Купи себе эти чертовы лилии. И другие целительные ритуалы для настройки своей жизни

Автор:
Тара Шустер

Купи себе эти чертовы лилии. И другие целительные ритуалы для настройки своей жизни

Тара Шустер

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Взрослея, мы не становимся черствыми, просто мы учимся самоисцеляться.

Эта книга для тех, чья душа покрыта корочкой льда. Для тех, кто прячется от настоящего себя в бессмысленной суете и поверхностных отношениях. Для тех, кто живет с закрытыми глазами, одинаково опасаясь смотреть как в будущее, так и в прошлое.

Эта книга – дорожка из хлебных крошек, которые ведут сквозь темный лес к теплу и свету. Написанная Тарой Шустер, талантливым сценаристом и телеведущей, она учит создавать внешние опоры из маленьких целительных ритуалов, вроде спонтанной покупки любимых цветов. Учит принимать свое тело, любить себя, держать плечи расправленными, а сердце – открытым. Очень практичная и обволакивающе теплая, эта книга помогает преодолеть душевные травмы и начать жить в полную силу.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Тара Шустер

Купи себе эти

лилии. И другие целительные ритуалы для настройки своей жизни

Тебе.

На твоем пути.

Готовой взбудоражить весь мир.

Миссис Дэллоуэй сказала, что она сама купит себе цветы.

Вирджиния Вулф, «Миссис Дэллоуэй»

«The Dial Press», Нью-Йорк

Когда мне было двадцать шесть, я целый год говорила людям, что мне двадцать семь. Не потому, что хотела казаться старше – вовсе нет! – просто я забыла свой точный возраст. Мне очень трудно следить за датами и числами. Я изо всех сил полагалась на свои дневники, гугл-док, инстаграм, друзей и семью, чтобы изложить в правильном порядке, как заботилась о себе, но, возможно, я все равно где-то напортачила. Временами, когда этого требовало повествование или когда мне казалось, что не надо в десятый раз рассказывать, как я совершала одну и ту же тупую ошибку, я меняла события местами или опускала их.

Кроме того, я изменяла имена и характерные черты людей, а также использовала собирательные образы, когда описывала благородные и заслуживающие уважения, по моему мнению, поступки. Но если вдруг ты увидишь на этих страницах себя и подумаешь: «Уф, это был не лучший момент в моей жизни», поздравляю, теперь ты понимаешь, что я чувствовала.

Я попыталась показать себя со всех сторон и при этом не боялась быть откровенной, доброй и даже уязвимой.

Тара Шустер

Ритуалы хаоса

День, когда я решила измениться

Так вот ты какое, днище

Сейчас три часа дня, а я только что проснулась при полном параде на нерасправленной кровати поверх покрывала в безумный цветочек. На мне мой лучший наряд а-ля «девочки гуляют»: черное утягивающее белье, черные колготки и черное платье с пайетками фирмы «Форевер 21», которое при свете дня выглядит особенно дешево. От меня несет потом. Я изо всех сил тяну себя за волосы, чтобы ослабить жуткую мигрень. Рядом лежит неизвестно как сюда попавший надкусанный бутерброд с сыром. Зрелище то еще.

Это жалкие осколки моего двадцать пятого дня рождения. Из того, что происходило вчера, я смутно припоминаю только танцы и мои обычные рыдания. «Надо курнуть, – думаю я. – Чтобы забыться и улететь в облаке дыма». Но в последнее время от травки меня тошнит. Видимо, я уже выкурила допустимую жизненную норму, и теперь от когда-то верного косячка у меня начинаются изжога и паранойя. К тому же травка лежит в ванной/кладовке/кабинете, которая расположена за кухней/прихожей/столовой моей квартиры-студии, а пройти три с половиной метра в моем нынешнем состоянии представляется мне непосильным испытанием.

Нахожу айфон – СЛАВА БОГУ, я не потеряла его в очередной раз! – чтобы поискать на Yelp[1 - Веб-сайт для поиска на местном рынке услуг, например доставки еды.] доставку сэндвичей на завтрак. У меня три пропущенных вызова и несколько голосовых сообщений от моего психотерапевта – единственного терапевта на острове Манхэттен и, возможно, на планете Земля, которая согласилась принять мою страховку. Но зачем она звонила мне вечером в субботу? Фигня какая-то. Прослушиваю сообщения.

Первое сообщение:

– Привет, Тара, это доктор Гольдштейн. Ты мне не перезвонила, поэтому я звоню сама и советую тебе пойти в больницу. Хорошо? Ты меня слышишь? Не стесняйся. Тебе сейчас нужно быть среди людей. Твоя безопасность на первом месте, понимаешь? Пожалуйста, перезвони мне, когда получишь сообщение.

