколько раз, когда она все же присаживалась с нами, все становились скованными, потому что она не умела дурачиться и не знала, как принимать участие в наших обычных шутках. У нее не было шанса научиться веселиться в компании, как этому учились мы, ведь, подобно всем красивым девочкам, она обычно проводила время где-то отдельно, с таким же потрясающим бойфрендом.

3. За необычную красоту часто расплачиваются одиночеством.

Большинство людей побаивается красавиц, поэтому порой приходится слышать, как они жалуются на субботние вечера, проведенные в одиночестве. Но они сталкиваются еще с одним видом одиночества, о котором почти не услышишь. Я видела немало моделей, проходящих психотерапию, и все они рассказывают об одиночестве, редко знакомом людям с обычной внешностью, – это пустота внутри, когда они глядят на людей, взирающих на них с любовью, и не чувствуют ничего. Когда за красавицами ухаживают, они должны отвечать своим поклонникам. Если не откликаться – человек чувствует себя отвергнутым. Если же ответить, будь готова, что в тебя влюбятся, независимо от того, нужно тебе это или нет. Из этой ловушки не так-то легко выскользнуть, тем более что

сами красавицы испытывают смешанные чувства. Они знают, что должны как-то использовать выпавшую на их долю удачу, свою красоту – стать звездой или выйти замуж за богача, неважно, кого они любят на самом деле. Собственно говоря, среди исключительно красивых девушек немало таких, что расстались со своими любимыми: знали, что могут найти партию лучше.

«Все силы у меня уходили на то, чтобы выжать всё из своих возможностей, я наряжалась и отправлялась в нужные места, – рассказывала мне женщина 44 лет. – Разрабатываешь настоящую стратегию, как обращаться с людьми, которым нравишься, чтобы оценить, стоит тратить на них время или они просто отвлекают от лучших вариантов. Иногда сдаешься и выбираешь того, кто больше всех тобой восхищается, просто потому, что не хочешь уходить с пустыми руками».

Великолепная внешность, как и большое богатство, может изолировать человека от опыта, который получают все остальные. Даже умным красавицам зачастую не удается развивать свой интеллект. Как правило, никто не приглашает невероятных красавиц на политические или философские дебаты, даже если они учатся в университете.

«Учеба в университете – мини-версия обычной жизни. Красота, как и спорт, позволяет пройти через это с меньшими затратами. Я бы тебе таких историй порассказала!» – писала мне подруга.

У некоторых красивых людей личность не развивается дальше уровня прелестного ребенка. Других фактически вынуждают быть пассивными всего лишь тем, что никто ничего не ожидает от них, они просто могут сидеть, как статуя, и все равно их будут ценить. Некоторые с детства усваивают, что когда они болтают, шутят, жестикулируют, поклонникам становится не по себе, ведь это отвлекает их от фантазий, навеваемых застывшим совершенством.

А если красивым людям сделали больно или покинули их – а с ними это случается точно так же, как с любыми другими, – им сочувствуют не больше, чем богатым, когда они теряют деньги.

Обратная сторона: выгоды и невыгоды обыкновенной внешности

«“Настоящий поэт не должен быть красивым: если он или она хороши собой, им нет нужды создавать прекрасное. Красивые люди особенные, в жизни они не испытали того, что испытали остальные, – он [Джон Берримен], очевидно, был вполне серьезен. И затем прибавил: –

Не волнуйтесь, Ливайн, вы достаточно уродливы, чтобы быть отличным поэтом”», – писал в своих воспоминаниях о Берримене Филип Ливайн[28].

Что вышло из ботаников и серых мышек, с которыми вы учились в школе? Где сейчас эти гадкие утята? Удивительно, но многие из них выросли в очень интересных людей. Немало профессоров, писателей, ученых и миллионеров, сделавших состояние в сфере компьютеров, рассказывают, что в школе совершенно не пользовались популярностью. Но каким-то образом они выстроили прекрасную жизнь, развили свои таланты. Почему? Потому что все непопулярные детишки смышленее популярных? Скорее у них просто было больше времени и мотивации найти способы занять свои мозги.

Они бы не глядя поменялись местами с красавцами, если бы могли, но это было невозможно. Их свободный мозг требовал активности, их фантазия бурлила. Они стали компьютерными гениями, доблестными натуралистами, бродящими по лесам, блестящими писателями, погруженными в работу, или страстными читателями книг. Фрейд называл такой род замещения сублимацией. Не «подавлением», прошу заметить; подавление означает, что вы закапываете вглубь свои чувства, потому что отвергаете их. Сублимация же означает, что нарциссические движущие силы трансформируются в творческие и продуктивные действия. По этой причине многие красавцы, которым вы завидовали, застряли в прошлом, они по-прежнему ведут жизнь, которая нравится подросткам, в то время как многие гадкие утята расцвели и живут жизнью, интересной взрослым.

Но если люди обычного облика убеждены, что именно красота приносит любовь и счастье, им так и не удается полностью забыть, какими несчастными они были в юном возрасте и как их мучило чувство, что они недостаточно хороши.

«В юности я не был популярным или особо привлекательным, но теперь женщины постоянно на меня засматриваются. И это выводит меня из себя. Я счастливо женат и не заинтересован в других женщинах, но, по-моему, это ужасно несправедливо. Где они были, когда мне было это так нужно?» – написал один мой читатель.

Неважно, насколько успешной или насыщенной стала их жизнь – некоторые люди с невыдающейся внешностью все еще чувствуют, что были лишены чего-то чрезвычайно ценного. Если они переплавили свои таланты в деньги или достигли высокого положения, они часто воображают, как соберутся с силами и вновь атакуют недоступный (и иллюзорный) мир красивых и всеми любимых. Именно они, скорее всего, сделают попытку вступить в брак с красивым человеком в обмен

на свои деньги. Если бы в прошлом они не считали себя такими непривлекательными, они спокойно думали бы о браке с тем, кого любят и кто любит их, с кем имеют много общего.

Очень жаль. Жить в прошлом – напрасная трата прекрасного настоящего. Но цена, которую платят за это, даже выше, поскольку верить, что вы были недостаточно красивы, – дымовая завеса для печальной правды.

Правда, скрывающаяся за мифом о красоте

Большинство из нас винят себя – свою внешность, свою неловкость – за то, как неудачно складывалась наша социальная жизнь в детстве. Мы убеждены, что нас не любили, потому что мы были недостойны любви, что для нас означает «были некрасивы». Но это маскировка – и она дорого обошлась, поскольку прикрывала правду. Если бы мы знали эту правду, наша жизнь была бы другой.

Какую правду?

С нами всегда все было в порядке.

Очень не хочется смотреть правде в глаза, если можно этого избежать, вот мы и цепляемся за мысль, что не пользовались успехом из-за того, что были недостаточно красивы. Но зачем избегать такой замечательной правды? Это же как найти спрятанное сокровище: с вами никогда не было что-то «не так». Выход*и*те и получ*и*те свое запоздалое наследство.

На бумаге выглядит отлично, но на деле нет ничего болезненнее.

Потому что, если это правда и ничего неправильного с нами не было, придется искать другое объяснение тому, что мы были одиноки и нелюбимы. А так можно столкнуться лицом к лицу с тем, чего знать не хотелось бы.

Например, вдруг любовь, которую мы мечтали получить от ровесников, того не стоила?

Что касается популярности, некоторые группы в школе жестче, чем другие, а некоторые просто безжалостны. Неважно, каковы их стандарты, но за то, чтобы быть принятым в группу, придется платить, и вскоре вы это понимаете. При близком рассмотрении эти компании обычно теряют свой блеск. Но если вас туда не принимают, вы никогда не расстанетесь с иллюзиями на их счет.

Раз дело не в вас – дело в них. Может быть, люди, которыми вы восхищались издалека, не стоили вашего восхищения. Совершенно точно в те времена они были неспособны думать о других и плевали на всех.

Любовь, к которой вы стремились, в реальности не существовала. Ваши душевные муки были напрасны. Прекрасная вера в то, что это исключительные и ценные люди, была иллюзией, вашим вымыслом. Очнись вы – и морок растаял бы, превратившись в лужу, как лед под лучами солнца.

И это причиняет страдания. Легче считать, что это вы были уродом.

Но если вы прихватили эту ошибку в свою взрослую жизнь, то считаете себя не тем, кем являетесь. Вы приносите в жертву свободу действий. Вы не станете ходить на танцы или на плавание столько, сколько ходят люди, которые не считают себя уродливыми. Постесняетесь пойти туда, куда не приглашены. Не будете таким дружелюбным или щедрым, как вам хотелось бы. Будете терпеть дурное обращение, потому что ищете любовь совсем не там, где нужно.

Но представьте, как бы вы прожили жизнь, если бы сразу знали, что с вами все в порядке. Представьте: вы росли с легкостью на душе и уверенностью в себе, не избегали ничего, в чем хотели участвовать, говорили что думаете кому угодно и когда угодно, пробовали все, что вас интересовало – от пения до прыжков с вышки, не боялись выглядеть по-дурацки, если что-то не получится. Представьте, что любили людей, которые любят вас, а не тех, кто вас не любит. И еще представьте, что не тратили время на ненависть к своей внешности или на поиски способа стать красивее, чтобы быть, по вашему мнению, более достойным любви.

В то время как были вполне ее достойны.

Все было напрасно.

Не знаю, хочу ли это знать.

В конце концов, где тут смысл, правда? Разве погрозить природе кулаком за то, что она заботилась только о соревновании в размножении, а вовсе не о благородных молодых людях, обладавших внутренней красотой.

Однако вы можете увидеть без прикрас это бессердечное мошенничество природы и перестать тратить на него драгоценное время.

Красивы вы или не очень, нужно покинуть эту сцену как можно скорее.

Оставьте конкурсы красоты тем, кто пока не может себе позволить бросить это. Сами же развернитесь, уйдите и считайте, что вам повезло.

Что я конкретно имею в виду? Просто перестаньте беспокоиться, как вы выглядите, – и делайте все, что, черт возьми, пожелаете! Вы все

равно придете к этому, когда вам будет шестьдесят, или семьдесят, или восемьдесят. Почему бы не сейчас? Пора отделить счастье от внешности. Хотя бы потому, что это снижает ваши возможности. Нельзя развернуться в полную силу, когда ты приклеен к зеркалу. Бросьте это! Скиньте свое ярмо. Это единственный способ покончить с бессмысленным пожиранием времени.

Вы уже не в том возрасте, чтобы на вас глядели как на пищу, – хищники все равно вас не заметят.

И раз никто не пялится на вас, можно расслабиться и хорошенько рассмотреть мир вокруг. Вашим мозгам полезно, что вас не замечают.

Хватит надрываться, чтобы хорошо выглядеть. Все, что действительно необходимо, – не слишком отличаться от других, чтобы вписаться в окружение на работе и чтобы соседи не доставали. Или, если хотите, разоденьтесь в пух и прах, но только пока вас это развлекает. В остальных случаях – плюньте. *Не будьте безобразны. Не будьте красивы. Просто будьте собой.*

Неважно, что вы думаете по поводу своей внешности, остальные все равно будут думать что им захочется. Они любят вас – или не любят – совершенно независимо от вашего мнения о себе. Ваша внешность не непреложная часть вас, она зависит от смотрящего.

Поэтому наплюйте и забудьте. У вас есть дела поинтереснее.

Ну что, все еще хочется быть объектом внимания хищников?

Не исключено, что вы ответили «да».

Вообразите овцу, которая расстраивается, что выглядит недостаточно аппетитно для волка. Вы понимаете, что это звучит по-идиотски, но если вы честны с собой, то должны признать правду. Недостаточно знать, что правильно, и заставлять себя правильно поступать, когда сердце к этому не лежит. Иногда нужно слушаться сердца, даже зная, что оно лжет, потому что больше ничего не поделаешь.

Если мои слова звучат втуне, это не ваша вина. Природа сильнее и меня, и вас. Вы не перестанете волноваться о своей внешности только потому, что ваш разум соглашается со мною. Проверьте себя: попробуйте искупаться на публике в облегающем купальнике и не думать ни о чем, кроме того, как хороша водичка. Не так-то легко, да?

Что ж, не волнуйтесь. Однажды вам просто не захочется накачивать стальные ягодицы, и вы предпочтете хороший обед хорошему контрольному взвешиванию. Даже если вы никогда *не* предпочтете комфорт собственной внешности, нет нужды призывать на помощь мужество, чтобы отказаться от юной красоты – ее и так отнимут.

Вы можете неплохо выглядеть для особы в возрасте, но уже никогда не будете выглядеть как юная красотка, что бы ни предпринимали. Так или иначе, раньше или позже, это случится, и вас не спросят.

Главное, помните: не нужно слишком горевать на сей счет.

Потому что это лучшее, что могло с вами случиться. Никто не выходит добровольно из игры в красоту, пока просто не выбросят оттуда. Вам это сильно не понравится, вы будете громко сетовать, может, даже закатите пару истерик. Но через какое-то время, проснувшись однажды утром, оглянетесь вокруг и поймете, что наконец-то вольны жить как вам хочется. И удивитесь, отчего вообще так бились, чтобы удержать красоту.

Но напоследок следует узнать еще кое-что про красоту, потому что это может раньше избавить вас от иллюзий.

Никто на Земле не знает меньше о том, как вы выглядите, чем… вы.

Вы понятия не имеете, как выглядите, и никогда не будете этого знать. Люди видят нас в действии, живьем, в динамике. Мы себя так никогда не видим. Уж точно не в зеркале и вряд ли даже на видео или домашних съемках.

Но это не единственная причина того, что мы не знаем, как видят нас другие. Каждый смотрит на вас сквозь призму собственных пристрастий, воспоминаний или вашего сходства с его любимым родственником. То, как люди вас видят, отличается от всего, что можно себе вообразить. Не только вам неподконтрольно, каким вы кажетесь окружающим, *но и они сами это не контролируют*.

Посмотрите на телевизионные шоу, где меняют имидж человека. Людей, которые совершенно нормально выглядят, разрисовывают, втискивают в облегающую одежду с блестками, а затем демонстрируют под светом софитов. Кто-нибудь из зрителей считает, что они стали лучше? Думаю, да. Но гарантирую, что многим они больше нравились «до», чем «после».

То же верно и для вас.

Помните это, когда усердствуете, чтобы выглядеть хорошо в глазах окружающих. Не в вашей власти контролировать то, как они вас видят.

Если наряжаться вам нравится – полный вперед! Но если вы пытаетесь воздействовать на кого-то своей внешностью, бросьте это дело. Тот, кто любит вас, будет думать, что вы отлично выглядите, независимо от вашего мнения на этот счет.

Ну не возмутительно ли? Вот вы отправляетесь в лагерь для худеющих или в спортзал, к пластическому хирургу или в салон по пересадке волос.

Вы полны решимости потратить время, чтобы ослепить публику, а это все равно ничего не меняет.

Но однажды вы будете готовы выйти в мир одетым не как кто-то, а как вы сами. Идеализируя красивых людей, вы поймете, что никто не живет идеальной жизнью. И скажете спасибо, что переросли эту иллюзию. Потому что на ее место придет нечто совершенно замечательное.

Создание богатой внутренней жизни

Если вы постоянно озабочены тем, что сравниваете свою внешность с другими, вы заперты в мире, где лишены внутренней жизни. Если в скором будущем не изменить это, с годами вы превратитесь в скучающего – и очень скучного – человека. Но если направить свой ум и таланты на создание восхитительных целей и задач, ваше беспокойство на свой счет пройдет, как с наступлением лета проходит холод.

Когда у человека богатая внутренняя жизнь, его гораздо больше интересует, как выглядит для него мир, а не как он выглядит для мира. И отводит красоте надлежащее место – перед своими глазами, там, где можно ее видеть.

«Я брожу по тем же тропам, по которым ходила 25 лет назад, но сейчас не думаю о том, как выгляжу. Я не ожидаю и не надеюсь быть замеченной. Я надеюсь только *впитывать в себя* то, что происходит вокруг даже в самый суровый зимний день: теплое, как кровь, сияние перевернутых комьев земли на пашне, алчный свист зарянки, блеск жнивья на фоне темного неба. Я хочу быть открытой этому, быть в предвкушении, быть завороженной», – пишет Жермен Грир[29].

Когда уходит нарциссизм, взамен вы получаете целый прекрасный мир.

И свою настоящую жизнь вдобавок.

Если вы не верите, представьте на минуту, что вы каким-то образом неспособны понять концепцию красоты. Вообразите, как живете, ходите по улицам, приходите туда, где собираются люди – даже если надеетесь познакомиться с кем-то новым, – но не имеете никакого представления о собственной привлекательности.

Что изменится?

Вот несколько ответов, которые дали мои клиенты.

«Мне будет очень спокойно».

«Меня будет заботить то, что я хочу, а не кто хочет меня».

«Я буду принадлежать себе».

Попробуйте. Просто оденьтесь аккуратно и больше до конца дня

не смотритесь в зеркало. Забудьте, как вы выглядите. Результаты могут поразить. Потому что в один из таких дней вы осознаете нечто удивительное: вы перестали быть вещью и превратились в личность.

«Я не похожа на себя», – сказала мне сорокавосьмилетняя женщина.

Да, не похожа и не была бы похожа, даже если каким-то чудом выглядела бы как в молодости. И вы не будете. Вы никогда больше не будете выглядеть как прежде. Потому что ваша суть больше никогда не будет вашей внешностью.

В какой-то момент в середине жизни вас снимут (вышвырнут) с аукциона. Вы теряете ценность как предмет искусства. То, как видит вас мир, и ваша подлинная суть разойдутся навсегда. И как у животного, которому стал мал его панцирь, ограничения внешности спадут с вас, и вы сможете продолжать расти. Истинная личность остается внутри, становится богаче и интереснее с каждым днем и, в отличие от красоты, никогда не истощится – до самого конца жизни. После того как отпадут все иллюзии, вас ожидает прекрасное время, потому что впервые с восьмилетнего возраста вы будете принадлежать себе.

Здорово было бы вступить в этот чудесный мир прямо сейчас? Утереть нос природе, суетности, молодости и бросить все связанное с красотой?

Что ж, вы почти на месте. Осталось избавиться еще от нескольких иллюзий. Но можно время от времени проверять, как идет процесс.

«Эй, сердце, ты уже готово уйти с конкурса красоты? Мне нужно освободить время, чтобы заняться чем-то куда более увлекательным».

И однажды оно согласится.

УПРАЖНЕНИЕ 12. А теперь вопросы про красоту

1. Когда незнакомцы противоположного пола перестали вас разглядывать? Как вы при этом себя чувствовали?
2. Отчего вы хотите удержать внешний вид, присущий вам в молодости? На кого хотели бы произвести впечатление? Какие у этого будут преимущества? Запишите как можно больше ответов, а затем отметьте те, которые больше не кажутся веской причиной.
3. Назовите знакомых людей, которые предприняли чрезмерные или радикальные попытки выглядеть и оставаться молодыми. Как вы относитесь к тому, что они сделали?
4. Если бы пришлось выбирать между красивым лицом и счастливой жизнью, что бы вы выбрали? Был ли выбор трудным?
5. На этом этапе жизни, если бы нужно было найти новую любовь,

какие качества вы искали бы в человеке? Какое место в этом списке занимала бы красота?

6. Если бы кто-то предложил таблетку, от которой вы навсегда перестали бы замечать свою и чью-то красоту и некрасивость, вы бы выпили ее?

7. Запишите ответы и сохраните их. По их изменениям будет понятно, как вы справляетесь с кризисом среднего возраста. Красота всегда будет приятна, вопрос не в этом. Речь о том, насколько важна она для вашей жизни. Она более не важна? Кризис миновал. Вы дома, в безопасности.

Глава 6

Любовь

Как холодно светит солнце, когда некому посмотреть на меня с любовью…

Джордж Элиот[30]

Мы были в секте, без сомнения. Что с того, что мы не брили головы и не выходили просить денег. Мы выбеливали волосы и выходили просить любви. Ну и где разница?

Моя клиентка

Ясное дело, я лучше попаду в тюрьму, чем влюблюсь снова.

Музыкальная комедия «Услышь мою песню»

Подростки. Помните, какими незрелыми они казались когда-то и как глупо звучала их поп-музыка про любовные страдания? Что ж, вы меняетесь. Теперь они больше не кажутся такими инфантильными и музыка звучит получше. Будто вы внезапно поняли, что забыли что-то, копаетесь в мыслях и задаете вопросы про любовь, которые давно не задавали, вроде: а где же моя любовь?

Вы не дитя, впервые открывающее любовь, у вас есть опыт, и вы многому научились. Но вас перестает устраивать найденное до сих пор. Сейчас либо у вас надежные отношения, которые лишены воодушевления пылкой романтической любви, либо вы постоянно заводите бурные романы, которые оставляют вас у разбитого корыта. Отчего страстная любовь длится недолго? Отчего длительная любовь не может быть страстной и романтичной? В среднем возрасте кажется, что для любви подошел последний рубеж. Остаются в лучшем случае одна или две попытки. Встретите ли вы настоящую любовь, пока не стало слишком поздно?

Это зависит от того, о какой любви вы думаете.

Если вы ищете долгоиграющую страсть, то шансы найти ее не больше, чем шансы выиграть в лотерею. Не только потому, что вы ищете не в том месте, но и потому, что – все равно где – ищете не тот тип любви. Любовь, которая длится долго, не бывает бурной и романтичной, а бурной и романтичной не хватает надолго. Не стоит бросаться со всех ног к исторической литературе, чтобы предъявить мне рассказы о прочной страсти. Те немногие примеры в истории, когда обе стороны сохраняли ярко выраженное эротическое отношение друг к другу в течение десятилетий, были случаями, когда пара либо жила в разлуке при мучительных обстоятельствах, либо партнеры пренебрегали остальной жизнью, включая своих детей.

Вам может казаться, что вы ищете что-то абсолютно реальное и простое, что-то здоровое и нормальное, что-то нужное всем, кто хочет быть счастливым. Но биология не упускает вас из виду. Она знает, что вы становитесь старым для продолжения рода и вот-вот выйдете за порог фертильности. Как мы уже отмечали, естественный отбор благосклонен к представителям рода, которые испытывают последний всплеск желания и производят дополнительных младенцев, прежде чем теряют фертильность. Конечно, вы можете не помышлять о ребенке, а всего лишь искать кого-то, чтобы полюбить.

Но ваши «за сорок» – это период кризиса. В середине жизни на вас накатывает тоска по большой страсти. Природа по-прежнему суфлирует из-за кулис и продолжает поддерживать в вашем сердце непреодолимое желание.

На вашем месте я бы этому не доверяла.

Вечная страстная любовь – часть большого обмана, свойственного молодости, и молодость – единственное место, пригодное для выживания этого обмана. Вы вступаете в эру, где обман больше не привлекает, но вам трудно принять, что страстная любовь – всего лишь жажда желания, гормоны и иллюзия. Однако если не признать это, придется забыть все, чему вы научились за последние двадцать лет. Потому что реальная проблема с любовью в среднем возрасте не в том, что вы слишком стары, чтобы конкурировать с двадцатидвухлетними. Она состоит в том, что вы слишком много знаете. Вы слишком опытны и умны, чтобы попасться на удочку иллюзий, но все еще не расстались с желанием получить эту любовь. И вот прямо сейчас, в середине жизни, ваше сердце вступило в полномасштабную войну с вашим разумом. Вы наблюдаете за обеими сторонами, пытаясь сделать правильный выбор, но явно хотите, чтобы

сердце победило. Вопреки всему вы надеетесь, что сможете спасти хотя бы часть мечты. Потому что без этой мечты будущее выглядит совсем уныло.

Вы пока еще не понимаете, что никогда не бывает слишком поздно найти подлинную любовь. Но если все еще мечтаете о всепоглощающей романтической страсти, то для нее всегда слишком поздно. И если вы этого не понимаете, у вас проблемы, потому что романтическая страсть – выдумка. Чувство, о котором поется в любовных песнях, не только трудноуловимо, его можно искать всю оставшуюся жизнь и никогда не найти. Более того, пока вы не перестанете тосковать о нем, найти настоящую любовь не удастся.

Но придет день, когда вас перестанут притягивать любовные баллады, иллюзии разойдутся, как занавес в театре, и откроется то, что вы не видели прежде: любви так много! Двух шагов не ступить, чтобы не наткнуться на нее.

В этой главе мы собираемся пристально рассмотреть разницу между настоящей и обманной любовью. Если вы поймете суть любви, то не только встретите ее – вы просто не сможете ее избежать.

Она будет повсюду.

*** * ***

Ваше желание воскресить страстную романтическую любовь основано на двух мифах.

Во-первых, широко распространен взгляд, что страстная романтическая любовь – это и есть настоящая любовь: здоровая, нормальная и необходимая человеку, та составляющая счастья, которую все хотят и на которую имеют право. Во-вторых, считается, что без такой любви перед вами расстилается мрачное будущее, печальное, одинокое и пустое. Если такие мысли обосновались и в вашей голове, пора внимательнее разобраться с каждой из них отдельно.

Страстный роман в сравнении с любовью

Давайте дадим определение страстной романтической любви. Я называю такую любовь тоской быть желанным, желанным за красоту своей души. Да, и обязательно с добавкой бурного секса. От такой любви весь мир начинает казаться прекрасным, и вы летаете по улицам с крылышками на ногах. Вы знаете, что такая любовь существует, потому что испытывали ее в прошлом, но из-за разных непредвиденных проблем она никогда не длилась долго. Вы уверены, что встречали ее время от времени у некоторых пар, но затем они трагически разводились. И вы, без сомнения, видели много ее примеров в кино. В любом случае ее так много рекламируют, что где-то она должна продаваться!

Посмотрите, что пишет в своей книге Жермен Грир, не покажется ли это тоже вам знакомым.

«Я лежала в объятиях любящих меня молодых мужчин и испытывала меньше блаженства, чем сейчас. А тогда я переживала надежду, страх, ревность, желание, страсть, смесь боли, настоящего и поддельного удовольствия, мешанину противоречивых чувств… Я слишком нуждалась в своих любовниках, чтобы испытывать какую-то радость в наших мучительных отношениях. Я была слишком в их власти, чтобы чувствовать хоть какую-то нежность».

О, да, все так! Вы же тоже это помните.

Как нечто, такое райское, может превратиться в сплошной ад?

Может, вы просто выбрали не того человека, ну и всякое тому подобное? Давайте выясним. Поройтесь в памяти и вспомните самые романтичные эпизоды из своего прошлого. Обдумайте их.

Как начинались эти отношения – то есть когда вы поняли, что влюблены?

Аллан: «Мы встретились, когда летели на самолете, она была так прелестна, что я полностью подпал под ее очарование».

Джини: «Он мне даже не нравился. А потом как-то однажды я билась по телефону с нашим поставщиком и поймала его взгляд – он понимающе улыбался и смотрел на меня так тепло. И сердце у меня подпрыгнуло в груди. Внезапно он стал невероятно хорош!»

В чем разница между вами в обычном состоянии и вами, когда вы влюблены?

Мэл: «Я вне себя от радости. Мне кажется, я могу горы свернуть, как будто я больше, чем я».

Кэрол: «Я чувствую, что чего-то сто*ю*. Я как будто парю в облаках. Весь мир вокруг становится прекрасен. Я всех люблю».

Джори: «Мне хочется покупать подарки. Обычно я ненавижу ходить по магазинам. Я думаю о ней постоянно и не выношу, когда мы не вместе. Друзьям приходится все время слушать, как я говорю о ней».

А теперь – были ли моменты, когда вы страдали?

Джини: «Ну конечно. Ждать, когда он позвонит, было адски тяжело. А потом он начал вести себя странно, и я тысячу раз умирала».

Аллан: «Когда ее не было рядом, мной овладевали ужасные мысли про нее и других парней».

Кэрол: «Мне было неприятно, когда он глядел на кого-то еще, пусть даже мимолетно. Раньше я шутила о таких вещах, но, когда была влюблена, это было как удар под дых».

Что случилось с этими отношениями?

Джори: «Однажды чувство просто ушло. Я все больше и больше злился на нее, а потом перестал вообще что-то чувствовать».

Мэл: «Она начала набирать вес. Когда я вспоминаю это сейчас, понимаю, что ничего страшного не было, но тогда казалось, что она меня не любит, иначе не поступала бы так со мной».

Кэрол: «В конце концов он убедил меня, что его не интересует никто, кроме меня. Я ему поверила. И тут все изменилось. Он начал казаться таким зависимым и таким скучным».

Джини: «Он оказался настоящим мерзавцем».

Аллан: «Она совсем меня не понимала. Это было безнадежно».

Звучит знакомо? А теперь давайте по контрасту с этими переживаниями рассмотрим другой вид любви.

Опишите самую лучшую дружбу, какая у вас была.

Аллан: «Это была замечательная девушка, я знал ее еще с университета, она постоянно заставляла меня смеяться. Мы часами обсуждали по телефону наши последние любовные неудачи».

Джини: «Моя лучшая подруга в старших классах. Я всегда была счастлива ее видеть. Мы всегда отлично проводили время, чем бы ни занимались».

Кэрол: «Джозеф был мне как брат, всегда тут, еще с тех пор, как мы были детьми. Всегда приходил мне на помощь».

Чувствовали ли вы в дружбе, что пробуждаетесь к жизни так же сильно, как в любовных отношениях? Ревновали ли, когда ваш друг смотрел на других людей? Теряли ли интерес ко всей остальной жизни?

Конечно, нет. Потому что хотя настоящая дружба бывает очень

глубокой, но она основана на уважении, симпатии и независимости. Между любовью к другу и любовью к возлюбленному существует огромная разница.

Но, возможно, этой разницы не должно быть.

Только представьте, что возлюбленный нравится вам так же, как лучший друг. Представьте поддержку и дружеское участие, легкость в общении, разговоры о том, что близко обоим, ни малейшего напряжения, свободу быть собой.

«По сравнению со школьными годами у меня теперь огромное количество разных и, несомненно, чудесных друзей, которых я бесконечно ценю. Благодаря им я открыла для себя, что означает любить людей. Это целое искусство, очень схожее с той любовью, которая необходима в творчестве. Нужны усилия, чтобы всегда видеть их такими, какие они есть, а не такими, какими мне хотелось бы, видеть их истинность»[31].

Можно ли дружить и испытывать страсть одновременно?

Нет.

Почему?

Потому что это неосуществимо. Это как хотеть одновременно бодрствовать и спать.

Я знаю, вам кажется, что вы не просите ничего особо экзотического или редкостного, просто обычную идеальную любовь, которую все хотят. Раздражает мысль, сколько времени придется потратить на поиски, и становится страшно, что вас обойдут и вы никогда, никогда такую любовь не встретите.

Но это не любовь, это ловушка.

Все началось в раннем детстве, когда закладывались и остальные триггеры для романтической любви. Где-то глубоко сидит память о той сладчайшей безопасности, которую мы чувствовали в младенчестве на руках родителей, и мы хотим вернуть эту безопасность.

Взгляните на наши требования к идеальному возлюбленному: они совершенно совпадают с теми, что младенец выдвинул бы к идеальному родителю, – плюс добавьте молодость и сексуальность.

Если вы мне не верите, задайте себе следующие вопросы. Чего мужчины хотят от женщин? Чтобы они были нежными и обожающими, игривыми, остроумными и дельными, но чтобы нуждались в мужчинах – и только правильным образом. То есть чтобы у них всегда было время для мужчины, но чтобы они не приставали, если он занят. Чтобы его желания ставили выше своих. Мужчины хотят, чтобы женщина вела себя как идеальная мать, но ни в коем случае не выглядела как она. Знакомо?

Чего женщины хотят от мужчин? Чтобы они были смелыми, мудрыми, сильными, добрыми, чувствительными – и обожающими. Они хотят мужчину, который понимает и защищает, но не подавляет их. Такого, которого больше всего на свете радует их счастье, у которого есть средства и желание облегчить им движение вперед и помочь развить их потенциал. Другими словами, это тот, кто абсолютно похож на идеального отца – и кто со временем будет выглядеть как он!

И, конечно, на этот раз мы хотим быть единственным ребенком.

Понимаю, что весьма обобщаю, но большинство из нас согласится, что в целом чаще всего это именно так.

Вот почему романтическая любовь – логическое противоречие. Потому что она всегда нарциссична. Главное в ней мы, а не другой человек. Мы назначаем друг другу роли в наших личных фильмах и, даже желая быть щедрыми и великодушными, слишком прагматичны и готовы использовать любимых – более, чем склонны признавать. Вот отчего романтическая история не может быть любовью.

Опытные романтики пытаются справиться с этим противоречием. Они бьются над тем, как преодолеть себя, любить кого-то безраздельно и при этом не растворяться полностью, не терять своей личности. Они ночей не спят, стараясь решить это невозможное уравнение, чтобы и чувствовать себя ответственными взрослыми людьми, и сохранить свою любовную страсть.

Но если любовь не страстный роман, то и противоречия никакого нет. Вы поднимаетесь над собой, не утрачивая своей личности, каждый раз, когда помогаете другу, попавшему в беду, или выслушиваете обиженного ребенка, или помогаете незнакомцу на улице. Заботиться о ком-то, не растворяясь в нем, несложно в обычных случаях. Вас связывает простая симпатия, и теплые чувства делают вас счастливым.

Но для романтично настроенного человека это не решение. Чересчур скучно. Помощь романтиков возлюбленным должна быть высокой драмой о спасении, они выхватывают друг друга из пучин ада и возносят в объятия небес. В награду их должны признать героями. И это совершенно иная история. Никогда не путайте ее с настоящим великодушием, заботой и сопереживанием, поскольку это всего лишь эротическая фантазия, похожая на реальную жизнь, как сахарная вата на домашний хлеб.

Роковой недостаток драматизации в том, что мы так и не понимаем, чего в действительности хотят другие люди и кем они являются. Купаясь в удовольствии баловать и обожать любимых, мы совершенно упускаем из виду, отвечают ли нам с той же самоотдачей, пока не обнаруживаем,

что глубоко привязались к ним. К этому времени мы чувствуем, что должны получать такую же любовь в ответ. Или, может быть, поначалу во всем потакают именно нам и мы счастливы, что на нашей улице праздник, – тут-то щедрого героя из этого чудесного кино внезапно перестает устраивать положение вещей, и он ожидает, что теперь *мы* начнем давать и дарить!

Минуточку! Но ведь было обещано другое – или, по крайней мере, это подразумевалось. Человек, которого мы любили, оказался обманщиком! Мы в благородном негодовании и, считая, что нас предали, особо не церемонимся со звездой-партнером, когда он не следует нашему сценарию. И вот еще одна великая страсть приходит к бесславному концу.

Страстная романтическая любовь в середине жизни – это иллюзия, которая обходится дороже всего.

Вам наверняка известно то, что я скажу, но не грех и повторить. Вы уже не раз это проходили, и сейчас следовало бы больше знать о любви. Но складывается впечатление, что ни до кого это не доходит. Мы снова и снова хватаемся за ту же фантазию.

Разумеется, если вы готовы к тому, что это будет только короткая бурная интрижка, у вас неплохие шансы. Проблема в том, что это может дорого обойтись, если вы уже связаны отношениями или неразумно подошли к выбору нового партнера. Так можно разрушить хороший брак, подорвать репутацию и жестоко разбить несколько сердец (включая свое собственное). Риск вам придется оценивать самостоятельно. Некоторые находят эту игру очень азартной.

Но если сексуальная любовная связь служит причиной разрушения старого брака и вступления в новый, вы можете сильно пожалеть.

Я много раз за свою частную практику слышала следующее.

«И вот мне пятьдесят пять, дети уже в колледже… и вдруг у меня новая жена и новый набор детишек, записанных в частную школу. Теперь никогда не удастся бросить работать».

«Мой первый муж хороший человек. Иногда я скучаю по нему».

«Детей своих я очень люблю, но по сравнению со второй моя первая жена выглядит не так уж плохо. О чем я только думал?»

А может быть что-то в таком роде:

«Я никогда прежде не был так влюблен. Я люблю свою жену и страшно не хочу делать ей больно, но не могу отказаться от этой замечательной женщины, с которой недавно познакомился. Конечно, она моложе меня, но она невероятно мудра и открыла мне, что такое любовь. Мне безразлично, чего это будет стоить. Я не вечен, а она дает мне

почувствовать себя снова молодым».

«Рон был хорошим человеком, но пыл мой угас. Я хотела новых отношений, с огнем и фейерверками, которые никогда бы не тускнели».

Но если ваша личная жизнь ужасна, разве не следует уйти? Да, следует – в любом возрасте. Если отсутствует уважение и вы не способны совместно работать над отношениями, если отношения эти токсичны или разрушительны, конечно, следует уйти. Но не потому, что вы увлеклись кем-то, и не из-за того, что наступил средний возраст. Я не считаю институт брака важнее людей, в нем состоящих, но, как и с любыми важными отношениями, нужно относиться к нему серьезно и не вести себя легкомысленно и безответственно. Трагедии случаются, когда вы разрушаете длительный благополучный брак из-за тоски по будоражащим переживаниям.

И это очень жаль, потому что, если вам действительно нравится ваш партнер, вы меняете возможность самой лучшей любви в своей жизни на иллюзию.

Такие романы – дорогостоящая иллюзия еще по одной причине: они тяжело на вас влияют. В отличие от настоящей любви, любовные приключения приходят к концу с предсказуемой частотой. В молодости вы этого еще не понимали. Каждая любовь была настоящая и, конечно, навсегда. Но теперь, когда таких любовей у вас было несколько, правду уже не забудешь. К сожалению, это не облегчает разрыв, потому что, когда ваше сердце разбито, разбивается огромное, неразумное, буйное и первобытное сердце ребенка внутри вас. «Каждый раз, когда рвутся отношения, все во мне рушится, – сказал один человек. – Как хорошо, если бы это больше не повторялось!»

И для вас было бы хорошо. Потому что я еще не упомянула самую дорогую расплату за романы.

Страстный любовный роман препятствует истинной любви.

Самая плохая новость для ищущих настоящей любви: вы не только не получите ее в страстном любовном романе, но из-за него не подпустите к себе настоящее чувство. Почему? Потому что, когда вы жаждете интенсивных переживаний, вы перестаете замечать людей, которые их не предлагают, а это именно те люди, которые вам нужны. Они вас тоже не замечают, потому что существуют в другом мире, и те, кто тратит силы на любовные романы, их не интересуют. Вы хотите разного. Вы хотите, чтобы вам кружил голову аромат полного слияния, а они хотят человека, с которым можно разговаривать.

Во время страстного романа вы можете попрощаться со спокойствием,

которое обеспечивает настоящая любовь. Романтическая любовь постоянно держит вас в напряжении: вы стараетесь ее удержать. Вы чувствуете, что должны постоянно подтверждать те свои качества, которые в первую очередь принесли эту любовь: то, как вы выглядите, то, какой вы хороший человек, то, насколько щедры, а иногда даже то, насколько вы холодны и неприступны. Любые изменения в чувствах возлюбленного к вам воспринимаются очень болезненно.

Важная особенность настоящей любви – то, что человек вам нравится, но человек, в которого вы безумно влюблены, не может вам нравиться. Не верите? Спросите себя, пылали ли вы страстью к кому-нибудь, кто нравился вам настолько, что вы остались бы с ним, не будь страсти вообще? Или так: что бы вы выбрали, если бы можно было выбрать только что-то одно? Солнечную, счастливую жизнь – с любимым человеком или без – или бурную любовь, независимо от того, насколько озарена солнцем или мрачна ваша жизнь. Если вы запутались в противоречивых чувствах, у вас большая проблема. Потому что вы не хотите приобрести целый мир, вы хотите потерять себя.

Любимый американский фетиш – секс

«Фильм “На золотом озере” – это любовь. “Шофер мисс Дейзи” – это любовь. “Ромео и Джульетта” – это секс», – сказал Рэй. Ему сорок три, он счастливо женат, отец троих детей.

После сорока вы, скорее всего, почувствуете (и не без основания), что были у природы в любовном рабстве, а теперь вас вышвырнули на помойку. Вам кажется, что вас ограбили, жестоко выставили с места, и это совершенно несправедливо. Спросите кого угодно, и окажется, что мы все верим в неотъемлемое, богом данное право на отличный нескончаемый секс вплоть до смерти от глубокой старости. Мы верим – равно мужчины и женщины, – что жизнь без страстного секса ничего не стоит и любой, кто вынужден обходиться без него, просто жалок.

Пора немного подкорректировать эти завышенные ожидания. На помощь придет Петрарка: «Не слушай мрачных стариков, которые оплакивают освобождение от уз греховного вожделения, в то время как им надлежало плакать, когда они этими узами были связаны».

И Платон: «“Как ты, Софокл, насчет любовных утех? Можешь ли ты еще иметь дело с женщиной?” – “Помолчал бы ты, право, – отвечал тот, – я с величайшей радостью ушел от этого, как уходят от яростного и лютого повелителя”»[32].

Придавать слишком большое значение сексу – все равно что придавать чрезмерную важность чему угодно другому: еде, деньгам, машинам. Но не вздумайте сказать это на вечеринке. В Америке считается прямо-таки нездоровым подвергать секс сомнению.

Конечно, все люди разные и каждый должен принимать во внимание, кто мы и что нам нужно, но давайте же положим конец священному культу секса. Безудержная сексуальность может причинять реальные неудобства. Она сбивает с пути и отвлекает от любого дела. Кроме того, из-за нее в вашей жизни появляются люди, с которыми в других обстоятельствах вы даже разговаривать бы не стали, – все потому, что в отсутствие плотской любви человек, постоянно о ней помышляющий, испытывает ужасное чувство потери и покинутости. Тем не менее без пищи и укрытия человек жить не может, а секс вовсе не требуется для выживания отдельного индивидуума. Он необязателен. Вместо того чтобы поклоняться ему, не лучше ли выяснить, чего вам на самом деле хочется, и решить, что *вы* с этим хотите сделать. Не слушайте других, потому что они совершенно вас не знают.

Пусть говорят что хотят, я не согласен жить в этом мире без романтической любви.

Тогда вам лучше сразу купить билет на Марс, потому что, пока любовь не приобретет для вас иной смысл, вы ее не обретете. Если вы думаете, что любовь означает «завоевать желанное существо» или «получить то, в чем я нуждаюсь, дать мне почувствовать себя любимым», вас ожидает немало работы. Потому что цель любви не завоевать и не получить.

Любовь заключается в том, чтобы видеть.

Любить не означает обладать чем-то, она означает просто видеть это. Но видеть по-настоящему.

Испытывать настоящую любовь означает, что вы понимаете: перед вами уникальное существо, совершенно отдельное и отличающееся от вас. Если вы в состоянии увидеть человека такими глазами, вы не можете его не полюбить. Но для этого необходимо устойчивое самосознание, понимание собственной личности и сердце, свободное от отчаяния. Непросто, но в середине жизни вы уже на пути к этому.

Испытав такое видение, вы будете поражены. Проиллюстрировать мою мысль поможет небольшой эксперимент. Как-нибудь, когда будете вне дома, вглядитесь в обыкновенного незнакомца: например, водителя автобуса, соседа по поезду или ресторану. Смотрите на него в течение нескольких секунд. А потом представьте, что получили послание из будущего и узнали, что ему суждено завтра умереть.

Внезапно вы увидите его другими глазами. Мгновенно поймете, насколько он ценен, какой он необыкновенный, уникальный человек. Это лишь трюк, который вы проделаете со своими чувствами, но он покажет, какими удивительными предстанут однажды люди, если вы научитесь видеть их без завесы личной заинтересованности.

Это и есть любовь. Та, настоящая. Ясно видеть другого человека, а не всматриваться в зеркало собственного желания, не рядить возлюбленного в образы из своих любимых фантазий, не перекраивать его в воображении под ваши надобности. Что я имею в виду под «перекраивать»? Во время влюбленности вы такое делали: если хотелось, чтобы любимый был умным, добрым, забавным, отвечал взаимностью, вы просто решали видеть в нем эти качества. Вы создавали своих возлюбленных с такой же тщательностью, как театральный художник создает сцену, а затем поражались, как идеально получилось. И не понимали, что сияние исходит от прожектора, который вы направляете. Вот отчего никто другой этого не видел.

Любить то, что реально перед вами, можно только избавившись от иллюзий идеальности – своей или чужой, – а еще сохраняя свободу строить собственную жизнь и уважая право другого человека делать то же самое.

Нет ничего менее романтичного.

Настоящая любовь, кроме того, прогонит прочь любовь романтическую.

Когда вы, наконец, научитесь различать настоящую любовь и нарциссическую фантазию, то оглянетесь вокруг и удивитесь, куда делись ваши романтические иллюзии. Потому что ничто так быстро не расправляется с романтикой страсти, как настоящая любовь. Грандиозные иллюзии весьма глупо выглядят в присутствии реальности высшего класса. Жизнь – изумительный дар, и хоть иногда от нее нужно получать удовольствие, а не гадать, когда зазвонит телефон, и не ждать кого-то, кто даст почувствовать себя живым. Настоящая любовь всегда спокойная, здравая и нежная. Рядом с ней страстная романтика кажется мазохистской и вычурной, как фильмы про Дракулу. В этой фальшивке нет ничего стоящего, она ненормальна.

Настоящие любящие вовсе не хотят умереть в объятиях друг друга, они хотят жить. В реальном мире. Как всегда делали. Они знают, что тосковать по человеку и испытывать первобытную душевную боль, превращающую мир в серую и безжизненную пустыню, можно только если он умер, а не тогда, когда он живет на другом конце города и находится

в полном здравии. Для того, кто истинно любит, желание романтика укрыться, как отшельник, в мире своей фантазии кажется чем-то вроде болезни. А стремление к полному обладанию выглядит жалким.

И хотя вы не так уж в них нуждаетесь – а может быть, именно потому, – любовные отношения становится легче найти.

«Впервые я не смотрю на каждого встречного мужчину как на свою потенциальную пару или спасителя. Когда это впервые произошло, все стали казаться мне скучными. Если мужчин не рассматривать как возможных партнеров, они неинтересны. Но спустя какое-то время я стала видеть тех же самых мужчин как личность, со своим характером, и они стали казаться гораздо более интересными, чем прежде. Теперь они мне нравятся, хотя и сильно отличаются от моих представлений о них. Я больше не страдаю и не сержусь из-за того, что они не совпадают с моими фантазиями. Вместо этого я либо получаю удовольствие от общения с ними – такими, какие они есть, либо прямо говорю: “Или меняйся, или отправляйся”. Я не стремлюсь выиграть конкурс популярности, так что меня не пугает чье-то неодобрение. Я говорю то, что думаю, но только если на самом деле так думаю. Я перестала тратить время на мужчин, которые мне не нравятся. Лучше буду одна», – рассказала одна моя подруга.

Ни одна любительница романтики такого не скажет, потому что, когда она в одиночестве, Вселенная кажется ей пустой. Вы же, напротив, начнете видеть людей, которые до сих пор были невидимками. У вас больше не будет разных стандартов для друзей и для любимых. Вам в голову не придет влюбиться в того, кого не захотелось бы иметь в лучших друзьях. А найдя любовные отношения, вы можете удивиться, что не хотите употреблять слово *любовь*, ведь это так не похоже на то, как вы ее себе представляли.

«Я даже не знаю, любим ли мы друг друга. Каждый из нас точно не считает другого безупречным или идеалом, который мы воображали. Просто я знаю, что оказался здесь, чтобы заботиться о ней, и она знает, что оказалась здесь, чтобы заботиться обо мне. У меня нет для этого названия».

«Я тебя люблю»

Интересная фраза. Я пришла к мысли, что главные слова в ней «я» и «тебя», а вовсе не «люблю». Представьте на миг, что говорите кому-то: «Я. Ты». Возникает странное чувство – вы осознаете одновременно себя и кого-то другого, правда? Как если бы вы оба внезапно материализовались из ниоткуда. А теперь попробуйте другую фразу, чуть менее интенсивную. Скажите: «Ты мне нравишься», – как мог бы сказать ребенок, просто и искренне.

Обе эти фразы содержат в себе больше подлинной любви, чем дюжина романтических «я тебя люблю».

Больше всего сюрпризов, вероятно, принесет телесная, эротическая любовь. Возможно, потребуется некоторое время, потому что до сих пор одиночество служило для вас афродизиаком, однако, когда оно уйдет, секс станет великолепным: забавным, теплым, доставляющим удовольствие, уютным и дружелюбным. Временами умопомрачительным. Когда между вами и человеком, которого вы обнимаете, не вклиниваются никакие фантазии, ваше сердце в ладу с вашим телом и вы испытываете то, чего не чувствовали никогда прежде.

«Никогда раньше у меня с сексом такого не было. Всегда я замыкался в себе и отдалялся. Теперь же он открывает двери к удивительной близости».

«Он такой замечательный человек, когда мы занимаемся любовью, мне хочется так крепко его обнять, чтобы он никогда не умирал».

И это лишь часть того, что принесет вам подлинная любовь.

Когда вы откроете сердце и выйдете за предел узких и хищнических порывов молодого охотника, любовь перестанет быть сосредоточенной на одном особом человеке и вберет в себя все ваше окружение, будто ваше сердце – фотоаппарат с широкоугольным объективом. От каждого момента жизни вы станете получать больше, и это не будет связано с противоречиями и страданиями. Чувства пробуждаются, и вы получаете намного больше впечатлений. В душе становится больше места, и вы можете впитывать больше, больше ощущать, больше поражаться всему. Впервые вы увидите все до мельчайших деталей.

Подлинная любовь приведет к совершенно новым отношениям со всем, что помимо вас составляет этот мир, – пейзажами и языками, цветом и текстурами, особенно с тем, как много неизвестного в ваших близких. Вы чувствуете подобное, оказавшись свидетелем мощной осознанности

у людей, которые знают, что умирают. Такое же случается, когда вы глядите в глаза животному или ребенку и видите, как они смотрят на вас.

И затем любовь становится тем, что вы чувствуете, выходя на прогулку ранним зимним утром, смеясь, когда разговариваете с другом по телефону, читая увлекательную книгу, ухватив необычную свежую идею, пришедшую в голову. Вы чувствуете это, принимая горячий душ в холодный день и прохладный в жару или когда в вашем полном распоряжении целый день и вы можете зарыться в работу, зная, что никто не помешает. Это удовольствие, которое вы испытываете от того, что кто-то счастлив. Это уважение к стойкости и борьбе других людей.

Когда вы умеете так любить, вам не страшно остаться в одиночестве. И, скорее всего, вы не останетесь.

Если бы ваш мир был так полон, вы не стали бы терпеть плохие отношения, потому что было бы что терять. С такой любовью вы можете наслаждаться дружбой, общением, мыслями. Вам нравится делать что-то, учиться, строить, читать и размышлять. У вас запасено много любви и нежности, и на этих запасах при необходимости можно прожить долго, но, как и животному, которое почти везде найдет, где пощипать травы, вам не нужно слишком волноваться, что вы останетесь голодным.

Вы станете одним из тех, кому всегда завидовали, – довольных жизнью, с интересом принимающих мир, естественных и уверенных в себе. Вашими поступками будет управлять собственный выбор, а не необходимость. Сравните это с тем, как чувствовали себя, когда страшно нуждались в том, кого можно любить, когда притворялись, что уверены в себе, и были лишены доверия и искренности.

Будь у вас волшебная палочка, которая помогла бы прямо сейчас избавиться от тоски по романтической любви, то все замечательное, о чем мы говорили, упало бы вам прямо в руки. Любовь была бы повсюду.

Поначалу это непросто.

Когда впервые отбрасываешь свои представления о любовном романе, может быть немного страшно. Наверняка на короткое время вы ощутите пустоту. Не ужасную огромную пустоту, а отсутствие волнения и воодушевления. В молодости такое отсутствие чего-то волнующего в жизни могло погрузить в депрессию, но во второй половине жизни вы с удивлением обнаружите, что вполне держитесь на плаву. Это как отказаться от соли в еде – поначалу все совершенно безвкусно, но затем кажется вдвое вкуснее. Вот чего можно ожидать от будущего, если отказаться от специй страданий и одиночества.

Вы хотите, чтобы так стало немедленно? К сожалению, это завидное

состояние духа нельзя поторопить. Как и все, что мы обсуждали в этой книге, оно придет в свое время. А пока будьте начеку. Ваши попытки прислушаться к его появлению, как правило, заглушаются со всех сторон. Почему? Потому что целая куча народу очень хочет оттянуть ваше возвращение к здравому рассудку. Особенно в среднем возрасте. Перечислю только некоторые примеры.

1. Экономика обожает любовную лихорадку.

Невозможно включить телевизор, пройти по улице или надеть наушники без того, чтобы со всех сторон не бомбардировали напоминаниями о любви, которая вознесет вас к облакам и никогда не покинет. Может быть, экономика и не изобрела романтическую любовь, но явно ею пользуется к своей выгоде. Предприимчиво и изобретательно вам продают романтические фильмы, чтобы утолить жажду любви и в то же время разжечь ее. Как любой хороший торговец, экономика пробуждает надобность в чем-то, а затем предлагает ее удовлетворить.

Если вы ищете романтической любви, вы начнете тратить деньги, как безрассудный подросток – но в гораздо больших количествах. Во-первых, теперь у вас больше денег. Во-вторых, вас некому останавливать. Вы похожи на юнца-старшеклассника, обуреваемого желанием купить еще больше одежды, косметики и средств для ухода за волосами, но в вашем возрасте покупки укрупняются: спортивные тренажеры, ужины в дорогих ресторанах, членство в клубах, крутые машины и поездки в отпуск. В любовном романе теперь не угощают сигаретой правильной марки, это любовный роман в правильной машине или на правильном карибском курорте. Экономика усердно трудится над тем, чтобы вы чувствовали себя изголодавшимся посреди изобилия, потому что теперь вы можете не стесняться в средствах.

2. Остерегайтесь тех, кто выслеживает одинокие сердца, чтобы воспользоваться случаем получить что-то для себя.

В среднем возрасте вы выглядите заманчиво не только для экономики, но и для желающих поживиться на дармовщинку. И это не только похитители драгоценностей в духе Кэри Гранта у Хичкока[33]. Это и герои, которые заставляют потерять голову, и люди, которые хотят полностью обладать вами, чтобы никогда больше не чувствовать себя одинокими, и даже хрупкие с виду создания, которые знают, как заставить заботиться о них, потому что сами о себе они заботиться не хотят или не умеют, – то есть все те, кто вынашивает тайные намерения, не включающие

настоящую любовь, те, кто наработал колоссальную настойчивость и неотразимое обаяние.

Это профессионалы поддельной любви. Что они знают такого, что неизвестно вам?

Они знают, что романтическая любовь – это род зависимости. Как при любой другой зависимости, вы испытываете боль, которая излечивается только присутствием любимого человека и пробуждается снова, если его нет. Момент любви ощущается как облегчение болезни, но это только маска. Пустота всегда возвращается в полной мере, как только лекарство заканчивает действовать. Мастера поддельной любви знают: желаешь, чтобы кто-то в тебя влюбился, – не давай заглохнуть боли, снова и снова повторяй цикл «нанеси удар и приди на помощь»: заставь страдать, а затем утешь. Вскоре от тебя начнут зависеть, станут нуждаться в твоем внимании и будут готовы ради тебя на все.

«Критика делает отношения более яркими, потому что затрагивает эмоции мужчины… Сначала похвалите, пусть он будет достаточно силен эмоционально, чтобы выдержать критику, которую вы выскажете позже… Конечно, вы уже выяснили, какие темы чувствительны для него… “Бен, ты немного маловат ростом, но очень милый. Наверное, тебе иногда хотелось бы быть повыше?..” Учитесь не выдавать своих эмоций», – пишет Маргарет Кент[34].

3. Сверстники будут охотно поощрять ваши романтические устремления.

Все ваши друзья, проходящие через кризис среднего возраста, будут поддерживать ваш порыв найти страстную любовь, потому что нуждаются в соратниках по сомнительным романтическим предприятиям. Они тоже паникуют и досадуют, что безумно не влюблены в кого-нибудь. Им так же, как и вам, остро необходима нарциссическая любовь. Как и вы, они слишком хорошо знают жизнь, чтобы в эту любовь верить. Но сидеть с вами за столом и помогать облечь эти порывы в более респектабельную форму им весьма приятно. «Романтик – это незрелая личность, или просто тот, кто хочет от жизни всей полноты чувств?» – проводит эту линию автор статьи в одном психологическом журнале.

Вся полнота чувств. Нелегко от такого отказаться. Вот что я называю умелой продажей, даже если сам говорящий – единственный покупатель.

4. И разумеется, ваш самый сильный противник – природа.

Природа похожа на шекспировского Яго: ее раздражает настоящая

любовь. Отчего? Ответ прост: страдания и тоска произведут больше младенцев, чем удовлетворенность. Довольные жизнью люди, конечно, занимаются любовью, но не теряют головы. Они могут быть верны своим супругам, даже когда их привлекает кто-то другой. Они в состоянии принять меры предосторожности, если не хотят детей, потому что не беспокоятся, что «это испортит настрой».

Главная цель природы – наполнить вас несказанной тоской, которую может утолить только эротическая любовь. И если ваша внутренняя жизнь неразвита и бедна, вас легко на это поймать. Но с биологией шутки плохи. Она подставит ножку, кем бы вы ни были, – напустит гормональную депрессию и сделает романтический секс единственным действенным антидепрессантом. Вы даже не будете настаивать на счастье. Выбирая между несчастной любовью и отсутствием любви, настоящий романтик всегда предпочтет первое.

В окружении таких противников не так-то легко вырваться на свободу или хотя бы захотеть этого. Есть ли у вас шанс?

Если вам меньше сорока, то дело практически безнадежное. Природа не шутит со своими наиболее фертильными подопечными. Она взвинтит ваши гормоны, подключит опять детское чувство поражения, размоет ваше осознание себя как личности и оставит с чувством одиночества.

Но после середины жизни мало-помалу, незаметно накал начнет спадать, и у вас появится первый шанс освободиться. Как только вы надежно утвердитесь в своей второй жизни, природа перестанет изо всех сил стараться сделать вас несчастным. Вы обнаружите, что ваш выбор в плане любовных отношений расширился.

«Не знаю, чего я ожидала после сорока. Я не строила никаких планов. Я думала, что к этому времени буду счастливо замужем и иметь детей и мне ни о чем больше не нужно будет думать. Но так не получилось. Я была очень подавлена, чувствовала себя бракованным товаром и страшно злилась на мужчин, как будто это они были виноваты, что жизнь меня обошла», – рассказывала одна моя клиентка.

«В день рождения, когда мне исполнилось сорок четыре, я ужинала с подругой. Ей было за пятьдесят, детей нет, только работа, которую она терпеть не могла. Она начала жаловаться на жизнь, как обычно, и рассказывать, что дает объявления о знакомстве и встречается с мужчинами, но они всякий раз разочаровывают. Столько горечи и недовольства жизнью. И меня осенило. Она была в точности как Призрак будущего Рождества для Скруджа, показывала, где я окажусь через десять лет! Для нее быть незамужней, без обязанностей и не делать то, что ей

хотелось бы, просто ненормально. Может быть, я не управляю своей любовной жизнью, но с остальным ведь могу что-то сделать. И в тот момент я рассталась с подавленностью и начала действовать».

Обычно все думают наоборот, но я считаю, что женщинам везет больше, чем мужчинам, потому что они могут вырваться на свободу раньше. Женщины могут терять годы вначале – они часто перестают развиваться интеллектуально еще в юности, в то время как мужчины имеют больше возможности нацеливаться и на любовь, и на личный рост. К середине жизни женщины часто чувствуют себя обманутыми, потому что раньше мужчин утрачивают свою сексуальную ценность. Но факт в том, что у них больше времени, чтобы прийти в себя и успеть построить полноценную вторую жизнь. У мужчин нет мотивации выйти из брачных игр так же рано, потому что они остаются фертильными намного дольше и выбраковываются значительно позднее, когда восстановиться сложнее и времени уже меньше.

Но слабое естественное охлаждение начинается в середине жизни у всех. Если вы не замечаете этого или пугаетесь и переживаете из-за любого ослабления желания, вы продолжите быть жертвой всех влияний вокруг. Их шум заглушает чудесную новую вещь: тишину, которая появляется, когда природа наконец перестает понукать вас. Не причастившись этой тишине, вы не поймете, что пора освободиться.

Раньше вы этого не знали. Теперь знаете. Так что держите ухо востро и прислушивайтесь к отсутствию требований от природы.

А до тех пор делайте что можете.

Если вам все еще сорок с чем-то или чуть за пятьдесят, вы все еще в группе риска. Возможно, придется жить с этими желаниями немного дольше. Вы не всегда сумеете сопротивляться романтическим искушениям и можете поддаться им, но простите себя. С другой стороны, если любовная лихорадка не пересечет вам дорогу, вы, я надеюсь, больше не будете горевать и чувствовать себя обманутым. Помните: любовное увлечение вроде гриппа – или подхватишь, или нет. Не стоит возвеличивать его и переписывать под него жизнь. Воспринимайте его реально и ждите, когда оно пройдет.

И однажды, когда снова начнет пробуждаться «это старое чувство», вы, может быть, вспомните, как чувствовали себя, поддавшись ему в последний раз. Оставаться в неведении все труднее – в этом одно из преимуществ жизненного опыта. Если вы ощущаете заманчивость обещаний, но хорошо помните, чем это кончается, то вы вступили на территорию осознанности. Здесь не надо жить импульсами, здесь можно

делать выбор. Когда это время придет, абсолютно все изменится. Вы станете новым человеком, шагающим по новому миру.

Пока же постарайтесь, чтобы романтическая любовь не находила приюта в вашей жизни. Скука и пустота – это открытое приглашение для любовной лихорадки, ведь уж что-что, а скучными романтические увлечения бывают редко. Поэтому нужно создать им конкуренцию – расширить область приложения любви и обогащать внутреннюю жизнь. Отправляйтесь не в солярий, а на учебу. Вместо того чтобы расслабляться в салоне красоты, поезжайте в зону бедствия и помогайте пострадавшим от урагана или наводнения. Не будьте поверхностны, стремитесь к глубине. Пусть ваша ценность состоит не в том, что вы нравитесь людям, которых даже не знаете, – пусть она заключается в остром уме и отзывчивом сердце.

Но не впадайте в самодовольство и высокомерие. Всегда проявляйте уважение к биологии. Время от времени случайный призрак таинственной страсти может подкрасться к вам и заставить заглядываться на незнакомцев. Отнеситесь к нему так, как бросивший курить относится к сигарете или как егерь к носорогу, – осторожно обойдите кругом и удалитесь на цыпочках.

Потому что после того, как романтические иллюзии рассеются, останется жизнь.

И там может даже встретиться настоящая любовь.

«Потому что это – любовь. Не затаенное дыхание, не возбуждение… Очень просто “быть влюбленным”, это каждый дурак может. Подлинная любовь – то, что остается, когда перегорит влюбленность, это и искусство, и счастливый случай. У нас с твоей матерью так было – у нас были корни, что проросли друг в друга под землей, и, когда весь красивый цвет облетел с наших ветвей, мы обнаружили, что мы – одно дерево, а не два»[35].

Теперь, даже если глупо влюбитесь снова, вы по крайней мере будете понимать, что происходит, и, может быть, поломаете не так много в своей жизни. Может быть, даже позволите романтической любви выполнить ее единственную полезную задачу – связать вас с человеком, чтобы вы узнали его лучше. А когда она потухнет, вы, если повезет, тоже можете обнаружить, что ваши корни сплелись воедино.

УПРАЖНЕНИЕ 13. Опрос про любовь

1. Когда вы были подростком, как вы представляли настоящую любовь? А когда вам было за двадцать? За тридцать? Что, на ваш взгляд, она должна была дать вам?

2. Чем она кажется вам сейчас? Как изменились ваши мысли?

3. В каких фильмах, по-вашему, показана настоящая любовь? Встречали ли вы такое в реальной жизни?

4. Вспомните все удачные длительные браки, которые вы знаете. Как начинались эти отношения – со страсти или с дружбы? Если бы можно было завтра проснуться в одном из таких браков, вы бы согласились на это?

5. Знаете ли вы пару за семьдесят или за восемьдесят, которая служит образцом настоящей любви? Как, по вашему мнению, они этого достигли? Могли бы вы так?

Как бы вы описали разницу между любовью к своим романтическим партнерам и любовью к друзьям? К детям? К родителям, братьям и сестрам?

Глава 7

Сколько очков вы набрали?

Мы полностью упускаем из виду тот важный факт, что успехи, которые общество вознаграждает, достигаются ценой сокращения индивидуальных особенностей. Многие – слишком многие – аспекты жизни, которые тоже нужно прожить, валяются в чулане среди пыльных воспоминаний.

Карл Густав Юнг

Это небольшая, но очень интересная группа людей, которые принимают сознательные решения насчет своих отношений с миром работы… Многим из этих людей за сорок. Они вложили массу времени и усилий в свою карьеру и пришли к выводу: «Не вижу, что в будущем это принесет что-нибудь хорошее».

Джеймс Портвуд

Я принадлежал к странному сорту людей, которых метко описывали так: они проводят жизнь, занимаясь тем, к чему питают отвращение, чтобы заработать деньги, которых не хотят, чтобы покупать вещи, которые им не нужны, чтобы производить впечатление на людей, которые им не нравятся.

Эмиль Гавро[36]

Беда с крысиными гонками в том, что, даже выиграв, ты все равно остаешься крысой.

Лили Томлин[37]

Как ваши успехи? То есть как у вас идут дела по сравнению с другими? Хвастается ли вами ваша мама? Или рассказывает своим друзьям, что вы все еще ищете себя? А как насчет веселья и удовольствия? У вас с этим уже все в порядке? Или вы откладываете все самое хорошее и засучив рукава занимаетесь тем, что правильно? А может, жизнь была интереснее в прошлом, когда вы находились в пути, а не сейчас, когда достигнут пункт назначения?

Будущее увлекает вас так же, как прежде? Хотите ли вы, чтобы ваша жизнь шла и дальше так, как идет сейчас? Или вы готовы к чему-то новому, но не знаете, что это? А может, знаете, но считаете это неосуществимым?

Согласны ли вы с утверждением «Тот, кто приходит к смерти богатым, всегда выигрывает»? Соглашались ли с этим когда-нибудь? Или мечтаете найти новый способ выигрывать – вне чувства конкуренции, вне материальной выгоды?

Все эти годы вы тяжело работали, чтобы достичь цели, и в середине жизни подняли на миг голову – посмотреть, где находитесь. Оглядываетесь – и ничего не понятно. Только больше вопросов.

Если вы еще не чувствуете, что добились успеха, то можете думать: «Получится ли у меня когда-нибудь? Или нужно списать потери и сдаться?» Если же некоторые цели достигнуты, можете удивляться: «У меня уже получилось?» И даже понимая, что успех за вами, все равно иногда сомневаетесь: «Оно ли это?»

Одни и те же тревоги поднимаются в душе и благополучных, и не добившихся успеха людей. К чему вы пришли, что в итоге имеете, куда направляться дальше? Правильную ли жизнь выбрали? И как быть с этим сейчас?

Обескураживающие вопросы. Если вы отказываетесь двигаться дальше, пока не найдете ответа, поздравляю вас с мудрым решением! Правила успеха изменились, хотя вы и не заметили, и разумно уяснить новые, прежде чем делать следующий шаг.

В чем же проблема? Вы не можете понять разницу между тем, что хотите, и тем, что мир хочет от вас. Здесь, в середине жизни, эти вещи начали расходиться, и это становится источником неудовлетворенности. Видите ли, вы хотите быть победителем. Все хотят. Вы хотите быть признанным, богатым, состоявшимся или все вместе. У вас нет намерения пересматривать эти ценности. Кто бы сомневался, что «настоящий вы» к ним стремитесь. Но «настоящий вы» также начинаете стремиться к другому: путешествовать, уделять время семье, создавать что-то

оригинальное, пробовать себя с той стороны, на которую прежде не было времени. Но за жилье так не заплатишь, верно? Вы будете выглядеть идиотом, если сойдете с пути успеха. Но, может, тем не менее осмелиться? Внутренние конфликты раздирают вас.

Позвольте мне первым делом заверить, что вы вряд ли ошибались до сих пор – будь вы корпоративный юрист, зарабатывающий миллион долларов в год, или пляжный бездельник. Почему? Потому что вы были околдованы, вами двигали силы, к которым вы не имели отношения, и управляли импульсы, которых вы не понимали. В этой главе будут описаны некоторые моменты, влиявшие на вас. Вы поразитесь тому, что жили в окружении, из которого не выбраться, и поймете, что должны полностью простить себя, ведь в этой ситуации можно было только сдаться.

Однако, независимо от того, куда вы двинетесь дальше, ничто из сделанного не было напрасным. Любой путь, выбранный вами ранее, даже ваши «ошибки», окажутся столь полезными в будущем, что однажды начнут восприниматься как исследование, в котором вами руководили. Осознав это, вы гораздо лучше станете понимать, где вы и что предпринимать дальше. Все эти конфликты свидетельствуют о том, что вы вступили в новую эру своей жизни. Впервые вы можете – и должны – сосредоточить внимание на том, что делаете. Это ваша вторая жизнь – главное, что берем в расчет.

* * *

Большинство людей с детства отлично знают, что означает победитель. Тот, кто добился того, чего должен был добиться, – что бы это ни было. Достичь успеха – не только заработать много денег или получить награду, но и занять положение в обществе, и завоевать одобрение семьи, друзей и родственников. Кто решает, что определяет победителя, и откуда известно, что вам надлежит делать и чего достичь? Каждое общество определяет это для своих членов с помощью таких инструментов, как одобрение и неодобрение.

Одобрение чрезвычайно много значит в раннем возрасте. Если вы помните детство, то знаете, что одобрение было восхитительно, а неодобрение – мучительно. Это превращало их в самый действенный инструмент обучения в возрасте, когда дети активнее всего овладевают знаниями. Восприимчив ученик, который мотивирован усваивать то, чему его хотят научить, жаждет одобрения и страдает от неодобрения. Так вводится в рамки природная любознательность, которая иначе

завела бы его в самостоятельные исследования и подвергла опасности. Но если вас замкнули в этот мир одобрения и неодобрения, вы фокусируетесь больше на поощрениях и наказаниях, нежели на собственных интересах.

К сожалению, эта надобность в одобрении может быть нескончаемой: вместо того чтобы обеспечить постоянное ощущение, что все у вас хорошо, одобрение исчезает в колодце неуверенности в себе, который был вырыт неодобрением. Именно эта движущая сила лежит в основе стремления к успеху, она же – часть раннего воспитания каждого ребенка.

Пока вы только формировались, это могло быть хорошим стимулом, но вы росли, взрослели, и одобрения становилось недостаточно. Было время, когда вы из кожи лезли, чтобы учитель поставил отличную оценку, а теперь вам все равно. Не так давно вы охотно просиживали полночи за работой в обмен на то, что босс погладит вас по головке, а сейчас просто идете домой с ощущением, что вас использовали. Вы умудрены опытом и гораздо лучше, чем раньше, понимаете, как все обстоит. Когда зазвучат трубы и взовьется флаг, уже нельзя ожидать, что вы не раздумывая радостно ринетесь в атаку.

Возможно, расставаться с работой вам и не хочется, но уж произвести впечатление, как прежде, вы явно не стремитесь. Скорее всего, вы поняли, что морковка, висящая перед носом, все время отодвигается. А может быть, куснули пару раз и обнаружили, что это всего лишь морковка.

Всякий раз, завоевав приз, вы чувствуете пустоту: то ли чего-то важного не хватает, то ли вам что-то обещали и не выполнили. Дело в том, что игра идет уже так давно, что вы переросли призы. Ребенка, которому они были нужны, больше не существует, и некому их получать.

«К тому времени как отец наконец меня одобрил, я уже перестал в этом нуждаться. Критик потерял свою власть», – сказал Мэттью, менеджер в ресторане.

Ваша заинтересованность в одобрении уменьшается, что вызывает смену внутренних ценностей, и это мешает по-прежнему рваться к успеху.

Возможно, вы еще не осознали этого, но стремление к хорошей жизни и стремление получить как можно больше очков во всех жизненных сферах противоречат друг другу.

Вы все еще хотите успеха, не исключено, что даже сильнее, чем когда-либо. Вы хотите достижений, денег и статуса, которые принесут уважение и восхищение окружающих. Но внезапно вас накрывает желание более сильное – вы хотите намного больше, чем просто все это. Вы хотите, чтобы личная жизнь приносила вам радость. Вы хотите иметь возможность

следовать мечтам, никак не связанным с успехом. Естественная любознательность, которую искусственно ограничивали, пока вы были ребенком, росла из вашей индивидуальности. Индивидуальность начинает проявляться снова, требует для себя больше, чем от нее ждали старшие, и не собирается впредь оставаться в загоне.

Назревает серьезный конфликт, в котором возможны два победителя.

Вы столкнулись с выбором «мир или индивидуальность», который часто встает перед человеком среднего возраста. Что важнее для счастья – место, которое вы занимаете в племени, или ваше внутреннее самоощущение? Объединить это практически невозможно. Вы не определяете самостоятельно свой ранг. Занимаясь любимым делом, вы концентрируетесь не на одобрении, а на своей работе. «Ну, как я справляюсь?» – вопрос уместный, только если вы хотите нравиться другим.

Как же разрешить этот конфликт? Для начала нужно понять драму, которую вы написали.

Скрытая драма, секретная стратегическая цель

В основе каждого усилия, приложенного для достижения успеха, скрывается драма с началом, серединой и концом. В начале вы оцениваете задачу, в средней части боретесь изо всех сил с противодействующими силами, в финале – либо воспаряете к триумфу, либо скатываетесь к поражению. Финальная сцена разыгрывается как раз к середине жизни.

Если бы не эта драма и не эти ценности, вы бы сейчас не испытывали разочарование, а то и поражение. Драма готовила вас к триумфу, славе и радости, она стояла за стремлением добиться чего-то в жизни и за надеждой на достойное воздаяние.

«Я должна была бы уже стать знаменитой, – рассказывала одна актриса. – Мне дают множество небольших ролей, меня очень хвалят, но в моем возрасте этого недостаточно. Страшно даже произнести, но, похоже, карьера моя не удалась».

«Мой бизнес идет неплохо, некоторые сказали бы, даже лучше, чем неплохо, но я по-прежнему предприниматель-одиночка, а индустрия наша меняется. Чувствую, в будущем ждут трудности. Возможно, придется начинать все сначала. Не этого я ожидал к сегодняшнему дню», – рассказывал владелец оптового магазина электронных запчастей.

Откуда мы взяли этот график, от кого получили определение успеха? Наши представления об успехе и провале пришли из разных источников. Биология, ситуация в семье, ваши ровесники, даже страна, в которой вы выросли, – все это судьи на Олимпиаде Успеха, проходящей в вашей голове. Давайте рассмотрим каждый из факторов влияния по очереди.

Биология и успех

Хотя мы больше не живем в мире, где мужчины борются физически за обладание женщинами, где женщины выбирают только победителей, где выживают только самые здоровые и только самые сильные добывают себе достаточно пищи, не стоит недооценивать роль биологии в стремлении к успеху. Идеи и технологии могут изменяться очень быстро, но позади всегда тащится биология. Эта сила по-прежнему в нас присутствует: стремление к действию, особая напряженность, ощущение, что ставки высоки. Мы готовы бороться, чтобы получить что-то, как только вычислим, что же это такое. Природа накачивает нас желанием действовать, подготавливает сцену, где мы разыграем свою драму. Все, что нам нужно, – это выучить роль.

Семья, в которой мы родились, снабжает нас текстом пьесы.

Семья и успех

«Моя мать так тяжело работала, чтобы я учился в лучших юридических школах. Я не мог ее разочаровать. Адвокат для нее был просто пределом мечтаний», – рассказывал мне недавно очень несчастный юрист. Что же любил он сам? Культуру разных стран, путешествия, туризм, преподавание и писательское дело.

А предположим, он добился бы успеха в какой-то деятельности, связанной с этими сферами? А если бы сделал отличную карьеру, создал собственный бизнес: путешествовал бы по всему свету, читал по контракту лекции о культурных особенностях в многонациональных корпорациях, писал книги?

«Она бы сказала, что это слишком богемно», – ответил он.

Каждая жизненная цель есть тонкий баланс между вами, вашими желаниями, способностями, даже необходимостью сопротивляться внешнему давлению – и семьей, где вы выросли. В целях, которые вы себе ставите, заложено и намерение воздействовать на кого-то. Возможно, на кого-то из родителей, чтобы завоевать расположение или, наконец, доказать, что на ваш счет ошибались и вы стоите большего.

Иногда семья недвусмысленно дает понять, чего от вас ждут. В соответствии с принятыми дома установками вас направляют: поступай в правильный университет, встречайся с правильными людьми, получай хорошие оценки, добивайся успехов в спорте. Все, чтобы у вас сложился достойный брак, респектабельная карьера, чтобы вы хорошо зарабатывали и сумели послать детей в правильные университеты – чтобы они смогли сделать то же, что и вы. Иногда цель вполне ясна, но родные не потрудились объяснить, каким образом ее достигнуть. Говорили: «Разбогатей! Стань врачом или юристом!» – но сами не знали, как этого добиваться. Иногда цель неопределенная, хотя и понятная. «Мне говорили в семье: “Стань кем-то!” Где, в какой области – неважно, но ожидалось, что я поднимусь на самый верх, достигну чего-то». А иногда трудно понять, чего от вас хотят, потому что они так запутались, что сначала искренне нацеливают вас на успех, а когда вы встаете на этот путь, начинают пугаться и пытаются тянуть вас назад.

В некоторых семьях вообще совершенно не задумываются, даже изредка, счастливы вы или нет. От вас требуется забыть о себе и дать им то, что хотят они сами. Вы неохотно соглашаетесь, тянете время, в конце концов без энтузиазма исполняете их волю – их эгоизм настолько обиден,

что вы готовы наказать себя, чтобы наказать их.

А есть семьи, где со временем понимаешь: твоя полная неудача – единственное, что их по-настоящему порадует. Ничто другое их не удовлетворит.

В любом случае вы вступаете в жизнь в контексте истории семьи и пытаетесь исправить то, что происходило на сцене до вас и о чем, возможно, не имеете ни малейшего представления. Может быть, ваш отец страстно хотел доказать что-то презирающему его старшему брату, но это не получилось. Вы чувствуете, что он потерпел неудачу, даже не зная ее сути, и пытаетесь преуспеть ради него. Или мать взваливает свои мечты на вас, потому что никто больше их не реализует. Или родители были настолько успешны, что понять, как достичь их уровня, было трудно. Или были так несчастны, что вы бессознательно боялись их в чем-то превзойти.

Вы улавливаете желания своих родителей, а эти желания, в свою очередь, основаны на том, как они воспитывались, где росли, какие мечты, разочарования и опасности присутствовали в их отношениях с их родителями. В детстве вы впитывали эти ценности, не подвергая их сомнению. Но взрослеешь обычно в иной среде и приобретаешь какие-то собственные ценности и стремления. Тем не менее, сознательно или бессознательно, вы стараетесь изо всех сил сделать все возможное.

Адвокат, которого я упоминала выше, отлично все понимает. Раньше адвокатская карьера считалась – и была – великолепной, сейчас это уже не так. Количество рабочих мест уменьшилось, при этом действующие адвокаты массово бросают свое ремесло. Текучесть кадров, вызванная неудовлетворенностью в работе, у юристов одна из самых высоких. Но мама адвоката помнит времена, когда эта профессия гарантировала положение в обществе и благосостояние, и хочет, чтобы сын был адвокатом. Он знает, что мать заблуждается, но не может огорчить ее. Это встречается чаще, чем вы думаете: слепой ведет виноватого.

Отказываюсь играть

Если вы думаете, что можно просто игнорировать, как все это устроено, Бог вам в помощь. Попробуйте поступить по-своему: о вас не скажут «независимый», а поставят клеймо «неудачник». Это трудно пережить, когда личность еще только развивается. Вы стремитесь к успеху, как его понимает ваша семья, потому что вас оценивают в соответствии с семейными установками. Нейтралитет в этих стенах невозможен. Не поможет, даже если объявите во всеуслышание, что не одобряете

дурацких ценностей семьи или смеетесь над ними. Эта драма написана гораздо раньше, чем у вас появилась способность протестовать. Поневоле участвуя в ней, вы еще крошечным ребенком приняли решение на всю дальнейшую жизнь.

Ваши ровесники и успех

Друзья привносят еще один важный элемент, заставляющий вас стремиться к успеху: соревнование. Захочется попинать себя – взгляните на своих самых «успешных» одноклассников. Это может вывести из равновесия в любой момент: ваш отец упомянул, что вашего друга повысили по службе, вы получили поздравление с днем рождения или сообщение о прибавлении семейства от однокашника – вы автоматически включаете сравнение. Вы достигли большего? Или они?

Вот отчего так ужасны встречи выпускников. Теоретически вас туда влекут теплые чувства: увидеть знакомые лица, вспомнить приятные моменты, узнать, что у кого происходит в жизни.

Так почему же вы так волнуетесь по поводу веса, поредевшей шевелюры, продвижения в карьере, удачного брака или его отсутствия?

Вы не можете не сравнивать себя сегодняшнего с собой в школьные годы. Если вы были красавицей – хотите, чтобы все видели, что вы не подурнели. Если у вас была романтическая любовь – досадуете, что она прошла. Были круглым отличником – чувствуете себя неудачником, что не пришли к высотам в своей профессии. Вы боитесь, что одноклассники начнут говорить: «Да ладно, ты же окончил лучший университет. Работал в лучших компаниях. Мог бы и большего достичь!» Или станут сочувствовать вашему недовольству жизнью: «Да брось ты эту работу и стань фотографом, если так хочешь», – настоящая правда кроется в том, что у них самих творится в жизни. В конце концов, сами-то работу не бросают?

Или если все у вас сложилось отлично и вы приходите на встречу, гордясь собой, то вскоре замечаете, что вызываете у многих огорчение: они расстраиваются, сравнивая себя с вами, а вы-то хотели быть со всеми на дружеской и равной ноге.

Однако когда кто-то выигрывает, кто-то должен проиграть. Так работает система очков.

Ровесники оказали огромное влияние на то, как вы определяете успех, даже если вы были изгоем и не имели шанса войти в круг избранных. Если над вами потешались и не принимали в компанию, одноклассники были для вас врагами. Они обижали и унижали вас, и из-за них вы возжаждали

такого успеха, который просто размазал бы мучителей по стенке. Размах ваших фантазий об успехе свидетельствует о том, сколько боли вы пережили в ранние годы.

«Настанет день, когда я буду таким успешным и знаменитым, что они прочтут обо мне и умрут от зависти. И если позвонят, чтобы возобновить старое знакомство или что-то им будет нужно, я скажу, что не помню, кто они такие».

Другими словами, большая победа. Америка их очень любит.

Америка и успех

Уникальная история страны, где вы выросли, имеет прямое отношение к тому, в чем измеряется успех, – или к факту, измеряется ли он вообще. Личный успех обычного человека – относительно новая историческая концепция, и можно утверждать, что Соединенные Штаты первыми представили эту концепцию на мировой сцене. В отличие от стран, откуда эмигрировали наши предки, Америке повезло с богатыми природными ресурсами, отсутствием врагов у границ и с массой предприимчивых, независимых, активных иммигрантов – подобного не знала история.

Жизнь в мире, откуда прибыли эти иммигранты, была в целом устойчивой и практически не поддавалась изменениям. Вы знали, кто вы и кем будут ваши дети, потому что продвижение вверх или вниз по социальной или финансовой лестнице было почти невозможным. Конторщик не мог стать князем, и мало кто из трубочистов попал бы в конторщики. Некоторые принимали существующее положение как данность. Но те, кто не мог выносить такой жизни и был готов поменять стабильность на возможности, приехали в Америку.

И встретили сбывшуюся мечту. Бескрайние земли, доступные для владения простым людям. В городах, упорно работая, можно было улучшить свою жизнь и жизнь своих детей. В Европе не существовало традиции успеха, достигнутого обыкновенными людьми. В Америке мало что есть, кроме этого.

Это может быть тяжким бременем. Теоретически здесь вы можете стать победителем, неважно, с какой точки стартовали, так что надежды высоки. Если вы бедны в Европе или Азии, причина в невезении. Но если вы не стали победителем в Америке – это ваша вина. Вы прошляпили свои возможности.

В результате мы стали превозносить соревнование, как ни одна страна до нас. Мы поклоняемся сильнейшему в спорте и бизнесе, титану, в сравнении с которым все остальные пигмеи. Мы изобрели понятие

команды-победителя в бизнесе, взяв за модель футбол, где босс – это тренер, и мы стремимся к выигрышу для него. Больше, чем в любой другой стране мира, откуда приехали наши деды, мы ценим человека-бойца, атлета, крупного игрока.

В любом книжном магазине, куда ни кинь взгляд, вы увидите: «Как победить в любви, в финансах, в жизни», «Как разгромить страх и сомнение в себе», «Как достичь вершины».

Культ «лучших»

Это может быть циничный или манипулятивный подход: включите в рекламу своего обувного бренда изображение великого баскетболиста Майкла Джордана, и ребятишки, мечтающие стать победителями, побегут покупать вашу обувь. Но даже искренний призыв рекламодателей к достижениям, проиллюстрированный образом звезд, – ошибка.

Из-за того, что у нас существует культ «лучших из лучших» и мы настаиваем на том, что успех должен быть результатом соревнования, мы упускаем из виду настоящие таланты. Выбирая одного-единственного победителя, мы отбрасываем остальных, и на их долю остается унизительный второй сорт. Если бы тысяча людей были одинаково хороши в каком-то деле, мы – на основе выдуманного кем-то произвольного критерия – должны были бы выбрать одного и забыть всех других. Ужасающее разбазаривание талантов.

Кроме того, выдающиеся люди – плохой образец для подражания. Начнем с того, что мегазвезды обычно делятся на две категории: одни – нормальные люди, способные жить полноценной жизнью, но им не удается это, потому что они всегда на глазах у публики; другие – абсолютные монстры безумного напора, которые не могли бы вести нормальную жизнь, даже если бы попытались. Целенаправленные, лазерно-сфокусированные усилия привели их на вершину, этим же объясняется, как они все выдерживают и продолжают находиться там.

Так что, прежде чем, завидуя их блестящим успехам, потратить массу времени и сил, неплохо бы подумать о том, что имеют они в реальности. Это совсем не то, что кажется.

Быть знаменитым: мнимые преимущества

Повсюду – в кино, на телевизионных экранах и обложках журналов – мы видим лица богатых и знаменитых. Замечаем ли мы ауру блеска и уверенности? Выглядят ли они довольными жизнью и счастливыми?

Конечно. На обложках журналов ни одна знаменитость не хмурится. Они – наши кумиры, и их окружает сияние.

«Если бы я был президентом или кинозвездой, я был бы счастлив, уверен в себе, богат и любим. Куда бы ни пошел, все обращались бы со мной с огромным уважением». Издали, где блеска не касается реальность, где загадочность вызывает желание, знаменитости так же прекрасны и восхитительны, как исполины, которых мы обожали, когда были младенцами, – наши родители. Но со временем, все больше узнавая их, мы видели, что они несовершенны. Так и близкое знакомство со знаменитостями разрушает все иллюзии на их счет.

Если слава так приятна, отчего, по-вашему, кинозвезды так раздражаются, когда вы подходите к ним на публике? *Потому что им хочется того, что есть у вас: свободы анонимности.* К вам на улице проявляют больше уважения, чем к любой знаменитости. Люди не чувствуют себя вправе вторгаться в вашу частную жизнь. В отличие от знаменитостей вы вольны гулять по улицам, занимаясь своими делами, размышляя о своем. Никто неожиданно не подбежит просить автограф, когда вы возитесь со своим ребенком. Вам не нужно улыбаться всем подряд. Вам не нужно ходить с помощником или телохранителем.

И радости у них совсем не так много, как кажется. Это публика испытывает все удовольствия влюбленного, которому не надо волноваться, не отвергнут ли его. Жадные до героев поклонники приписывают творческим людям черты и качества, которых у них в реальности может вовсе не быть. Артисты работают для публики и могут получать от выступлений глубокое удовлетворение, но, когда они сходят со сцены и присоединяются к другим обожаемым знаменитостям, они чем-то похожи на фокусников, демонстрирующих публике трюки. Они-то не верят, что кролик действительно появляется из цилиндра. Так что удовольствие тут получают только зрители, которые сидят в темноте зала, верят в магию и мечтают быть звездами.

«Годами я завидовал брокерам, которые были звездами нашей компании. Провожал их глазами, когда они так уверенно проходили через офис в своих дорогущих костюмах. И однажды меня осенило: я сравниваю свое внутреннее состояние с их внешним видом», – сказал мне один из клиентов.

Бизнес Ларри шел очень хорошо, но у его друзей дела обстояли лучше. Они приглашали его на все вечеринки, но ему всегда казалось, что он не вписывается в компанию. Ларри постоянно сравнивал себя с ними, особенно с теми, кто в будущем явно претендовал на известность. И ему

казалось, что они относятся к нему слегка снисходительно.

«Меня всегда удивляло, как они добились такой уверенности в себе, – писал он мне. – Что у них было такого, чего не было у меня? Я знал: даже если разбогатею, не стану таким, как они. Но однажды жена сказала мне:

– Если они настолько выше тебя, почему они тебя приглашают?

– Ну, по-моему, только я в этой компании говорю о чем-то интересном. Они все талдычат одно и то же – сколько потратили на очередное приобретение да как хорошо у них идут дела, – ответил я.

– Может быть, им нужен кто-то, чтобы ими восхищаться? – спросила жена.

Зачем им это? Казалось, что она, скорее всего, ошибается, но я поневоле задумался. И затем вспомнил: у меня часто возникало чувство, будто они чересчур стараются выглядеть хорошо. Я имею в виду, раз ты уже достиг такого, можно расслабиться, правда? В этот день я отчетливо сформулировал для себя то, что всегда понимал в глубине души: они *не чувствуют* себя так же хорошо, как *выглядят*».

Так что, когда хочется оказаться на чьем-то месте – знаменитого актера, спортсмена или местной знаменитости, – сравните свое самоощущение с их и вернитесь к реальности. Внешнее – это конструкция. Любой может ее выстроить. Люди появляются на обложках журналов, потому что нанимают специалистов по продвижению, а те помогают им попасть на обложки. Это часть их бизнеса.

Популярность против подлинности

А как насчет всех остальных, малоизвестных и вовсе неизвестных – умных, истинно духовных, добрых и неординарных, чьи лица вы никогда не найдете на обложках журналов? Вот о ком крайне необходимо знать, но они не на виду у публики, потому что их это совершенно не заботит – они к этому не стремятся.

Многие из них великолепны. Их можно встретить повсюду – по соседству, на работе, в своей семье. Они заняты своим делом или созданием чего-то значимого. Они должны быть нашим маяком, к их жизни надо присматриваться. Замечательные учителя, садовники или писатели работают, предоставленные сами себе, не на потребу зрителям. Они развивают свои таланты в удобном темпе, они ходят среди нас, и никто не ткнет в них пальцем, они ведут жизнь, в которую вмещается больше, чем одна-единственная страсть. И им совершенно не важно, сколько «очков» у них на счету.

Нам нужно знать о таких людях, как женщина из Чикаго, которая открыла собственную школу, преподает классическую литературу и философию детям из бедных семей и помогает им поступить в колледж. Или о человеке, который уехал из города и завел маленькую ферму. О школьнице, которая углубленно изучает историю просто потому, что ей интересно. О монахине, которая без разрешения отправилась в Африку и сидела под деревом, пока дети не стали приносить ей еду, а обитатели деревни не познакомились с ней поближе. Она научила их читать и писать и со временем построила там двадцать школ. С обложек журналов нужно согнать надоевшие фото знаменитостей – их лица мы видим слишком часто, и они ничему в жизни научить не могут. Пусть на обложках будут лица людей, которые следуют своим мечтам, людей, которым агенты, менеджеры или рекламщики никогда не будут обрывать телефон. Если мы хотим понять, как стать уникальной личностью, нам необходимо знать, как выглядят эти люди, что для них важно, как они делали свой выбор, как начинали. Только с такими примерами можно разглядеть в себе потенциал для подлинно значительного дела.

Но система, основанная на зарабатывании очков, нам этого не даст, не так она устроена. Она устроена, чтобы получать что-то от нас.

Что система очков сделала с личностью?

Система очков может заставить быть суперпродуктивным на работе, но в частной жизни она действует разрушительно.

Предположим, вы женщина, которая не хочет оставаться на задворках мужского мира, вы пробились наверх и одновременно занимались семьей. Вы часто страдаете от одиночества, и с детьми не удается проводить столько времени, сколько хотелось бы. Но вы надеетесь, что благодаря вашим усилиям первопроходца у вашей дочери будет больше возможностей для хорошей карьеры. А дочь вместо этого хочет найти мужа, который будет достаточно зарабатывать, чтобы она сидела дома с детьми.

«Я видела, как напряженно моя мать работала, как мало времени у нее оставалось на друзей, близких, на нас. Я так не хочу».

Или вы отец семейства, который для своих жены и детей хочет только самого лучшего: самый большой дом, самые лучшие школы, лучшую одежду, лучшие машины и полное отсутствие волнений и тревог. Что вы имеете в результате? Жену, с которой невозможно поговорить о бизнесе, и детей, не способных о себе заботиться, росших в изоляции от любых

людей, не похожих на них. Вы любите их, но они кажутся вам удивительно неглубокими, эгоцентричными и приземленными. Что еще хуже, они всем недовольны и не могут найти себе цель.

Или у вас отличная деловая хватка. Вы видите, где можно сделать больше всего денег. Вы идете туда и бешено бьетесь, чтобы получить свое. Побеждаете. В результате у вас больше денег, чем вы когда-нибудь сможете потратить, гора сверкающих игрушек, статусная жена или муж, приобретенные отчасти в качестве награды за достижения, отчасти – чтобы вызывать зависть других, и вас со скрипом принимают в мир влиятельных и богатых. Но вы чувствуете, что этим людям нельзя доверять, ведь вам хорошо известны правила: потеряешь деньги – потеряешь и их. И вы в итоге просто бедный богатый малыш – одинокий и с кучей игрушек.

Жизнь – не зрелищный спорт: так или нет?

Когда говорят «жизнь – это не зрелищный спорт», подразумевается: чтобы выиграть, играть надо самому.

Но жизнь – вообще не спорт.

У спорта есть определенные требования. Вы ценитесь только как игрок. Требуется не то лучшее, на что *вы* способны, а самое лучшее вообще. Всегда существует противник. Если вы выигрываете, кто-то должен проиграть. Добиваться успеха – самое главное, и публика выставляет вам оценку. Так устроен спорт, но жизнь устроена иначе.

Если не верите, подумайте о своей ежедневной деятельности. Представьте сначала, что занимаетесь делами из любви к ним, а затем – что зарабатываете этим очки. Обратите внимание на полноту переживания в каждом случае.

1. Выполняете упражнения для здоровья – или ради лучшей мускулатуры в спортзале.
2. Занимаетесь сексом по желанию – или чтобы вас оценили.
3. Танцуете или играете на фортепьяно для удовольствия – или на конкурсе.
4. Изучаете что-то из интереса – или для отличной оценки.
5. Разговариваете с друзьями, чтобы услышать новые мысли – или чтобы победить в дебатах.
6. Путешествуете из любознательности – или чтобы выглядеть более продвинутым, чем соседи.
7. Возводите дом, который будете любить – или лучший дом в квартале.

Видите разницу?

В личном отношении победа обрекает на одиночество. Если вы относитесь к жизни как к спорту, это лишает ее тепла и человечности. Когда на кону стоит выживание, конечно, выбора нет. Приходится работать так тяжело, как того требует ситуация, и вы готовы платить за это. Но плата за победу ради того, чтобы доказать кому-то что-то, пусть и с самыми лучшими побуждениями, может быть слишком дорогой. Цена – качество вашей жизни.

Но у тех, кто достиг успеха, много денег. Это же здорово, и не делайте вид, что это не так!

Боюсь, что собираюсь сделать именно это. Мои подозрения подтвердились, когда я прочла, какие несчастья обрушились на большинство победителей лотерей. Почти все развелись или порвали с рассерженными друзьями и членами семьи. Один попал в тюрьму за грабеж – растранжирил больше, чем выиграл, а потребовались деньги. Избыток денег в действительности может сделать человека более несчастным, чем их недостаток.

Поскольку мне довелось когда-то быть очень бедной, обеспокоенной, чрезмерно много работающей одинокой матерью, для меня очень важно иметь «достаточно» денег. «Достаточно» в моем понимании – не загонять себя до смерти, пытаясь свести концы с концами, не просыпаться на рассвете от ужаса, что не смогу позволить себе врача для детей или карбюратор для машины. И ни в коей мере это не связано с необходимостью убиваться за большие деньги, со страхом потерять яхту или заложить бриллианты. Когда я спрашиваю тех, кто мечтает о великом успехе и богатстве, для чего им это нужно, вот что они говорят – и что я им отвечаю.

1. Деньги дают защищенность.

Для этого не нужно огромное состояние. Если у вас достаточно денег, чтобы оплачивать счета, позаботиться о себе на случай болезни или других обычных проблем, чувство безопасности обеспечено. Любая высокооплачиваемая работа может исчезнуть. Большие инвестиции могут не приносить денег. А тем, чье состояние настолько велико, что ему ничто не угрожает, самим нужны телохранители.

Количество денег, необходимое сверх насущных потребностей, зависит от вашего подхода к жизни. Знаю человека, который умудряется жить на гроши, но при этом путешествовать по миру каждый год. Знаю людей, которые чувствуют себя богатыми при 25 тысячах долларов в год, и массу людей, получающих в двадцать раз больше, но живущих под постоянным страхом бедности.

2. Когда богат, можно сделать столько всего интересного!

Например? Путешествовать в экзотические места? Поехать во Внешнюю Монголию? Для это же нужно много денег!

А вот и нет. Множество обычных людей умудряются накапливать понемножку и путешествовать по всему миру. Иногда чем меньше у тебя денег, тем полнее ощущения от поездки.

«Можно, конечно, жить в пятизвездочном отеле в Италии, если так хочется, но тогда не встретишь настоящих итальянцев. И канделябры, и льняные салфетки надоедают через какое-то время, – недавно сказала мне подруга. – Когда я еду за границу и останавливаюсь в маленьких гостиницах или у друзей, я привожу домой несравнимо более яркие впечатления от мест, где побывала».

Но останавливаться в недорогих пансионах, которые так любят путешествующие европейцы, большинство богатых людей не могут. Они утратили терпимость к неудобствам, которую писательница Джудит Виорст называет «матерью приключений».

3. Деньги позволяют помогать людям.

Некоторые утверждают, что хотят быть очень богатыми, потому что могли бы делать добро другим. «Я бы очень много жертвовал», – говорят они.

Но давайте поразмыслим. Сколько миллионеров на самом деле раздают деньги? Как правило, у них другие приоритеты. А сколько из них реально выходят и встречаются с теми, кому они хотят помогать? Их работа состоит в управлении всеми этими деньгами и в том, чтобы нанять кого-то для руководства благотворительными фондами.

Если вы действительно хотите помочь миру, можно заняться этим прямо сейчас. Вступите в Earthwatch или в Корпус мира[38], идите работать в благотворительный фонд и помогайте распределять гранты, найдите способ помочь соседу, ребенку, старому или больному человеку, тем, кто не попал в зону заботы системы. Это может доставить столько же удовлетворения, а пользы принесет даже больше.

4. Но с большими деньгами можно открыть бизнес для своего удовольствия. Это же интересно, правда?

Соглашусь: маленький бизнес может приносить удовольствие. Но чем больше он становится, тем меньше в этом веселья. Когда приходится нанимать кого-то, чтобы он организовывал вашу жизнь, собирал и распределял ваши деньги, теряется удовлетворение непосредственного участия. Один мой друг, владелец нескольких многоквартирных домов, говорит, что иметь недвижимость стоимостью в два миллиона лучше,

чем стоимостью в десять миллионов. Если это два миллиона, объясняет он, вы обходите дома, проверяете, все ли в порядке, беседуете с жильцами, занимаетесь благоустройством газонов. При десяти миллионах вы имеете дело с двадцатью управляющими вашими деньгами.

Таковы некоторые мифы о деньгах. Надеюсь, мне удалось их развенчать.

Потому что ключевой вопрос не «сколько очков вы набрали?», а «что вам нужно от жизни?»

Ответ может удивить.

Вероятно, вы захотите осуществить мечты, которые не относятся ни к богатству, ни к славе. Жизнь бывает удивительной и увлекательной и при этом никак не связанной с огромным успехом. Я знаю женщину, работающую с шимпанзе на Борнео, и мужчину, который в музыкальном магазине обучает клиентов играть блюз на гитаре. И он, и она очень любят то, чем занимаются ежедневно, но в газетах вы о них не прочтете.

На свадьбе друзей недавно я встретила соседку, которую прежде знала как секретаршу. Она стояла за столом, уставленным изысканными французскими пирожными, которые испекла собственноручно.

«Я ездила в Париж учиться в школе кондитеров, – рассказала она, улыбаясь. – Но я совершенно не собираюсь превращать это в профессию. Предпочитаю быть секретарем».

Мой друг живет в небольшой турецкой деревушке, он покупает пустые обветшалые дома, восстанавливает их и возвращает деревне. Адвокат 46 лет недавно обнаружила письма, которые в конце XIX века ее прабабушка посылала своей семье в Бостоне из Азии, где миссионерствовала и путешествовала. Она решила рассказать об этом, наняла преподавателя и собрала небольшую группу людей, которые тоже хотели написать историю своей семьи.

Они собираются каждую субботу, пишут, читают свои материалы, помогают друг другу с проблемами в исследовании. И даже подумывают, не открыть ли им собственное маленькое издательство. Разбогатеют ли они когда-нибудь, попадут ли в журналы с историей бизнес-успеха?

«Вряд ли, – отвечает адвокат. – Никому из нас не интересно это. Мы всего лишь хотим опубликовать свои книги для тех нескольких людей, которым будет интересно их прочесть».

Какие пустяки. Слишком мелко для вас. Как ваш отец станет объяснять своим друзьям, отчего у вас нет амбиций?

Правду сказать, вы и сами слегка встревожены. Фантазии о работе, приносящей удовлетворение, могут помешать признанному успеху.

Растущее желание получать удовлетворение от жизни может сорвать старые мечты о высоких достижениях. Берегитесь! Соблюдайте осторожность, иначе потерпите неудачу!

Неудача

Давайте рассмотрим то, чего вас приучили бояться больше всего.

Неудача. Для начала позвольте дать определение самому слову. Неудачу можно рассматривать как расстояние между тем, чего вы ожидали, и тем, что получили, – в том и только в том случае, если вы оцениваете себя исходя из мнения других людей.

Если вы занимаетесь тем, о чем мечтали, и что-то не получается, этого недостаточно, чтобы почувствовать себя неудачником. Когда вы впервые пробуете что угодно, вас всегда поражает, насколько трудно добиться успеха. Временами это может остужать пыл, но в целом это часть процесса обучения, и следующую попытку вы предпримете уже с б*о*льшим знанием дела. А вот если вы чувствительны к тому, насколько успешно выглядите в глазах других, – это может нанести удар по вашей самооценке. Нелегко держать это постоянно в уме.

«В детстве я подавала большие надежды, и все от меня многого ждали. Потом я поступила в колледж и стала как все. От этого шока так и не удалось оправиться. Думаю, после этого я и махнула на все рукой».

«Я только недавно понял, что всю жизнь упорно пытался доказать отцу, что чего-то стою. Я оставался на работе дольше всех, я так хорошо делал свое дело, что все поражались, но никогда не чувствовал, что этого достаточно. Всегда ощущал себя неудачником».

Это и есть неудача. Первая – потерпела неудачу, не став гением, как все от нее ожидали, не может смириться с этим и преодолеть. Второй – потерпел неудачу в надежде получить одобрение критично настроенного родителя и не может остановиться в попытках компенсировать это. Знаете, что помогло бы им обоим? Увидеть эти неудачи в истинном свете – вот ключ, который откроет тюремные двери и выпустит их на свободу.

Правда о неудачах. Что в них хорошего?

Неудача освобождает от крысиных гонок.

Когда вы проигрываете, невидимая аудитория исчезает, и у вас возникает спокойная сосредоточенность, необходимая, чтобы организовать жизнь, которая вам подходит. Подумаешь, вы не заработали очков

и вышли из игры! И черт с ними! А теперь можно расслабиться, потому что терять больше нечего. Вы больше не воин и не хоккеист, пытающийся убедить себя, что никогда не потерпит поражение. Вы отлично знаете, что можете проиграть – потому что это уже произошло! И вы это пережили.

Теперь можно говорить «нет» тому, чего вы не хотите, и приступить к поискам того, что вам хочется.

Нужно несколько раз потерпеть неудачу, чтобы ориентироваться на местности; нужно знать подводные камни, прежде чем решить, к чему прилагать усилия дальше. Поскольку неудача заставляет задуматься и быть внимательным, в голове как будто поселяется старый мудрый гуру, который советует, предостерегает и в то же время подталкивает к исполнению мечты. Стремиться к мечте очень важно, но успех не гарантирован и ваши ресурсы не бесконечны. Нужно с умом подойти, чтобы изящно решить это уравнение.

Я это поняла на своем опыте с неудачей. Как я уже упоминала, несколько лет назад мой бизнес провалился, источник доходов исчез, дети должны были искать работу, чтобы платить за колледж, и рыцарь на белом коне не прибыл мне на подмогу. Я сидела на развалинах и не видела никакого будущего. Конечно, я все еще была жива, никуда не испарилась, но мне было сорок три, и я считала, что все в прошлом.

Затем я опубликовала свою первую книгу – «Мечтать не вредно». В сорок четыре! Потрясенная, я ждала успеха. Но прошло пять лет, пока книгу заметили, и второе издание в мягкой обложке вышло по чистой случайности. После чего она стала набирать популярность – и продается до сих пор. Я не разбогатела. Билась еще десять лет, занимаясь консультированием, ситуация потихоньку улучшалась, и в пятьдесят четыре я опубликовала вторую книгу! И снова преисполнилась энтузиазма. Но книга, которая представлялась новым шансом на успех, жалко провалилась и больше не переиздавалась. Я не просто потерпела неудачу, я сделала карьеру на неудачах!

Третью книгу «О чем мечтать» выпустили, когда мне было пятьдесят девять. Она вошла в списки бестселлеров по всей стране и годы спустя все еще хорошо продается. Это было чрезвычайно приятно, но не думайте, что тут история закончилась. Моей четвертой книге Live the Life You Love[39] присудили только что учрежденную премию Books for a Better Life, но, как и первая, она поначалу не была замечена публикой. Книга, которую вы сейчас читаете, вышла в мои шестьдесят два. Как и прежде, я надеюсь на успех, но с предсказаниями покончено. Этому меня научили

неудачи. Я просто продолжаю упорно трудиться, потому что мне нравится писать, и счастлива, когда издатель хочет, чтобы я написала еще одну книгу.

Нужно иметь сильный характер, чтобы продолжать свое дело, несмотря на все разочарования.

Вовсе не нужно. Мне ни разу не приходило в голову, что я так поступаю. После того как первый бизнес рухнул, я не думала ни о какой карьере – лишь бы выжить и позаботиться о детях. На мой взгляд, я проиграла борьбу за успех и стала уважать непредсказуемость удачи. А дальше делала то, что от меня зависело, и забывала об остальном. Очень успокаивающий способ жизни. Он давал и по-прежнему дает мне бесконечный запас ежедневных сил. Никакой тренер, начальник или генерал, конечно, не захочет, чтобы у вас такое было в голове. Их нельзя осуждать. В конце концов, не их задача заботиться о вашем счастье. Однако у вас именно эта задача. Самая главная, не считая выживания.

Но ведь все возможно, если только верить в это, да?

«Верьте в это, и сможете этого достигнуть!» Сказать не могу, как часто я слышала этот призыв и другие, ему подобные: «Вы сами создаете свою реальность!» Или: «Единственные ограничения – ограничения вашего воображения!» Фразы броские, но, если вы на них клюнули, вы вернулись к узкому нарциссичному фокусу, когда вас не заботит судьба, погода или фондовый рынок, я уж молчу о ваших собственных эмоциональных нуждах. Покупаясь на ложные заверения, вы перестаете с уважением относиться к реальности и пьянеете от иллюзии собственных возможностей.

Чем оглушать себя фанфарами и барабанами по дороге к цели, не лучше ли выяснить, что там в действительности? Вместо того чтобы прятать неуверенность за громкими выкриками о своей победительной персоне, успокойтесь и прислушайтесь к тому, что узнали: реальность больше вас. Тут не на что дуться. Собственно говоря, только сейчас вы можете открыться восприятию, уважительности, даже любознательности. Только сейчас можете по-настоящему начать учиться.

Как подтвердит вам любой альпинист, шансы на успех возрастают, если с уважением относиться к препятствиям.

Наконец-то вы свободны

Похоже, я разнесла идею успеха в пух и прах, не правда ли? Вовсе нет.

Если перестать желать то, что вас научили желать, и приступить к поиску собственной цели, если прекратить бояться неудач и признать их своим университетом, вы обнаружите нечто удивительное. Прямо сейчас, прямо здесь, в середине жизни, вы, проявив свою подлинную индивидуальность, готовы совершить что-то экстраординарное.

Этот тип успеха до сих пор не был вам доступен. Он устойчив и надежен. Устойчив – потому что доставляет вам удовольствие. Надежен – потому что ваше уникальное видение помогает создать то, что не может создать никто, кроме вас. Уникальное видение никогда не исчезнет. Когда вы используете его, оно становится сильнее и отчетливее.

Однако придется заново знакомиться с целым спектром эмоций и качеств, о которых вы, возможно, не вспоминали годами. С этого момента они станут вашим единственным компасом, поскольку вы теперь на неизведанной территории. Если б*о*льшую часть жизни вы гнались за традиционным успехом, то не имели шанса проверить в деле многие из своих талантов. Пришла их пора.

Может ли ваша работа тем не менее получить похвалу и признание? Вполне. У вас всегда блестяще получается то, что вы по-настоящему любите делать, – недаром в основе гениальных проявлений лежит любовь. Но ирония заключается в том, что самых лучших результатов достигаешь, когда похвалы и признание становятся безразличны. Позже вы удивитесь, как мало они значат для вас. Если вы любите свою жизнь, свою работу ради них самих, аплодисменты будут казаться отдаленным шумом за закрытым окном, вовсе не самым интересным шумом.

Когда Альберт Эйнштейн и Чарли Чаплин, в то время два самых знаменитых человека в мире, подъехали в автомобиле к кинотеатру, где шла премьера нового чаплинского фильма, поклонники обезумели. Они вцеплялись в окна, лезли друг на друга, пытаясь заглянуть в машину. Ошеломленный Эйнштейн спросил Чаплина: «Что все это означает?» «Ничего это не означает. Абсолютно ничего», – ответил Чаплин.

Ранний успех в любом случае редко длится долго. Композитор Джузеппе Верди считал, что это к лучшему. В одном из писем графине Маффеи он писал: «Когда художник позволяет себе два или три успеха в молодости… он может быть уверен, что вскоре наскучит публике… если у художника достаточно выдержки, чтобы перенести эти смены настроения и продолжать идти своим путем, к сорока годам ему уже ничего не грозит».

Так что пусть чирлидеры и марширующие оркестры проходят мимо. Пусть воодушевляют кого-то позеленее, чем вы. Вы зрелый человек,

и у вас есть дела поважнее.

Осознайте, что действительно определяет вас.

Что в вас по-настоящему первоклассно? Не из того, что мир *считает* в вас первоклассным, не из того, что полезно или приносит успех, которым может хвастаться семья, а из того, что отличает вас от остальных. Предположим, вы встретили точно такого же человека, как вы. Что бы вы ценили в нем больше всего? Вообразите, что видите себя в другом конце комнаты, и попробуйте ответить на эти вопросы, хотя это и непросто. Но теперь очень важно постоянно держать их в уме. Вовсе не для того, чтобы вы себя любили или хвалили, – высокая самооценка тут ни при чем. Просто вам необходимо знать, кто вы и с чем придется работать. Придется заново определить себя, потому что ваше «я» так долго было сбито с курса, что вы уже не очень хорошо его себе представляете. Это занятие стоит усилий, но в нем нет ничего особо грандиозного – старые мерки выброшены, вам нужно найти новые. Нужно выработать привычку замечать, что вас притягивает, что дает радость рукам, о чем любит размышлять голова. Только так можно вырваться из жесткой схемы стремления к успеху.

Даже если останутся обязательства, которые нужно выполнять – перед семьей, начальником, вашим сообществом, – вы будете исполнять их как свободный человек, а не человек, рабски зависимый от одобрения. Один из главных плюсов взросления, прожитых лет, когда случались и сомнительные успехи, и интересные неудачи, в том, что внутреннее удовлетворение становится гораздо важнее статуса или похвал. Это *ваш выбор* выполнять работу хорошо и держать обещания. И можно позволить себе быть щедрым, потому что это больше не форма самопожертвования – ведь, отдавая, вы не лишаете себя ничего необходимого.

Так каков счет?

Кто знает? Сыграно только пол-игры. Во второй половине все может повернуться иначе. И, разумеется, в отличие от бейсбола или футбола, в среднем возрасте вы можете менять правила игры. А если не получите на это согласия, можно уйти с поля и найти то, что вам понравится больше.

Попробуйте примериться к этому. Поразвлекитесь, нейтрализуя злейших своих критиков. Объявите – правда это или выдумка, – что у вас, как они и предрекали, ничего не вышло, и безмятежно улыбайтесь в ответ на их: «Я тебе это говорил!» Когда вы перестаете бояться их презрительного недовольства, у них нет больше над вами власти.

«Ты осрамился с этим», – говорит вам мрачно отец.

«Ага, ужас какой, пап! – отвечаете вы с милой улыбкой. – Передай-ка мне еще картофельного пюре!»

Так что вперед, разочаруйте кого-нибудь, кто ожидал от вас многого, дайте врагам ликовать, отправляйтесь на встречу одноклассников счастливым и толстым. И если кто-то спросит: «Ну что, у тебя получилось?» – отвечайте: «Получилось? Что получилось? Какая разница?»

Конечно, пока еще вам будет не очень комфортно. Морковка может потерять свою привлекательность, но кнут продолжает причинять боль. То, что вас называют неудачником, все еще может глубоко ранить. Это потому, что вы живете с ценностями, оставшимися от прошлого. Но подождите – придет день, и вы поймете, что такие ярлыки вас совершенно не волнуют. *Если морковка уже не влечет, а кнут больше не страшен – вы превратились в ослика с собственным мнением.*

И система очков останется в прошлом.

УПРАЖНЕНИЕ 14. Подсчитаем очки

1. Что считали успехом ваши соседи? Достигла ли этого ваша семья? Стремилась ли к нему? Какая роль отводилась вам в семейных представлениях об успехе?

2. Сравниваете ли вы себя с другими, оказавшись на встречах, вечеринках, мероприятиях? По каким критериям вы оцениваете «наиболее успешных»?

3. Вы когда-нибудь думаете, насколько преуспели по сравнению с ровесниками?

4. Не кажется ли вам, что уже слишком поздно, чтобы стать победителем? Победители – это только те, кто преуспел в молодости?

5. Что из материального вы хотели иметь, когда вам было двадцать? Тридцать? Сорок? Что вы думаете об этих вещах сейчас?

6. Какие карьерные цели у вас были после двадцати? В тридцать лет? Достигли ли вы этих целей? Сделали ли они вас счастливым?

7. Каковы были ваши жизненные цели (брак, дети)? Достигли ли вы их? Как они отличались от того, что вы ожидали?

8. Где вы хотите жить, когда «выйдете на пенсию»?

9. Что бы вы хотели делать, но вас удерживает недостаток денег? Как вы можете этим заняться без денежных затрат?

10. Назовите людей, которыми восхищались в разном возрасте, начиная с детства. Каковы были ваши критерии (доброта, чувство

юмора, богатство, восхищение окружающих и т. д.)?

11. Будет ли для вас проблемой выбор между успешным человеком (выгодная партия) и хорошим человеком, которого вы любите? Между женой, с которой все будут вам завидовать, и женой, с которой вам нравится проводить время?

12. Если бы вы не представляли, сколько очков набрали, если бы это для вас было абсолютно не важно, что бы вы сделали по-другому? Что бы перестали делать?

Глава 8

Побег на свободу

Мне хотелось сохранить в себе благоговение варвара… Я бы сбежал в широкие просторы. Забудь автобусы и поезда – это было бы паломничество. Я бы отправился пешком в Стамбул. Я размахивал бы посохом и нес котомку, и чувствовал под ногами открытую дорогу. Эта картина будоражила меня… Под огромными небесами шагала фигура с буйной гривой, огромными карманами, набитыми хлебными корками, и фляжкой из тыквы, болтающейся за спиной. Он был взрослым, но это не имело значения. Он был бродягой.

Джейсон Гудвин[40], On Foot to the Golden Horn («Пешком до Золотого Рога»)

Думаю, причина, по которой мне хотелось убежать из дома, была в том, что человеку, который жил там, исполнялось сорок.

Клиент

Интересно, почему, когда люди в середине жизни говорят, что хотят осуществить мечты, пока еще не слишком стары для них, они никогда не вспоминают, что мечтали опубликовать книгу или спеть в «Метрополитен-опера»? Всегда только об эскапистских мечтах: приключениях, любовном романе, бегстве к морю.

Вот с чего вдруг человек в середине жизни серьезно захочет сбежать к морю? Или вообще куда-то? Почему мечты сорокалетних людей вообще включают в себя бегство? И почему за желанием этим такая тоска и такое отчаяние?

Причиной тому еще одна иллюзия из первой жизни: юность – это воля, старость – ловушка.

Разумеется, с вашей точки зрения это не выглядит иллюзией. Если вам

сорок или больше, вы, скорее всего, много лет не чувствовали себя свободным. Если вы одиноки, все внимание поглощено бесконечными и тревожащими заботами: нужно устроить карьеру, найти правильное место для жилья, правильного человека, с которым жить, – и все это пока не стало слишком поздно. Если у вас есть семья, о которой нужно заботиться, – вас держат на привязи работа, дом и обширные обязанности. Ваши мысли полностью занимает, как справиться со всем, за что вы в ответе. Дело не в том, что это вам не по душе. Отчасти вам всегда хотелось остепениться и устроить собственную жизнь. Но вы никогда не собирались обменять былое чувство свободы на бесконечное внимание к бытовым мелочам, а волнующую жизнь – на удручающую ежедневную рутину.

Вы обещали себе, что такого никогда с вами не случится. Никогда не планировали стать приложением к собственному имуществу или превратиться в ходячий автомат. Вы твердо намеревались быть капитаном своего корабля, всегда самому управлять своей жизнью. И думали, что, если правильно разыграть карту и заработать много денег, возможно, получится бросить работать еще до сорока лет и снова вернуть душе свободу.

Но не случилось. Ваше имущество, обязательства, привычки владеют вами, а обязанности продолжают расти. Вот уже тридцать девять стукнуло и промелькнуло, а вы все еще не достигли того, чего собирались, и работе впереди нет конца.

Если в ближайшем будущем не произойдет что-нибудь чрезвычайное, вы можете никогда не вырваться.

Почти каждый день вы мечтаете выпрыгнуть из этого беличьего колеса и начать все заново где-то, где жизнь будет совсем иной. Все вокруг, особенно члены семьи, чувствуют ваше беспокойство. Не то чтобы вы хотели их покинуть. Наоборот, вы, скорее всего, попытаетесь уговорить их убежать с вами. Вы были бы счастливы оказаться с ними в месте, далеком от оков цивилизации, где все будет снова приносить радость. Детям может даже нравиться эта идея, но остальные домашние предложат лучше взять отпуск и отдохнуть. Когда будет время, конечно.

Но вы-то прекрасно знаете, что никакой отпуск не утолит это глубинное желание. Вам нужно нечто намного более радикальное, глобальная перемена – порвать все связи, взбодриться, уехать очень далеко и начать все снова. Меньшее ощущается как компромисс и никогда не даст свободы, потому что вы, как Гулливер, связаны по рукам и ногам тысячами нитей и неспособны пошевелиться.

Временами всплывает вопрос, о чем же вы так тоскуете, и промелькивает страх: существует ли это на самом деле, или вы всё себе придумали. Может быть, правы все вокруг и вас просто скрутило кризисом среднего возраста, а когда он минует, вы примете свою жизнь без возражений, как и подобает нормальному взрослому человеку.

Но в остальное время вы в глубине души уверены, что правы, восставая против того, во что превратилась ваша жизнь. Вы чувствуете, что лишились чего-то невероятно прекрасного и очень нужного, пусть и не можете подобрать ему названия, и вы отчаянно хотите вернуть это, пока не поздно. Когда-то невнятные жалобы теперь звучат во весь голос. Найти способ вырваться на свободу просто необходимо.

Прежде чем вы бросите свою жизнь и ударитесь в бега, мне хотелось бы, чтобы вы рассмотрели кое-какие вопросы, которые вряд ли принимали во внимание. Ощущение, что вы попали в ловушку, достаточно реально, но оно пришло вовсе не оттуда, откуда вам кажется. Вы вполне справедливо стремитесь к жизни, полной увлекательности и новизны, но поменяв то, что у вас есть, на существование в трейлере или на яхте, вряд ли получите желаемое. Вам нужно долгосрочное решение – поддавшись решению импульсивному, рискуете жалеть об этом всю жизнь.

Давайте с самого начала проясним одно: стремление к бегству – не просто инфантильный порыв незрелого, безответственного ребенка, которому не хочется выполнять взрослые обязанности. Чувство, что взросление лишило вас чего-то чрезвычайно ценного, совершенно правомерно. Но до того как что-то предпринимать, надо точно определить, что именно вы ищете. Вытащив это трудноуловимое ощущение на свет, вы сможете превратить эти желания в подлинную свободу – свободу взрослого человека, которая останется с вами на всю жизнь.

Притягательность дальних мест и иной жизни

Кто этого не испытывал? Желание убежать из дома, встряхнуться, сделать что-то значительное и совершенно новое. Некоторые называют это «дорожной лихорадкой». Вы явно подцепили ее, если мечтаете все бросить, купить яхту и ринуться навстречу волнам в открытое море. Или отправиться пешком (может, на мотоцикле) в кругосветное путешествие. Возможно, вы представляете себе, как живете простой жизнью высоко в горах, в хижине, которую построили из ничего своими руками, собственноручно добываете пропитание – а мир, зацикленный

на материальном, и удручающие крысиные гонки остались там, далеко внизу. Дорожная лихорадка заставляет вас перевезти семью в Новую Зеландию, потому что там красиво и безопасно, или в Центральную Америку, где вы за бесценок купили в глуши жилище – потому что там полно приключений и труд человека что-то значит. Иногда дорожная лихорадка заставляет сжечь мосты, чтобы поменять судьбу – например, жениться на няне своих детей и переехать на расстояние мили от дома. Детали могут различаться, но дорожная лихорадка всегда включает некую перемену места и паломничество к новой жизни.

Вариаций может быть множество, но все они имеют общие черты.

Признаки легко опознать. Это всегда радикальный проект, ничего постепенного. Тут не бывает обсуждений, аргументов «за» и «против», взвешивания издержек и выгоды. И никогда не бывает плана на жизнь после, потому что так можно все сглазить: негативные мысли могут помешать – как будто заранее предполагаешь, что все провалится. Если вы собрались в тибетский монастырь, хотите поселиться в хижине в Патагонии или просто «отправиться в путешествие», то должны, как чайка, вылететь в окно. Сложить зимние вещи на хранение или убедиться, что пенсионные накопления разумно инвестированы, – все равно что тащить за собой капкан, из которого вы пытаетесь ускользнуть.

По правде, вы опасаетесь, что обдуманный подход заставит вас потерять смелость. Как сказал еще в древности римский поэт Лукан: «Смелые действия скрывают под собой большие страхи», а у вас немало страхов, которые хотелось бы скрыть. К примеру, что вы станете делать, когда приключение закончится? Жить в трейлерном парке? Сможете ли вы продать подержанный трейлер и выкупить назад свой дом? И чем будете зарабатывать на жизнь?

«Если честно, признаюсь, что меня мучают кошмары. Дом продан, мы с женой бросили работу, запихали детей в трейлер и уехали. И наскребаем копейки, чтобы продлить это как можно дольше, не покупаем детям мороженое и не ходим в кино. Так проходит год или два, у нас кончается бензин в городишке, где останавливаются грузовики, и мы все идем работать в “Макдоналдс”».

Может, и в самом деле лучше сдать дом в аренду и взять на работе два месяца отпуска за свой счет?

Но такая осмотрительность вам ненавистна. Именно она привела вас к нынешней ситуации. Такие вопросы задают скучные испуганные старики, а вы не хотите на них походить.

«Начни колебаться – и все пропало», – говорите вы себе. Вы чувствуете, что размышления нужно отставить – только действия освободят вас. Вы составляете список припасов, обзаводитесь спальными мешками, выставляете дом на продажу, затовариваетесь книгами и картами, чтобы вечерами читать о судоходных маршрутах и горных цепях. Вы отмечаете в календаре день, когда захлопнете за собой дверь, бросите эту жизнь и уйдете не оглядываясь. Какой это будет волнующий старт! Одни приготовления лучше любых таблеток-антидепрессантов, которые когда-либо были изобретены.

«Минуточку, – запротестуете вы, – это не просто таблетка. *Можно* действительно переехать на вершину горы и отлично жить, даже когда новизна выветрится». И я соглашусь. Точно так же можно отлично жить изо дня в день в прекрасном браке, после того как закончилось опьянение романтической влюбленности.

Но есть проблема: в дорожной лихорадке вы и думать не хотите о том, что новизна превратится в обычную повседневность. Вся соль в бесконечной новизне. Надежда на это так же соблазнительна, как и место, которое вас влечет. Спонтанность кажется исключительно важной. Поэтому две недели отпуска на Гавайях никого не спасут.

В любом случае вы не уверены, что вообще когда-нибудь захотите вернуться.

– Я бы сделал так: путешествовал по морям и нигде не задерживался надолго. Останавливался в каком-нибудь райском местечке на несколько месяцев или лет, а потом переезжал в другое, – с мечтательным видом рассказывал мне друг.

– А вернешься ли ты когда-нибудь домой? – спросила я.

– Может быть, когда-нибудь, – ответил он неопределенно.

«Может быть, когда-нибудь». Для дорожной лихорадки это идеальная фраза, она выпускает вас из капкана обязанности делать что-то к намеченному сроку. Она позволяет будущему вольготно, не стесненно никакими рамками, раскинуться перед вами, подобно сказочному прошлому, о котором известно только: «Давным-давно жили-были». Когда мой друг говорит «Может быть, когда-нибудь», это означает: «Никаких обещаний, если не принимаются во внимание мои желания. Я не буду больше жить по расписанию, которое не соответствует тому, кто я есть».

Вам может казаться, что вы вовсе не так безответственны и безрассудны.

Возможно, вы остановились на варианте «Прощайте, и, может быть, навсегда». Вы подумали о будущем, понимаете, что однажды придется

вернуться, и поэтому создали запасной план выживания после осуществления мечты. Вы достаточно реалистичны, чтобы осознавать: после возвращения жизнь будет ничуть не лучше, чем она сейчас. Однако успокаиваете себя: если на полную катушку отдаться мечте, всего лишь раз, пока вы достаточно молоды, чтобы ею наслаждаться, то потом можно и вернуться домой – к своей скучной, далекой от мечты обыденности.

Это выглядит намного более рациональным и ответственным: уплыть прочь, пока вы сильны, здоровы, полны жажды приключений, смелы и все еще не лишены сексуальной притягательности. Устроить себе головокружительное приключение, а затем вернуться домой и смириться с неизбежным приходом унылой старости, где нет места ничему подобному. Вспоминать прекрасные деньки и, сидя в кресле-качалке, перебирать фотографии из набитого доверху сундука сокровищ.

Но ничего реалистичного в этом плане нет. Пусть детали его кажутся разумными, он не менее иллюзорен, чем первая форма дорожной лихорадки. Вглядитесь и увидите – так торгуется с родителями несчастный ребенок: «Позвольте мне всего лишь разочек сходить в цирк, и я обещаю ничего никогда больше не просить!» Выполнить свое обещание он не в силах.

В чем же правда?

В том, что вы не согласитесь быть несчастным, когда вернетесь, и стать старым и дряхлым тоже не выйдет. Будете сидеть в кресле-качалке с такой же бодростью, жаждой приключений, сексуальностью и отвагой, что и сейчас, и думать, чем же заняться следующие сорок лет.

Да и в любом случае то, к чему вы с такой тоской стремитесь, может вообще не существовать. Вы можете искать совсем не там.

Когда я встречаю людей, которые действительно обошли весь свет на яхте, я не вижу ни погруженных в воспоминания мечтательных лиц, ни той удовлетворенности, какую можно было бы ожидать. Чувствовали ли они себя свободными во время путешествия? Частый ответ: да, похоже, чувствовали. Переживали ли восхитительные мгновения? Да, конечно. Хотели бы это повторить? Обычно оказывается, что яхта выставлена на продажу.

Но побег на свободу должен был улучшить их жизнь навсегда. Отчего же этого не случилось?

Проблема в том, что никто уверенно не скажет, что же такое свобода.

Что такое свобода для вас?

Свобода всегда была важна для вас, но на протяжении жизни подразумевала разное. В школьном детстве она означала, что наступил конец четверти. Чуть позже – что можно поздно ложиться, делать что вздумается и не слушать родителей. Когда вы состояли с кем-то в постоянных отношениях, свобода означала то, что есть у одиночек, – возможность секса с кем угодно, по желанию. Затем свобода стала означать, что у вас нет начальника, перед которым нужно отвечать, – как у счастливчиков, у которых есть свой бизнес или вообще отсутствует необходимость работать. Сейчас, в среднем возрасте, это стало означать свободу сбежать от отупляющей рутины и горы обязанностей, которую вы на себя взвалили.

«Я все время тревожусь, как остаться на плаву. Как раб на галерах – гребу и гребу, и не предвидится этому конца. Каждый день одно и то же: встать, пойти на работу, вернуться домой. Чувствую себя машиной».

«Казалось, я всего этого хочу – большой дом, две машины, частные школы для детей. Но теперь это душит меня. И как выбраться, я не знаю. Я долго терпел, но, боже мой, скоро мне сорок!»

Так вон оно что! Весь смысл свободы в том, что вы просто хотите сбежать от ответственности?

Да, именно это вы имеете в виду, но вовсе не потому, что ленивы. В своих фантазиях вы готовы работать как вол. Вы бы построили своими руками хижину, могли бы не спать всю ночь, управляя парусами, или обошли бы мир пешком. Ненавистен вам не тяжелый труд. Разрушительное влияние на вашу любовь к своей жизни оказала ответственность, которую вы несли. Из-за нее все мысли были сосредоточены на повседневном выживании. Из-за тусклой рутины у вас отняли нечто ценное – то, ради чего раньше стоило жить.

Но что же отнято? Свобода сбежать? Сильно в этом сомневаюсь.

И тем не менее из жизни исчезло что-то неимоверно важное, и вам необходимо знать, что же это было. Давайте на миг забудем о том, от чего вы хотите сбежать, и поищем подсказок в том, *к чему* вы хотите сбежать. Посмотрим, куда устремляются люди, мечтая о побеге. Я думаю, тут лежат немаловажные ключи к разгадке.

Место, которого нет

Есть нечто весьма интересное в местах, которые мы выбираем, когда накрывает дорожной лихорадкой. Это редко края, с которыми мы знакомы. Если вы много раз бывали в Гонолулу, вы никогда не скажете: «Вот брошу

все – и уеду в Гонолулу!» Для того, кто там никогда не был, это может звучать экзотически, но вас-то не проведешь.

Вы скорее скажете: «Давайте уедем жить в горы». Или: «Все, что мне хочется, – это прыгнуть в машину и умчаться вдаль по шоссе». «Давайте сорвемся с места и объедем мир!» «Хочу увидеть Южные моря».

Что тут общего? Начнем с того, что все пункты назначения неконкретны. Там нет аэропортов. Все далеко, невнятно, и вы ничего толком не знаете. Сомневаетесь? Найдите карту и ткните пальцем в место, которое называется «горы» или «шоссе». Или позвоните в турбюро и попросите забронировать билет в «Южные моря». По сути, привлекательность этих мест в их неопределенности. Сам факт, что все они загадочные, экзотические, очень удаленные, даже недоступные, должен о чем-то говорить. Тут мы нащупываем кое-что очень важное.

Давайте попробуем проследить это, совершив небольшую экскурсию в совершенно особый мир – мир литературы о путешествиях. Писатели, рассказывающие о путешествиях, восхитительно умеют будить фантазии о бегстве. Они знают все о несуществующих дальних краях.

Путешествие в Горную Тартарию

Зайдите в любой книжный магазин или в библиотеку, и обнаружите, что литература о путешествиях испытала недавно взрыв популярности. Удивительно много написано путешественниками об их поездках в разные края, и постоянно появляются все новые книги. Писатели-путешественники знают, как увлечь за собой в далекие миры, а порой – и в далекие времена. Тут вы можете возразить, что романы воздействуют точно так же, но есть существенная разница: литературу о путешествиях мы считаем правдой. Такие книги заставляют поверить, что можно прямо сейчас взять билет на самолет и отправиться в места, о которых мы читаем. И как же тянет это сделать!

Неизведанные края обещают новое начало. Дальние, проникнутые очарованием, приключениями, загадками и блеском, которых лишены места поблизости, они притягивают нас как магнит. Вслушайтесь в названия: Самарканд, Катманду, пустыня Гоби, Тибет, Полинезия, Таити, Фиджи… В них есть волшебный отзвук, какого не встретишь за соседним углом по дороге в продуктовую лавку.

Но в отличие от путеводителей, подробно указывающих, как найти музеи, отели, рестораны и вокзалы, настоящая литература о путешествиях повествует о местах, попасть в которые вряд ли возможно.

Хотя это и не беллетристика и мы предполагаем, что описанные события происходили в действительности, незабываемая атмосфера этих историй, как и волшебно звучащие названия, – фантазии, по сути своей не имеющие общего с реальностью. Названия пробуждают воображение, и мы создаем собственный мир. И даже отыскав романтическое или таинственное место на карте, прибыв туда, вы его не обнаружите. Спросите любого, кто предпринял такое путешествие.

«Рич, что тебе приходит на ум, когда ты вспоминаешь Таити?» – спросила я своего доброго друга.

«Бананы по четыре доллара за фунт», – кисло ответил он.

Но в отличие от честного Рича авторы книг о путешествиях – ужасные лжецы. Даже стараясь не делать этого, они не могут удержаться и невероятно расцвечивают обыденность. Они нарисуют картины такой красоты, что у вас сердце защемит от восторга. Даже москиты и чудом не случившиеся катастрофы в их изображении покажутся чем-то притягательным. И вы будете попадаться каждый раз, ведь лучше слушать эти сказки, чем правду про бананы. Почему? Потому что они будят

ощущение, напоминающее то безымянное, что вы утратили.

Конечно, есть чудесные места, которые запали вам в душу и останутся там навсегда. Вам хочется приезжать туда год за годом, и удовольствие никогда не тускнеет. Но когда мы говорим о фантазиях побега, мы говорим о чем-то трудноуловимом, произрастающем только в отдалении и неизведанности. И это территория лучших писателей-путешественников. Они знают, что приукрашивают действительность, и иногда даже извиняются за это.

Возьмем, к примеру, Питера Флеминга. В предисловии к своей книге News from Tartary («Новости из Тартарии»)[41], вышедшей впервые в 1936 году, он писал: «Я сделал все, что мог, чтобы… описать свое путешествие… без искажений, рассказать, каким оно было в то время, нарисовать правдивую картину однообразного, негероического, но необычного существования. На бумаге это выглядит захватывающим приключением, но я старался придать ему реальную форму».

Очень хороший прием, но пока особо не доверяйте автору. Вопросы возникают, начиная с названия. Где конкретно эта Тартария?

Что ж, в действительности ее нет. В 1935 году не было такого места, как Тартария. Да и вообще его никогда не существовало. Слово придумали на Западе, и оно означало «где-то там, где живут все тартары»; так описывали дальние неизвестные земли, которые не видел почти никто из живущих на Западе. Флеминг делает короткое примечание, признавая, что Тартария не является, строго говоря, географическим термином и «… в наши дни, если кто-то и употребляет это слово, то имеет в виду главным образом Синьцзян[42]…»

Тогда почему он не поставил Синьцзян в названии книги? Потому что Синьцзян – это реальное место, а Тартария – недостижимое романтическое приключение.

Конечно, путешественники пишут книги, желая их продать. Но они вовсе не циничные конъюнктурщики. Они знают, как задеть чувствительную струнку в душе читателей, потому что она есть у них самих, из-за этого они в первую очередь и стали путешественниками.

Что же это за струнка?

Вот несколько вариантов.

1. Возможно, они будят генетическую тоску по далеким краям.

Магия неизведанной дали завораживала людей еще с тех пор, как они собирались вокруг огня послушать самые первые истории. Вероятно, желание увидеть, что там, за следующим холмом, привело к контактам

с другими людьми и пополнению генофонда. Это желание помогало находить лучшие климатические условия и новые источники пищи. Может быть, природа снабдила нас механизмом, который срабатывает, если слишком долго оставаться на одном месте, и в такие моменты на нас особенно действуют рассказы о путешествиях.

А может быть, приключение – это гендерный вопрос.

Когда начинаешь задумываться, память подсовывает факты, что альпинистами и исследователями Арктики в основном были мужчины. Мы предполагаем, что б*о*льшая часть книг о путешествиях тоже написана мужчинами и обращена к мужественной любви к приключениям. Уж точно многие женщины скажут, что дорожная лихорадка – проблема мужчин, потому что они более сумасбродны, ведут себя незрело и все не решаются осесть где-то и угомониться. Мужчины часто с этим соглашаются. Гаррисон Кейллор[43] уверяет, что женщины должны править миром, потому что у них намного лучше получается принимать решения, распоряжаться деньгами и руководить страной. Мужчины же, говорит Кейллор, должны быть пиратами. В самом деле, кажется, что домашняя жизнь удушающе действует на мужчин и скорее они попробуют втянуть женщину-домоседку в опасные и неудобные приключения, чем наоборот.

Но впечатления наши ошибочны. Передо мной лежат книги, написанные женщинами, совершившими пешие путешествия в скрытый Тибет, африканские джунгли или Скалистые горы задолго до появления аэропланов и автомобилей. И еще больше книг современных американских писательниц, которые покинули общество и комфорт родных городов, чтобы месяцами или даже годами жить в одиночестве в хижинах на океанском берегу или в лесах. Я не занималась подсчетами, но женщин, писавших о путешествиях, предостаточно. И всегда так было.

Так что нет – нерв, который цепляют рассказы путешественников, не имеет отношения к полу.

Может быть, свобода – специфический американский пунктик?

У американцев особые чувства по поводу свободы. Наши предки изначально прибыли в эту страну, чтобы быть свободными от угнетения, и все поколения с тех пор наследовали их неприятие любых посягательств на личную свободу. Их встретил огромный открытый континент, где всегда можно передвигаться дальше, если свободу ограничивали дома. Свобода – наше наследие.

Но этого недостаточно, чтобы объяснить дорожную лихорадку, потому что европейцы, австралийцы и остальные, не имеющие такого наследия, разъезжают по разным странам намного больше американцев. Там,

где американский выпускник колледжа может отправиться за океан на несколько месяцев, они зачастую путешествуют годами, возвращаются ненадолго домой и снова отправляются в дорогу. Еще они постоянно бывают вдали от исхоженных (особенно для американцев) маршрутов и переселяются в другие страны гораздо чаще, чем мы.

Кроме того, американские вестерны, воспевающие девственную природу и волю, рекламные ролики и щиты в духе Дикого Запада копируются по всему миру, от Греции до Японии, что свидетельствует об универсальной притягательности нашей традиции отказываться подчиняться приказам. Мир видит, как мужественные ковбои (с сигаретой в зубах и лицом «плевать-на-все-опасности») галопом скачут на великолепных конях по холмам, никогда не знавшим изгородей, – не скованные правилами, вольные быть неукротимыми, не сдерживать себя и не думать о последствиях. Нет, этот тип свободы не основан на определенной культуре.

Но эти рекламные картинки дают нам важный ключ к пониманию.

Взгляните на них еще раз. Герои, которые никогда не подчиняются приказам, вольны быть неукротимыми, не контролировать себя и не задумываться о последствиях. Ничего не напоминает? Детство? Вот и я так думаю. Мы все такими когда-то были. Это и может будить в нас тоску по дальним странствиям.

Мы никогда не забываем ту особую свободу, которую имели в детстве, и нам очень ее не хватает.

Как бы мы хотели, чтобы тела наши были неукротимы, сердца – беззаботны и чтобы не приходилось думать о последствиях. От нас, как от зрелых людей, ждут, что мы будем стоически терпеть неблагодарную работу, ипотеки и несправедливых боссов. Но иногда чувствуешь себя точь-в-точь как ребенок, который не хочет вести себя прилично, а ему нравится буйствовать и вырываться на свободу от чрезмерной опеки взрослых.

Проблема лишь в том, что взрослые – это мы. И у нас уже есть эта свобода. Никакого контроля над нами в действительности нет ни у кого. Не верите? Снимите с себя все до последней нитки и прогуляйтесь нагишом по улице – если захотите, как маленький ребенок. Но, скорее всего, вы так не поступите. Потому что, в отличие от ребенка, знаете о последствиях и их не хотите. Мы бы забыли о последствиях, но, к сожалению, уже не в состоянии это сделать.

Итак, мы взрослые, что есть, то есть. Попрощаемся с возможностью быть ребенком и будем благоразумны.

Это вам говорят или вы сами себе говорите? Не может быть ничего менее благоразумного. Конечно, вы переживете, что вам нельзя нагишом бегать по улице. Но было еще кое-что, чем вы обладали в детстве и что исчезло. Вот это и трудно пережить.

Это не нарциссизм, не желание быть любимчиком, а совершенно другая сторона того ребенка, которым вы когда-то были, – ей можно доверять. Там, где нарциссичная часть хочет удержать от взросления, любящий приключения, живой и любопытный внутренний ребенок приведет вас прямиком в обетованные земли.

Как, перефразируя Библию, писала Дороти Сэйерс, автор замечательных детективных романов: «“Если не будете как дети”, если не можете проснуться в свой пятидесятый день рождения с тем же радостным волнением, ожиданием и интересом к жизни, как когда вам было пять, вы “не войдете в Царство Небесное”».

Видите, вы хотите не просто свободы, во всяком случае не той ее разновидности, что позволяет бродить по миру с рюкзаком, зубной щеткой и шоколадкой.

Вы тоскуете по детскому ощущению чуда.

Именно это известно писателям-путешественникам. Вот отчего они лгут нам и отчего нам это нравится – их истории, как ничто другое в мире, пробуждают в нас утерянное ощущение чуда. Сказочные названия вроде Тартарии или Катая[44] – все равно что наши слова «убежать к морю» или «отправиться в дорогу». От них возникает чудесное ощущение – как в детстве, когда все искрилось новизной.

Куда же оно ушло?

С самого раннего младенчества, когда мы впервые разглядывали этот поразительный новый мир, в нас присутствует будоражащее ощущение чуда. Вы увидите его, взглянув в глаза любого маленького ребенка. Дети не думают о чем-то постороннем, они живут полностью в настоящем. Если некуда смотреть с восхищенной зачарованностью, они будут рассматривать вас – без малейшего стеснения и неловкости. Чувства и тела живо и полно реагируют на все. И все – каждую минуту – для них ново. Таким когда-то были и вы.

Но дальше панорама чудес начинала сужаться. Разве только вам повезло с учителями, иначе природная любознательность, скорее всего, была задавлена необходимостью утрамбовывать в себя знания перед экзаменами и зубрить что-то к сроку. Стресс соревновательности и сосредоточенность на успехе уводили вас от всего, что не считалось однозначно необходимым. А когда вы повзрослели, обязанности и рутина

заглушили последние остатки изумленного восхищения жизнью.

Вот отчего вы всей душой убеждены, что молодость – это свобода, а зрелость – западня.

Какой вольной кажется юность! Особенно сейчас, с высоты вашего возраста, молодые люди кажутся вам такими беззаботными! Конечно, припомни вы как следует свою юность, то не заблуждались бы: никакой свободой там и не пахло, но сейчас, задним числом, вы предполагаете, что были свободны.

Какой подневольной кажется взрослая жизнь! Но задумайтесь на минуту, и здравый смысл подскажет, что все обязанности и цели, которые тяжким бременем ложатся на вас сегодня, скорее всего, станут сокращаться со временем, и свободы у вас будет намного больше.

Тем не менее в этой иллюзии содержится изрядная доля правды, что заставляет уделять ей внимание.

Юность скована стихийными порывами и страхами, но в ней присутствует нечто замечательное: постоянное предвкушение возможностей, полное надежды чувство, что впереди ждет что-то новое. И хотя многим зрелым людям хорошо знакомы прорывы неожиданно свежей осознанности чувств, их жизнь загромождена распорядком, рутинными обязанностями и привычками и со стороны может казаться чрезмерно механистичной и перегруженной.

К несчастью, если накрывает желание сбежать, скорее всего, вы взяли худшее из обоих миров. Вы соединяете в себе юношескую тревогу и беспокойство – без их чудесного предвкушения возможностей и рутинную жизнь взрослого – без восхитительного чувственного осознания. Неудивительно, что хочется сбежать к морю или попробовать найти нового любовного партнера. Вы боитесь, что способность изумляться скоро покинет вас навсегда. И хотя для этого чувства не всегда можно подобрать слова и уже не вспомнить, когда оно ушло, вы ужасно тоскуете по радостному ощущению чуда. И это правильно. Это дает себя знать часть вашей личности, чье предназначение – изучать новое, видеть, исследовать, задаваться вопросами и получать удовольствие от мира вокруг. Отсюда и страстное желание вернуть способность изумляться чудесному.

Это чувство можно вернуть. И сейчас – самое время.

Видите ли, ощущение чуда вовсе никуда не делось. Его затолкали на задворки в годы, когда вперед выдвинулись соперничество и напористость. С ним ничего не произошло, оно существует, терпеливо ждет, когда вы снова освободите для него место.

Запущенный случай дорожной лихорадки свидетельствует, что вы готовы это сделать.

Скрытое чувство чудесного взывает к вам каждый раз, когда вы мечтаете вырваться из сети докучливых нескончаемых взрослых дел, каждый раз, когда воображаете дальние края. Кажется, если отправиться куда-нибудь в неизведанную диковинную даль, все чувства пробудятся и не уснут и больше никогда не забудешь, как вдыхать благоуханный воздух, видеть яркие цвета и испытывать захватывающую радость от того, что живешь. И вы убеждены, что место, где волшебным образом нет скуки и заурядности, должно быть таким необыкновенным, что вряд ли отображено на карте, как конкретный аэропорт или город.

К сожалению, если только вы *уже не вернули* способность удивляться чудесам, таких невероятных и новых мест нет нигде.

Но пусть это вас не тревожит.

Кажется, что единственный способ спастись от отупляющей повседневности – побег из дома, но в реальности можно полностью восстановить детское ощущение чуда без всякого бегства и сжигания мостов.

Да, я сказала: восстановить это ощущение полностью.

Как? Вы откроете неведомые страны в собственном дворе.

Детская завороженность миром была столь сильна, потому что он был нов для вас. И к этому нужно вернуться. Убегать из дома нет необходимости, нужно всего лишь остановиться и оглядеться. Нужно открыться своим чувствам. Нужна взрослая доза будоражащих мыслей, мощная интеллектуальная и творческая стимуляция. Полная смена внутренних декораций.

Другими словами, нужна новая пара глаз.

Для начала позаботимся о незаконченных делах.

Вам надо открыть давным-давно захлопнутую дверь в мир чувств и ощущений, взглянуть на вещи, к которым не осмеливались подступиться, задействовать те стороны личности, которые и не помышляли использовать. В вашем мире было и есть множество не открытых еще стран, но вам пришлось отвернуться от них, чтобы стать взрослым.

Теперь необходимо поддержать пострадавшую часть личности, которую вы положили на жертвенный алтарь, чтобы стать добропорядочным членом общества. Ваше беспокойство подсказывает, что пора возродить вашу личность, вашу самобытность, вашу радость бытия. Пора снова стать исследователем, найти новые пути к новым знаниям, тренировать ум новыми представлениями, идеями, открывать

перед собой новые ландшафты.

Вы были правы все это время. Ошибались только в деталях.

Видите ли, нет ничего разумнее, чем стремиться вновь обрести «благоговение варвара». Но вы пытались решить не ту проблему. Вы хотели сбежать, чтобы не превратиться в «человека среднего возраста», как будто такое превращение лишает способности испытывать чувство чудесного. На самом деле вы лишились этой способности в молодости, а вторая жизнь поможет ее вернуть. И единственный способ посмотреть на все другими глазами – покинуть первую жизнь и смело войти во вторую.

Потому что *настоящая ловушка не в том, что наступает средний возраст, она – в иллюзиях вашей молодости.*

Эти иллюзии заставляют сосредоточиться на том, чтобы соответствовать представлениям общества о хорошей жизни, и вы отключаете ощущение красоты и чуда. (В следующих главах я покажу действенные способы восстановить это чувство.) Но только вступив в реальный мир как человек, готовый сам для себя определять, какова должна быть хорошая жизнь, вы узнаете, что такое настоящая свобода.

Так что же такое настоящая свобода?

Настоящая свобода означает право быть собой в подлинном смысле. Это свобода следовать мечтам и заново открывать свое истинное «я», которое было похоронено под соблазнами достижений и семейной жизни.

Важна свобода жить с открытым сердцем и умом, с распахнутыми эмоциями.

Свобода смело продолжать учиться. Свобода уважать и ценить свое детское ощущение чуда. *Такая свобода – и только такая – сделает вас снова молодым.*

Обладая такой свободой, вы обнаружите однажды, что живете в кипении фантастического приключения, и поймете, что никуда уезжать не нужно. Может быть, сократите расходы и упростите свою жизнь, чтобы оставалось больше времени на дорогих вам людей. Может быть, оборудуете мастерскую и станете изобретателем. Или будете путешествовать – на другой конец света или в собственном воображении. Настоящая свобода – приключение, изменяющее для вас жизнь, пусть посторонние и не видят в этом ничего особенного. Вы – уникальная личность, и определять, что именно это будет, можете только вы.

Для кого-то это может означать осознание собственных чувств.

«Чувства всегда меня мало занимали. Я люблю свою жену и я нередко нетерпелив с подчиненными, вот, пожалуй, и все. Теперь я обнаруживаю в себе огромное количество эмоций и замечаю все новые и новые. Я понял, что в детстве чувствовал себя неимоверно одиноким и меня слишком много критиковали, поэтому-то я часто так легко раздражаюсь. Теперь я чувствую, как гнев тает, и жизнь как будто возвращается ко мне. И я больше смеюсь. Жена всегда могла заставить меня улыбнуться, потому что умеет быть смешной, но сейчас я хохочу прямо в голос».

Кто-то станет учиться слушать и слышать людей, которых любит.

«Моя жена и дочери всегда повторяли, что я их никогда не слушаю. Я совершенно не понимал, о чем они говорят. Но однажды наткнулся на книгу об искусстве слушать, и – поверьте – открыл ее на фразе: “Когда вас слушают, вы понимаете, принимают вас или от вас отгораживаются”. Это они и повторяли на разные лады, а до меня не доходило, что, черт возьми, они имеют в виду. Меня просто убило, что я поступаю так с теми, кого люблю больше всех на свете. Так что я вернулся в колледж, чтобы пройти курс по психологии, и это открыло мне глаза. Представьте, каково обнаружить целый новый мир, который всю жизнь был перед тобой!»

Кто-то может впервые в жизни заняться спортом.

«Я бегаю по этому маршруту каждый день и на третьем круге обычно думаю: “Неужели это я? Откуда я взяла силы? Неужели это всегда было возможно?” Мне хочется сказать людям: “Любите свое тело!” Каждому из нас даровано потрясающее, великолепное устройство, но мы не помним об этом, а зацикливаемся, что в чем-то не соответствуем стандарту. Теперь же я думаю о своих нервах, мышцах, клетках мозга, суставах, голосовых связках, глазах – и мне хочется воскликнуть: “Спасибо, спасибо, спасибо!”»

Или это означает найти группу творчески настроенных друзей.

«Так прекрасно иметь друзей, всегда готовых прийти на помощь, в любом моем проекте. Они очень отличаются от тех чрезмерно правильных людей, с которыми мы общались раньше. Замечательно, что они тоже живут творчеством и я могу им помочь почти в чем угодно: читать роль убийцы в пьесе, которую сочинил друг, отвозить ворох бархата для модного показа подруги, волочить камеры в какое-нибудь жуткое местечко для приятеля-киношника (и приносить кофе, и сниматься в массовке), аплодировать из зала, когда знакомая певица выходит на заслуженные поклоны. Все равно что жить в студенческом общежитии на небесах! В сорок восемь лет!»

А кому-то подойдет пробудить все пять чувств и несколько десятков

вдобавок.

У вас на дворе существуют неоткрытые вселенные.

Прислушаемся к писательнице и археологу Джакетте Хоукс[45]: «Когда я работаю допоздна летними ночами, я люблю выходить в садик за домом и лежать на островке травы. Весь садик – примерно шесть на шесть метров, так что лежать там – все равно что на подносе. Совсем неглубоко под верхним слоем почвы – лондонские глины, которые вздымаются в конце дороги холмом Примроуз-Хилл. Перегной, который формировали сначала леса, затем луга на этом месте, когда-то был плодородным, но сад за столетие истощил его… дерн, на котором я лежу, худосочен и потрепан, без малейшей упругости. Мне другого и не надо, потому что, лежа на твердой земле, я с особым удовольствием ощущаю свое тело. В постели я могу спать, здесь я могу бодрствовать…»

«Вместо того чтобы готовить ужин или смотреть телевизор, я отправилась посидеть у озера. Я заставила себя сидеть совершенно неподвижно двадцать минут – просто чтобы посмотреть, смогу ли я так. Было трудно. Каждые пару минут хотелось вскочить на ноги, но я сдерживала себя. А потом я начала слышать звуки! Я слышала, как утка садится на поверхность воды и как собака вынюхивает что-то вдоль берега. Затем включилось и зрение, и чего я только не увидела! Смеркалось, насекомые роились над самой водой. А потом все стало происходить сразу! Птицы пикировали за мошкарой, рыбы с плеском выпрыгивали из воды, поднялся ветер, воздух подернулся мельчайшими каплями воды, и так приятно было чувствовать их на своем лице…»

Знакомо ли вам такое? В ясном сознании, когда все чувства обострены и ярки, узнавать и открывать новизну мира в каждый момент жизни. Преисполниться благоговением варвара.

Вот куда гнали вас беспокойство и неугомонность.

В следующих главах мы узнаем, как ваша ноша стала такой неподъемной, и будем отыскивать время, чтобы восстанавливать ваше ощущение чуда. Нет ничего важнее. А пока мне бы хотелось предложить вам то, что можно сделать прямо сегодня, чтобы зазвать чудо обратно, в вашу повседневную жизнь. Если это вызовет сопротивление вашей взрослости, вспомните, что именно с нее все и началось. Доверьтесь вместо этого ребенку, живущему ощущением чуда.

УПРАЖНЕНИЕ 15. Восстановить ощущение чуда

1. Положите сегодня в карман, откуда легко достать, веточку свежих или высушенных пряных трав вроде розмарина или базилика. Каждый

раз, когда вешаете трубку после делового разговора, смотрите на часы, или в последнюю минуту успеваете к уходящему поезду, опустите руку в карман и потрите веточку. Вдохните пряный запах, понюхав кончики пальцев, и обратите внимание на вернувшееся удовольствие от чуда.

2. Возьмите что-то в ладонь или прикоснитесь к чему-нибудь – к полированному дереву стола, к ткани своего рукава – и полностью отдайтесь своим ощущениям. Посмотрите, до скольких разных поверхностей можно дотронуться, не вставая с места. Представьте, как воспринимался такой опыт, когда вам был год от роду.

3. Уловите, сколько чувств откликнется на открытое пространство. Для начала сядьте у распахнутого окна или где-нибудь вне дома и закройте глаза. Ощутите тепло спокойного летнего дня, ледяное дыхание зимы или порывистый ветер яркого дня с облаками. Заметьте, как много вы знаете об этом дне, даже если не открываете глаза. Вслушайтесь в шелест листьев или плеск воды, почувствуйте жару, холод или влажность на коже рук и ветер в волосах, вдохните запах горящих листьев или аромат цветов. И заметьте, как отчетливо вы ощущаете быстроту чего-то, спокойствие или свежесть, как осознаете проблески воспоминаний о днях, подобных этому, как чувствуете приближение дождя, или снега, или ночи, которая приходит из мест, которым трудно дать название.

После того как вы испытали всю возможную гамму чувств с закрытыми глазами, откройте их и оглядитесь вокруг. Обращайте особое внимание на то, что показывает, каков этот день, – не обращайте внимания на все остальное. Замечайте, как летят облака, тени яркие или их нет, свет утренний или вечерний, нежность весны, насыщенность осени, зимнюю чистоту.

Все это принадлежит вам. Это то, что вы утратили и хотите снова вернуть. И сейчас это у вас прямо на ладони.

Теперь можете путешествовать по миру, если хотите. Или остаться дома.

Вернув ощущение чуда, вы не позволите ему больше вас покинуть. Это значит, что жизнь отныне может быть наполнена приключениями. Можете, если действительно хотите, отправиться на Памир, к Большому Барьерному рифу или в Антарктику. Или путешествовать по неизведанным закоулкам своей души. Но вам больше не понадобится сбегать из дома.

Как писал Эрик Хансен, автор книги The Traveler: An American Odyssey in the Himalayas («Путешественник: американская Одиссея в Гималаях»)

[46]: «Самое ценное, что можно привезти из путешествия, – способность видеть необычное в каждодневном…» Но если вы видите необычное в каждодневном – вы всегда в пути, неважно, где вы в это время находитесь.

Так что откройте глаза и оглянитесь вокруг. Вы были созданы для чудес. Ваши мечты о побеге – не ошибка. Благодаря им вы можете стать великим путешественником, замечательным исследователем-первопроходцем. День, когда вам исполнилось сорок, был не просто еще одним днем рождения. Это был первый шаг вашего возвращения к проникнутому ощущением чуда ребенку, который живет в вас и поныне. Пусть таких шагов будет больше и больше!

УПРАЖНЕНИЕ 16. Опрос про дорожную лихорадку

1. Что означало для вас слово «свобода», когда вы были моложе? Что оно означает сейчас? Тосковали ли вы когда-нибудь по этому?
2. Мечтали ли вы убежать к морю или поехать куда глаза глядят? Что, вы надеялись, это вам даст?
3. Что бы вы хотели взять с собой? А что оставить позади?
4. Что, по-вашему, изменилось бы в вас, если бы вы отправились в новое место?
5. Когда в последний раз вы воспринимали окружающее во всей его полноте, как это бывает с маленькими детьми?
6. Что нужно, чтобы ваша жизнь стала приключением?

Глава 9

Могущество

Я пошел сюда работать, в частности, потому, что это был вызов для меня. Каждый раз, расправившись с огромной горой работы, я думаю: «Могу ли я сделать еще больше? Увеличить темп? Насколько я преуспел в этом?»

Ричард, консультант по вопросам управления, 42 года

Иногда чувствую, что нагрузка настолько непосильная, что впору рухнуть под ее тяжестью. А иногда волшебным образом удается справиться с чем-то сложным, и я шепчу себе: «Йес-с!» И чувствую себя Чудо-Женщиной!

Изабель, менеджер по рекламе, мать-одиночка

...Дела, дела, дела – так проходят дни нашей жизни, и проходят слишком быстро. Проходят прежде, чем мы займемся своими мечтами о творческом самовыражении, самореализации, о развитии.

Кэрол Осборн[47], Enough Is Enough («Хватит значит хватит»)

Тому, кто едет на тигре, трудно спешиться.

Китайская пословица

Вы взваливаете на себя новые проблемы и новые обязанности, когда едва справляетесь с теми, что уже есть? Наверняка у вас масса вполне логичных объяснений, почему вы тянете этот воз, но вряд ли вы осознаете,

что за этим стоит сила, не имеющая никакого отношения к логике. Я называю ее иллюзией могущества. И, как вы увидите дальше, она проявляется там, где ее трудно заподозрить.

Возможно, вы не заметили, но все, что мы пока обсуждали в книге, касалось иллюзии могущества. Во всех главах говорилось, что наступление среднего возраста сопровождается серьезным жизненным потрясением. Угроза нависает над одним из главных убеждений. Каждый из нас в глубине души уверен, что он особенный и ограничения не для него. Особенные люди, считаем мы, могут сделать все, что пожелают. Иначе разве они особые?

Все, что мы предпринимаем, – питье витаминов, чтобы никогда не умереть, окраска волос, чтобы не стать старыми, проверка, вызываем ли все еще желание, или борьба, чтобы не потерять высокое положение, – все это битва с реальностью за могущество. Каждый из нас пытается управлять реальностью с того самого дня, как появился на свет, и любая цивилизация поддерживает эти попытки. Именно по этой причине у нас есть школы, оракулы, медиумы, кухня, лесные боги, автогонки, армрестлинг и соревнования на скорость. Насколько мы сильны? Какой властью обладаем? Что сделать, чтобы достичь большего могущества? Можем ли заставить невозможное случиться, если мы достаточно умны, если приложим огромные усилия к преодолению препятствий, если верим в себя? Казалось бы, эти иллюзии должны таять с каждым прожитым годом и к нынешнему возрасту мы должны поумнеть. Но нет, большинство заблуждений в целости и сохранности припрятаны от вторжения реальности – как сокровища, которые когда-нибудь да пригодятся.

Проще говоря, мы отказываемся реалистично мыслить, когда речь идет о наших возможностях.

Конечно, прекрасно, если ты силен, способен справляться с трудными ситуациями, заботиться о себе и семье и можешь взять все от жизни. Ничего тут плохого нет. Но мы никогда не говорим: «Хватит. Это все, что я потяну». Вместо этого мы подставляем плечи под непосильную ношу и отмахиваемся даже от тени сомнений в своих силах, как будто это вражьи происки. Результат? Изыскивать силы для следующего кризиса стало нашим образом жизни.

Но люди не могут постоянно находиться в режиме чрезвычайного положения. Это как каждый день использовать машину скорой помощи для перевозки камней – и закончится тем же самым: однажды машина сломается. Однако если только не повезет и вы не осознаете это сами – убедить вас сможет разве что катастрофа. Впрочем, так или иначе, раньше

или позже реальность нанесет удар.

Тут-то и откроется правда: вы вовсе не бог, а всего лишь человеческое существо, создавшее себе жизнь, слишком сложную, чтобы справляться.

Но изменить подход к жизни труднее, чем просто осознать это. Вы не сумеете притормозить, пока не дойдете до корней своей иллюзии могущества и не поймете, что же заставляет вас снова и снова испытывать себя на невозможном. Причина вовсе не очевидна, но вот подсказка: если вы похожи на большинство людей, вы крепко держитесь за некие на первый взгляд никак не связанные чувства. Именно они тайно вызывают тревогу. Скоро вы узнаете о них больше.

Есть и хорошие новости: разобравшись, что в действительности вами управляет, изменить ситуацию несложно. А награда будет значительной. Стресс растает, голова прояснится, а эффективность возрастет. Каждый день станет настолько приятным, что вы не захотите больше очаровываться иллюзией могущества. И когда это случится, вы обнаружите, что пересекли границу и вступили во вторую жизнь.

* * *

Задумывались ли вы когда-нибудь, отчего бывает так страшно на собеседованиях, прослушиваниях, первом свидании? Предположим, мы боимся, что нас отвергнут, но будь мы в этом уверены, то, скорее всего, не испытывали бы страха. Мы бы сдались и расслабились. Нет, причина страха в том, что мы убеждены: повлиять на благополучный исход в наших силах, но как это сделать, мы не знаем. Разумеется, мы не сравниваем свои возможности с властью Муссолини или Чингисхана, но абсолютно уверены: если сделать все правильно, можно добиться практически всего. Хотя важные вещи и требуют максимальных усилий, но не в нашей власти управлять всем подряд. Нельзя никому понравиться по принуждению, например на прослушивании или собеседовании. Можно быть профессионалом, приятным в общении человеком, можно в полной мере продемонстрировать свои таланты, но люди будут принимать свои решения, основываясь на самых различных факторах, повлиять на которые мы не в состоянии. Иногда это и от них самих не зависит. Директору по кастингу нужна маленькая блондинка, а не высокая брюнетка; менеджеру по персоналу нужен человек, обладающий другим опытом, – и все: ни талант, ни обаяние, ни компетентность тут не помогут.

Но думать так выше наших сил. Когда страстно стремишься к чему-то, невыносимо слышать, что не можешь контролировать исход дела. И мы пытаемся воздействовать на судьбу. Держим пальцы скрещенными

или надеваем счастливый пиджак. Входим через левую, а не через правую дверь. Сверяемся с Меркурием, не ретроградный ли он.

Получилось? Значит, формула была верна и воля одержала триумф. В наших-таки силах стать любимцем судьбы. Но и неудача не говорит об обратном. Значит, был выбран не тот ритуал и нужно просто выяснить, как все исполнить правильно в следующий раз. Каким бы детским ни казалось такое поведение, избавиться от него трудно. Впрочем, само по себе оно не вредно. Такая «примитивная магия» может успокоить, когда мы слишком тревожимся.

К сожалению, наша доморощенная магия по большей части не уменьшает, а увеличивает нервозность и мешает наладить жизнь. Вы удивитесь, в каком виде предстают иногда магические заговоры: позитивное мышление, перфекционизм, обвинения, стыд, даже некоторые формы сожаления. Все они призваны подавлять чувство растерянности, ведь мы убеждены, что должны справляться с чем угодно. Один из моих любимых примеров магии, важнейший элемент современного существования, – списки того, что нужно сделать. Этими списками позже мы займемся.

Разумеется, списки дел – это хорошая идея и для большинства из нас к сорока просто необходимая. Нужно, чтобы что-то помогало упорядочивать море обязанностей, в котором мы к этому времени рискуем утонуть. У многих две или три серьезные работы, семейные дела и зачастую пожилые родители, о которых тоже нужно заботиться. Даже те, кто свободен от таких забот, усиленно работают над тем, чтобы оставаться в форме и хорошо выглядеть, посещают магазины, отдают дань развлечениям и общению, ходят на свидания, пытаясь найти достойного спутника жизни, чтобы завести семью и детей. Поставленные цели требуют от них бесконечных усилий, и постоянное чувство, что они могут и должны делать еще больше, толкает их вперед.

Если это про вас, можете забыть о самореализации. Хорошо, если поспать удастся. (Впрочем, и со сном могут быть проблемы, потому что в голове теснятся бесчисленные заботы.) Но вы даже на миг не осмеливаетесь подумать, что не справитесь со всеми делами. Как будто само выживание зависит от того, сможете ли вы тащить груз, который на себя взвалили.

Когда у нас появилась иллюзия всемогущества?

Вспомните, в каком возрасте впервые пережили стресс и растерянность,

не понимая, как сделать то, что были должны. Возможно, это произошло задолго до того, как вы предполагаете: еще в детском саду или даже раньше. Такое случается, когда ребенок испытывает стресс от того, что нужно помнить: так не делай никогда, всегда делай вот так! – иначе на него рассердятся.

А может, забираться так далеко и не придется. Просто вспомните, как стали старшеклассником или поступили в институт. Первое же потрясение от необходимости сдавать курсовую, от надвигающихся экзаменов сделало вас нервным. Вот где берут начало кошмары, в которых вы прячетесь за дверью, потому что пришли на занятия голым или, к своему ужасу обнаруживаете, что нужно сдавать экзамен по предмету, на который вы не ходили.

А первые дни на работе? Вы так хотели показать себя, произвести хорошее впечатление, но не понимали, что конкретно нужно делать. Тревога и дезориентированность лишали вас уверенности и не давали проявить свои умения. Вы чувствовали себя обманщиком, которого вскоре разоблачат и застыдят.

Ну конечно, сейчас вы это уже переросли, да?

А что вы чувствовали в прошлом месяце, когда назначили нового начальника? Или на прошлой неделе, когда сидели перед телефоном и должны были сделать первый звонок, касающийся продаж в вашем бизнесе? Или в тот день, когда поняли, что придется работать все время, исключая сон, чтобы хватало на оплату жилья? Или что ваши обожаемые малютки заставят отдавать им все ваше время, и, похоже, так будет до конца?

На каждом этапе жизни, прежде чем появлялась возможность все обдумать, вы ускорялись, чтобы справиться с новыми требованиями. Успевать все больше и больше становилось вопросом выживания. Возможно, вам даже казалось, что это увлекательная задача, но это была бесконечная задача, потому что дальше всегда требовалось что-то еще и еще. Стресс превратился в обыденность. Тянуть непосильную ношу казалось нормальным, да и как иначе использовать возникающие возможности? Через какое-то время вы решили, что привыкли к этому.

На самом деле большинство из нас не в состоянии нести нескончаемое бремя требований. Иногда это просто парализует.

«Я должен рассылать больше резюме, чем сейчас, читать больше книг, больше звонить по телефону. Необходимо каким-то образом сделать бизнес успешным. Но я знаю, что не выкладываюсь полностью, ведь я чувствую себя уставшим еще до начала», – рассказывал Джордж Л.

на занятиях для предпринимателей.

«Хочу, чтобы бизнес наладился, значит, нужно выделить время на звонки по продажам, но иногда по утрам я пошевелиться не могу. Работа давит на меня, как слон», – сказал еще один участник семинара.

«В любом случае, – вступил Билл Дж., который запустил консалтинговый бизнес, – даже если заставить себя позвонить, голос подведет. Никто ничего не купит. Все равно что карабкаешься на песчаную гору с уверенной улыбкой на лице, когда за тобой гонится племя каннибалов».

В ступоре даже приятные занятия начинают казаться обязанностями. Пересох источник, что раньше питал вас. Семья предстает как еще одно требование и повод испытывать вину. Удовольствие, которое вы получали прежде, вещи, которые хотелось делать, – все куда-то делось. Вы стали хуже работать. Вы все забываете и упускаете детали.

Миф о личном могуществе трещит по швам.

Необходимость верить в свое всесилие достигает пика в среднем возрасте.

«На работе думаешь о детях, оставленных дома. Дома думаешь о незавершенной работе. Постоянная внутренняя борьба. Сердце разрывается», – говорила Голда Меир[48].

Никогда раньше вы не испытывали столь сильно необходимости в иллюзии могущества. Тому есть две причины. Первая, как мы уже обсуждали, – двухлетний малыш-нарцисс внутри вас. В середине жизни иллюзия всесилия подвергается атакам со всех сторон, и он предпринимает последнюю попытку им противостоять. Его задача – вернуть себе трон, а потеря всемогущества подрывает эту миссию.

Кроме того, существует реальность. Такой тяжелой ноши, как сейчас, у вас еще не было – либо вы должны стать сверхчеловеком, либо вы с ней не совладаете.

Эти две причины тесно связаны, что на первый взгляд неочевидно. Если бы не живущий в вас нарцисс, ваши ожидания на свой счет были бы скромнее и вы легче принимали бы мысль, что ваши возможности не беспредельны. Но вы постоянно требуете от себя напрячься еще больше – как бы ни была уже сложна ваша жизнь.

«Если это действительно самая лучшая школа для нашего ребенка, мы должны найти деньги, чтобы его туда послать», – сказал мне Джерри.

«Джерри, – спросила я, – а если вы просто не сможете?»

«Я что-нибудь придумаю. Я просто обязан что-нибудь придумать. Эта школа даст моим детям огромные возможности. Одни только связи,

которые они оттуда вынесут, будут бесценны».

Джерри не слишком сильно любит свою работу. Она высасывает все силы, приходится сидеть допоздна в постоянном нервном напряжении. Но за это ему и платят, а у Джерри каждая копейка на счету.

Звучит знакомо? Вы тоже работаете в бешеном темпе или бросаетесь спасать положение в последний момент? Но не просыпается ли тайное беспокойство, когда вы задумываетесь, что будет, если ваша активность упадет? Если сегодня вас распирает от гордости, что вы выполнили почти невыполнимое, а назавтра жалуетесь, что не сдюжите нагрузку, или слетаете с катушек, оттого что на вас слишком давят или подвели, – вы слишком много на себя взвалили.

И вы делаете это не только потому, что считаете необходимым. Вы проверяете фантазию, чтобы снова убедиться: вам по плечу невозможное.

«Помни, – говорите вы себе, – ты можешь с этим справиться! Да, иногда бывает тяжело. Хорошая жизнь того стоит».

Очень вдохновляющая речь. К сожалению, она долго не действует. И даже может принести вред, потому что поддерживает фантазию, что вы супермен. Тут как раз приходят на помощь волшебные списки дел.

Магия и список дел на десять страниц

Это упражнение можно назвать иначе: «Как злоупотреблять организованностью». Списки задач – вещь в практическом плане хорошая и широко распространенная. Если использовать их правильно, они очень помогают. Но часто перегруженные люди начинают использовать их в качестве магического заклинания.

Вот как это работает: если нужно слишком много всего сделать, вы просто записываете все дела на бумаге. Если использовать список как задумано, вы запланируете столько дел, сколько можете выполнить. Никаких особенных чувств. Но если использовать списки в магических целях, вы включите туда все, что вас тревожит. И немедленно почувствуете облегчение. А потом – ведь это так приятно – добавите еще несколько пунктов и, может быть, порывшись в себе, запишете все до единой задачи, которые, возможно, нужно выполнить.

И когда закончите, то испытаете такое удовлетворение, будто уже все сделали.

К сожалению, эти чары исчезают, как только приступаешь к выполнению. Вы храбро бросаетесь вперед, чтобы что-то забрать, что-то вернуть, что-то починить, все успеть и вовремя оказаться в нужном месте – но вместо этого обнаруживаете, что даже мельчайшая задача неожиданно требует изрядного времени. Столкнувшись с этим неприятным открытием, вы сдаетесь, может быть, пропускаете стаканчик или включаете телевизор и пытаетесь ни о чем не думать.

Но на следующий день, будто забыв обо всем, пишете новый список и снова включаете магию. Заклинания и магические приемы множатся, потому что, пытаясь заставить их действовать, мы удваиваем их и прибегаем к этому все чаще.

Конечно, толку все равно никакого. Но нас это не останавливает. Мы продолжаем навьючивать на себя еще больше и еще сильнее стараемся быть организованными. И загоняем себя в угол. Однако прекратить – значит спасовать и смириться.

«Но мне нравится все, чем я занимаюсь! Я ни от чего не хочу отказываться».

Морин б*о*льшую часть недели работает – трудится там до ночи. На выходных ей хочется каждую минуту проводить с мужем и детьми. Но эти дни заполнены кучей дел: готовкой, приемом гостей («Я же это очень люблю!»), поисками обоев и светильников для летнего коттеджа

(«Это же была моя идея!») и другими вещами («Только для себя!») вроде тенниса или аэробики. Времени просто побыть с семьей у нее не остается.

«Я вымотана, то и дело в слезах. Но я не могу ставить под угрозу работу. И если сейчас не завести детей, то их уже никогда не будет. Но и для себя лично мне тоже что-то нужно! Мне нравится украшать интерьеры, и мне необходима физическая активность».

А если признать, что от чего-то нужно отказаться? Что нельзя иметь все сразу?

«Я буду чувствовать себя обделенной, лишенной чего-то важного».

Думая, что можно *охватить все,* вы считаете, что *заслуживаете это все,* раз изматываете себя в конец. Ведь вы готовы так упорно работать ради этого. Иначе несправедливо, не правда ли?

Так вы впрягаетесь в телегу, которая становится тяжелее с каждым годом, – до тех пор, пока либо не сможете ее тянуть, либо она рухнет под собственной тяжестью.

УПРАЖНЕНИЕ 17. Мой магический список дел

Найдите спокойное место, возьмите лист бумаги – только один лист, – остро заточенный карандаш или ручку и приготовьтесь писать очень мелко.

А теперь не задумываясь запишите все, что нужно сделать в этот текущий день. Все, что вспомните. Закончив, добавьте, что бы хотелось сделать, если бы было время. Затем припомните все, что нужно сделать на этой неделе, например оплатить счета или сменить масло в машине. Теперь, если это еще не попало в список, запишите все, что другие люди хотят, чтобы вы сделали для них. Дальше запишите то, что непременно *должны* сделать когда-нибудь, например разобраться с финансами, чтобы можно было отправить детей учиться. Или придумать, как больше зарабатывать, или прикинуть, сколько вы сможете зарабатывать в будущем. Теперь добавьте то, что следовало бы сделать, – к примеру, уяснить, как работает фондовый рынок, следить за финансовыми новостями, выучить деловой французский, привести себя в хорошую физическую форму. И больше читать.

Лист почти заполнен? Пишите мельче, посмотрите, нельзя ли втиснуть еще пункты между строчками или писать вертикально на полях. Но продолжайте писать на том же листе, потому что мы даже близко не подобрались к завершению.

Теперь запишите все, что вам хотелось бы когда-нибудь сделать для себя: играть в теннис, пойти на фотографические курсы, писать

стихи, заняться танцами или выучить новый язык. Вдобавок – все, что должен делать разносторонний человек, например слушать музыку, читать газеты, ходить в театр. Наверняка вам также нужно изучить информацию о витаминах, чтобы точно знать, когда и какие принимать. Теперь впишите все, что, на ваш взгляд, должен делать хороший человек, например посещать нуждающихся, печь пироги на чей-то день рождения, участвовать в полезных проектах как волонтер.

Продолжаем. Запишите все, что, по вашему мнению, нужно сделать, чтобы дом был идеально красивым – к примеру, мастерить венки к праздникам, обивать самостоятельно мебель или научиться печь. Добавьте все, что мечтаете делать, но уже давно не делали: вытащить телескоп и смотреть на звезды, написать фантастическую повесть, восстановить прекрасный старый автомобиль, выращивать орхидеи. А теперь то, о чем вы всегда намеревались узнать побольше: особые курсы дальнейшего обучения, необычные предложения для отпуска.

Переверните, если нужно, листок и составьте по памяти перечень писем, которые хотели бы прочесть повнимательней – предложения по кредитным карточкам, от авиакомпаний и от страховых компаний, журналы и каталоги, которые не можете выкинуть, не просмотрев.

Я что-то упустила?

Вам достаточно? Надеюсь, вы смеетесь, а не свалились с мигренью. Предлагаю добавить все, что вам еще в голову придет, а потом отправиться в копировальный центр и сделать самую большую копию своего листка, какая только возможна.

Вставьте это изумительное произведение искусства в раму и повесьте на стену.

А теперь давайте я расскажу вам историю.

Когда мой сын жил в Италии, у него был друг по имени Пьетро. Однажды Пьетро проехался насчет нас и списков дел: «Ты, Матео, как все американцы, вносишь в свой список много пунктов, потом весь день изо всех сил стараешься их выполнить и вычеркиваешь один за другим. Но вечером, когда отправляешься спать, в списке всегда остаются несколько невыполненных пунктов, и получается, что ты потерпел неудачу.

А я просыпаюсь с одним пунктом в списке: сегодня я навещу своего друга Матео. Я принимаю душ и одеваюсь. Выпиваю чашку кофе. Покупаю бутылку хорошего вина, сажусь на автобус и еду к другу. Мы отлично проводим полдня. Мы разговариваем, может быть, идем

прогуляться. Вечером я возвращаюсь домой и вычеркиваю этот пункт из своего списка, а когда отправляюсь спать – я человек, которому все удалось».

Что же знает Пьетро и что неизвестно нам? Он знает, как жить.

Отчего я так не могу?

«Дыши глубже, расслабься, начни с пальцев ног. Живи настоящим моментом. Прошлое и будущее не существуют, забудь о них».

Ага, удачи вам в этом.

Иногда, когда страшная спешка и над головой, как топор палача, висит дедлайн, попробуйте посидеть спокойно двадцать минут и помедитировать. Поможет ли это вам расслабиться? Предполагается, что да. Но, скорее всего, доведет до нервного припадка. Концентрироваться на своем дыхании, когда вы чувствуете, имея основание или нет, что опасность подступает, – это одно из самых странных требований к себе, которые я только могу представить. Оно противоречит всем животным инстинктам, которые в нас заложены.

Поэтому у большинства из нас методы уменьшения стресса не работают. Мы не в состоянии парить в бесконечном настоящем моменте, когда тревожимся. Наш мозг устроен иначе. Помнить прошлые потери и волноваться о будущих опасностях – естественно. Эти реакции заложены в нас. Собственно говоря, мы преуспели как человеческий род, потому что испытывали тревогу, помнили о прошлом и репетировали будущее. Мы могли научиться друг от друга тому, что сами не испытали, мы были способны вообразить события, которые сами не видели, и подготовиться к невзгодам, которые еще не произошли. Когда наши предки в каменном веке сидели вокруг костра и рассказывали истории, они учили друг друга, как оставаться в живых, где найти лучшую пищу, какие из животных (и людей) наиболее опасны и как их избегать или усмирять. Таким образом, они с каждым поколением накапливали знания, находили стратегии выживания, не заложенные в инстинктах, и наращивали могущество от поколения к поколению.

Конечно, того могущества, которым мы бы хотели обладать, у нас нет до сих пор.

Разные явления, события и существа по-прежнему делают с нами что им вздумается. Природные катастрофы одной левой кладут нас на лопатки. Наводнения, ураганы, землетрясения, извержения вулканов и сходы лавин, как и прежде, намного сильнее нас. Мы называем себя царями животного мира, но другие существа побеждают нас с завидной регулярностью. Какие? Совсем не те, что в Красной книге! Кого только мы не боимся:

вирусов, микробов и бактерий, комаров, скорпионов, тараканов, мух и ядовитых змей. Да мы с радостью поставили бы их под угрозу вымирания! Мы, конечно, победили львов, слонов и китов и теперь восхищаемся ими и хотим сохранить, но все-таки об исчезновении опасных для человека медведей беспокоятся те, кто живет далеко от них.

История представителей нашего вида прямо соответствует нашему индивидуальному опыту. Сорок лет жизни научили вас: случиться может что угодно. Вы слышали, как люди погибали в обвале, как заболевали неизлечимыми болезнями, как совершали ошибки, портившие им всю жизнь. В юности казалось, что с вами ничего подобного не может случиться, но, становясь старше, вы поняли: никто не исключение – во многом все уязвимы, как младенцы.

Есть ли у вас какие-то свои ритуалы, например открывать дверь только левой рукой или отказывать себе в каком-то лакомстве? Чем беспомощнее мы себя чувствуем, тем больше ритуалов нам нужно, чтобы защитить себя. Это тоже часть попытки контролировать мироздание, которое выглядит теперь ненадежным, как колесо рулетки.

Однако не все видят повсюду опасность, и это очень интересный факт. Пьетро, друг моего сына, к примеру, заносит в список дел лишь один пункт. Почему он видит мир не так, как мы, – не как место, где необходимо держать под контролем множество задач, или произойдет что-то ужасное? Может быть, потому, что его культура не давит на него так, как наша давит на нас, и он не хочет столько, сколько хотим мы.

Может быть, страх, который заставляет бежать от лавин и микробов, – опыт, заложенный в нас нашей культурой?

Посмотрите, с чем вы боретесь в жизни. Много ли сил отнимают у вас природные катаклизмы? Полагаю, вы обнаружите, что гораздо больше и к тому же ежедневно: вас волнует, что дети не попадут в хорошую школу, что вы не сможете контролировать свои финансы, что уже никогда не стать богатым и влиятельным и всегда придется биться с обстоятельствами. А еще, что не удастся выполнить обещанного семье, заслужить полное одобрение общества и достаточно хорошо выглядеть в глазах того, кто вам важен. И всегда – горькое беспокойство: увязнув в этой борьбе, невозможно достичь того, что хочешь, потому что все силы уходят на то, чтобы избежать опасностей.

Неудивительно, что мы пытаемся доказать себе, что нас ничем не одолеть. Если убедить себя, что справишься со всеми задачами, не нужно будет разбираться с тем, что действительно происходит в душе.

* * *

Что происходит в душе?

Вы боитесь.

«Тоже мне открытие, – скажете вы. – Я боюсь, что не сумею сделать то, что нужно сделать. Боюсь разориться и побираться на улице. Конечно, я боюсь!»

Но это не то, чего вы действительно боитесь.

Вы боитесь правды. Всю жизнь вы противопоставляли миру силу воли и верили, что, если все ваши ходы будут правильными, вы добьетесь всего, чего хотите. Но к середине жизни открывается неотвратимая правда: все работает совершенно иначе. Теперь вы понимаете, как были наивны и как мало внимания Вселенная обращает на вас лично. Раньше в вас по крайней мере жило ощущение возможности могущества, а теперь часто даже этого нет. Побочным эффектом этого является чувство, что если мир не вращается вокруг вас, то вообще все бессмысленно. *И неважно, насколько взрослым вы себя чувствуете, – это очень страшно.*

Такой страх отчетливо виден в людях, которым необходимо обвинять кого-нибудь – начальника, детей, дуру из бухгалтерии, идиота-соседа – за то, что все пошло наперекосяк. Почему им это нужно? Потому что, если напортачил кто-то другой, они не потеряли своего могущества, все по-прежнему имеет смысл и еще есть шанс вернуть контроль над ситуацией. Чем чувствовать беспомощность, лучше найти виноватого – пусть даже и себя.

– Мне так стыдно, что я дала провалиться своему бизнесу, – сказала мне Джулия, бывшая владелица фирмы по пошиву одежды.

– Но вся ваша индустрия переживает упадок, – запротестовала я. – Вы хотя бы держались до последнего. Значит, вели дело не так уж неправильно.

– Все равно я должна была сделать больше. Человек поумнее что-нибудь бы придумал! – ответила она.

– А что бы вы чувствовали, если бы не обвиняли себя во всем? Представьте на миг: вам не кажется, что вы недостаточно старались и делали что-то неверно, но бизнес все равно рухнул. Что бы вы чувствовали тогда?

Ее глаза наполнились слезами. Она вздрогнула.

– О-о, это ужасно! Кошмар просто!

– Почему?

– Я бы чувствовала себя совершенно беспомощной!

– То есть выбор невелик: либо вы плохо вели дела, либо вы беспомощны? И лучше первое, да?

– Но почему же тогда все это произошло? – спросила Джулия.

– Какова бы ни была причина, скорее всего, к вам она не имеет отношения, – ответила я.

Она горестно заплакала.

Я не удивилась и на самом деле была очень рада за нее. Потому что она наконец пробилась к тоске, которая лежит в основании всех страхов и беспомощности.

Чего вы действительно боитесь

«Когда дел больше, чем я могу справиться, я чувствую себя такой одинокой! Как будто я в беде и кто-то должен прийти на помощь», – сказала работающая мать двоих детей.

«Иногда в душе я чувствую себя заблудившимся ребенком – как будто я слишком мал, чтобы все это делать», – признался успешный бизнесмен.

«Я чувствую себя совершенно беззащитным».

Снова и снова, работая с клиентами, я обнаруживаю, что страх перед непосильной нагрузкой не связан с работой, а относится к скрытой эмоциональной боли. Когда вы взваливаете слишком много на свою телегу и сдвинуть ее можете только с трудом, ваша реакция берет начало в прошлом. Попросту говоря, вы чувствуете, что никто не хочет о вас заботиться, потому что никому до вас нет дела.

Это не всегда очевидно. Кажется, бояться можно, что никто о вас не позаботится, а вы боитесь, что кто-то *не хочет* заботиться.

Но представьте на миг, что вы растеряны, а кто-то очень мудрый и добрый кладет вам руку на плечо и говорит: «Не тревожься, все не так плохо. Я помогу тебе».

Что вы почувствовали?

– У меня почти слезы навернулись, – сказал Роберт. – Казалось, будто мой отец тут и присматривает за мной.

– А ваш отец всегда о вас заботился?

– Только когда я был совсем маленьким. Потом он больше не мог этого делать. Сейчас я понимаю, что он был болен. А тогда я думал, что сделал что-то не так и он меня больше не любит.

Джулия, та самая, что обвиняла себя в неудаче с бизнесом, сказала: «Мой отец вечно все критиковал, всегда был сердитым».

«Никто никогда вот так не клал мне руку на плечо и не предлагал помочь. Мне даже в голову не приходило до этой минуты, что такое возможно. Я считала, что должна справляться сама», – сказала Линн, одна воспитывающая двух детей-подростков.

Вот что часто можно найти в людях, которые предъявляют к себе высокие требования: они не чувствуют, что в детстве о них достаточно заботились. Страх перед беспомощностью они вынесли из детства, он был очень силен, и поэтому признать свою беспомощность сейчас почти невозможно.

Однако этого недостаточно, чтобы вызвать горестное чувство, которое

они испытывают. Оно рождается из ощущения – правильного или нет, – что никто *не хочет* заботиться о них. У детей это превращается в невысказанную уверенность, что они не заслуживают, чтобы им помогали. Когда о детях не заботятся, они считают, что их не любят. Они чувствуют себя не просто одинокими, но и ненужными, недостойными любви.

Собственно, душевное горе, которое трудно перенести, – вот чего в действительности боятся взрослые люди, взвалившие на себя непосильную нагрузку. Они боятся, что боль захлестнет их и они в ней утонут.

Однако именно волна боли и может их спасти. Фактически только она может избавить их от стресса.

Страх нельзя обмануть.

Вы не можете уговорить себя не бояться, необходимо дойти до источника страха и избавиться от опасности. В нашем случае опасность – это то подспудное чувство, которое вы испытываете, чувство горя, идущее из детства. Реальной опасности, в общем-то, нет, но мы автоматически, как и физической боли, стараемся избежать боли душевной, потому что воспринимаем ее как угрозу. Однако если дать себе время и позволить горю выплеснуться, результат вас удивит. Будет больно, но вы не утонете, эмоции не захлестнут вас с головой, потому что нет ничего естественнее, чем дать им выход. Взгляните на любого младенца, и вы поймете справедливость этих слов. Высвобожденные чувства уйдут, и ваша точка зрения сильно изменится. Насколько бы плохой ни казалась ситуация, как только вы дадите выход чувствам, все будет выглядеть более управляемым. Возможно, какое-то время вы еще будете печалиться, но спокойствие и отсутствие страха придут практически сразу.

Однако этого спокойного бесстрашия не достичь лишь с помощью взрослой логики. Вы взрослый человек и осознаёте это, но не следует считать свои чувства несерьезными, детскими и игнорировать их. Детские чувства очень сильны, и, если с ними не разобраться, они станут причиной серьезнейшего стресса. Логический подход тут бессилен, они нисколько не ослабнут, и вам придется прикидываться, что вы – человек, уверенный в себе. А это очень утомительно.

Поэтому обратитесь к подлинному мастеру эмоций – ребенку внутри вас, тем более что именно он и испытывает эти чувства. Уж он-то точно знает, что делать.

Позвольте внутреннему ребенку помочь вам.

Найдите место, где можно побыть в одиночестве и где никто вас

не потревожит. Затем выполните это упражнение и поймете, что я имела в виду.

УПРАЖНЕНИЕ 18. Углубитесь в себя и осознайте, что вы чувствуете

1. Высвободите тревогу.

Прикиньте, сколько у вас денег и каковы предстоящие расходы, или вспомните обо всех бумагах на своем столе, или просто подумайте обо всех делах, которые нужно сделать, – выберите то, что сильнее всего давит на вас и вызывает напряжение. Обратите внимание на то, как проявляется эта тревога. Осознайте, как влияет она на ваше состояние, и дайте ей имя. Скажите себе: это и есть стресс, вот так он ощущается.

2. Теперь займемся болью.

Закройте глаза на несколько мгновений. Представьте себя маленьким и испытывающим такое же стрессовое чувство. Глубоко вздохните. Представьте: вы ребенок, у вас слишком тяжелые обязанности и некому помочь. Позвольте своим чувствам подняться и пронизать вас, как будто вы маленький ребенок и вас ничто не сдерживает. Пусть на лице отразятся эмоции, как отразились бы у трехлетнего малыша. Поищите слова, которые вызывают самые сильные эмоции: «Мне больно», «Я чувствую себя совершенно незащищенным», «Никто не хочет обо мне заботиться». Даже: «Ой-ой!» Вздохните опять. Если польются слезы – очень хорошо. Поначалу может быть страшновато, но высвобождение чувств не принесет вам вреда. Не забывайте, малыши делают это каждый день.

Держите глаза закрытыми, по крайней мере минуту, и пусть ваши обиды и горести прокатятся через вас. Вы почувствуете, как они поднимаются изнутри, подобно приливу или волне жара. Слегка прижмите ладонь к груди, прямо под ключицами. Если боль сконцентрировалась там, глубокий вдох ее отпустит. Или прикоснитесь к горлу и посмотрите, не захочется ли тихо застонать. Или приложите кончики пальцев к щекам под глазами, по обе стороны от носа, и, если чувство сосредоточено там, через минуту вы почувствуете слезы в глазах.

Постарайтесь оставаться с любой формой боли, пока она не достигнет пика и не начнет утихать. Затем глубоко вздохните, отпустите боль и откройте глаза.

Теперь проверьте, что вы чувствуете, особенно обращая внимание

на уровень стресса. Как он изменился?

«Я больше не чувствую тревоги. Она ушла».

«Мне спокойно. Все еще грустно, но я не чувствую тревоги».

«Прекратился шум в голове. Я даже не осознавала его, это было как шум бегущей воды. Теперь там тихо и спокойно».

А теперь снова взгляните на список расходов или на кучу бумаг на столе – на то, что вводило в состояние паники. Выглядит ли это сейчас иначе?

«Пункты в моем списке дел теперь кажутся безобидными фактами, тем, чем нужно заняться, но не угрозой для жизни».

«Я только что заметил на своем столе много того, что делать совсем не обязательно. Раньше я этого в упор не видел. Ясно думать не получалось».

Это точно, думать не получалось. Потому что, пока вы испуганно мечетесь, ясно мыслить невозможно. Вот отчего так важно дать обиде и боли выйти на поверхность и улетучиться.

Так говорят инфантильные взрослые?

Вовсе нет. Это активные, ответственные взрослые люди, которые взвалили на себя так много, что пробудили потаенную боль из детства.

«Я выросла в семье, где постоянно царила тревога, – рассказывала Морин. – Они все время ждали, что случится что-то плохое, поэтому старались ничего не предпринимать и быть настороже. Все из себя выходили, если ты пытался заняться чем-то интересным. Мне дали стипендию для учебы в колледже, а они не отпустили меня! И даже не могли объяснить почему! Как только мне исполнилось восемнадцать, я тут же ушла из дома и начала хвататься за все подряд: карьеру, семью, хобби, путешествия. Меня всегда охватывал ужас, что если я остановлюсь или хотя бы сбавлю темп, то у меня снова все отнимут».

«Я был предоставлен себе слишком рано, мне кажется. В семье просто невозможно было попросить помощи. Если у тебя была проблема, они принимали отсутствующий вид и даже слушать не хотели. Все должно было быть в порядке», – вспоминал Джефф.

«Я тоже не могла попросить помощи, потому что моей семье приходилось очень туго и их было просто жалко. Все, что я могла, – не быть обузой и пообещать себе, что когда вырасту, то обо всех них позабочусь. Если бы я почувствовала, что не знаю, как быть, то впала бы в панику. В пять лет мне казалось, что я сильная и нигде не пропаду. Теперь я начинаю понимать: мне нужно было казаться себе сильной, иначе

я рыдала бы не переставая», – рассказала Луиза.

Обязательно нужно дать этим чувствам выйти наружу.

Вы знаете теперь, как их высвободить. Мне хотелось бы, чтобы все это знали, давали им волю, но, к сожалению, такое редкость. Вместо высвобождения мы запихиваем поднимающиеся чувства еще глубже с таким остервенением, как будто они угрожают разрушением. На деле же непосильная нагрузка растревожила эмоциональную память детства, которая и сбивает вас – взрослого – с толку. Если воспоминания выпустить, они уйдут, отбушевав, как летняя гроза, и вашими поступками начнет управлять разум. Но люди, выросшие в нашем обществе, редко это понимают.

«Да что вы, я же взрослый человек!» – возражал мне один высокопоставленный руководитель.

«Отлично, – отвечала я, – для слез нужно немалое мужество».

«Я не собираюсь рыдать в подсобке, – почти возмущенно заявила мне женщина, работающая продавцом. – Все подумают, что у меня нервный срыв!»

И она права. Если вы начнете рыдать на работе, проблемы могут возникнуть и у вас, и у окружающих. Вместо этого запритесь в туалете и побудьте в одиночестве минуту-другую. Вполне достаточно. Даже плакать не обязательно, просто позвольте волне боли накрыть вас и постепенно стихнуть. И тогда глубоко, от души, вздохните.

Это очень полезное занятие. Вспомните о нем, когда в следующий раз навалится стресс. Вместо того чтобы накачивать себя позитивным мышлением, винить кого-то (даже себя) за тяжкую ситуацию, в которой вы оказались, вместо того чтобы расставлять приоритеты в списке дел, остановитесь на минуту и прислушайтесь к настоящим чувствам, спрятанным под гонкой и всеми тревогами. Вы обнаружите, что в итоге это сбережет немало времени, потому что вы перестанете спотыкаться, терять ключи или забывать что-то действительно важное.

Просто выпустите на волю свои настоящие чувства. Позвольте им проявиться, и увидите, как вы успокаиваетесь и открываетесь миру.

Приготовьтесь к маленькому чуду.

Оглянитесь вокруг – ваши чувства пробудились. Краски стали ярче, и слышите вы на удивление хорошо.

«Каждый раз, когда я даю выход эмоциям и перестаю всего бояться, я начинаю замечать цвета и подробности, которых не видел раньше».

«Я чувствую себя умиротворенной и сосредоточенной, – рассказывала Эллен, дизайнер и портниха. – Могу бесконечно перебирать эти ткани».

Открытость и сосредоточенность позволят делать лучшую в вашей жизни работу. И расходовать вдвое меньше энергии. И это еще не все. Когда вы перестаете спешить, пытаясь избежать опасности, все чувства раскрываются – вы оказываетесь в гармонии с окружающим миром. Кстати, это повышает и безопасность. Увеличивается возможность наладить ровное и гладкое течение жизни, особенно если вы прислушиваетесь к ней, как эта женщина прислушивается к своей семье:

«Если от моего младшего сына давно ничего не слышно – это сигнал тревоги. Если от старшего сына слишком много новостей – это причина волноваться, ведь обычно он очень самостоятелен. Если муж напевает одну и ту же мелодию, я понимаю, что нам необходимо серьезно поговорить, иначе наши отношения пострадают»[49].

А еще вы заметите, что с исчезновением стресса значительно улучшилась память. В результате быть организованным стало гораздо легче и дела, которые вызвали панику, больше не пугают.

«Мне стало легче после того, как я поплакал, – сказал мой друг Жак. – Ничего радикального, но на следующий день мне легко давались дела, которые раньше казались почти невыполнимыми. Слезы – мощное лекарство».

Когда вы спокойны, восприятие времени совершенно меняется.

Когда тревога перестанет толкать вперед, проблемы, в которых вы запутались, со временем отпадут сами собой. Вы не будете чувствовать себя перегруженным, чем бы ни занимались. В действительности в каждый отдельный момент времени дел стало меньше, потому что исчезло ощущение постоянной аварийной ситуации. Гуляете вы, или руководите проектом, или пишете отчет – что угодно, – вы делаете только то, что находится перед вами, и больше ничего. Часы перестали вести себя, как надвигающийся убийца, и просто медленно тикают, отсчитывая время.

Возможно, у вас и не прибавилось времени на себя, но посмотрите, что произошло.

Не исключено, что пока не удалось сократить число дел, но, когда вы спокойны, их можно упростить, ведь вы больше не усложняете их сверх меры.

Можно начать сокращать список дел до приемлемого размера. Отказаться от него пока нельзя, потому что дел полно – это реальность. Но ваши чувства, связанные с любой деятельностью, полностью меняются, потому что, когда тревожность уходит, происходит нечто удивительное.

Занимаясь любым делом, вы чувствуете: это именно то, что нужно делать.

Работа снова начинает приносить удовольствие. Если нужно съездить в магазин – поездка в радость. Вам нравится погода, пусть даже дождливая или пасмурная. И песня, что звучит по радио, тоже нравится. Забирая детей из школы или садика, вы не думаете о сотне других срочных дел – вы наслаждаетесь компанией детей.

Больше нет необходимости так напряженно все контролировать, как раньше.

«Когда я не пытаюсь чрезмерно контролировать детей, они становятся спокойнее и не доставляют хлопот», – поделилась одна мать.

Ваши чувства обострились, и вы получаете удовольствие от всех мелочей. Если вы печатаете – приятен стук клавиш. Если шьете – у вас достаточно терпения, чтобы подогнать все идеально.

Если же ощущение покоя ушло, скорее всего, вы опять случайно слишком набили свой список и опять появился страх. Снова дайте волю своей печали, и вы вспомните, что список нужно сократить до разумных пределов. И столкнувшись с неизбежными помехами на пути, не будете паниковать, а остановитесь и найдете время их устранить.

Когда прекращается вечный аврал, время открывается перед вами. Вы слышите своих подчиненных, слышите своего начальника, даже стук своего сердца вы можете слышать. И, приступая к осуществлению новой цели, слышите, как смеется ребенок или поют птицы.

Дар ограничений

И самый главный сюрприз: признав, что ваши возможности не беспредельны, вы обретете реальное могущество. Как только вы откажетесь от попыток быть всесильным, появится совершенно неожиданное чувство.

Безопасность.

Почему? Потому что, добровольно отказавшись от иллюзий могущества и приняв стоящие перед вами ограничения, вы признаете, что Земля вращается вокруг своей оси без вашей помощи. Обо всем уже позаботились без вас. Вы не одинокое, испуганное, погрязшее в заботах верховное существо – вы всего лишь маленькая частичка громадного движущегося мира. Значит, можно больше не бросать все свои ресурсы на самозащиту, а начать жить своей жизнью. У вас нет власти над миром, вам всего лишь подвластно то, что на самом деле нужно.

Сбросив бремя всемогущества, вы перестанете отвечать за весь мир и будете нести ответственность только за то, что в состоянии сделать.

Вы перестанете тратить энергию на панику или идеи величия. Огромный запас энергии, которым вы обладали в детстве, может теперь вернуться и смести уверенность, что вы устаете из-за того, что немолоды.

Вы устаете от попыток быть всемогущим. Так что улыбнитесь и прямо сейчас скажите вслух, ясно и отчетливо: «Я всего лишь человек». Неплохо, правда?

Возможно, это лучшее известие из тех, что вы получали.

В середине жизни, когда мы загружены по горло, иллюзии могущества становятся слабее и слабее. Если признать, что все наши магические ухищрения провалились, оковы рухнут, и мы перестанем чувствовать себя загнанными лошадьми. Упрямый горюющий ребенок внутри нас наконец-то сдастся и отпустит нас на волю.

Вы так и не стали любимчиком судьбы, ожидания не сбылись. Объяснений этому у вас нет. И смысла в этом тоже не видите. Но странно: несмотря на пустоту, образовавшуюся на месте, где были ваши стратегии, вы не испытываете огорчения. А временами просто всем довольны. И, в отличие от прошлого, если чего-то не знаете, тоже не чувствуете, что это ужасно.

Пусть вы еще иногда утешаетесь кроличьей лапкой или другим столь же волшебным талисманом, но уже твердо усвоили: контролировать Вселенную вы не можете и никогда не могли. Кто-то другой отвечает за эту работу – Бог, физика или звезды. Какая бы сила ни управляла всем, она долго справлялась без вас и, скорее всего, обойдется без вашей помощи и дальше.

«Чем яснее я понимаю, что мир намного больше меня, тем больше осознаю, что я здесь на своем месте, – сказал недавно один мой клиент. – И чем более глупым соглашаюсь себя признать, тем более мудрым себя чувствую. Поди объясни такое!»

Однажды я слышала, что такое называют простодушием мудрости.

Простодушие мудрости

Простодушие мудрости означает, что вы готовы оставить богу богово, а себя полностью посвятить своим делам. Когда вы намечаете цель, то чувствуете только направление движения, а получаете гарантию, что вы ее достигнете. Осознание, что вы не в состоянии охватить все на свете, дает чудесное ощущение, что всегда хватит времени на то, что значимо. Как и любознательность, простодушная мудрость дает смирение, и вы позволяете миру быть таким, какой он есть, а не пытаетесь втиснуть его

в свою матрицу. Это означает, что вы живете как художник, чувствуя уважение к творчеству, стремясь создавать, а не завоевывать и покорять. Вы прислушиваетесь к себе; вы не только ведете за собой, но и позволяете, чтобы вас вели и направляли. Это означает, что вы принимаете факт: Вселенная изобретена не вами и вы никогда не сможете ее контролировать.

Вам остается любить все это.

Не значит ли это, что надо отказаться от своей мечты?

Если вы не властны добиваться желаемых результатов, означает ли это, что придется отказаться от заветной мечты? Удовольствоваться теми, что помельче? Вовсе нет. Это означает, что нужно осуществлять те мечты, которые по-настоящему дороги, а не те, цель которых доказать, что вы – человек особенный. Это означает, что вы стараетесь быть тем, кем можете быть, и не пытаетесь подменить свою сущность чем-то другим.

Конечно, вы отказываетесь иметь все и делать все, что могло казаться заветной мечтой. Но задумайтесь на минуту – что вы хотели? Хотели ли быть счастливее с каждым мигом? Любить семью чутко и открыто, с терпением и легкостью показывая эту любовь? Мечтали ли показать детям, что такое гармоничная жизнь творческого взрослого человека – так, чтобы их радовало грядущее взросление?

Или вам всего лишь хотелось обеспечить им правильные школы, правильные наряды, правильный район для жилья, правильный отдых на каникулах – и ежедневно измотанных и издерганных родителей, тянущих двойную работу, чтобы дать детям все это? Если это и есть главная мечта, то пора с ней что-то делать.

«А как насчет того, чтобы помочь миру? Нужно отказаться от борьбы за хорошее?»

Конечно, нет. Мы всегда должны бороться с алчностью, эгоизмом, недальновидностью и жестокостью вокруг нас. Но задайте вопрос опытному садоводу, неизбежны ли сорняки, и он ответит – конечно, неизбежны, без сомнения. Означает ли это, что он сдается? Конечно, нет. Сорняки – неизбежное зло. Сады все равно прекрасны. И вы всегда делаете все возможное, независимо от результата.

Но зачем стараться, если всем правит случай?

По многим причинам. Начнем с того, что, обуздав эгоцентричность, вы понимаете: нет смысла дуться из-за того, что невозможно контролировать любой результат. Еще: вам неинтересно делать что-то не в полную силу. Когда вы перестаете воображать, что результат под вашим контролем, задача упрощается: вы должны на сто процентов приложить старания к вашим пятидесяти процентам – то есть своей

половине дела – и выполнять работу с удовольствием и гордостью. Остальные пятьдесят процентов все равно не в вашей власти – они в руках судьбы.

Если вы наконец решите не тратить сил понапрасну и перестанете торговаться с судьбой, с вами произойдет нечто совершенно замечательное. Вы больше не пытаетесь перетащить судьбу на свою сторону – вместо этого вы влюбляетесь. *И сейчас – как никогда прежде: в реальный мир, а не в тот, каким бы вы хотели его видеть.*

Прекратив попытки быть сверхчеловеком, вы делаете важный шаг и пересекаете границу между биологически запрограммированным нарциссизмом первой жизни и независимостью, осознанностью и индивидуальностью своей второй жизни. Как будто покидаете воинскую службу с документом о почетной отставке в кармане. Примирившись с фактом, что мир не сконструирован лично для вас, вы перестаете быть хорошим солдатом для армии природы. Почему перестаете? Потому что, в отличие от хорошего солдата, будете сами выбирать свои битвы. Вас больше нельзя обманом отправить на суперменские подвиги ради чьей-то чужой мечты. Теперь вы никогда не откажетесь от удовольствия осмысленно и полно жить в настоящем.

Это те перемены, которые я обещала вам с самого начала.

Могущество – последняя из иллюзий первой жизни. Когда вы признаёте, что вы человек, а не божество, остальные иллюзии больше ничем не поддерживаются. Эгоцентричный ребенок внутри вас сражался, как тигр, но, к счастью, вы одержали верх.

«Поражение отбрасывает фальшивые ценности и заставляет осознать, чего вы в действительности хотите. Оно заставляет прекратить охоту за бабочками и отправляет вас добывать золото», – сказал Уильям Марстон [50].

Бессмертие, вечная молодость, красота, которая принесет идеальную любовь и славу победителя, были бабочками. Наконец-то вы можете заняться добычей золота.

Впереди ждет удивительное и прекрасное время. Вы человек, вы видите предел своих возможностей и вы больше никуда не спешите. Груз бесчисленных обязанностей больше не давит, и время, замедлившись, дает насладиться каждым днем. Вас больше не подгоняет отчаянное желание придумать, что же делать с этой замечательной жизнью, – вы выпрыгнули из бешеного беличьего колеса, вы просто начали жить.

Заглянем в будущее

Попробуйте пофантазировать: как бы проходили дни, если бы у вас не было абсолютно никакой необходимости контролировать каждый результат. Подумайте минуту. Представьте, что выполняете ежедневную работу так хорошо, как можете, но не намерены делать больше, чем целесообразно, или брать ответственность за то, чтобы результат был идеальным.

Какие чувства вы бы испытывали? Что бы сделали иначе? Что бы перестали делать?

Подумайте об этом какое-то время и наслаждайтесь фантазией. Потому что в скором будущем именно так все и может получиться.

УПРАЖНЕНИЕ 19. Опрос о могуществе

1. У вас больше одного списка дел (для работы, для дома, для выходных и т. д.)? Проанализируйте, сколько пунктов можно выбросить из каждого списка. Есть ли списки, которые можно выбросить целиком?
2. Если бы вы считали себя всего лишь человеком и переживали стресс, или устали, или вам стало бы скучно, как бывает обычным людям, – какие пункты вы бы исключили из своих списков дел?
3. Можете ли вы представить, что живете в маленькой деревушке и у вас нет ничего, кроме времени? Опишите свой воображаемый день. Вам бы понравилось это или заставило бы нервничать?
4. Какая задача вызывает у вас больше всего тревоги на работе? Как вы думаете, что стоит за этой тревогой? (Помните: тревога – практически тот же страх. Ищите опасность, реальную или воображаемую, которая является причиной тревоги.)
5. Запишите, на каких двух рабочих совещаниях вам нет необходимости присутствовать. А теперь сочините речь для вашего начальника, почему вам не нужно там быть. Пошлите вместо себя кого-то из младших сотрудников, пусть он сделает для вас заметки.
6. Запишите два вида деятельности по самосовершенствованию, которыми все равно не занимаетесь, и примите решение не думать о них до следующего года.
7. Выберите одно дело, которым бы очень хотели заняться, например восстанавливать старый автомобиль или выращивать орхидеи, и запланируйте его на выходные в ближайшие шесть недель. Впишите это в календарь чернилами.

8. Что случится, если вы перестанете делать что-то *наименее* любимое по хозяйству? Кто-то другой заменит вас и будет это делать? Дом полностью развалится? Соседи будут вас обсуждать?

9. Вы считаете, что быть неидеальным вполне нормально? Когда-нибудь так считали?

Книга вторая

Возвращение к оригинальной личности: ваша вторая жизнь

Быть не кем иным, как собой – в мире, который днем и ночью делает все возможное, чтобы вы были кем-то другим, – значит вести самую тяжелую битву, какую может вести человек, и никогда не прекращать ее.

Эдвард Эстлин Каммингс[51]

Несмотря на нежелание допустить в свою область судьбу отдельного человека, психология признает, что каждый из нас устроен особо, каждый определенно, даже дерзко, являет собой уникальную индивидуальность.

Джеймс Хиллман[52]*, The Soul's Code: In Search of Character and Calling («Код души: в поисках характера и призвания»)*

Глава 10

Мужество жить своей жизнью

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

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

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

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

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

Иисус, согласно апокрифу «Евангелие от Фомы»

Только задумайтесь. Что бы вы совершили, будь у вас, скажем, пять совершенно свободных часов ежедневно? Или каждую неделю три полностью свободных дня? Плюс каждый год несколько недель или даже месяцев – полностью в вашем распоряжении? Вообразите: надежные, ожидаемые, не разорванные ничем отрезки времени, которые принадлежат только вам и больше никому.

Затуманился ли мечтательно ваш взгляд, как это бывает, когда по телевизору показывают рекламу с далекими пляжами, лазурной водой и пальмами? Ах, эти места, где нет толп народу! Это время, свободное от любых обязательств! Настоящий рай, правда? Леонтина Прайс[53] согласна с этим: «Самое лучшее в достигнутом успехе – это роскошь

предоставлять себе время, чтобы делать то, что тебе хочется».

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

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

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

Без такого времени у вас не будет себя.

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

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

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

других людей пусть опустятся гораздо ниже или вообще выпадут из списка.

Понадобится немало мужества, ведь если вы из числа тех, кто всегда ставит чужие надобности выше своих, вам легче спрыгнуть с крыши, чем ответить «нет», когда от вас чего-то хотят. Но поверьте: сказать «нет» не так сложно, как кажется, а со временем будет еще легче. Как писал Эмерсон[54]: «Мужество по большей части складывается из прежних поступков».

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

* * *

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

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

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

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

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

цвет.

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

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

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

Разумеется, и манипулировать ею стало бы гораздо сложнее.

Но все это легче сказать, чем сделать.

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

Звучит знакомо?

Чья это жизнь, в конце концов?

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

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

Перестать быть хозяином своей жизни можно по разным причинам.

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

Временами вы настолько втянуты в битву, реальную или воображаемую, что в голову не приходит делать то, что на самом деле хочется. Кевин занимается продажами и ненавидит свою работу. Он любит

изучать историю и писать о ней, но говорит, что этому мешает его жена, потому что в ней нет ни грамма понимания. Каждый раз, когда он открывает книгу, жена напоминает, что он должен делать рабочие звонки. Ему становится так неприятно, что он не может сосредоточиться на книгах, даже если ее нет поблизости. Конечно, она частично права, потому что раздражение заставляет его отлынивать от работы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Иногда кажется, что мы почти хвастаемся тем, сколько можем вынести. Мы говорим: «Посмотри, какая тяжелая у меня жизнь. Посмотри,

как много я работаю. А со мной плохо обращаются». По сути же имеем в виду: «Я очень хороший человек».

Не верите?

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

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

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

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

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

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

В младенчестве мы все эгоистичны, но дальше у большинства людей постепенно просыпается чувство справедливости, забота по отношению к окружающим. Однако существует разряд людей, которые так и не вырастают и понятия не имеют, почему это они кому-то что-то должны. Я называю их «люди, которые едят людей».

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

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

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

Очень странно хотеть такого от нарцисса! Вы слишком беспокоитесь о чувствах других, нарциссы же об этом не беспокоятся. Вы проиграете заранее, даже обдумывая возможность затеять спор о справедливости, потому что жизнь для них – вроде войны за выживание и они всегда готовы к сражению. Ожидать от них справедливости – все равно что ждать от противника в футболе мяч, который он отдаст по доброте душевной. Абсурдность этого была бы смешна, если бы ситуация не была так разрушительна для вас.

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

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

что по-настоящему значимо для вас.

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

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

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

УПРАЖНЕНИЕ 20. Беспардонные фантазии

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

Для начала вспомните все свои домашние и социальные обязанности, потом выберите те, что не доставляют огромного удовольствия. А теперь представьте: вы объявляете всем, кого это касается, – без всякого чувства вины, сказав, как скажется, – что вы перестаете это делать.

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

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

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

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

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

А теперь представьте, что переходите к следующему уровню. Вы разговариваете с друзьями и произносите: «О, спасибо

за приглашение, но я хожу только на свадьбы».

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

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

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

И если кто-то задохнется: «Как ты можешь так поступать?!» – можете с энтузиазмом покивать головой: «Ага, знаю. С тех пор как мне стукнуло сорок, я делаю что в голову взбредет. Вот такой я противный!»

Вот и все фантазии. Ну и что вы почувствовали?

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

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

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

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

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

УПРАЖНЕНИЕ 21. Необъявленная двухнедельная

забастовка: ни товаров, ни услуг

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

Так можно освободить много времени, правда?

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

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

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

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

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

Вам уже не по себе?

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

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

мужчина.

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

Конечно, можно, если хочется.

«А если все так будут поступать?»

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

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

Хорошо относитесь только к хорошим людям.

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

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

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

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

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

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

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

Да, я сказала именно это. Позвоните в ближайшую школу, попросите рекомендовать вам самого ответственного и организованного ученика и наймите его. Пора перестать тратить драгоценное время на то, что может сделать кто-то другой. Представьте себе: на столе стоит коробка, на ней имя вашего помощника. Вы просматриваете почту, половину отправляете в коробку, половину – в мусор и можете дальше забыть об этом – коробка будет разобрана. Если вы приучите людей не ждать от себя слишком много, помощника можно нанимать всего часов на пять в неделю.

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

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

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

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

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

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

А что если больше никогда не волноваться о том, как: наводить чистоту в доме, стирать, оплачивать счета, вести бухгалтерию, посылать благодарственные письма, ездить на почту, отвечать на письма и телефонные звонки, организовывать поездки и посещения разных офисов и врачей, сообщать людям, что вас нет дома, добиваться, чтобы вас вычеркнули из списков рассылки, разбираться с ошибками кредитных, телефонных и страховых компаний, ждать, когда придут что-то починить, когда соединят с нужным человеком по телефону, возвращать купленные вещи, которые не подошли, отвозить сломанное в починку, даже сопровождать приезжих гостей в прогулках по городу?

Это высвободило бы какое-то время, правда же?

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

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

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

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

Давайте вытащим это на свет. Попробуйте выполнить следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 23. Шесть недель выделяйте время для себя

1. Возьмите ручку и небольшой блокнот и на внутренней стороне передней обложки запишите время, не меньше трех часов, которое вы намереваетесь отводить лично для себя следующие шесть недель. Например: «Вечер среды, с 18:00 до 21:30».

2. Затем на первой странице составьте список людей, которых нужно предупредить о вашем решении, и наметьте это сделать как можно скорее.

3. Внимательно наблюдайте за собой, когда вы совершаете эти шаги. Вы напуганы? Нервничаете? Чувствуете вину? Записывайте все эти чувства.

4. Теперь, держа рядом блокнот и ручку, поговорите отдельно с каждым из вашего списка. Сообщите, что будете использовать это

время на свои нужды и помогать никому не сможете. Если разговор идет по телефону, сразу записывайте, что вам отвечают. Если разговариваете лично – запишите, что вам сказали, когда останетесь в одиночестве. Затем отметьте, что вы чувствовали во время и после разговора.

5. А теперь в течение шести недель отводите себе это время. Совершенно не важно, как вы его проводите, за исключением одного: его нельзя использовать ни на какие обязательные дела для себя или кого-то другого, включая вашего начальника и вашу собаку. Можете пойти в кино, но на обратном пути не забирайте белье из прачечной. Можете сидеть у окна и слушать музыку, но отключите телефон. Вы не должны быть на связи в это время.

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

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

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

Вот что обнаруживают многие:

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

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

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

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

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

«Что скажут люди?»

«Неужели мне позволено поступать так?»

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

Привычные вопросы. Но не могу представить себе, чтобы их задавали

Альберт Эйнштейн, Джеймс Джойс, Айзек Азимов, Дервла Мерфи (которая объехала с маленькой дочерью на велосипеде весь мир), Анаис Нин или Эдит Уортон[55]. А вы можете?

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

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

«Ладно, – ответите вы, – но взгляните, как много из этих известных состоявшихся людей были богатыми! Эдит Уортон была окружена слугами, черт возьми!» Пусть так, но ей все равно приходилось бороться, как тигрице, чтобы избежать всяческих социальных обязанностей, которые захлестывают богатых и светских людей. Джорджия О'Киф[56] и Анаис Нин не были богаты. И Дервла Мерфи на деньги, которые сама зарабатывала, умудрялась путешествовать по миру и находить время писать книги.

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

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

У них было право на личное время.

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

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

Энни Диллард[57] отлично сказала о приоритетах: «Я не занимаюсь домашней работой. Жизнь слишком коротка… Если вам нужно взять год, чтобы написать книгу, вам нужно *взять* его, иначе год возьмет вас за волосы и потащит к могиле. Пусть трава вянет… Есть разные способы жить. Можно выбирать. Можно наводить порядок в доме, а когда святой Петр спросит, что вы сделали в жизни, вы ответите: “Я отлично убирала дом и сама делала тефтельки”».

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

Если их это не смущает, отчего вы чувствуете вину?

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

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

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

Вы прячете гнев.

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

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

Может, вы и правы. Как сказал Амброз Бирс[58]: «Говори, когда зол, и это станет твоей лучшей речью, о которой ты будешь жалеть всю жизнь».

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

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

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

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

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

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

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

Как видите, чтобы рискнуть и разозлиться, нужно было расти

с ощущением полной безопасности. Не чувствуя безопасности, вы не выдвигаете требований и не защищаете себя. И повзрослев, продолжаете вести себя таким же образом.

Как избавиться от детской травмы

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

УПРАЖНЕНИЕ 24. Немой крик

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

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

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

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

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

Часто можно обнаружить, что после серии воплей злость переходит

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

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

Вышла наружу, как ей и полагается.

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

Немой крик – отличный способ совместить открытое проявление чувств ребенком со взрослым чувством ответственности. Очень полезный инструмент, помогающий сбросить напряжение, понять, что вы чувствуете, и выразить это.

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

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

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

Вам следует знать еще об одной разновидности гнева.

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

У него много имен. Можно назвать его «личностным гневом», потому что, по сути, он говорит: «То, что я хочу, тоже имеет значение!» Размах у этого чувства от бурного и шумного «Что тут, черт побери, происходит?

Ну уж нет! Больше никогда!» до изумленного «Ну, привет!» или «Шутить изволите?». Его даже называют «Первобытное “что”». То есть не «Что-то вы нехорошо поступаете», а «Какого черта? Как бы не так!».

Выразить и выпустить этот гнев – стоящее дело. Но поскольку это сильное физическое чувство, вам лучше действительно рычать, как лев, а не только изображать это. Если вы живете рядом с железной дорогой, проделайте это под грохот поезда, как Лайза Минелли в «Кабаре»[59]. Если нет, найдите подвал или гараж, где никого не потревожите, выпрямитесь, поднимите сжатые кулаки и рычите, выпуская старую добрую ярость, как будто только что долбанули по пальцу молотком. Орите так долго, как сможете, – пока не почувствуете, что воплей больше не осталось.

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

И тогда я полностью излечусь?

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

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

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

Мужество. Что это и сколько его нужно?

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

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

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

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

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

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

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

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

Почему это все, что она просит?

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

Вот подумайте.

Если ей это удастся, у нее будут дети, которые чувствуют себя

полезными, ценимыми, толковыми и любящими. Она перестанет быть мученицей, а они – втайне стыдиться за то, что эксплуатируют ее. Все начнут больше смеяться. И у нее будет совершенно замечательная семья.

Ей требуется всего лишь мужество, чтобы сделать необходимые шаги.

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

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

Мужество сказать «нет»

И не приводить никаких оправданий. Просто говорить: «Мне не нравится это. Не думаю, что это удачная идея для меня», – и не объяснять почему. Если на вас будут давить, ответить: «Я хотел бы, чтобы ты с уважением относился к моим чувствам, если не возражаешь».

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

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

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

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

Мужество не сдаваться, если вы знаете, что правы.

Мужество жить по-своему

Когда дети Алисии уехали в колледж, она решила поменять дома

обстановку.

«Я жила одна. Ни мужа, ни детей, ни собаки. И я получила огромное удовольствие. Гостиная стала розовой, с большими пухлыми диванами и креслами, и это в то время, когда у всех были только белые и кремовые стены и современная мебель. Затем я превратила одну небольшую комнату в подобие греческого крестьянского дома – шершавые белые стены, кружевные занавески, синяя дверь. Каждое утро я завтракаю там. Спальню сделала в духе марокканских фильмов. Стены покрасила в блестящий яблочно-зеленый цвет, на потолок наклеила сияющие золотые обои, на пол положила недорогие красные восточные ковры и матрасы, а окна завесила бусами. Мне по-прежнему нравится. Каждый раз не могу дождаться, когда вернусь домой.

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

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

Мужество проявить себя

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

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

Нужна смелость учиться, смелость быть поначалу неумелым, войти

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

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

Мужество чувствовать то, что чувствуешь

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

Мужество не обращать внимания на критиков

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

Мужество зарабатывать меньше денег

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

или о продавцах в ближайшем торговом центре. Или вместе с соседями организовать летний театр.

Конечно, знакомые станут вас обсуждать.

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

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

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

Запомните это чувство

Каждый раз, когда на вас нападают, примите независимый вид и поступайте точно так, как сказала эта девочка. Когда бы вами ни пытались манипулировать, всегда спрашивайте себя: «Чего я действительно хочу сейчас? Будет ли это хорошо для меня?» – и держитесь за эти вопросы, как держались бы за крест, отбиваясь от вампиров.

Поступайте смелее, это придаст вам самоуважение.

Это стоит того!

Посмотрите, сколько всего перед вами открывается! Несколько лет, и вы можете стать мотивационным оратором – если, конечно, не решите самостоятельно заниматься стиркой и вести свою бухгалтерию. Можете исследовать неизвестные каньоны в дальних странах и обмениваться записями с другими натуралистами, пройти вслед за Марко Поло по Великому шелковому пути с фотоаппаратом в руках – если, конечно, не станете проводить все отпуска с родственниками. Можете научиться кататься на коньках или заняться танцами, как всегда мечталось, – если, конечно, не будете так часто сидеть на работе допоздна. Можете вывести новый сорт орхидей, устроить выставку старинных кукольных домиков или восстановить старый мотоцикл – если, конечно, постоянно не вызываетесь помогать другим. Можете вместе с семьей сплавляться на каноэ по прекрасной реке – если, конечно, откажетесь от новой кухонной мебели. Написать и поставить собственную пьесу, создать

небольшую некоммерческую организацию для поддержки местных художников (включая себя!), баллотироваться на выборную должность, учить детишек в африканской деревне читать и писать… Построить любовный союз и дать ему расцвести, заняться изучением средневековой истории, открыть собственный домашний бизнес – вы смогли бы все, если бы у вас было время.

Истории успеха

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

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

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

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

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

перезванивать, и они в конце концов отстали».

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

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

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

Какой будет ваша история успеха?

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

Ваши потребности поначалу могут быть очень простыми: мне нужно поспать, мне нужна доза хорошего смеха, мне нужно время, чтобы размышлять, – но, если пренебрегать ими, ваше положение может стать трагичным, гораздо трагичнее, чем вы когда-либо воображали. Вы должны понять: если все время ставить чьи-то нужды выше своих, ваши истинные способности и таланты никогда не реализуются, вы не будете тем, кем могли бы стать.

И однажды действительно станет слишком поздно.

Задумайтесь об этом на минуту.

Тактика запугивания! Так нечестно!

Если вы полагаете, что последняя фраза из серии тактики запугивания,

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

УПРАЖНЕНИЕ 25. Ваш план на тридцать лет

Это проект, который не даст забыть, для чего на самом деле вам дана жизнь. Возьмите большой чистый лист бумаги и прикрепите на стену. Наверху напишите цитату из Теннисона (она тоже относится к тактике запугивания): «К чему же медлить, ржаветь и стынуть в ножнах боязливых?»[60]

Теперь расчертите сетку – пять столбцов по вертикали и шесть строк по горизонтали. Всего у вас получится тридцать ячеек. Вписывайте в ячейки в любом порядке все, чем бы занялись, если бы ничего не боялись и время принадлежало вам. Не старайтесь особо ничего систематизировать, просто заполняйте ячейки, отчеркивая месяц или год для каждого дела, на протяжении тридцати лет. В следующей главе мы займемся поиском мечты, и ваши записи дополнятся, так что не волнуйтесь, если сейчас придумывается не слишком много. Важно то, что календарь на тридцать лет существует и находится там, где вы будете видеть его каждый день.

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

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

Вот для чего нужно мужество.

УПРАЖНЕНИЕ 26. Проверьте себя на смелость

1. Какими способами вы лишаете себя права на собственную жизнь? Путем конфликтов, боязнью рассердить других людей, жалобами вместо действий и т. п.?

2. Вы когда-нибудь произносите «О, мой муж (моя жена, мои дети, мой начальник) никогда не позволит мне сделать такое!»?

3. Вы сдаетесь, когда вам закатывают скандалы, потому что чувствуете себя плохим?

4. Когда вы были ребенком, как в вашей семье относились к проявлению чувств?

5. Какие задачи и дела вы любите больше всего? А какие меньше всего? Как вы думаете, почему так относитесь к ним?

6. Есть ли в вашей жизни люди, которые вас используют? Можете ли вы разобраться, почему позволяете им делать это?

7. Что вы реально думаете про людей, которые дают себе то, что им нужно? Что думали о таких людях в семье, где вы выросли?

8. Вы действительно собираетесь попробовать сделать упражнения из этой главы? Как вам кажется, вы действительно наймете помощника? Если нет, запишите все отговорки и повесьте там, где будете видеть их каждый день.

9. Вы можете отыскать фото Шарля де Голля или Маргарет Тэтчер и повесить у себя над телефоном?

10. Представьте, что у вас есть необходимое время, не тревожит чувство, будто вы кому-то обязаны, голова свободна от внутренних конфликтов и чувства вины, нет никаких забот. Чем бы вы заняли это время? Могли бы использовать его, чтобы начать исполнять свои мечты?

Глава 11

Как превратить мечту в цель

Мы становимся великими благодаря мечте. Все великие – мечтатели. Они видят что-то в мягкой дымке весеннего дня или в алом полыхании долгих зимних вечеров. Некоторые из нас дают своим мечтам умереть, но другие вскармливают и защищают, выхаживают в тяжелые времена, пока они смогут вынести их к теплу, на солнечный свет, – так всегда бывает с теми, кто верит, что мечты станут реальностью.

Вудро Вильсон

Вот вы и готовы двигаться вперед.

Вы разобрались в природе иллюзий, с помощью которых биология и культура пытались ослепить вас, и теперь отвоевываете по крайней мере часть жизни, чтобы использовать ее по своему усмотрению. Что же дальше?

Все очень просто. Вы начинаете исполнять свои мечты. Прямо сейчас.

Это вас пугает? Да, многих людей вашего возраста пугает. Тем, кто считал сорок лет конечным пунктом, мечтать на этом этапе жизни кажется довольно странным.

Гнаться сейчас за мечтами? Все решения уже приняты, теперь нужно с ними жить, верно? В любом случае, скорее всего, вы уже упустили свой шанс, так? У вас есть обязательства, нельзя все изменить щелчком пальцев, как бывало раньше. Вы разрываетесь между желанием взять от жизни намного больше и благодарностью судьбе за то, что у вас есть работа.

А может, вы похожи на одну мою знакомую, которая в 42 года чувствует себя куда свободнее, чем когда-либо могла предположить. Она не замужем, у нее нет детей, она потратила слишком много лет на работу из серии «пока годится» и говорит сейчас: «Даже не знаю, как представляла себе, что будет со мной после сорока. Мне в голову не приходило строить планы».

Но вы ощущаете перемены в себе. Становитесь решительнее, потому

что обнаружилось: время не бесконечно. Не выносите больше то, с чем годами мирились. Не вполне ясно, что там, впереди, но вы определенно не хотите, чтобы все шло по-прежнему, поэтому оглядываетесь вокруг и пытаетесь разобраться, куда двигаться дальше.

Однако перед тем, как предпринять какие-то шаги, следует свериться со своими мечтами. На этот раз то, что вы любите, должно стать частью вашего плана.

Сейчас в ваши мечтах жуткий беспорядок, как в шкафу у детей. В глубине свалены коробки, и что там, уже не вспомнить; поближе сложены мечты, основанные на иллюзиях первой жизни. С ними полная неразбериха, потому что меняется ваше представление о себе. Поднимает голову новая личность, которая не нуждается отчаянно в любви и одобрении. Она хочет счастья, а не золотую медаль победителя. Поэтому мечты требуют переоценки.

Первый вопрос, который надо задать себе: чьи это мечты?

Того юного существа, жаждущего любви, которым вы были когда-то? А может, вы пытались воплотить чьи-то чужие мечты? Или их породило желание исправить какую-то несправедливость, которая ужа не актуальна?

Или они идут из глубины души? Подходят ли они вам подлинному, а не тому, кем вы так старались быть? Созданы ли они из образов, которые дают ощущение счастья, когда вы думаете о них? Если да – это золотые мечты, знак, который посылают вам ваши таланты. Их и следует забрать с собой. Лучшего материала для постройки второй жизни не найти!

Поэтому давайте рассортируем мечты, старые и новые – и даже те, о которых вы не осмеливались помыслить, – чтобы можно было приступить к созданию второй жизни.

Снились ли вам когда-нибудь сны, в которых вы открываете дверь кладовки у себя дома и обнаруживаете, к своему удивлению, что за ней прячется еще много комнат: они были там всегда, и все они ваши? И сразу приходят в голову замечательные дела, для которых раньше не было места: вот тут можно сделать студию, там – музыкальную комнату, а там – библиотеку. И разочарование при пробуждении – все это неправда.

Что ж, спешу поделиться отличными новостями: сон был вещим.

Вы видели, как открываете для себя новую жизнь.

* * *

Хотелось ли вам когда-нибудь пойти на актерские курсы? Или вести такие курсы? Нет ли тайного желания прогуляться по леднику? Фантазируете ли когда-нибудь, что пишете за старым

деревянным столом в коттедже с видом на зеленые холмы Уэльса и ходите пешком вдоль моря в деревенский магазинчик за хлебом и яйцами? Представляете, что вы священник и у вас свой приход? Думаете ли изучать антропологию и отправляться в джунгли, чтобы повстречать удивительные местные племена? Жалели ли, что не стали врачом, художником или ученым, когда еще была такая возможность?

«Да, но нельзя же просто пойти и заниматься этим, если не хочешь всю жизнь перевернуть вверх тормашками, правда?»

Уверяю вас, можно! И с большой вероятностью – необходимо.

Нет ничего легкомысленного в мечтах, которые идут от вашего истинного «я». Это взывает к вам ваша душа, пытаясь рассказать, что ей нужно. К своим мечтам, как к любимым людям, нужно относиться с уважением. Идите за ними, и жизнь станет приносить удовлетворение, и однажды вы, как многие другие до вас, воскликнете: «Я даже не представлял, что буду так счастлив в этом возрасте!»

Когда вы жили неправильно – то есть жизнью, которую «полагалось» вести, – часто возникало странное ощущение. «Иногда мне кажется, что я веду жизнь из какой-то книги, – призналась недавно разведенная женщина 43 лет, – вроде книги хороших манер, которая учит, как себя вести».

«Я чувствую себя рабом своих умений, – жаловался один программист. – Я заперт в теле компьютерного программиста, но это совсем не то, кто я на самом деле».

«Чью жизнь я живу? – сказал мне недавно оптометрист. – Я помогаю жене и детям стать художниками, но мне кажется, я сам должен быть художником!»

В среднем возрасте впервые появляется роскошь – или желание – воплотить мечты. Вы всегда были необычной, уникальной личностью, но на прежних социальных и биологических стадиях жизни иллюзии юности оттесняли индивидуальность. Вы были красивы или невзрачны, успешны или одиноки. Вы были профессионалом со стремительной карьерой или тем, у кого ничего не вышло. Ваши желания и мечты вырастали из отношения к себе. Но в последние несколько лет это начало меняться. Где-то незаметно для вас, за кулисами, развивалась ваша индивидуальность, и сейчас она выходит на сцену.

Теперь и мечтам предстоит такая же трансформация.

Терра инкогнита – ваш мозг

Оригинальность состоит не в том, чтобы

говорить то, что никто никогда не говорил, а в том, чтобы говорить именно то, что думаете вы сами.

Джеймс Стивен

Вы хоть представляете, насколько вы необычны?

В вас присутствует нечто совершенно новое, ранее не существовавшее. Вы являетесь комбинацией талантов, способностей и единственного в своем роде опыта. Вы воспринимаете мир вокруг поразительным образом – как никому другому и в голову бы не пришло. Используя этот сплав, вы можете создать что-то столь же уникальное. Даже ваши подлинные мечты оригинальны по своей сути.

Вот тут-то на любом моем выступлении кто-то возражает. «Как вы можете утверждать, что каждый оригинален? Не кажется ли вам, что большинство людей совершенно обыкновенны и абсолютно похожи друг на друга?»

Но как такое может быть? «Оглянитесь вокруг, – говорю я. – В этой комнате полно людей, и ни одно лицо не спутаешь с другим. И носы, и брови у всех разные. У вас, например, прекрасное зрение, ваш сосед очень силен, а вон у того человека особый дар обращаться с животными. Как же могут не отличаться мозги?»

Конечно, это невозможно.

Как работает ваш мозг, какие пути выбирает, какие необычные вещи улавливаете вы и не замечает никто другой – все это так же уникально и индивидуально, как походка или тембр голоса. Ваше мышление делает вас вами. Пристально приглядитесь к себе. Вы не то, чем занимаетесь. Вы не банкир, не садовник, не домработница, не мама, даже не астронавт, если на то пошло, вы – самобытный мыслитель.

Вряд ли вас воспитывали с таким ощущением. Мир оценивает мыслительный аппарат, не имея инструментов для его оценки, поэтому вы не осознаете потрясающую уникальность своего мозга. До среднего возраста он в основном был нацелен соответствовать стандартам. Преуспеть означало наблюдать, как действуют другие, и действовать так же, желательно лучше.

Как результат, проявлять самые оригинальные стороны личности приходилось редко.

Впрочем, результаты были не так плохи. Возможно, вы многого достигли и приобрели полезные умения, возможно, стали более

дисциплинированным работником, чем в других обстоятельствах. Но сейчас оригинальность, которая не находила выхода, начинает причинять неудобства.

«Что-то зудит, но не знаешь, где почесать», – определил это чувство художник-график 44 лет.

«Мне по-прежнему нравится, что я делаю, но этого становится недостаточно, – рассказала медсестра, которой 51 год. – Понятия не имею, как все можно изменить».

Если вы чувствуете подобное – *причина в том, что вам больше не нравится подчиняться мнению окружающих.* В вас созрела готовность заниматься своим делом и быть собой. Но что нужно этому подзабытому «я»? Какое-нибудь хобби? Нет, вы понимаете, речь о чем-то гораздо большем. Научиться чему-то новому, чему-то, что отзывается в вашей душе и заставляет забывать о времени, чему-то, что вы можете делать с блеском.

И каждый раз, когда вы внезапно вспоминаете, что отведенное время не бесконечно, желание разгорается пожаром третьей категории и чрезвычайная ситуация не терпит отлагательства. Вы мечтаете о страсти и не готовы покинуть мир, так и не сделав чего-то по-настоящему важного.

Если вы, как большинство людей, чувствуете подобное, стыд и неловкость могут остановить вас еще на первых подступах. В конце концов, глупо лелеять претенциозные мечты, особенно когда уже за сорок, ведь так?

Ничего претенциозного в этом нет. Просто замечательная личность, готовая сыграть главную роль в пьесе вашей жизни, пытается сообщить вам, что ее до сих пор не выпускали на сцену. Ее мечты отражают творческие, блестящие, невостребованные способности и возможности вашего уникального мозга. И, скорее всего, окружение, в котором вы выросли, не рассказывало об этом.

Выполнив следующее упражнение, вы поймете, так это или нет.

УПРАЖНЕНИЕ 27. Лучшие моменты моей жизни

1. По моему мнению.

Возьмите чистый лист бумаги и озаглавьте его так: «Лучшие моменты моей жизни, по моему мнению». Теперь, начиная с самых ранних воспоминаний, запишите самые значительные происходившие с вами события так, как вы их воспринимали. Постарайтесь вспомнить, какие чувства они вызывали. Включите в список самые большие открытия и озарения, самые прекрасные моменты – все, что особенно

запомнилось.

Когда запишете все, что вспоминается легко, возьмите еще один лист и дайте ему следующее название.

2. Лучшие моменты моей жизни, по мнению других людей.

Теперь запишите самое яркое в вашей жизни на взгляд других. Тут допустимы догадки, ведь вы представляете, что кому было действительно важно, даже если это не декларировалось. Запишите все, что родители, братья, сестры, друзья могли считать лучшими моментами вашей жизни.

Списки совпадают или отличаются? О чем это вам говорит?

Розали поразил контраст между двумя листами. «Для меня самые значительные моменты начались с того, как я впервые отправилась в школу. Мне это казалось волшебством. А потом переезд на другой конец страны. Тут было и хорошее, и плохое, но само событие было огромным. Я никогда не забуду саму поездку, и новое место, и то, как полностью изменилась моя жизнь. Во дворе за домом у нас было дерево, я любила влезать на него и прятаться там часами, погружаясь в мечты, – это было особенное место для меня. И еще у меня была совершенно замечательная подруга, мы дружили около пяти лет. Когда она уехала жить в другой город, я горевала очень долго.

Следующее очень важное событие: я уехала в колледж – огромная перемена в жизни. И когда вышла моя статья – меня впервые напечатали!

Но знаете, что написали бы мои родные и друзья? Про конкурс красоты, в котором я победила, когда мне было семь лет, – и дальше ничего, вплоть до моей свадьбы!»

Многие из выполнивших это упражнение пришли к сходным выводам. Семья не видела важных эпизодов в их детстве, значение придавалось только вехам взрослой жизни: брак, дети, достигнутые успехи. Моменты личных переживаний обычно проскальзывали мимо.

Здесь ясно видна разница между личностью, какой *вы* себя ощущали, и личностью, какую видел в вас окружающий мир. Но ваша настоящая личность была с вами всю жизнь и проявлялась в моменты, которые были важны для вас и больше ни для кого.

Каждый из этих моментов указывает на вашу уникальность. Вы не похожи ни на кого другого, когда-либо жившего на свете.

Что толку обнаружить это сейчас?

«Я вечно все делал неправильно и совершил слишком много ошибок.

Думаю, главные возможности я упустил. Слишком много времени потрачено не на то».

Не на то? Вот уж нет! Первая жизнь как раз и предназначена для ошибок!

Мы выросли в убеждении: фундамент для реализации мечты закладывают задолго до сорока лет. Возможно, это было правдой, когда средняя продолжительность жизни была меньше. Но теперь это не так. Фактически первые сорок лет опыта, и хорошего, и плохого, невероятно ценны как раз совершенными ошибками.

Молодой интервьюер расспрашивал пожилого государственного деятеля о секрете его успеха.

– В чем мой секрет? Здравая оценка происходящего, – ответил пожилой собеседник.

– Хорошо, но как вы этому научились?

– На опыте.

– Но как вы получили этот опыт? – настаивал интервьюер.

– Неправильно оценивая происходящее.

Видите, все пригодится. Все, что с вами случалось, преобразовалось в вашем сознании в особую картину, которая формировалась и менялась под воздействием вашего уникального мыслительного процесса.

И теперь нужно организовать экспедицию в земли, которые редко посещаются массовым образованием, социальными предписаниями, требованиями биологии и уж точно никогда – тестами на уровень интеллекта. То есть к сути вашей уникальности. Земли эти настолько необычны и неизведанны, что можно провести остаток жизни за их изучением и составлением карты, но так никогда и не обойти их до конца. *Не забывайте: ваши желания – послания, идущие от ваших талантов.* Никто другой не скажет, в чем именно состоит ваша оригинальность, куда она может привести, ведь никто, кроме вас, не может постичь ваши мечты.

Собрать мечты воедино

Чтобы определить свои подлинные мечты, нужно составить список, где будут все устремления, какие вы можете вспомнить. А затем хорошенько рассмотреть, что у нас есть. Возьмите ручку и несколько листов бумаги. Давайте забросим широкую сеть, потому что мечты бывают разного сорта. Есть почти забытые, есть те, которые уже не привлекают, и те, которые вы считаете уже недопустимыми. А еще такие, о которых вы никогда не помышляли и сформулировать толком не можете, но их непременно нужно найти, потому что они могут оказаться самыми важными.

Минутку. А как насчет грубой реальности?

Я знаю, нелегко вот так взять мечту в руки и воплотить ее в реальность. И если вы взрослый человек, то уже убедились: многое из того, о чем вы мечтали, не сбылось.

«Посмотрим-посмотрим, как тебе удастся найти работу своей мечты. Может, лучше взглянуть в лицо реальности и понять, что мир не станет платить тебе за то, что ты будешь исполнять свои мечты?» – говорила недавно одна женщина. А я подслушала.

Может, это правда, а может, и нет. За некоторые мечты очень хорошо платят. За другие – не очень. Не исключено, что достичь на первый взгляд совершенно невозможного легче, чем кажется, а то, что выглядит легким, принесет больше хлопот, чем того стоит. Заранее тут ничего не известно и на этом этапе игры не важно.

Однако всегда можно привнести в жизнь то, что вы любите.

И – с размахом. Так, чтобы почувствовать себя живым. Дальше в этой главе вы прочтете, какими разными способами добились этого разные люди, и узнаете, как этого добиться вам.

Но пока еще не время волноваться, выполнима или нет та или иная мечта. На данный момент просто необходимо увидеть перед собой их все. Сейчас вы напишете самый длинный список всех желаний, какие только можете вспомнить. Только посмотрев на мечты, вошедшие в окончательный вариант списка, вы сумеете разобраться с препятствиями на пути к их достижению.

Однако на случай, если упрямый внутренний голос будет отвергать мечты, кажущиеся невыполнимыми, я хочу, чтобы вы держали под рукой небольшие листки бумаги, а на полу рядом со стулом – открытую коробку. Назовите ее, например: «Почему эта мечта невыполнима». Каждый раз,

когда вы представляете себе что-то прекрасное, чем рады бы заняться, а внутренний голос восклицает: «Это же смехотворно!» – просто запишите все возражения и бросьте листочек в коробку. Разберемся с ними позднее.

А потом добавьте «смехотворную» мечту к списку. Сочтем это соревнованием, где выиграет тот, кто напишет самый длинный список.

Но смотрите, без обмана! Считаются только мечты, которые вам действительно дороги.

УПРАЖНЕНИЕ 28. Что ж, начнем мечтать!

Для разминки загляните в свое прошлое, поищите там, о чем уже мечтали когда-то. По левому краю листка запишите разные возраста, начиная с детства, под каждым оставьте по нескольку строк. Если нужно, продолжите на следующем листке. А затем записывайте мечты рядом с возрастом, когда они примерно появлялись. Начинайте с самого раннего, какой помните. Пишите, не раздумывая слишком долго: пришли в соответствующее настроение – и двигайтесь дальше. Но постарайтесь хотя бы в каждые четыре-пять лет записывать какую-то мечту, даже если это что-то приблизительное. Потом список будет дополняться, так что оставьте свободное место. Вот пример.

В три года я мечтала иметь собственного щенка.

В семь я мечтала, чтобы у меня было много хороших друзей.

В одиннадцать я мечтала быть красивой и популярной, хотела стать кинозвездой.

В пятнадцать я мечтала о мальчиках, о том, чтобы быть уверенной в себе.

В семнадцать я мечтала о колледже, где все преподаватели мудрые и любят помогать студентам.

В двадцать я мечтала быть фотографом или антропологом.

В двадцать пять я мечтала переехать в Нью-Йорк.

В двадцать девять я мечтала поступить в аспирантуру, получить степень по истории и преподавать в небольшом колледже в Новой Англии.

В тридцать я мечтала вырваться на свободу из несчастливого брака.

В тридцать три я мечтала иметь достаточно денег, чтобы оплачивать счета.

В тридцать семь я мечтала бросить офис, где была отвратительная атмосфера, и работать дома, чтобы быть с детьми.

В сорок я мечтала завести собственный бизнес и достичь успеха.

В сорок один я мечтала написать роман.

В сорок четыре я мечтала поселиться на острове в Греции.

Теперь попробуйте сами.

Когда закончите, просмотрите список и задумайтесь на минуту. Можете вспомнить что-то еще? Не забудьте включить места, где хотелось бы побывать, карьеры, о которых мечтали, образы жизни, которые вас влекли, все, что хотели бы попробовать. Если следующие упражнения напомнят еще о каких-то мечтах, добавляйте их к «истории мечтаний» в самом низу страницы. И держите наготове больше бумаги. Я хочу, чтобы у вас получился как можно более полный список. Многие мечты, конечно, выпали из памяти, но, когда вы перейдете к дальнейшим шагам, они начнут всплывать. Как только напишете все, что вспомнили, взгляните на каждый пункт и спросите себя: **что произошло с этой мечтой?**

Может быть, вам подарили щенка. Может быть, пришлось ждать, когда вы вырастете и купите его сами. А может быть, вы так никогда его и не получили. Но что-то произошло с каждой мечтой из списка. Рядом с каждой мечтой напишите, как сложилась ее судьба.

Мы преследуем две цели. Первая: вы узнаете что-то о себе и о том, что происходило с вашими мечтами. Вторая: расследуя судьбу записанных желаний, вы можете вспомнить и другие мечты. Если такое случится, запишите их рядом с соответствующим возрастом. Если мечта не связана с определенным возрастом, добавьте ее в конец страницы.

Вот что могло случиться с вашими мечтами:

1. Вы их переросли.

Может быть, вы повзрослели и поняли, что желание стать кинозвездой было несерьезным. Но было ли что-нибудь в детских мечтах, что привлекает вас до сих пор? Если да, запишите это рядом со своим нынешним возрастом.

2. Вы не приняли себя всерьез.

Вам очень нравилось что-то, но пришло время повзрослеть и забыть об этом. Например, вы любили бегать как можно быстрее.

«Я любил бег, потому что у меня здорово получалось. Одна из немногих вещей, которая получалась действительно хорошо и к тому же легко. Я понимал, что я особенный. Но мне в голову не приходило продолжать заниматься бегом».

Было ли у вас что-нибудь в таком роде? Что в этом вам нравилось

больше всего? Или что у вас великолепно получалось? Вы по-прежнему ощущаете то же самое?

Если обнаружите что-то подобное, занесите в список рядом с нынешним возрастом.

3. Что-то произошло, остановило вас, и вы больше никогда не возвращались к этому.

Вы переехали в другое место, выбрали что-то другое, или вас просто захлестнули события, и вы больше никогда не возвращались к этой теме.

«Когда мне было двенадцать лет, мне предложили стипендию для обучения в художественной школе, но отец поменял работу, и нам пришлось переехать. Думаю, я очень переживал, что никто не посчитал это важным, поэтому я просто забросил рисование».

«Моя старшая сестра тяжело заболела, и жизнь изменилась. Все внимание было направлено на нее, обо мне забыли. Казалось, я не имею права ничего хотеть, ведь мне и так уже повезло по сравнению с ней».

Не случалось ли подобное в вашем прошлом? Не были вы настолько обижены или угнетены чувством вины, что воодушевление исчезло и вы забросили мечту? Как повлияло (если повлияло) это на вашу готовность мечтать, когда вы росли? О чем бы вы могли мечтать, не будь того события? Если так, добавьте это к списку рядом с соответствующим возрастом.

4. Слишком сильным было давление: «надо быть как все».

Вы считали, что нужно делать то же, что и все другие, и никогда не задумывались, чего же хотите вы сами? Прочтите отрывок из письма, которое написала мне тридцатидевятилетняя секретарша: «Насколько узок был у нас выбор! Всю жизнь меня неизменно изумляло, что мои ровесницы не понимают: выбор всегда есть. Например, необязательно выходить замуж за первого парня, который сделал предложение, необязательно иметь детей, необязательно работать в какой-нибудь компании и непременно пытаться попасть в начальники. Иногда кажется, что наше общество – это такое большое племя и, становясь взрослым, нужно пройти три ритуала, чтобы считаться членом племени. Брак – чтобы доказать всем: кто-то вас хочет, вас есть за что ценить. Дети – чтобы доказать: вы внесли реальный вклад в племя. И хорошая работа, желательно “начальником”, чтобы пользоваться в племени авторитетом. Не можете – всегда будете аутсайдером».

Встречали ли вы в молодости нонконформистов? Их подход к жизни казался вам интересным, пусть даже вы не считали его возможным для себя? Если так, добавьте это в свой список.

5. Вы выбрали один путь и отвернулись от остальных.

Даже успех может ограничивать. Возможно, вы выбрали на развилке какой-то путь, но до сих пор с тоской думаете о других? Неудовлетворенные мечты могут томить до сих пор.

«В школе я обожал астрономию. Целый год собирал деньги на собственный телескоп и каждую ночь сидел бы с ним до утра, если бы родители не заставляли поспать хоть немного. Но после колледжа я поступил на медицинский факультет, и больше у меня не было на это времени».

Было ли в вашей жизни подобное? Вы продолжаете вспоминать это и переживать? Если да, впишите это в список.

6. Ваши мечты зависели от счастья другого человека.

Вы живете, приспосабливаясь к кому-то?

«Мой муж ни за что не будет путешествовать. Просто отказывается, и все. Он счастлив дома, и точка! И я не думаю, что мне хотелось бы путешествовать одной».

«Я хотела быть художником, но в семье мечтали, чтобы я вышла замуж за бизнесмена, поэтому я отправилась в один из лучших университетов за степенью MBA. Замуж не вышла – бизнесмены мне не нравятся. Учеба стоила больших денег, поэтому сейчас я сама работаю в бизнесе».

А как насчет вас? Стоит ли на пути какой-то вашей мечты другой человек? Если бы этот человек изменился, хотели бы вы вернуться назад и осуществить мечту? Если да, то добавьте это к списку.

7. Вы до сих пор ждете.

Многие этого не осознают, но мы жили так, как будто ждали, что нас вызовут. С чувством, что нас никогда не просили проявить способности. Возможно, вас приучили не быть напористым и вы играли по правилам, тихо и вежливо сидели и ждали приглашения – и все еще ждете. Вам до сих пор хочется, чтобы вас вызвали? Каким образом?

А может быть, вы все еще ждете, что придет ваш корабль и удача повернется лицом? Предположим, удача пришла. Что в вашем воображении происходит? Это и есть мечта, и ее нужно добавить в список.

Иногда вы безуспешно пытаетесь куда-то пробиться, рассылаете

резюме, киносценарии или демозаписи своей музыки – и никакого ответа. Вы продолжаете попытки, но считаете, что иначе нельзя – только ждать ответа, и начинает казаться, что все безнадежно. И не приходит в голову, что можно начать и без чьего-то отклика и заработать репутацию, самостоятельно следуя за мечтой. Так что эта история еще не закончена. Внесите ее в список.

8. Вы пробовали, и ничего не вышло.

Однажды вы приложили все усилия, но ворота были заперты, или время случилось неподходящее, и тогда вы решили, что мечта неисполнима. Обдумайте и решите, нравилась бы вам мечта по-прежнему, если бы все препятствия исчезли? Если да – запишите ее в список.

А иногда специалисты разъясняют, что ваша мечта неосуществима в реальности, и, доверившись компетентному мнению, вы от нее отказываетесь.

Недавно ко мне приходила молодая женщина проконсультироваться насчет своей проблемы. Ей не удавалось найти ничего, что бы ей нравилось, «кроме одной вещи – музыки. Но у меня совершенно не получается». Она ходила в музыкальную школу, но, как ни старалась, так и не смогла научиться читать с листа. Через какое-то время возненавидела занятия, и кто-то посоветовал бросить все.

Мне стало интересно: я никогда не встречала человека, любящего какое-то занятие, но совершенно к нему не способного.

И я начала ее расспрашивать.

– На каком инструменте вы играли?

– Все должны были учиться играть на пианино, я тоже начала с него. Пробовала еще кларнет, виолончель. На всем выходило ужасно. Я не слышала интервалы, не могла читать нотную запись. Наверное, у меня нет какого-то врожденного чувства.

– Но почему тогда вам казалось, что вы любите музыку?

– Знаете, была такая реклама по телевизору, там лошади скакали по холмам, и звучала красивая музыка, и меня совершенно захватывал цокот копыт – я слышала все различные ритмы, все одновременно. Просто великолепно!

Она выглядела немного смущенной:

– Наверное, дурацкая причина думать, что ты музыкант, да?

– Вовсе нет, если вы барабанщик. Может, вы могли бы играть на барабанах?

Тут она вспомнила, что в детстве хотела барабан, но родители

отказались его покупать, и она забыла об этом.

А в колледже нельзя выбрать специализацию, пока не освоишь фортепиано.

– Нет ли какого-нибудь места, где вы бы могли играть на барабанах без необходимости читать ноты?

– В рок-группе!

Она очень воодушевилась.

Спустя какое-то время я получила от нее афишку, приглашение послушать, как она играет с группой в Ист-Виллидж. На листке была фотография группы: она сидела за ударной установкой с широченной улыбкой на лице.

А как обстоит дело с вами? Может быть, вы тоже любили что-то и забросили по ошибке?

9. Вы никогда не решались попробовать.

Иногда мы не решались следовать мечтам по другим причинам: боялись, что нас поднимут на смех, потому что мечты были необычны, или опасались потерпеть неудачу, чувствуя, что это раздавит нас. Или видели, что наши мечты непрактичны, потому что не приносят денег. Или просто не понимали, с чего начать, и не знали никого, кто бы рассказал, что нужно делать. Если какие-то ваши мечты остались за бортом по подобным причинам, добавьте их в список.

10. Вы пожертвовали этим, потому что надо было содержать семью.

Бадди, которому 51 год, рассказал: «Я был художником, но, когда женился, стал арт-директором в большом рекламном агентстве и с тех пор забросил живопись. Я открыл свое рекламное агентство и, пока старался наладить дело, пролетели годы.

Я потерял уверенность в своей способности рисовать. Просто не мог снова вернуться к этому».

Порой, когда мы надолго откладываем мечту, теряется решимость. Убеждаем себя, что не слишком сильны в любимом деле, и со временем эта уверенность растет. Неважно, насколько мы ошибаемся (поверьте, мы здесь почти всегда ошибаемся: Иоганн Себастьян Бах столкнулся с творческим застоем длиной в двадцать лет, после чего написал свою лучшую музыку), – мы забросим свои мечты. Если такое с вами случалось, внесите эти мечты в свой список.

11. У вас никогда не хватало денег.

«Мне всегда хотелось путешествовать по всему миру и фотографировать людей, живущих в небольших деревушках, – рассказывала участница одного из моих семинаров. – Но у меня никогда не будет достаточно средств».

Я взяла микрофон: «Кто-нибудь в аудитории знает, как путешествовать без денег?» Взлетело с десяток рук. Вот некоторые из предложений.

«Платить за все кредиткой, выпущенной авиакомпанией, и накопить бесплатные мили».

«Селиться в колледжах по всему миру. В летнее время это очень дешево».

«Я фрилансер в международной компании, устраивающей тренинги, езжу от нее по всему миру».

«Станьте курьером, и можете летать почти бесплатно».

«Вступите в Корпус мира».

«Приходите поговорить в наш банк. Иногда мы финансируем похожие проекты».

Прежде чем вы решите, что деньги – непреодолимое препятствие, включите эту мечту в свой список.

12. Вы уже слишком стары, чтобы продолжать этим заниматься.

«Моя первая мечта осуществилась, и это было чертовски хорошо. Я была певицей, писала песни и выпустила два альбома. Мне нравилось петь, я любила сцену, звукозаписывающие студии, обожала аплодисменты. Но нет ничего отвратительнее, чем пожилая поп-певица. Не могу конкурировать с молодыми, да и не хочу!»

«Писать для комедий – дело молодых. Это все, что я умею, и необходимость менять карьеру в таком возрасте ужасает, но ко мне больше не будут обращаться».

Иногда ситуация в какой-то сфере, скажем, там, где заказывают сценарии для ситкомов, действительно меняется. Но это не означает, что нет способа сохранить саму основу мечты, трансформировав ее реализацию. (Например, в приведенном выше случае стать стендап-комиком или написать книгу.)

А иногда вы ошибаетесь целиком и полностью, как певица, которая почему-то упустила из виду, что среди знаменитых певцов есть множество немолодых людей.

Как насчет вас? Нет ли того, чем вы занимались или всегда хотели заниматься, а теперь считаете, что для этого слишком поздно? Если есть, это дело должно отправиться в список.

Ну как, у вас выходит отличный длинный список?

Пробегите его глазами. Не замечаете ли вы какие-то закономерности? Может быть, все ваши мечты относятся к одной сфере? Или в основе отказа от любой мечты всегда лежала одна и та же причина? Или вам вообще очень трудно думать о мечтах?

Мечты, которых у вас не было

Никто из нас не мечтал обо всем подряд, обо всем, чего, в принципе, возможно достичь.

Например, о чем бы вы мечтали, будь вы кем-то другим? О чем бы мечтали, если бы родились в другой семье? Или в другой стране?

Как-то на семинаре я попросила, чтобы каждый участник представил себя человеком противоположного пола и подумал, какие мечты стал бы воплощать. Результаты были несколько неожиданными. Большинство женщин обнаружили, что в качестве мужчин были бы намного амбициознее. А мужчины ощутили непривычный для них род свободы: будто позволено заниматься тем, чего действительно хочешь сам, а не тем, чего положено хотеть.

Чаще всего мы ограничиваем свои мечты потому, что ограничен наш опыт. Но чтобы список был полным, нужно выяснить не только то, о чем вы мечтали, но и то, о чем *следовало бы* мечтать. Попробуйте представить, что вы кто-то другой, и посмотрите, что удастся понять. Задайте себе следующие вопросы.

Что если бы вы были человеком противоположного пола? Что захотели бы *конкретно вы*?

Что если бы у вас была волшебная палочка и возможность выбрать себе любой талант, которого нет? Какой талант вы бы выбрали? Почему?

Выберите любого знаменитого человека, которым восхищаетесь. Если бы вы были этим человеком, что бы вы сделали в жизни, но никогда не думали сделать сами сейчас?

Что если бы вы были героем фильма, который набрел на невообразимо прекрасное объявление о работе? О чем бы говорилось в объявлении? «Требуется человек, круглогодично присматривающий за итальянской виллой»? «Требуется добрый энергичный человек, любящий работу на свежем воздухе»? «Требуется человек, который хочет изменить мир»? «Требуется человек, который любит искусство»?

Это тоже мечты.

Добавьте и их к списку.

Надеюсь, он уже длинный. Давайте добавим еще кое-что для ровного счета.

Попробуйте припомнить небольшие мечты.

Составьте список всех мелочей, которые хотите сделать, пока живы.

«Прежде чем умрем, мы с мужем должны придумать какой-то

невероятный обед где-нибудь, чтобы туда надо было добираться на самолете. И я должна увидеть Бали. А еще у меня никогда не было лошади. Хочу еще раз поехать в Европу. И прочесть все книги в своем книжном шкафу».

А теперь вспомните те, что покрупнее.

«Очень бы хотелось испытать дуновение загадочного, что-то сверхъестественное, что заставило бы осознать присутствие высших сил. Например, столкнуться с призраком или увидеть сон, который сбудется в реальности. Мне кажется, в мире существует что-то удивительное и чудесное, и я боюсь, оно так и пройдет мимо меня».

Прекрасно, на этом можно остановиться, если только в голову не придет что-нибудь еще. А теперь давайте поработаем со списком, чтобы сократить его до приемлемого размера.

УПРАЖНЕНИЕ 29. Сокращаем список

Внимательно взгляните на то, что у нас вышло. Некоторые мечты уже пережили свой срок годности, но по привычке остаются в голове. Их нужно «выполоть», чтобы освободить место для того, что вы по-настоящему хотите. Пройдемся по списку и расчистим пространство под мечты, которые действительно важны.

1. Вычеркните все, чего вы с уверенностью больше не хотите.

«Я хотел быть стендап-комиком – мне нравилось заставлять людей смеяться. Мне пришлось побороться, потому что все убеждали, что этого очень трудно достичь. Но я был полон решимости. Однако, попав на сцену, я понял, что у меня не очень-то хорошо получается и на самом деле выступать мне не нравится. Почти стыдно сейчас признать, но, предложи мне кто-нибудь работать стендап-комиком, я бы отказался».

«Я хотела записать песню, которая станет хитом, и совершить тур по стране. Много лет ничто другое для меня не имело значения, но сейчас я знаю куда больше о жизни музыкантов, и это явно не для меня».

Звучит похоже? Тогда вычеркивайте эту мечту из своего списка.

2. Выкиньте мечты, если уверены, что они вам больше не подходят.

После 35 лет, как утверждает в одной из своих статей К. С. Коул[61], «…можно перестать волноваться о вещах, которые вы уже никогда не сделаете. Например, не беспокоиться, как получить Нобелевскую премию, сыграть главную роль в сериале “Друзья” или участвовать

в Олимпийских играх».

Могу поспорить с Коул насчет Нобелевской премии – и, собственно говоря, в следующей главе собираюсь сделать это, – но идея у нее в целом верная. Есть и другие мечты, которые можно отбросить.

«Я поняла, что первые романтические дни нашего брака никогда не вернутся. Это время прошло. Даже если с Мэлом что-то случится, я бы не хотела начинать все снова с кем-то другим. Отношения требуют столько работы, постоянная забота и хлопоты. Скорее всего, я захотела бы жить сама по себе и не беспокоиться о ком-то еще».

«Я всегда думал, что хочу завести детей. Может, если бы они появились раньше, я был бы счастлив, но сейчас время ушло. Я больше не хочу детей. Нужно будет – возьму у кого-нибудь напрокат».

Если вы не вполне уверены, хотите ли вы по-прежнему какую-то старую мечту, задайте себе вопрос: чем я был бы готов пожертвовать ради этой мечты? Если ответ будет «ничем», вычеркните ее из списка.

3. Проверьте, не является ли что-то в списке чужой мечтой?

«Моя мать всегда хотела, чтобы я был богат и вращался в кругу богатых людей. И я всегда чувствовал, что никуда не гожусь, раз это не получилось».

Вычеркиваем!

4. Вычеркните мечты, которые утешают, но не являются настоящими желаниями.

«До меня вдруг дошло, что я ничего не делал, чтобы стать актером. Мне просто нравилось думать об этом – жизнь тогда не казалась такой унылой. Это была не мечта, это была таблетка аспирина».

Вы наверняка определите, какие мечты «аспириновые», представив, что они осуществились. Если такие картины не радуют – мечта не настоящая. Уберите ее из списка.

5. Убедитесь, что ваши мечты не просто способ сказать: «Я им всем покажу!»

«Я хотел бы быть самым красивым парнем в мире. Идти и разбивать сердца всем красоткам, ведь бывшая жена отвратительно со мной обращалась. Так что я постоянно качаюсь в спортзале. Фанатично упражняюсь, но совсем не получаю от этого удовольствия, как другие мужики. Проснись я однажды утром с идеальным телом, то, клянусь, никогда бы больше не занимался».

Вычеркните это из списка. Мечта о мести – почти чужая мечта. Нужно отпустить свою боль, если хотите двигаться вперед. Чтобы отличить настоящую мечту от мечты-мести, задайте себе вопрос: если бы никто вас не обижал, мечта осталась бы в списке? Если нет, выбросьте ее. Она только будет тянуть вас вниз, а нанесенную рану все равно не залечит.

6. Поищите другие мечты, возникшие по неправильной причине.

«Мне кажется, я стремился не к той цели. Я актер, и в нашем маленьком городе меня превозносят. Вот это мне и нравится. Это, а не играть на сцене. Ясно стало уже в колледже. Но как приклеился к сцене, хотел чувствовать, что могу вызывать восхищение».

Не надо мучиться с тем, что вам даже не нравится.

Всегда есть другой способ достичь желаемого, но его не найти, пока вы не вычеркнете лишние пункты из списка.

7. Уберите все, что не заставляет сердце биться чаще.

Я знаю, что вы хотите прочесть все книги по самопомощи, которые стоят в вашем шкафу, и починить все сломанные приборы в доме, и завести сад, как на картинке, – но проверьте, настоящие ли это желания или некие привычные «нужно». Тогда им не место в списке мечтаний. Эти желания имеют отношение к безопасности и надежности, но не к талантам. Надежному и безопасному, безусловно, должно быть место в жизни. Но этот список для другого.

Подруга, большая любительница астрологии, прислала мне вырезку из местной газеты.

ДЕВА: Заклинаю, не надо на этой неделе расставлять специи в шкафу по алфавиту. Умоляю: не намывайте и не полируйте свою коллекцию бутылочных крышечек, не читайте от корки до корки инструкцию к видеомагнитофону и не считайте трещины на асфальте, когда, точно засекая время, отправляетесь на двадцатидвухминутную прогулку. Хорошей кармы у вас сейчас с избытком. Она, а также громкая самоуверенность и невероятная удача слишком ценны, чтобы тратить их на подобные проекты. На коленях прошу, вместо этого отправляйтесь искать приключения, которые заставят ваши колени подкоситься, сердце затрепетать, а рот онеметь.

Если вы испытываете такие чувства, оставьте этот пункт в списке.

Помните: если любой пункт из списка заставляет сердце учащенно биться, его нельзя вычеркивать. Вы должны сохранить мечты, за которыми пошли бы, если бы не считали, что слишком поздно, и мечты, которые казались невыполнимыми, и мечты, которые всегда откладывали, потому что они пугают, и мечты, от которых вас отговорили.

Отлично, вот и ваш список.

В итоге у вас останется десять или даже двадцать желаний. А может быть, вы сократите все до одной мечты. Но не думаю, что после стольких приложенных усилий вы получите пустой список.

А теперь взглянем на результаты.

Посмотрите на мечты, которые выдержали все этапы. Что они говорят о вас и вашей жизни? Что из прежде неочевидного вы заметили? Выплыло ли что-то, до сих пор скрытое?

«Я изменилась и не понимала этого. Всегда хотела найти и полюбить великолепного, остроумного и блестящего человека. Даже какое-то время была готова мириться с тем, что очень несчастлива. Но сейчас знаю, что счастлива буду только рядом с теми, кто меня любит».

«Я сдалась, потому что не достигла цели за один шаг. Мне в голову не приходило, что можно сделать много маленьких шагов».

«У меня было ощущение, будто я постоянно хвастаюсь, пытаюсь привлечь внимание, поэтому я бросала одно дело за другим. Теперь понимаю: семья внушала, что мне *ничего* не полагается. Знай я об этом тогда, занималась бы всем, чем хотела».

«Мой бизнес основан на экспорте-импорте, и я всегда считал, что мне нравится им руководить. Но в списке в результате остались только пункты, связанные с работой руками, со столярным, плотницким делом».

А что говорит вам ваш список? Запишите ответ на листке бумаги и прикрепите к своему зеркалу. Каждый раз, проходя мимо, перечитывайте его, и пусть урок понемногу усваивается. Рано или поздно вы услышите внутренний голос:

«Теперь ты стал умнее. Начинай что-то делать»

Вы просеяли список и отобрали то, что любите. Это было очень важно, но работа с пунктами списка принесла гораздо больше. Прежде вы никогда детально не разбирали и не изучали свои мечты. Вы раскладывали и внимательно поворачивали их, разглядывая со всех сторон, подобно археологу, который изучает осколки древних глиняных горшков,

отыскивая в них ключ к тайне малоизвестной цивилизации.

Все ваши мечты и их история показывают долгий и сложный путь, которым шел ваш талант в течение жизни. А еще они ясно говорят о силах, что уводили его с пути.

Но теперь вы должны отнестись к мечтам очень серьезно. Некоторые из них нужно превратить в цели – настало самое подходящее время: именно у взрослых, зрелых людей это получается лучше всего.

Превращаем мечты в цели

Цель отличается от мечты существованием плана, так что давайте будем этот план создавать. Все, что осталось в списке, можно считать посланиями от вашего подлинного «я». Но не запугивайте себя, думая, что потребуется вышвырнуть старую жизнь в окошко и начать все с нуля. Чтобы превратить фантазию в надежную реальность, нужно начать с самых простых шагов.

Шаг первый: найдите суть мечты.

«Мы с женой работаем в крупных компаниях, но постоянно мечтаем, как откроем свою закусочную с деликатесами. Представляем, как бы нам это нравилось. Но это рискованно, и мы всегда боялись решиться».

Почему они хотят этого? Найденное «почему» откроет, что лежит в основе мечты.

«Мы хотим, чтобы люди радовались, а не расстраивались. Столько всего вокруг вызывает разочарование! Невозможно исправить жизнь этих людей, но определенно можно подарить им превосходное мгновение, широкую улыбку и закрытые от удовольствия глаза, когда они едят чизкейк. Хотим, чтобы они знали: здесь особенное место, потому что нам не все равно».

Ищите суть любви, которая лежит в основе мечты. Доверяйте только чувствам, не трезвым рассуждениям. Мы говорим о любви и ни о чем больше. Как только вычислите самую важную составляющую мечты, позовите друзей и устройте вечеринку идей, которые помогут справиться с препятствиями.

Шаг второй: начните с малого, начните немедленно.

Не откладывайте, но и не пытайтесь сделать все сразу. Разработка стратегии по превращению мечты в реальность похожа на изучение языка. Начинать надо с маленьких задач, но прямо сейчас. Забудьте об опасном мышлении в духе «все или ничего», о решениях достичь всего одним махом и о том, что можно действовать абсолютно изолированно. Начните с малого, начните прямо сейчас и организуйте все так, чтобы получать поддержку и помощь.

Именно так и поступила пара из рассказа выше. Они продумали шаги и альтернативные планы, при которых сохранялась суть их мечты. Первым делом провели мозговой штурм, где родилась масса разных идей. Среди них были такие варианты: «Открыть дома частный клуб с обедами. Готовить десерты и поставлять в рестораны. Работать в свободное время

у кого-нибудь в похожем кафе, где мы будем печь чизкейки, но только по выходным и во время отпуска».

В течение следующих двух лет они попробовали все три идеи, и при этом не пришлось расставаться с работой. Недавно хозяин кафе предложил им стать совладельцами, потому что захотел частично отойти от дел.

Шаг третий: организуйте поддержку. Жизнь – это не проект «сделай сам».

Собрать друзей, чтобы они помогли выработать стратегию, – прекрасный способ для превращения мечты в конкретную цель. Как минимум это поможет справиться с целым рядом необоснованных страхов. Как только не проявляется товарищеская поддержка! Кто-то знает специалиста, который даст вам совет. Кто-то поможет своим умением. И друзья всегда подбодрят, если дело будет плохо двигаться. Поддержка может оказаться сейчас самой главной из ваших потребностей. Иногда достаточно не сомневаться, что рядом есть люди, которые на вашей стороне.

Я часто организую небольшие «вечеринки идей» для друзей, у которых возникают сложности с какими-то аспектами их творческих проектов. Вот только на прошлой неделе мы нашли способ профинансировать постановку пьесы одной женщины и вскоре устроим «почтовый вечер», чтобы разослать объявления о спектакле. На другой вечеринке мы нашли бесплатную помощь для нашего друга-режиссера, которому было нужно завершить работу над фильмом. В следующее воскресенье я соберу людей, одни из которых знают, а другим – требуется узнать о грантах от разных фондов, и мы выясним, какие в этом плане есть возможности у художников из нашей компании.

Я называю это «Вечеринки “Поддержи местного гения”». Чудеса регулярно случаются на этих встречах, и к тому же они всегда проходят весело.

Иногда невероятно помогает даже маленькая и бессистемная поддержка. Много лет назад, когда я тянула с написанием книги, очень важной для меня, моей группой поддержки стал сын. Когда меня не было дома, он взял из детской маленького мягкого игрушечного лося, прицепил его к кухонной двери вместе с плакатиком, где фломастером большими буквами написал: **пиши, или мы убьем лося**!

Увидев это, я покатилась со смеху. Но была очень тронута его заботой, потому что за всеми проблемами иногда забываешь, что кому-то не все равно. Для меня это был момент истины. Я не одна, и это надо помнить.

Тот, кого я люблю, хочет мне помочь. Это все, что было нужно, чтобы снова начать писать.

Шаг четвертый: момент истины придает энергию.

Вспомните момент, когда внезапно открылось, что вы должны исполнить свои мечты. Может быть, это случилось, когда вы составляли и просеивали список с мечтами. Или лампочка вспыхнула в голове, когда вы просто шли по улице. Моменты озарения различаются деталями, но в одном они сходны: рассеивается туман, и приходит ясность. И за спиной как будто вырастает реактивный двигатель.

Вот несколько примеров.

Рошель – талантливый консультант по выбору профессии, у нее множество клиентов. Но ей всегда хотелось какой-то более яркой деятельности, правда, какой – неясно. И хотя ей нравилась работа, времени искать, где скрывается то желанное и неопределенное, к которому тянется душа, не оставалось.

И как-то две мысли поразили ее в один и тот же день.

«Я бродила по интернету, просматривала новинки научной фантастики и увидела картинку – рыцарь в доспехах на белом коне. Внезапно я поняла: я жду, что кто-то придет спасать меня, разглядит мои таланты и уведет за собой в лучший мир.

А затем я наткнулась на текст Спайдера Робинсона[62]: “Потребовалось больше четверти века, чтобы я понял на собственной шкуре: тяжело трудиться над тем, чем хочется заниматься, – это самое большое удовольствие помимо постели; понял: умный человек находит способы сделать любимое дело работой; понял: ‘свободное’ время приносит удовольствие, только если подсознательно накапливается информация, которая может пригодиться для новой, еще более интересной работы”.

Меня это потрясло. Я поняла: пора признать, что я люблю то, чем занимаюсь, люблю тяжелую работу и не хочу, чтобы меня спасали и уводили в какой-то лучший мир. Хочу заниматься тем, чем занимаюсь».

Это момент истины. Он подталкивает начать действовать немедленно.

Марсель, 46 лет, дизайнер в отрасли, которая закрылась, была деморализована и не имела никаких планов, пока однажды вечером не пришла в гости к родственникам. «Я взяла с собой подругу, когда навещала свою шестидесятидвухлетнюю тетю Дину. Мы рассказывали, какая ужасная у нас работа, какие ужасные мужчины попадаются и все в таком роде. Вдруг Дина встала и неожиданно спросила: “Хотите поехать в Турцию?” Вышла из комнаты и вернулась с фотографиями потрясающей

турецкой деревни, где сняла дом, примыкавший прямо к скале. Весной она собиралась приводить его в порядок: “Я всегда хотела открыть маленькую школу, а Турция может вступить в Евросоюз, так что, думаю, буду там преподавать английский. Весной и осенью. Бесплатно”. Она одарила нас широкой улыбкой и добавила: “Все думают, что я рехнулась, но что они могут со мной поделать?”»

Марсель рассказывала: «Меня как молнией поразило. Я подумала: вот как я хочу чувствовать себя в шестьдесят два. С тех пор смотрю на свои непреодолимые проблемы так, будто это обычная техническая задача, требующая решения».

«Я навещал подругу, которая приходила в себя после тяжелой болезни, – рассказывал Билл, тридцатидевятилетний тренер по футболу. – В разговоре стал жаловаться, как неудачно в последнее время складываются отношения с женщинами. Подруга ответила: “Билл, жизнь – очень хрупкая штука. Тебе нужно перестать жаловаться и уже что-то предпринять”. Это говорил человек, который чуть не умер несколькими неделями раньше. Она была абсолютно права. Я буду искать свою любовь!»

А вот рассказ Марты, работавшей в правительственной организации: «Я рано вышла на пенсию и не очень понимала, что дальше делать. Лишних денег не было, но на жизнь хватало, идти подрабатывать я не собиралась. И однажды, читая журнал National Geographic, я наткнулась на историю американки, которая поселилась в маленькой деревушке на севере Пакистана. Внутри что-то щелкнуло: “Я бы могла такое сделать!” У меня нет работы, не нужно бросать семью, квартиру легко можно сдать. Попыталась рассказать друзьям, но они посчитали затею сумасшедшей. На какое-то время я заколебалась: похоже, они правы. В конце концов, нельзя же просто так сняться с места и перебраться в деревню на другом конце земли. *И тут до меня дошло – я спрашивала разрешения!* Я увидела это ясно, как день. Я просила других уважать мои мечты больше, чем уважала их сама!

Собрав денег, полетела в Пакистан и отправилась к этой леди. Она оказалась чудесной и рассказала, какие красивые деревни есть поблизости. Я встретила множество хороших людей! Пробыла там три недели и вернулась домой. И весь год копила деньги, чтобы вновь поехать туда. С тех пор дома я подрабатывала замещающим учителем, сколачивала нужную сумму и уже три раза ездила в Пакистан».

Как же она объяснила свое решение друзьям?

«Просто не стала ничего объяснять. Они долго неодобрительно качали

головой, будто я совсем сошла с ума. А теперь спрашивают, нельзя ли приехать в гости».

«Моей старой учительнице сказали в больнице, что ей осталось жить несколько дней, – рассказала мне Бет, массажистка по профессии. – Она была прекрасным учителем, но ужасным человеком. Бранилась все время. Одевалась очень мрачно и выглядела злобной ведьмой. При этом была просто гениальной, так что учеников у нее было множество, несмотря на то что она со всеми обращалась кошмарно. Но когда обнаружила, что в ее распоряжении всего пара дней, мгновенно изменилась. Сделала прическу, накрасилась, купила красивое платье, а потом позвонила нам всем и попросила принести шампанское и хрустальные бокалы. И мы устроили вечеринку в больнице. Мы произносили тосты, я пила и думала: “Неужели все годы вот это в ней скрывалось? Как печально, что у нее не было ничего, кроме этой последней вечеринки”. И вдруг поняла: “А с чего я взяла, что у меня будет иначе? Я тоже ничего не меняю в жизни!” Как будто пелена с глаз упала».

Ваш момент истины, как и список с мечтами, поможет определить, что вам мешает, и разработать стратегию для преодоления преград.

УПРАЖНЕНИЕ 30. Как справляться с преградами

Помните коробку, которую вы держали на полу рядом со стулом? В ней должны быть собраны листочки, на каждом из которых говорится, что стоит между вами и вашей мечтой. Некоторые уже не нужны, потому что вы выбросили эти мечты из списка. Отберите все актуальные и разложите листки на столе.

Преграды – это проблемы, с которыми надо разобраться, так что возьмите бумагу и ручку, засучите рукава и приготовьтесь искать решения. Теперь взгляните на список мечтаний, на все препятствия и вставьте их в составленное определенным образом предложение. Я называю это «генератор идей»:

«Я хочу делать _____ [вместо пропуска впишите свою мечту], но не могу, потому что _____ [впишите препятствие]».

Что особенного в этом предложении? Оно порождает в любом, кто его слышит, неукротимое желание решить проблему. Только не произносите первую часть предложения без второй. Если вы скажете: «Я хочу делать “А”», собеседники начнут расписывать препятствия, которые по большей части не имеют к вам никакого отношения.

Ну, приготовьтесь. Вам надо проверить свои преграды на прочность, обсудив их с людьми, – чем их больше, тем лучше. Держите наготове

записную книжку с телефонами, бумагу и ручку, чтобы записывать все предложения – и удачные, и плохие. А теперь берите трубку, обзванивайте друзей и зачитывайте «генератор идей»: «Я хочу делать “А”, но не могу по причине “Б”». Затем спросите: «Есть ли у тебя какие-нибудь идеи?»

Это все.

Зачитывайте «генератор» всем подряд и увидите: в девяти из десяти случаев люди начнут придумывать решения. Наблюдайте за потоком идей. Телефон у вас будет звонить несколько дней – у друзей станут возникать новые и новые идеи.

Дальше я привожу идеи, которые получила, когда в качестве эксперимента звонила, рассказывая о препятствиях, стоящих перед моими клиентами.

Совмещайте

Препятствие на пути мечты: «Я хочу быть певцом, но это не принесет достаточно денег».

Предлагаемое решение: занимайтесь этим после работы. Вы не станете возражать даже против не слишком увлекательной работы, если она дает средства к осуществлению мечты.

Это первоклассное решение, нередко более чем приемлемое. Возьмем, к примеру, патентного служащего, которому нравилось мечтать о физике. У нас есть отлично задокументированный пример: Альберт Эйнштейн. Как он сам рассказывал, в работе его часто развлекали заявки на изобретения, которые приносили люди. Когда мысли начинали блуждать, он переключался на проблемы физики, отыскивая загадки, которые захватывали бы воображение. Вряд ли можно считать его служащим. Он был физиком.

Но с таким же успехом мог бы быть драматургом. Или архитектором. Или строить свою яхту. Или выводить новый сорт пшеницы. Или расшифровывать древние ацтекские письмена. Не нужно быть Эйнштейном, чтобы понимать: вы больше, чем ваша работа, когда все, что вы делаете, окрашено страстью.

Работайте на себя во время работы

Препятствие: «Я хочу начать собственный бизнес, но без постоянной зарплаты на жизнь не хватит».

Решение. Друг прислал мне копию статьи из еженедельника National

Business Employment Weekly, где было написано: «Если вы работаете на временных позициях, это позволит вам разведать, как ведутся дела…»

Такой вариант подходит тем, кто готовится запустить свой бизнес, работая тем временем на какую-то компанию. Если, пока дело не наладится, нужна стабильная зарплата и медстраховка, это может стать удачным шагом, но автор статьи предупреждает, что зарываться не стоит. Ваше рабочее время принадлежит вашему боссу так же, как материалы и телефон, и он имеет право подать в суд, если вы используете это все для вашего бизнеса.

Развивайте возможности ситуации

Препятствие: «Я был преподавателем речи, а хотел писать и ставить пьесы и играть в них. Но чтобы писать пьесы, нужно время, потом нужен театр, актеры, а как и откуда это взять, я не знаю».

Решение. Развивайте и улучшайте свое нынешнее положение.

Эллиот, преподаватель речи, искал почти год, пока не нашел работу в театральной школе, которая позволяла писать, ставить пьесы и играть в них, привлекая студентов и используя технические возможности школы.

Вниз по лестнице к нужной работе

Препятствие: «Хочу работу, которую буду любить, но я руководитель самого высокого уровня, и выше двигаться некуда».

Решение. Человек, живущий в Западной Монтане, рассказал мне, что ушел с высокой должности в Чикаго, когда слияние компаний поставило его отдел под угрозу. Он отправился искать «место, где ему было бы хорошо». Им оказалась Монтана. И не стал искать работу вроде прежней, а нанялся в дорожный отдел (к ужасу друзей и бывшей жены – их реакция втайне его повеселила). «Я понял, что хочу работать на воздухе, хочу физическую работу. Я чувствую себя лучше, чем за последние десять лет».

Долгий перерыв в работе

Препятствие: «Я хотел быть певцом, но мне нужно заниматься собственным бизнесом».

Решение. Женщина закрыла свою фирму по уборке офисов, которую держала в течение десяти лет. «Это приносило мне деньги, но не стоило такой головной боли, да и дети уже окончили колледж. В сорок пять я решила, что теперь моя очередь жить. Продала бизнес, отложила половину денег и решила дать себе два года на свою старинную мечту. Организовала

джазовую группу, где я вокалист, мы колесим по всей стране, выступаем в маленьких клубах и колледжах. А через два года попробую стать внештатным бизнес-консультантом».

Нормальный по длительности рабочий день позволяет после работы посвятить время мечте

Препятствие: «Я хочу заниматься тем, что мне нравится, но нынешняя работа отнимает все время и силы».

Решение. Найдите другую работу.

Если вы работаете больше сорока часов в неделю, то имеете крайне мало возможностей вносить в жизнь изменения. Оливии очень нравилась геология, хотя вряд ли ей хотелось работать в этой сфере. Время от времени удавалось посмотреть по телевизору какие-нибудь документальные фильмы на интересующую тему, но в основном жизнь проходила на работе – в редакции небольшой газеты, где она засиживалась допоздна.

«Передать не могу, как люблю геологию, но думаю, это все-таки хобби, а на хобби совершенно нет времени. Будь у меня хоть сколько-то лишнего времени, я бы общалась с людьми, пыталась ходить на свидания, – рассказывала она. – Два года назад, в день, когда исполнилось сорок, во мне что-то оборвалось. Почти год я провела в панике, красила волосы, ходила в клуб для одиночек и все в таком духе. И все это вдобавок к работе, занимающей уйму времени. Но однажды вернулась домой в изнеможении, села и сказала себе: “Все, хватит”. У меня было чувство, что я дошла до ручки.

Я открыла сумку, достала оттуда журнал про путешествия, купленный в этот день. На обложке была фотография пустыни с живописными каменными пластами – я чуть не заплакала. У меня не было ни денег, ни времени, чтобы вернуться в колледж, да и для чего бы я училась? Я видела, чем занимаются геологи, и меня это совсем не привлекало.

Но что-то произошло. Я это явно чувствовала. Я решила, что непременно дам себе то, что так люблю, так или иначе».

Оливия уволилась из редакции и устроилась на почту, чтобы иметь нормальное рабочее расписание. После работы стала ходить в книжные магазины и библиотеки и подбирала книги о горах и пустынях. Одна из прочитанных книг так заинтересовала ее, что она позвонила автору. Оказалось, он преподает в университете неподалеку, и Оливия записалась к нему на курс. Теперь она выезжает на природу с университетским геологическим обществом и читает цикл лекций по геологии в местной

библиотеке.

«Я уже планирую собственную экспедицию на следующее лето, по следам первого исследователя Скалистых гор. А когда вернусь, постараюсь подготовить цикл лекций со слайдами, – написала мне она. – Кроме того, я встретила замечательных людей, которые любят говорить о геологии».

Встройте мечту в сегодняшнюю жизнь

Препятствие: «У меня отличная работа, и я ни за что не хочу ее терять. Но она не оставляет времени ни на что другое».

Решение. Найдите мечту и придумайте, как встроить ее в свою жизнь.

«Я хотел взять годовой отпуск, жена бы уволилась со своей работы, и мы могли бы двинуться куда-нибудь. Но начальник дал мне два месяца в качестве подарка – и все. Мы путешествовали по Италии, и это было прекрасно. Бросить работу совсем у меня не хватало решимости. Работа замечательная, и я отлично справлялся. Но хотелось чего-то большего, чего-то для себя. У меня была абсолютно не выполнимая мечта о своем винограднике в Италии или в Северной Калифорнии. При этом совершенно не грела мысль вести бизнес и переезжать в другие края, да и знаний для такой деятельности у меня недостаточно. Тем не менее мечта была очень сильной!» – рассказывал Тед.

Он собрал друзей, и коллективными усилиями был придуман план: отлично проявив себя, стать незаменимым на работе и благодаря этому брать отпуск каждые несколько месяцев. Укрепляя блестящим трудом свои позиции на работе, в свободное время Тед с женой изучали журналы по виноградарству и виноделию и заводили знакомства. Через какое-то время они вышли на маленький семейный виноградник, которому требовалась финансовая помощь. Тед стал компаньоном-вкладчиком. «Каждый день я получаю факсы оттуда: как работает новое оборудование, какие перспективы на урожай в этом году. В следующем месяце я лечу туда на неделю. Иногда мне кажется, что я умер и попал в рай».

Работа, где можно увольняться и возвращаться назад

Препятствие: «Я недостаточно богат, чтобы путешествовать все время, но, если работать на полную ставку, я буду связан».

Решение. Найдите работу, которая даст возможность реализовать вашу мечту.

Я знаю водителя такси, который полгода работает и полгода путешествует по миру на то, что заработал. Знаю повариху, которая

готовит еду на яхтах, направляющихся туда, где ей хотелось бы побывать. Когда путешествие заканчивается, она остается в этих местах еще на какое-то время. Знаю женщину-адвоката, которая работает в партнерстве с другим адвокатом, чтобы иметь возможность покидать фирму на шесть месяцев каждый год, жить на берегу моря и писать.

Вы также можете стать постоянным внештатником или попробовать работать по контракту, как Масами Шигемацу. Она работала в индустрии моды, но рабочие часы были бесконечными, оплата слишком низкой, и что-то шло не так. Например, она почти не бывала за границей. Однажды она спросила себя: «Я именно так хочу распорядиться своей жизнью?» И ответила: «Нет».

Масами перешла на контракты, получала работу в различных проектах, а после завершения проекта была свободна. Это позволило ей устраивать отпуск по своему усмотрению и зарабатывать на хорошую квартиру. В дальнейшем она освобождала себе время, чтобы изучать садоводство в Пенсильвании, заниматься органическим фермерством в Южном Орегоне и работать волонтером в национальном парке Гуадалупе-Маунтинс в Техасе[63].

Развивайте здоровое нахальство

Препятствие: «Я знаю, что мне нравится, но мосты уже сожжены. Я не могу вернуться назад».

Решение. Быть нахальным.

Марго потеряла любимую работу и не была уверена, что найдет снова что-то подобное. «Я была старшим продюсером в маленькой немецкой кинокомпании. Все кончилось плохо, босс закрыл фирму, не заплатив мне, хотя я вкладывала в дело всю душу.

Я занималась всем, ездила повсюду, встречалась с важными людьми и отлично справлялась. Никогда мне так сильно не подходила ни одна работа».

Отчего она не попыталась найти другую, похожую?

– Но эта ситуация была совершенно нестандартной, вряд ли попадется такой же вариант еще раз.

– А вы искали?

– Э-э-э, нет… Видите ли, единственный способ искать – ездить на кинофестивали в Германию и Польшу. А я этого избегаю: бывший босс будет там. Не хочу сталкиваться с ним снова. Я этого не вынесу.

– Сколько вам лет? – спросила я.

– На следующей неделе исполнится сорок, – ответила она с несчастным

видом.

– Вам хочется, чтобы все так оставалось, когда вам будет пятьдесят?

– О боже! – она заплакала в ужасе.

– Отправляйтесь и найдите его. Нельзя позволять такому человеку мешать вам жить своей мечтой. Подойдите, когда он окружен людьми, на которых хочет произвести впечатление, хлопните по плечу и с широкой улыбкой скажите: “Эй, достань мне приглашения на хорошие вечеринки, и будем квиты”. Обернитесь к остальным и добавьте: “Я была правой рукой Дитмара когда-то. Простите, если прервала ваш разговор, но так здорово опять с ним увидеться”. Таким образом вы как раз и произведете впечатление. На всех.

Она выглядела перепуганной, но глубоко вздохнула и сказала:

– Похоже, сейчас или никогда.

В последний раз, когда я с ней говорила, она собиралась во Франкфурт, на свой второй кинофестиваль. С бывшим боссом пока еще не пересекалась, но уже получила предложения от нескольких продюсерских компаний.

Придумайте долгосрочный план

Препятствие: «Я загнал себя в угол в компании, где работаю, но не могу так просто все бросить и делать что вздумается».

Решение. Начните потихоньку выбираться из теперешнего положения, шаг за шагом, пока не измените все, что пошло не так.

Один банкир так и действовал. Он был сыном фермера и до сих пор не утратил вкус к этой работе. Наладив отношения с фермерами и предприятиями, покупающими сельскохозяйственную продукцию, он помогал им в качестве неформального советника. «Это мир, который я по-настоящему люблю, а не то, чем я вынужден заниматься в банковской сфере. Я осваиваю все и помогаю им по мере сил. Однажды появится возможность стать совладельцем завода по переработке сельхозпродукции, и я ее не упущу».

Женщина, работающая в отделе продаж, пошла схожим путем. «Я много лет продавала места в журнале под рекламу туристическим фирмам и отелям, но работа становилась все хуже и хуже. Было ясно: есть примерно год до того, как топор упадет. Но я поняла, что знаю столько людей в этой области, что выбор для дальнейшей деятельности широчайший. Поэтому работала, пока можно, и просто встречалась со всеми, кого знала. Года не прошло, как я уволилась, потому что получила новую работу в сети отелей в Танзании!»

Взлеты и препятствия

Препятствие: «Я люблю квилтинг, но стеганными лоскутными одеялами денег не заработаешь».

Решение. Занимайтесь шитьем, как работой на неполный день, и это может вырасти во что-то большее. Если не вырастет, все равно продолжайте. В конце концов, вам же нравится это рукоделие.

Я недавно читала про женщину, которая как раз увлекалась квилтингом. У нее теперь собственный бизнес, и лоскутные изделия отлично продаются.

Найдите работу

Препятствие: «Я просто хочу найти хорошую работу, но людей после сорока никуда не берут».

Решение. Посмотрите еще раз.

Люди, которых я просила поделиться идеями, посылали мне интересные вырезки из газет и журналов. Если вы думаете, что возраст мешает вам конкурировать с молодой порослью низкооплачиваемых выпускников университетов, взгляните, что говорит Джанет Твид, управляющая рекрутинговой фирмы из Нью-Йорка: «Молодые сотрудники обходятся дешевле, но те, кто старше, показывают лучший результат». Многие компании слегка переборщили, нажимая на экономию, и теперь ищут людей с опытом.

Существуют сотни способов обойти препятствия и направиться прямиком к мечте. Каждый раз, когда кажется, что вы зашли в тупик и нужно, чтобы мозги снова эффективно заработали, попробуйте сделать следующее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 31. Мастер идей приходит на помощь

Это упражнение с ролевой игрой. Понадобятся два стула. Один предназначается для вас – для вас в тот момент, когда иссякли мысли, как справиться с помехами по дороге к мечте. Второй стул – для воображаемого Мастера идей. Мастер идей – это такой особый тип консультанта. Фирма платит ему по тысяче долларов за каждую идею, если он убедит вас отнестись к ней серьезно.

Играть нужно следующим образом.

1. Сначала сядьте на свой стул и объясните, чего вы хотите и почему не можете этого получить.

2. Затем пересаживайтесь на другой стул, где станете Мастером идей.

Отвечайте первому стулу так, будто вы продолжаете там сидеть, и придумайте столько вариантов преодоления указанных препятствий, сколько сможете. Не забывайте: вам платят по тысяче долларов за каждую идею, которая действительно заинтересует собеседника.

3. Снова перемените стул и оцените как можно честнее все варианты, поданные Мастером идей. Это не соревнование, и вы не пытаетесь разнести в пух и прах как можно больше его предложений. Рассмотрите каждое и объясните, что кажется интересным, а против чего вы возражаете.

4. Снова пересядьте, станьте Мастером идей и, вернувшись к самым удачным решениям, попробуйте справиться с возражениями или расширить ценные идеи.

Меняйтесь ролями как минимум три или четыре раза.

Запишите все интересные стратегии, которые придумали. Помните, даже если не нашлось ничего, что можно использовать прямо сейчас, мышление получило импульс и вскоре выведет вас из тупика.

Кстати, если у вас есть видеокамера, очень здорово записать эту беседу. Ради шутки соорудите шляпу волшебника и надевайте, когда вы в роли Мастера. Стулья поставьте так, чтобы они вполоборота были обращены друг к другу и вполоборота к камере. Когда позже вы будете просматривать запись, вас почти наверняка осенят дельные мысли, так что держите наготове бумагу и ручку.

Полагаю, вы обнаружите, что можете достичь любой мечты, к которой стремитесь, без всякого вреда для себя.

Все отговорки исчезли.

Прошло время пустых разговоров. Вы должны изменить свою жизнь.

Кошмар и благословение превращения в человека среднего возраста состоят в том, что вы должны ответить на самый главный вопрос своей жизни:

Как вы будете жить теперь, когда знаете, что не будете жить вечно?

«Думаете, этого мало – знать, как жить?» – спрашивал еще в XII веке св. Бернард Клервоский.

Это звенит у нас в ушах через столетия. Вопрос нелегкий, но игнорировать его невозможно. Каким бы банальным ни показался ответ, он гораздо значительнее, чем представляется.

УПРАЖНЕНИЕ 32. Главный вопрос: как вы будете жить теперь, когда знаете, что не будете жить вечно?

Сядьте с бумагой и ручкой и быстро – не раздумывая – запишите столько ответов, сколько сможете. А потом прочтите ответы, которые я получила, сделав небольшой опрос.

Франклин, 42 года, успешный биржевой брокер: «Когда я окончил колледж, единственное, чего я хотел, – заниматься политологией. Это было моей страстью. Но я погнался за успехом. Меня самого это не сильно влекло, но члены нашей семьи не считают тебя за человека, если ты не зарабатываешь много денег. Теперь у меня собственная семья, и карьеру уже не бросить. Но, глядя на этот вопрос, я отчетливо чувствую одно: *в моей жизни должна быть страсть*».

После этого открытия Франклин понял то, что не приходило ему в голову раньше: «Я увидел, что выбор “или – или” не стоит. Я могу заниматься и тем и другим!» Оставаясь на своей высокооплачиваемой работе, он при поддержке жены вернулся в аспирантуру, чтобы изучать политологию. Теперь у него цель – написать книгу до того, как исполнится пятьдесят.

Джанис, 46 лет, была руководителем отдела в банке, уволена по сокращению: «Я попала в банк и работала хорошо, хотя мне никогда не нравилась тамошняя среда. Как-то я даже уходила оттуда на три года, чтобы попытаться реализовать свою любовь к искусству. Деятельность была связана с некоммерческими организациями, но полностью переключиться на нее я не хотела, и мое финансовое положение было очень тяжелым. В общем, я вернулась на прежнюю работу, и очень надолго. Но сейчас ищу новую работу, и мой ответ на главный вопрос таков: я знаю три вещи о том, как нужно жить, и клянусь никогда их не забывать. Первое: я никогда не буду больше работать на корпорацию. Второе: я больше никогда не хочу быть бедной. Третье и главное: *мне нужно получать удовольствие от моей ежедневной работы*».

Джанис исполнила свою мечту. Два последних года она консультирует представителей малого бизнеса, увлеченно помогая им выходить на более высокий уровень.

«Этим людям мне хотелось помогать, когда я работала в банке, но такое мне никто бы не позволил, – рассказывала она с большим энтузиазмом. – Теперь я беру небольшую плату за консультации и получаю процент от возросшей прибыли своих клиентов. Если они не получают прибыли, не получаю ее и я. И мне все очень нравится».

Джанис продолжает учебу на бизнес-курсах, но ее реальный дар идет от любви к тому, что она делает, – она всем сердцем хочет, чтобы ее клиенты процветали, и двое из них уже добились впечатляющих

успехов.

Гэри, 41 год, физиотерапевт: «Я разрывался между тем, что казалось отличной потенциальной возможностью, и текущей работой, которую любил. У меня как раз стало появляться свободное время, я снова начал писать, о чем всегда мечтал, – и вдруг передо мной встал выбор! Предложили работу в одной из крупнейших больниц. Я должен был обучать физиотерапевтов и принимать пациентов со сложными проблемами – которыми я уже успешно занимался. Огромный скачок в карьере. Но со свободным временем пришлось бы распрощаться. Я совершенно не понимал, как поступить, пока не задал себе вопрос: как я буду жить теперь, когда знаю, что не буду жить вечно? И шестеренки завращались.

Я знал: никакие деньги не компенсировали то, что я чувствовал себя несчастным, когда работал день и ночь. И спросил себя: что будут говорить на моих похоронах, если я приму это предложение? На ум сразу пришли слова: *ответственный, трудолюбивый, профессиональный.* Но это совсем не то!

Мне хотелось бы, чтобы меня вспоминали как творческого, неординарного человека, автора новых идей и замечательных романов. И это все решило. Я немедленно повесил на стену плакат, где написал: **МНЕ СОРОК ЛЕТ, И МОЕ СЧАСТЬЕ ДЛЯ МЕНЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО»**.

Гэри, однако, не пришлось отказываться от отличной возможности. Он понял, что просто надо взять помощников и не оставаться на сверхурочные, однако нарабатывать репутацию в своей области и обеспечивать себе надежное будущее.

Аликс Шульман прекрасно отвечает на главный вопрос в своей книге Drinking the Rain («Выпить дождь»)[64]: «В конце концов, приведя как аргумент свои пятьдесят лет – возраст, который большинству из них казался глубокой старостью, я объявила, что отныне намереваюсь делать только то, что мне нравится, независимо от того, что думают об этом все остальные».

А что ответили *вы*? Как *вы* собираетесь жить теперь, когда знаете, что не будете жить вечно?

Вот вы и на месте. Больше никаких отговорок.

Невозможно задать себе этот вопрос и остаться прежним. Даже если нет ясного ответа, вы отчетливо видите, что пора поставить цель, наметить срок ее выполнения и выработать план. Намеченный срок и план

превращают мечту в программу действия.

Но готовы ли вы?

О да! И ваша готовность укрепляется с каждым днем. С каждым днем преград на пути все меньше: осознание прекрасных возможностей, открывающихся в будущем, стремительно изгоняет страх расстаться с молодостью.

А теперь на вашей стороне еще и время.

«Неужели? Мы говорим о том, что жизнь не вечна и время на моей стороне?» – можете спросить вы. Да, именно так. Время на вашей стороне как раз *потому*, что вы не вечны. Теперь вы не будете его терять. Но время стало вашим союзником и по другим причинам. Мы часто говорили о времени в предыдущих главах. Давайте сделаем быстрый обзор сказанного, и, думаю, вы со мной согласитесь.

Как вы читали в третьей главе («Ограничения времени»), время принесло вам богатый опыт, углубило не только знание мира, но и вашу личность. Ограничения времени, осознание смертности привело вас, когда вы достигли среднего возраста, к моменту «сейчас или никогда» – стоять на месте опаснее, чем рискнуть и двинуться вперед. В девятой главе («Могущество») вы убедились, что отказ от фантазий о своем всесилии позволяет полноценно проживать каждый момент, а не проноситься мимо, в непрестанном ожидании очередного кризиса. Десятая глава («Мужество жить своей жизнью») напомнила, что потребуется мужество, чтобы жить собственной жизнью, быть тем, кем вы можете быть, а смелость говорить «нет» освободила время для того, чтобы растить свои мечты.

На этих страницах приводится немало способов сделать время лучшим союзником на пути к мечтам.

Так что оставьте юношеские устремления, повернитесь лицом к будущему – здесь вы отыщете то, что действительно любите. Если вы осмелитесь идти за своими мечтами и посвятить время развитию талантов, которые заложены в каждой мечте, вас ожидают очень счастливые годы.

И как только начнете – заметите нечто удивительное. Кризис среднего возраста исчезнет, как простуда, которая проходит без следа.

Глава 12

На пути к величию

Все, что мы делаем, – музыка.
Джон Кейдж

Исследования показывают, что в юности, когда социальное и собственно наше «я» разделены, поведением управляют скорее внешние силы, чем мы сами – мы живем автоматически и импульсивно, а не свободно и осознанно… Средний возраст, а вовсе не детство или юность, представляет собой важнейший период индивидуальности, автономного самоопределения и сознательного выбора.

Бетти Фридан, «Фонтан старости»

Теперь вы двигаетесь в правильном направлении. Глаза открылись, и вы насквозь видите все иллюзии, которые держали вас взаперти в первой жизни. Теперь вы готовы следовать за мечтами, которых не может быть ни у кого другого. Эти мечты заставят вас покинуть прошлое и приведут в будущее.

Разумеется, порой просыпается юношеская тоска, и что-то в вас заставляет рваться назад. Временами из глубины души поднимается желание быть вечно молодым, красивым, популярным, успешным, я уж молчу про мечту о всемогуществе и бессмертии. Я знаю, теперь вы относитесь ко многому иначе, чем тогда, когда начинали читать эту книгу, но вами пока еще продолжают управлять импульсы, и понимание этого изрядно отрезвляет.

Вступили ли вы в бесконечную битву между зрелым пониманием и юным желанием? Обречены ли на печаль мудрого взрослого, вечно страдающего об утраченной юности? Или сердце поверит мудрости и позволит спокойно посвятить себя росту и развитию?

Изменитесь ли вы когда-нибудь?

К счастью, да – вы меняетесь с каждым днем. Видите ли,

трансформация – чудо среднего возраста. Присутствующее сейчас неприятное и неспокойное ощущение – просто болезнь роста, ни больше ни меньше. Впереди новое совершеннолетие, когда вы из человека, управляемого предсказуемыми порывами и страстями, превратитесь в оригинальную, уникальную, самобытную личность. И это не будет одним из «антрактов вменяемости», о которых мы говорили ранее. Теперь это с вами навсегда – ясное мышление, подлинная искренность, отсутствие бессмысленных терзаний. Даже если капризы биологии будут еще влиять на ваше тело, природа абсолютно не хочет больше сводить вас с ума. С каждым годом вы будете все более и более свободны, ничто не помешает идти своим путем.

Но что же побуждает двигаться вперед, если не амбиции, не состязательность, не страсти юности?

Ответ на этот вопрос – самое лучшее, что вы прочтете в этой книге. И я счастлива, что могу вам его дать.

Сила, которая будет вести вперед в вашей второй жизни, – любовь ко всему новому, непреодолимый магнетизм каждого проекта, энергия, которую порождает увлеченность новым делом, воодушевление, когда вы пускаете в ход прежде не востребованные таланты и наблюдаете, как ваши умения совершенствуются, и, наконец, радость от того, что вы – гений и занимаетесь тем, для чего рождены.

Вы достигли возраста великих начинаний. Вы на пути к величию.

Величие? Я хотел только пережить кризис среднего возраста!

Извините. Нет другого способа пережить его. И вовсе не потому, что вам нужны слава и всеобщее восхищение, а скорее потому, что они вам не нужны. Собственно говоря, подлинного величия можно достичь, только расставшись с мечтами о всеобщем восхищении. Кризис среднего возраста случился именно оттого, что ваш нарциссизм треснул и стал рушиться, как старая ненадежная постройка, скрывавшая под собой личность, настолько сильную, яркую и самобытную, что ее больше нельзя игнорировать.

Самобытность и есть гений. Уважайте ее, заботьтесь о ней, и она подарит вам лучшее время жизни. И если вы погружаетесь в любимое дело с прямотой и непосредственностью ребенка или гения – впереди вас ждет величие. Так и только так.

Но пусть это вас не тревожит. Вам не надо готовиться к усилиям марафонского масштаба. Величие – это не цель, которой можно достичь, а просто побочный продукт счастливого состояния духа.

Почему тогда я надоедаю вам с этим? Потому что вы должны знать:

в вашем распоряжении есть нечто неимоверно ценное, и необходимо должным образом об этом позаботиться.

* * *

Что такое величие? Ну, вопреки тому, что нам внушали, величие никакого отношения не имеет к профессии или к славе. Необязательно быть всемирно известным певцом, президентом или ученым, удостоенным горы премий; вы можете быть плотником и – великим человеком. Учитель, который знает, как научить детей гордиться собой, человек, обладающий даром подлинного сострадания, тоже отмечены величием. Вы на пути к величию, если однажды снежным утром вышли на улицу и, увидев, что день прекрасен, отменили все планы и отправились на долгую, долгую прогулку.

Ибо самое важное в величии – доверие: что-то кажется важным, и вы доверяете своему чувству.

«В чем истинная причина того, что мы хотим стать великими, стать гениями творчества? Ради будущих поколений? Нет. Чтобы на нас показывали пальцем, когда мы гуляем в толпе? Нет. *Чтобы продолжать ежедневный тяжелый труд в убеждении: то, что мы делаем, стоит всех усилий, оно уникально… для этого дня – не для вечности»,* – писал Чезаре Павезе[65].

Величие имеет много определений, но для нас важно, что величие включает и человека, и его превосходную деятельность. Потому что превосходная работа – неизменно продукт оригинального ума, настойчиво следующего за своими подлинными интересами.

Оригинальный ум. Подлинный интенсивный интерес. Настойчивость. Это рецепт, который превратит ваше будущее в лучшее время жизни.

Мы уже установили: ваш ум – единственный в своем роде. Другого такого нет и никогда не будет. Но откуда идет «интенсивный интерес» и отчего это так важно? Интерес появляется, когда ваши врожденные способности подталкивает то, к чему они особо восприимчивы. Если что-то будит в вас сильнейший интерес, очевидно, вы воспринимаете это каким-то уникальным образом. *Значит, вы видите то, чего не видят остальные.* Вот почему вы любите то, к чему другие люди не испытывают никаких чувств. Ваша увлеченность – ясное свидетельство уникального восприятия, и очевидно, что это уникальное восприятие дает вам уникальные способности, остается их только развить.

Как сказал лауреат Нобелевской премии биохимик Альберт Сент-Дьёрди[66]: «Открытие заключается в том, чтобы смотреть на то же, на что

смотрят все остальные, и думать что-то совсем другое».

Именно это происходит каждый раз, когда оригинальный ум фокусируется на том, что его интересует.

А настойчивость, терпение? Они проявляются, когда вы любите то, что делаете. Ведь тогда вы готовы уделять все необходимое внимание каждой мелочи. Получается, что для создания чего-то значимого требуется нескончаемый утомительный труд? Нет – ровно наоборот!

Давайте покончим с философией «самодисциплины» и «тяжкого труда» прямо сейчас.

Когда Томас Эдисон говорил, что «гений – это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота», он не сказал всей правды. Прежде чем вы начнете мне возражать, задумайтесь на миг вот о чем: *абсолютно то же самое можно сказать про секс – и это было бы столь же верно, – однако никто так не говорит*. Почему? Потому что, если вы реализуете себя, дело, которым вы занимаетесь, доставляет неимоверное удовольствие – как и вдохновенный секс. Пот и есть вдохновение.

«Когда у меня впервые родились стихотворные строки, я вступила в соприкосновение с чем-то неведомым, что могло открыться только посредством написания стихов, – опыт настолько опьянял, что я была готова все отдать, лишь бы его повторить», – сказала известная поэтесса Джори Грэм[67].

Можете ли вы вообразить, чтобы кто-то, переживая подобное, жаловался на тяжелую работу? Конечно, нет. На самом деле любой, кто такое испытывал, скажет, что, когда занимаешься любимым делом, намного легче продолжать работу, чем остановиться! Вот почему каждый раз, когда я слышу предупреждения и увещевания, что одним талантом, без долгого тяжелого труда, ничего не добиться, я прихожу в замешательство. Отчего все так кисло звучит? К чему угрюмый поучительный тон? Похоже, вам говорят: «Помни – тут все серьезно. Важное дело никогда не бывает легким, важное дело никогда не бывает веселым».

Но быть гением имеет смысл только потому, что это весело!

И не совсем честно заявлять, что упорный труд – это тяжкое бремя, потому что если очень нравится делать что-то, то *хочется* работать упорно! Конечно, мечта не материализуется сама собой. Вам придется воплощать ее в жизнь, и это может страшить. Шагнуть из привычной жизни, где все легко и знакомо, в активную новую жизнь, где полностью задействованы ваши таланты, все равно что сменить мысленную

вселенную. Первый момент похож на прыжок в ледяное озеро: вы с прошлого раза помните, как перехватывает дыхание, и решаетесь не сразу.

«Происходит наистраннейшая вещь. Холсты ждут в соседней комнате, и больше всего на свете я хочу войти туда и начать писать. Но я знаю, что, как только погружусь в это, мне не захочется выходить обратно. Поэтому каждое утро я кружу по дому, отодвигая начало работы, и наконец просто вхожу и беру кисть. И испытываю такое счастье, что не могу понять, почему я откладывала!» – рассказывала мне одна подруга.

Но, переходя из одной вселенной в другую, необходимо чувствовать уверенность, знать, что мы не одиноки, – значит, необходимы организованный подход и поддержка. Они погасят животную настороженность, которая поднимается каждый раз, когда мы пускаемся в новое путешествие, независимо от того, насколько оно обещает быть приятным. Вам может понадобиться партнер для работы, занятия с инструктором, которого вы уважаете, установленный дедлайн. В начале пути требуется дружеское сопровождение, точно так же как спортсмену требуется тренер с секундомером. Но когда вы погрузитесь в деятельность, которая пробудит ваш талант, помощникам, вероятно, лучше отойти в сторону, потому что вас уже не остановить.

Так как же обнаружить свой дар?

Что заставляет одного человека интересоваться поэзией, а другого – музыкой, погодой или механикой? Это тип талантливости, который почти наверняка генетически обусловлен. Когда люди говорят, что «рождены» для чего-то, – скорее всего, это так и есть.

Но что если вы не знаете, к чему у вас есть способности? Как найти их?

Как правило, если вы разобрались со своими мечтами и следуете за ними, вы уже нащупываете свои таланты. Помните: *мечты – это послания от наших талантов.*

Но иногда вы не видите заранее мечты и не знаете, как затеплить искру, от которой вспыхнет ваш гений.

Значит, пора отправляться на поиски.

Перед вами множество миров. Заглядывайте в них. Пробуйте себя в самых разных занятиях. Вы ищете то, что пока еще не представляете себе, но сразу узнаете, когда увидите. Вы охотитесь за тем, что идеально подойдет вашему гению. *Внимательно следите за своей реакцией*. Ваш отклик подсказывают ваши способности – это самый верный знак,

что искомое найдено, но обычно мы не замечаем или игнорируем такие знаки.

«Случайно на выходных я помогал другу ремонтировать ретромотоцикл и был поражен, насколько мне это понравилось. Но я ведь не специалист», – скажете вы.

Однако вы стали бы специалистом, если бы этим занимались. Других возможностей нет. Не будь у вас способностей, вы бы не получили удовольствия ни на грош. Было бы ужасно скучно. Удовольствие не только указывает на ваши таланты, это вообще *единственный* способ их обнаружить. Не забывайте: то, что вам нравится, – это то, к чему у вас способности. Правило без исключений. Любой опыт может быть очень эффективным исследовательским инструментом, в потенциале способным изменить вашу жизнь.

«Моему дяде было за пятьдесят, когда он играл с двухлетним внуком. Лепил для ребенка фигурку из пластилина, – рассказывал мне мой редактор. – Он вспоминал, что, как взял в руки пластилин, уже не мог положить его обратно. Что-то ожило в нем. Через пару недель он записался на художественные курсы, а через несколько лет устроил свою первую выставку. В итоге он сумел купить студию в Париже, где работает по сей день».

Так что не обращайте внимания на расхожие истины, которые предписывают сосредоточиваться на знакомой деятельности. Сосредоточиваться надо только на том, что *любишь*. И если это еще не найдено, откройте свою жизнь новым возможностям. Разговаривайте и, что важнее, *слушайте* людей, которые не входят в круг вашего обычного общения. Посещайте слеты и конференции, ходите на курсы, посвященные темам, о которых вы прежде не задумывались, беседуйте с людьми, чьи интересы отличаются от ваших. И никогда не допускайте, чтобы страх выказать некомпетентность перед лицом специалистов удерживал вас от поиска. Возможно, они охотно будут общаться с неосведомленным человеком, а возможно, и нет. Просто не забывайте, что они когда-то тоже были новичками. В любом случае ваша компетентность тут ни при чем. Помните: когда дело касается гениальности, не существует конкуренции. Вы единственный в своем роде. И все.

Поэтому примеряйте любой новый опыт как само собой разумеющееся. Кто-то приглашает участвовать в проекте, поработать волонтером, посетить выступление или выставку, пойти в поход или посидеть на встрече любительниц лоскутного шитья – говорите «да» вместо «нет». Так запросто можно набрести на дело, которое вам понравится. И вы

поймете это в тот же момент, потому что оно покажется игрой.

Работа кажется игрой: ребенок, которым вы были когда-то, возвращается

Разные люди видят гениальность по-разному, но все сходятся в одном: занимаясь тем, к чему расположен ваш гений, вы работаете играючи. Потому что оригинальность и творческий подход идут от нашего внутреннего ребенка. Взгляните, для кого игра – главная побудительная сила: для ученых, писателей, кинематографистов, океанографов, хореографов и для всех остальных, кто, работая, замечательно проводит время. Многие из них признают без всякого колебания, что играют. Это видно по их увлеченным глазам, по их отношению к окружающему – они как дети. Детские игры вело любопытство, мы что-то строили, создавали, учились без всякой системы. Чувства переполняли нас, когда мы обнимали собаку или бродили по парку, мы полностью погружались в починку велосипеда или исследование шестеренок разобранного будильника, мы самозабвенно носились с друзьями по школьному двору, играли и учились друг у друга чему-то новому. Мы играли не потому, что еще не овладели самодисциплиной. Мы играли потому, что инстинктивно понимали важность веселья и удовольствия.

Веселье и удовольствие указывают на присутствие способностей. Это первый признак таланта. Приступив к работе, которая воспринимается как игра, вы удивитесь, куда уходит время. Вы внесете уникальный вклад в этот мир, и он лучше всего покажет, кто вы в действительности. Когда вы позволите себе сосредоточиться на любимом деле, вы не остановитесь, пока не достигнете блестящих результатов. Вдохновение и настойчивость – путь к величию. Именно так работают гении.

Гений, мастер своего дела. Не слишком ли громко звучит?

Нет, но достаточно значительно, чтобы принимать всерьез. И не пугайтесь этих определений. Люди, которых мы считаем великими, редко называют сами себя гениями. И не ожидают от себя идеала во всем.

Прислушайтесь к художнику Роберту Генри[68]: «Ошибочно считать, что мастер – завершенная личность. Мастера не безупречны, они знают, что во многом несведущи. Завершенные личности – обыденное явление. Это люди, которые закрылись новому знанию, будучи полностью

уверенными, что учиться им больше нечему. Маленький мальчик может быть мастером своего дела. Я встречал и встречаю мастеров своего дела – кого-то в студиях, кого-то в иных местах. Они работают на железной дороге, управляют кораблями, играют, продают что-то. Они подлинные мастера. Не доводилось вам чувствовать присутствия чего-то необыкновенного, когда говорили с плотником или садовником? Если они из этих людей, они не скажут: “Я только плотник или садовник, не надо от меня многого ожидать”. Они говорят или кажется, что говорят: “Я Плотник! Я Садовник!” Это подлинные мастера своего дела. Что может быть больше этого?»

Одно из существенных и обязательных условий достижения этого уровня – глубочайшее убеждение, какое бывает у ребенка: ваше счастье необыкновенно важно. Не для того, чтобы ходить, постоянно улыбаясь, а чтобы иметь возможность получить доступ к своему гению.

В этом поможет еще одно чудо, которое вызывает к жизни средний возраст.

Доверять счастью легче в среднем возрасте

«Если времени мало, счастье очень важно», – сказала сорокалетняя женщина. Возможно, его и не так мало, как ей кажется, тем не менее в среднем возрасте эта мысль может быть чрезвычайно продуктивной. Знаменателен сам факт, что осознание смертности приходит в среднем возрасте, ибо, как ничто другое, это заставляет с уважением относиться к собственному счастью, а желание счастья безошибочно притягивает вас к собственному гению, как магнит притягивает металл.

Решив, что важно получать удовольствие от того, что вы делаете, вы встали на верный путь к отысканию своих способностей. До сорока вы, конечно, тоже хотели счастья, но еще не понимали в полной степени, что это имеет принципиальное значение.

Только посмотрите, как это вовремя! Все сходится, как будто мы запрограммированы начать активно искать свой гений в тот момент, когда наша репродуктивная функция стала угасать. Вот развилка на дороге, к которой мы подходим в среднем возрасте. Указатель налево гласит: **ОСТАВАЙСЯ МОЛОДЫМ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ.** «Эгоистичный ген», который хочет, чтобы мы помогали воспроизводству своего вида, тащит нас назад, к косметическому хирургу и беговой дорожке, и велит держаться за иллюзии молодости. Но на стрелке, указывающей направо, написано: **ЕСЛИ ВРЕМЕНИ МАЛО, ТЫ ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ СЕБЯ**

СЧАСТЛИВЫМ. С каждым днем этот путь влечет все больше.

Такое ощущение, что в дело опять вступает не-эгоистичный ген, да?

Возможно, вы всегда хотели петь, фотографировать, снимать кино, выращивать кузнечиков и дешифровывать древние языки, но до сих пор требовалось беспокоиться, как вы будете выглядеть в глазах остальных, начнете ли преуспевать и сколько денег заработаете. В результате эти желания пришлось убрать подальше, как детские игрушки. Но сейчас, когда нет времени, чтобы тратить его зря, вас с каждым днем все меньше заботит, что скажет мир. Теперь ваши желания проявляются снова, и открывается их подлинная суть: это не пустяковые мелкие импульсы, а признак таланта, который сделает вас по-настоящему счастливым.

Как жаль, что никто не помог нам отыскать наши способности давным-давно

Не тратьте время на раздражение. Скорее всего, это не было возможно. С одной стороны, задача любой семьи и любого общества – сделать вас максимально полезным. Вам должны были передать ценности и умения племени. *С другой стороны – что еще важнее – никому тогда не было известно, кто вы на самом деле.* Ваш мозг, в отличие от тела, по большей части терра инкогнита – неизведанная территория. И нет здесь теста или экзамена, который мог бы помочь. Потому что никому не известен мир, в котором вы в действительности живете.

Даже вам.

Вы полностью срослись с присущим только вам способом чувства времени, высоты, расстояния, с вашим уникальным восприятием видимых красок и слышимых звуков – и считаете их абсолютно нормальными. Но никто, кроме вас, не знает, какие эмоции будит в вашей душе звук труб, скрипок или фаготов. У вас может быть совершенно особое восприятие блеска или тишины, вы можете необъяснимо точно улавливать вес и баланс. Вы можете невероятно проницательно видеть суть происходящего в социальных ситуациях, можете угадывать странную связь между ритмом и числом, между математикой и музыкой. И никто не чувствует, что происходит у вас внутри. И вы не осознаете всего этого, потому что сравнить это не с чем.

Но если вместо того, чтобы критиковать свой образ мышления, вы станете уважать его, вы дадите ему расти и развиваться. То есть дадите своему мыслительному аппарату то, в чем он нуждается.

Развитие потенциала для величия зависит от вашего окружения

Мы уже говорили, что вам требуется свободное время, но еще не обсуждали, что столь же необходима правильная обстановка вокруг. Как любая редкая птица, вы нуждаетесь в подходящей среде обитания.

Вам может, к примеру, понадобиться свой особый угол или перемена местонахождения. О необходимости выделять себе время могут напомнить назначенные «специальные встречи с собой», когда вы пойдете в библиотеку, посидите на заднем крыльце, погуляете в лесу или отправитесь подолгу кататься на машине. Не забывайте, что в этих случаях вы создаете себе пространство для благоговения, размышлений и работы – по подобию с часовней или художественной студией.

Некоторым для того, чтобы думать, нужна абсолютная тишина, но вот мой знакомый киномонтажер утверждает, что тишина заставляет его нервничать. Когда он монтирует фильм, ему надо, чтобы звучала музыка – она сообщает ему чувство скорости, продвижения вперед. Некоторые из нас не умеют думать, не проговаривая мысли про себя, и проигрывают беседу в воображении, даже находясь на людях. Другие могут размышлять, только когда ходят. Некоторым людям нужно организовать все вокруг и разработать план, прежде чем они приступят к работе, но великий режиссер Федерико Феллини не переносил планы и мог думать только в окружении хаоса.

Он говорил: «Мне кажется фальшивым и опасным начинать с некой ясной, четко определенной, законченной идеи и затем воплощать ее на практике. Я не должен знать, что собираюсь делать, и нужные ресурсы найду, только погрузившись в неизвестность и неведение».

То, как ваш собственный мозг видит окружающее, может поразить.

«Для большинства людей вертикальный склон горы Эль-Капитан в долине Йосемити будет лишь огромной каменной глыбой, но для скалолаза это арена для решения множества сложных умственных и физических задач», – пишет Михай Чиксентмихайи в книге «Поток»[69].

Из интервью с танцорами можно понять: в процессе их мышления огромную роль играет тело, у них особое чувство гравитации, они не просто видят предметы в помещении, как это происходит с нами, – они отчетливо осознают расстояние между ними. Когда вы или я слышим музыку, нам тоже хочется привести тело в движение, но танцор воспринимает музыку совершенно иначе: «Когда я слышу сильный ритм, я начинаю расталкивать пустое пространство вокруг себя – ладонями,

плечами, бедрами. Я почти ощущаю тяжесть воздуха, который толкаю».

Вы должны с уважением признать: **ваш мозг исключителен и работает уникально.**

Никто ясно не понимает, как мы мыслим, но по крайней мере люди начинают осознавать: разнообразие вовсе не представляет проблему, а зачастую свидетельствует об исключительных способностях. Возьмем, к примеру, «трудности» с обучением.

Если вы думаете, что у вас их нет, то припомните школьные предметы, которые недолюбливали – что-нибудь между геометрией и физкультурой вам да не нравилось. Скорее всего, речь и шла о «трудностях». Это вовсе не неспособность к обучению, это просто свидетельство того, что мозг предназначен для чего-то другого.

Лучшие педагоги пытаются донести это до публики, но встречают сопротивление. В поддержку их точки зрения вспомним ряд людей, пострадавших от «трудностей».

Альберт Эйнштейн, по рассказам, начал говорить очень поздно. Некоторые педагоги полагают, что это позволило ему нешаблонным образом видеть мир и выстраивать свое представление о нем. Художник Тёрнер, вероятно, был дальтоником и имел другие проблемы со зрением. У Леонардо да Винчи было зеркальное зрение и, возможно, дислексия. Среди тех, у кого были «трудности» обучения, связанные с синдромом дефицита внимания или дислексией, – авторы изобретений века Томас Эдисон и Александр Белл, знаменитый мультипликатор Уолт Дисней, прославленный генерал Джордж Паттон, великий британский политик Уинстон Черчилль, известные актеры Вупи Голдберг, Дэнни Гловер, четырехкратный олимпийский чемпион по прыжкам в воду Грег Луганис.

Неплохая компания для людей с «трудностями» обучения.

Некоторые специалисты говорят, что такие свидетельства должны заставить нас задуматься, не являются ли «трудности» в обучении признаком индивидуальных особенностей или даже качествами, необходимыми для выживания.

Том Хартман, автор книги Attention Deficit Disorder: A Different Perception («Синдром дефицита внимания: другое восприятие»)[70], утверждает, что это состояние, с его постоянным поиском новых стимулов, импульсивностью и готовностью рисковать, является типом мышления, идеально подходящим охотникам в течение миллиона лет человеческого существования – до возникновения сельского хозяйства.

«Благодаря мышлению картинками, интуитивному мышлению, многомерному мышлению и любознательности творческий потенциал

дислексика сильно возрастает», – говорит Рональд Дэвис, автор книги «Дар дислексии»[71].

Нейропсихолог Оливер Сакс выдвигает идею, что необычные химические процессы в мозге могут являться *необходимым условием* для творчества.

Как бы сильно все изменилось, если бы отклонения от привычного стандарта рассматривались как признак другого типа мышления. Мы бы уделяли больше времени развитию таланта, а не реабилитации. Представьте: вместо того чтобы видеть в различиях мышления проблему, мы помогали бы уникальным талантам реализоваться в областях, где они превосходят всех!

Может, когда-нибудь так и будет.

А пока мы собираемся спасти одного гения. Вас.

Как достичь величия

Правила просты.

1. Найдите то, что вы любите.
2. Делайте это только потому, что вы любите это.
3. Не бросайте.
4. Начинайте прямо сейчас.

Давайте рассмотрим каждый пункт подробнее.

1. Найдите то, что вы любите, потому что величие основывается на значительных способностях. Если вы любите что-то, можно рассчитывать, что так проявляется генетическая одаренность в этой сфере.

2. Делайте это только потому, что любите, ни из каких других соображений и ни за какие другие награды – только тогда вы предельно используете свои способности. Ничто не будет вас сдерживать. Если кто-то хочет вам за это заплатить – отлично. Если хотят, чтобы вы изменились, – не соглашайтесь.

3. Не бросайте начатое, потому что это единственный способ изучить свое дело. Не берите на себя слишком много, будьте тверды и последовательны. Помните инструкцию, как съесть слона: по одному кусочку за раз.

4. Начинайте прямо сейчас. Вам казалось, что уже поздно? Думаю, теперь вы понимаете: это было заблуждением. Средний возраст, которого вы достигли, означает одно: вы не можете больше терять время.

И слишком поздно будет только в одном случае – если не начать прямо сейчас.

А теперь давайте поговорим о Нобелевской премии.

Вы могли бы ее получить. Особенно если вы настолько влюблены в свое дело, что понимаете: вы уже выиграли главный приз – счастье. Но вы наверняка готовы совершить что-то выдающееся. Вы способны приложить все усилия именно потому, что вас не волнует, что скажут люди. Критики не отвлекают, соревнование уже не интересует вас – вы не стремитесь выйти в фавориты.

И это дает вам свободу!

Свободу развиваться в полную силу. Свободу влюбиться в свою жизнь. Свободу достичь чего-то выдающегося.

Вы вошли в возраст великих свершений. Не обязательно покупать микроскоп и находить лекарство против рака. Может, вы попадете в заголовки газет, а может, и нет. Но обещаю: вы будете испытывать такое удовлетворение от жизни, которое окупает все.

И каково это – быть одним из великих?

Спросите любого, кто этого достиг. Будто стоишь на сцене и тебе вручают награду? Нет. Гораздо лучше.

«Испытываешь чувство, что ты именно тот, кем тебе предназначено быть; чувство полноты бытности человеком и полноты жизни», – рассказал мне один фотограф.

«Ты влюблен даже в свои инструменты, в булавки и ножницы. Неимоверно приятно работать с тканью, смотреть, как она ложится и драпируется, размышлять, как можно использовать ее свойства», – объясняла модельер.

«Мне нравится набирать текст, – однажды признался мне писатель. – Я бы даже длинные списки печатал и наслаждался. Клавиатура – мой рояль».

Поэт Питер Майнке[72] посчитал бы это хорошим знаком: «Если вас захватывает физический процесс писательства, есть неплохой шанс, что вы продержитесь достаточно долго, чтобы сказать то, что рождены были сказать…»

Готовы начать?

Каждый раз, когда всплывает старый вопрос «Кем я хочу стать, когда вырасту?», меняйте формулировку. Вы уже стали. Не хватит одной жизни, чтобы реализовать все, что в вас заложено, *поэтому совершенно прекрасно, что вам дана вторая жизнь – с которой можно играть.*

Вот более подходящие вопросы: «Что вы хотите *делать,* когда вырастете? Что вам хочется *узнать? Увидеть? Построить? Открыть*? Что хочется *изменить*? Что вы хотите *создать*?» Так можно найти правильные ответы. Ищите, что делает вас счастливым, и это будет ориентиром.

А величие?

Оно придет обязательно. Так приходит тепло и согреваются руки, когда вы работаете в своем саду. Но вы даже не замечаете этого, потому что очень заняты и прекрасно проводите время.

Ваша первая жизнь, возможно, принадлежала природе, но теперь вы достигли возраста больших начинаний. Склады ваши ломятся от талантов и опыта. Это ваша вторая жизнь, и она принадлежит вам.

Идите и возьмите ее!

Эпилог

Как насчет рекламного плаката для второй жизни?

«Поглядите вокруг, какое это великолепное место! Наслаждайтесь поразительной красотой мира, из которой нет необходимости извлекать пользу! Влюбитесь в свою жизнь! Будьте тем, кем рождены быть! Забудьте, что впадали в отчаяние, когда вам исполнилось сорок (пятьдесят, шестьдесят – что подходит)!»

Это старт самого волнующего времени вашей жизни.

Я надеюсь, что помогла вам избавиться от старых представлений о стадиях жизни – тех, что утверждают: сначала вы ребенок, потом становитесь взрослым, а потом входите в стадию увядания. Даже если когда-то это было правдой, в чем лично я сомневаюсь, то теперь все не так.

Вот как это выглядит для меня: сначала вы прелестный, но нарциссичный ребенок, бьющийся за то, чтобы оставаться любимцем судьбы, ведь у любимцев судьбы, по его мнению, никогда не бывает несчастий, случающихся с обычными людьми. Вы продолжаете держаться за это, став подростком, и в молодости, и героически игнорируете все удары, которые наносит реальность вашему нарциссизму. К сорока становится ясно, что битва проиграна.

В какой-то момент вы осознаете собственную смертность и стремительно взрослеете. И тут начинается самое интересное.

Потому что вы опять становитесь молодым.

«В тот день, когда я похоронила свою юность, я стала на двадцать лет моложе», – сказала французская романистка Жорж Санд.

* * *

Как начать путешествие в свою вторую жизнь?

В начале пути никто не знает всего, что нужно знать. Но вы должны дать себе важные обещания.

Обещайте, что всегда будете бороться, если вас станут загонять в рамки бездумного подчинения условностям, что никому не позволите указывать, кто вы и кем вам надлежит быть. Обещайте, что никогда не предадите себя, игнорируя свои мечты.

И раз уж на то пошло, вот еще несколько зароков. Может быть, вы захотите произносить их вслух каждое утро.

Обещаю, что буду открыт своей новой жизни и буду принимать свои чувства.

Обещаю, как бы трудно ни было, находить время для пробуждения своего творческого начала.

Обещаю стремиться к обществу великодушных и интересных людей.

Обещаю сделать все, чтобы моя жизнь была бодрящей, новой и интересной.

Обещаю больше никогда не верить, что все кончено, пока это не так.

Никогда не забывайте этих обещаний.

* * *

Итак, готовы ли вы к выпускному экзамену?

Верны или нет следующие положения?

1. Время – это вор, и оно крадет у вас лучшие годы.
2. Смерть – это враг жизни.
3. Вы точно знаете, что означает «старый», и ни за что не хотите быть таким.
4. Красота принесет вам любовь и счастье.
5. Романтическая страсть равна любви.
6. Успех в глазах мира важен для счастья.
7. Можно спастись от унылости среднего возраста, если убежать куда-нибудь к морю.
8. Вы обладаете неограниченным личным могуществом и сделаете абсолютно все, если только постараетесь.

Я надеюсь, вы опровергли все утверждения.

А теперь экзаменационные ответы на глобальные вопросы из первой главы.

Ну, и наконец давайте зададим снова те ужасные вопросы, которые я поставила перед вами в самом начале. Вы помните их: «Для чего я здесь?», «Куда я направляюсь?» Я сказала тогда, что к концу книги ваши ответы будут совсем другими. Увидим, права ли я, когда вы сравните свои ответы с приведенными ниже.

В. *Куда я двигаюсь?*

О. Туда, куда ведет ваша энергия, уникальность и любовь к жизни.

В. *Занимался ли я тем, чем нужно, до сих пор?*

О. Конечно. Именно поэтому вы стали так умны.

В. *Что у меня впереди?*

О. Новые приключения, новая жизнь, построенная на основе вашей подлинной личности.

В. *Чего я больше всего боюсь?*

О. Что вам не хватит бонусных миль авиакомпании, чтобы побывать повсюду и все повидать.

В. *Чего я в действительности хочу в будущем?*

О. Работы, которую вы любите, людей, которых вы любите, творчества и смеха.

В. *Чего я точно больше не хочу?*

О. Бессмысленной тяжелой работы, отсутствия смелости, новых диет.

В. *Зачем я существую на этой планете?*

О. Чтобы жить насыщенной и волнующей жизнью, используя в самой полной мере свое любящее сердце, великолепный ум и поразительные таланты.

Вы согласны со мной? Тогда все это ваше. Как я и предсказывала.

Поздравляю. Вы получили свой диплом.

Где же теперь этот ужасный монстр из шкафа, который напугал вас до полусмерти в сороковой день рождения: видéния утомленных и депрессивных пятидесяти лет, артритных и бесполезных шестидесяти, заброшенных и эксцентричных семидесяти, жалких и обременительных восьмидесяти или девяноста, которые, как вы думали, неизбежны? Не найти нигде.

К тому времени, когда вам столько исполнится, вы будете писать бестселлеры по экономике, оборудовать колодцы, чтобы обеспечить водой деревушки в Центральной Азии, работать над своим пятым фильмом, высекать скульптуру из мрамора в своей мастерской или готовиться к музыкальному фестивалю в Италии. Или, продав свой бизнес, станете подыскивать новый, решите баллотироваться в сенаторы, откроете новый вирус, будете обучать взрослых писать мемуары, а может, начнете возводить дом.

О, и перестаньте предполагать, что ваша личная жизнь иссякнет! Читайте книги о художниках, исследователях, ученых, кинематографистах, философах, политиках и предпринимателях, которые на всех парусах проплывали через свои шестьдесят, семьдесят, восемьдесят и девяносто – так, будто годы не существуют. У них никогда не было недостатка в компании. Им был присущ магнетизм, они притягивали к себе, и все вокруг – любовники, друзья, семья – хотели быть рядом с ними. Отринув навязанные природой и обществом определения, кем вам следует быть, и вернув свою яркую индивидуальность, вы будете обладать таким же магнетизмом.

Прислушайтесь к себе: страсть и приключения, таланты и величие, мозг

и тело. Ну и куда подевался кризис среднего возраста?

Надеюсь, теперь, услышав, как кто-то жалуется: «И это все, что было? Праздник окончен? Уже слишком поздно?» – вы улыбнетесь и удивитесь, что и сами испытывали подобный страх. И еще, надеюсь, ответите: «Слишком поздно? О, до этого еще далеко. Праздник только начинается!»

Благодарности

Я хочу принести свои благодарности Андреа Рис, Стефани фон Хиршберг, Сюзан Бросер, Катинке Ньюхоф, Гейл Макмикан, Ленор Голдберг, Яну Ними, Кэти Лазар, Полю Надлеру, читателям, друзьям и редакторам, всем, кто делился своим опытом и говорил мне: «А как насчет тех, у кого *нет* детей?», «А что если кризис среднего возраста начался с 24 лет?» или «Хотите, расскажу про своего дядю? Он занялся скульптурой, когда ему было пятьдесят пять, а сейчас у него мастерская в Париже!»

Благодарю Билла Коннингтона, Гейл Морган, Элейн Райан, Синди Уэст, Карен Холвик, Стефани Фуллер и Тома Антони за то, что они хвалили меня, когда я в этом нуждалась, отлавливали ошибки и не оставляли попыток оторвать меня от компьютера, чтобы посмотреть хороший фильм, сходить на вечеринку с перестановкой мебели, провести выходные на берегу моря или отправиться в горы Топанги (а заодно и сделать аудиозапись, раз уж я все равно тут), хотя им никогда – ну, почти никогда – это не удавалось. Спасибо моей замечательной маме, которая составляла мне компанию по телефону каждый вечер, когда я переключалась на мытье посуды. Больше двух лет я проводила долгие часы за компьютером, но благодаря этим людям никогда не чувствовала себя одинокой.

Больше всего я признательна моим трудолюбивым зорким редакторам. Адаму Надлеру – за то, как великолепно он структурировал и выстраивал текст (непростая задача при работе со мной), и за его деликатную строгость в редактировании. Его креативные советы и время, которое он отдал книге, совершенно неоценимы. Мэттью Перлу – за поразительное внимание к деталям, за то, что он всегда точно улавливал, что я пыталась сказать, даже если у меня не очень получалось, и умудрялся помочь. И Дайан Бартоли, которая заботливо, с энтузиазмом и глубоким пониманием работала над рукописью. Они заслужили мое глубочайшее восхищение.

Спасибо моему агенту Крис Даль и ее команде в ICM, а также Лесли Шнур и неунывающей компании из DELL за помощь, далеко выходящую за рамки служебного долга.

И множество благодарностей всем моим клиентам и читателям – за отклики, за истории, которыми вы поделились, за помощь в развитии моих идей. Надеюсь этой книгой хотя бы отчасти расплатиться за вашу щедрость.

Об авторе

Барбара Шер – автор семи бестселлеров, каждый из которых предлагает практичный и детально расписанный метод обнаружения природных талантов, определения целей и воплощения мечты в реальность. Пресса и многочисленные поклонники часто называют ее матерью лайф-коучинга.

Барбара проводила семинары и мастер-классы по всему миру – для университетов, профессиональных организаций, корпораций из списка Fortune 100, правительственных учреждений. «Комик с посланием», «Лучший лектор, которого мы когда-либо видели» – так отзываются о ней слушатели. Она регулярно выступала в национальных медиа в популярных программах, включая шоу Опры Уинфри. Барбара Шер периодически проводит семинары в Смитсоновском институте, Гарвардском и Нью-Йоркском университетах.

Сноски

1

Поллианна – героиня одноименной книги американской писательницы Элинор Портер, вышедшей в 1913 году; девочка-сирота, которая любит играть в «радость», находя повод для оптимизма в любом событии. *Здесь и далее прим. перев.*

2

Карл Густав Юнг (1875–1961) – швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии и концепции психологических типов.

Эрик Хомбургер Эриксон (1902–1994) – американский психолог, психоаналитик, автор теории стадий психосоциального развития.

3

Генри Миллер (1891–1980) – американский писатель и художник. Самыми знаменитыми работами Миллера являются романы «Тропик Рака», «Тропик Козерога» и «Черная весна», составившие автобиографическую трилогию.

4

Гертруда Стайн (1874–1946) – американская писательница, теоретик литературы.

5

«Маленькие негодяи» (США, 1994) – комедия режиссера Пенелопы Сфирис.

6

Фи Бета Каппа (Phi Beta Kappa) – старейшее привилегированное студенческое общество в университетах США.

7

Джоан Дидион (р. 1934) – американская писательница, журналистка, сценарист.

8

Норман Раш (р. 1933) – американский писатель. За роман Mating был удостоен Национальной книжной премии США и Irish Times/Aer Lingus International Fiction Prize.

9

В библейском сказании «пылающую надпись», предвещавшую конец последнего вавилонского царя Валтасара, невидимая рука начертала на стене его пиршественного зала (Дан. 5:1–31).

10

Сэмюэл Батлер (1835–1902) – английский писатель, художник, классик викторианской литературы.

11

Роберт Райт (р. 1957) – американский журналист, теолог, автор бестселлеров на тему науки, эволюционной психологии, истории, религии, теории игр. Книга «Моральное животное. Почему мы такие, какие мы есть. Новый взгляд эволюционной психологии» переведена на русский язык и опубликована на сайте www.ethology.ru, 2006–2007.

Докинз Р. Эгоистичный ген. М.: АСТ, Corpus, 2013. Ричард Докинз (р. 1941) – английский этолог, эволюционный биолог, известный популяризатор науки.

12

Маргарет Мид (1901–1978) – американский антрополог, этнограф и социолог.

13

Джудит Виорст (р. 1931) – американская детская писательница.

14

Рита Мэй Браун (р. 1944) – американская писательница, сценарист и публицист феминистской направленности.

15

Уистен Хью Оден (1907–1973) – англо-американский поэт, одна из крупнейших фигур в литературе XX века.

16

Уоллес Стивенс (1879–1955) – американский поэт.

17

Из стихотворения «Псалом жизни». Пер. М. Зенкевича.

18

Гейл Шихи (р. 1937) – американский психолог, писательница, журналист, лектор, автор теории личностных кризисов.

19

Норман Мейлер (1923–2007) – американский писатель, журналист, драматург, сценарист, кинорежиссер.

20

Бетти Фридан (1921–2006) – общественный деятель, писательница и журналистка, одна из лидеров американского феминистического движения.

21

Мик Джаггер (р. 1943) – британский рок-музыкант, актер, вокалист группы The Rolling Stones.

22

Баба Рам Дасс (р. 1931) – до принятия индуизма Ричард Альперт,

бывший профессор психологии Гарвардского университета. Тему духовного роста и расширения сознания развивал в США как гуру, основатель ряда соответствующих организаций и автор многочисленных книг.

23

«Стэпфордские жены» (США, 2004) – черная комедия режиссера Фрэнка Оза, снятая по одноименному фантастическому триллеру Айры Левина, впервые экранизированному Брайаном Форбсом в 1974 году.

24

Клод Денсон Пеппер (1900–1989) – американский политик, член Демократической партии, отстаивавший позиции либерализма и права пожилых людей.

25

Дороти Сэйерс (1893–1957) – английская писательница, филолог, драматург, переводчик. Одна из основателей британского Детективного клуба.

26

Строка из стихотворения «Мод Мюллер» американского поэта Джона Гринлифа Уиттьера (1807–1892).

27

Джон Китс (1795–1821) – английский поэт-романтик. Процитированы строки из стихотворения «Ода к греческой вазе» (пер. В. Микушевича).

28

Филип Ливайн (1928–2015), Джон Берримен (1914–1972) – американские поэты.

29

Жермен Грир (р. 1939) – английская писательница, ученый,

телеведущая, видная феминистка. Цитата из книги: Germaine Greer. The Change: Women, Aging and the Menopause. London: Hamish Hamilton, 1991 («Изменения: женщины, старение и менопауза»).

30

Джордж Элиот (настоящее имя Мэри Энн Эванс, 1819–1880) – английская писательница.

31

Lucy Grealy. Autobiography of a Face. USA: HarperCollins, 2003.

32

Платон. Государство. Книга I // Платон. Собр. соч. в 3 т.; пер. А. Н. Егунова. М., 1971.

33

Имеется в виду фильм Альфреда Хичкока «Поймать вора» (США, 1954), где Кэри Грант, знаменитый англо-американский актер, считавшийся эталоном красоты и стиля, сыграл главную роль в паре с Грейс Келли.

34

Кент М. Как выйти замуж за избранника. М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2006. Вышедшую в США в 1984 году книгу Кент, которая в оригинале называется How to Marry the Man of Your Choice («Как выйти замуж за мужчину, которого вы выбрали»), один из рецензентов назвал How to Mangle the Man of Your Choice («Как измордовать мужчину, которого вы выбрали»).

35

Берньер Л. де. Мандолина капитана Корелли. М.: Эксмо, 2004.

36

Эмиль Гавро (1891–1956) – американский писатель и публицист.

37

Мэри Джин «Лили» Томлин (р. 1939) – американская комедийная актриса, сценарист и продюсер, обладательница премий «Эмми», «Тони» и «Грэмми».

38

Earthwatch Institute – международная некоммерческая организация по охране окружающей среды, основанная в 1971 году. Предоставляет добровольцам возможность присоединиться к командам исследователей по всему миру. Корпус мира – учрежденная в 1961 году гуманитарная организация, поддерживаемая правительством США; отправляет добровольцев для оказания помощи в страны, где в ней нуждаются.

39

Выйдет в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» в 2017 году.

40

Джейсон Гудвин (р. 1964) – британский писатель и историк.

41

Питер Флеминг (1907–1971) – английский путешественник и писатель, старший брат создателя бондианы Яна Флеминга. Книга News from Tartary: A Journey from Peking to Kashmir (London: Queen Anne Press, 2010) рассказывает о состоявшейся в 1935 году семимесячной экспедиции, маршрут которой пролегал от Пекина до индийского Кашмира.

42

Синьцзян (Уйгурстан) – регион на северо-западе Китая. Самая большая по площади территориально-административная единица КНР.

43

Гаррисон Кейллор (р. 1940) – американский писатель, юморист, радиоведущий.

44

Катай (Cathay) – так в древности в Центральной и Западной Азии, а также в Европе называли Северный Китай. В Европе название получило широкое распространение в начале XIV века, после появления знаменитого труда купца и путешественника Марко Поло «Книга чудес света».

45

Jacquetta Hawkes. A land. Boston: Beacon Press, 1951.

46

Eric Hansen. The Traveler: An American Odyssey in the Himalayas. USA, Sierra Club Books, 1993.

47

Кэрол Осборн – автор более двадцати книг о качестве жизни и поколении беби-бумеров.

48

Голда Меир (1898–1978) – израильский государственный деятель, пятый премьер-министр Израиля.

49

Stephanie Allen and Carolyn Ziegler. Doing It All Isn’t Everything. New Perspectives, 1993.

50

Уильям Марстон (1893–1947) – американский психолог, изобретатель, теоретик феминизма, автор комиксов.

51

Эдвард Эстлин Каммингс (1894–1962) – американский поэт, писатель, художник, драматург.

52

Джеймс Хиллман – американский психолог, основатель архетипической психологии.

53

Леонтина Прайс (р. 1927) – американская оперная певица.

54

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

55

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

56

Джорджия О’Киф (1887–1986) – американская художница.

57

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

58

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

59

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

60

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

61

К. С. Коул (р. 1946) – американская журналистка, автор нескольких книг и множества статей на научные темы.

62

Спайдер Робинсон (р. 1948) – псевдоним писателя-фантаста Пола Робинсона.

63

Michael De Senne. How to Have It All. National Business Employment Weekly, July 27 – August 2, 1997. *Прим. авт.*

64

Аликс Шульман (р. 1931) – американская писательница, автор художественной прозы, эссе и мемуаров, активистка феминизма. Alix Kates Shulman. Drinking the Rain. North Point Press, 2004.

65

Чезаре Павезе (1908–1950) – итальянский поэт, писатель и сценарист.

66

Альберт Сент-Дьёрди (1893–1983) – американский биохимик, лауреат Нобелевской премии (1937) в области физиологии и медицины, а также ряда других международных премий и наград.

67

Джори Грэм (р. 1950) – современная американская поэтесса.

68

Роберт Генри (1865–1929) – американский художник и педагог.

69

Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

70

Thom Hartmann. Attention Deficit Disorder: A Different Perception. Underwood Book, 1997.

71

Рональд Д. Дэвис, Эллон М. Браун. Дар дислексии. М.: Кэл Пресс, 1997.

72

Питер Майнке (р. 1932) – американский поэт и писатель.