Чего-о-о? Что за жесть? Зачем доктор Гольдштейн говорит такую жуть? Зачем мне идти в больницу?!

Жму на «Удалить сообщение».

Второе сообщение:

– Тара, это опять я, доктор Гольдштейн, пытаюсь до тебя дозвониться. Слушай, я скоро лягу спать, но мне нужно, чтобы ты перезвонила. Хорошо? Я беспокоюсь. Очень-очень беспокоюсь. Ты одна? У тебя есть друзья, с которыми ты можешь побыть? Пожалуйста, перезвони мне, как только получишь сообщение.

Нет, серьезно, какого хрена? Почему она вчера пыталась до меня дозвониться? Думай, Тара, думай!

И снова «Удалить сообщение».

Сообщение третье:

– Привет, Тара, это доктор Гольдштейн. Я получила твое сообщение. Ты рыдала и говорила, что тебе очень больно. Мне очень жаль, что ты так себя чувствуешь в свой день рождения. Я очень за тебя переживаю. Ты сказала, что тебе

невыносимо грустно и ты себя ненавидишь, что тебе больше не на что надеяться и ты не видишь выхода. Но, Тара, я хочу сказать тебе, что существует много всего, ради чего стоит жить. У тебя есть здоровая часть. Эта часть тебя позвонила мне. Здоровая часть хочет жить и сиять. Ты собираешься причинить себе вред? Вот что меня по-настоящему беспокоит. Я раньше никогда не слышала, чтобы ты была в таком отчаянии. Пожалуйста, не торопись. Я тебя уверяю, ты сможешь все это пережить. Перезвони мне, как только получишь это сообщение.

О боже. Обожеобожеобоже.

Я напилась и позвонила своему психотерапевту.

Я напилась и позвонила психотерапевту, потому что, похоже, собиралась покончить с собой. И эта спокойная, как слон, женщина, которую я никогда не видела без чашки чая и безмятежной улыбки, так разнервничалась, что решила отправить меня в больницу. ЧТО Я НАДЕЛАЛА?

Воспоминания о прошлой ночи накрывают меня высокой волной, от которой невозможно спастись. Вот я праздную день рождения с моей лучшей подружкой и мы вливаем в себя бессчетные порции мартини. Потом подружка сваливает, бросив меня, и я танцую в одиночестве, разрываясь от жалости к себе самой. Вот охранник говорит: «Мисс, вечеринка окончена» – и выпроваживает меня, а я чувствую себя ужасно жалкой. Дальше все в тумане… и… я не знаю, как попала домой. Только помню, как делаю пьяные грустные селфи у зеркала в ванной. А после все в той же ванной я то плачу, то блюю в унитаз.

Я чувствую, как огонь стыда разгорается где-то под ложечкой, карабкается вверх по груди, опаляет сердце и разжигает в нем пожар ненависти. Я ненавижу себя. Я ненавижу все то, что делаю. Я ненавижу свое тело.

Я ненавижу эти двойные стандарты, при которых меня научили хорошо работать, но совсем не научили просто жить.

Меня всегда натаскивали на успех, что в школе, что на работе. Со стороны все выглядело нормально, но на самом деле являлось совсем не нормальным. Я не

желаю быть человеком, который не в состоянии себя контролировать настолько, что звонит своему психотерапевту по пьяной лавочке. Я страшно устала. Меня измотали ненависть, алкоголь, курение, постоянные слезы и бесконечные кризисы. Я Устала, мне Стыдно, я в Отчаянии. Я больше Так не могу. Эта жизнь меня доконает.

Минутка юмора

Хотя на самом деле шутить мне не о чем. Да и с юмором у меня не очень. Мне просто кажется, что эта история слишком быстро приобрела мрачный оттенок, и мне хочется притормозить и сказать, что волноваться не надо. Прежняя раздолбайка здесь больше не живет. Она выросла. Она выздоровела.

Сейчас у меня все хорошо. Сегодня прекрасный день, я пью латте, на мне невесомый шарф из магазина Zara, лежащий идеальными складками, и я счастлива. Нет, я просто балдею. У меня крутая работа в комедийной сфере, которую я обожаю. У меня отличные друзья, которых я считаю одновременно интересными и добрыми. Я больше не боюсь, что: а) стану похожа на кого-то из родителей; б) убью кого-то из родителей или в) сойду с ума и сделаю сразу все вышеперечисленное. И знаешь почему? Потому что я просто не сделаю ничего из вышеперечисленного! Вот это победа!

Книга, которую ты сейчас держишь в руках, – это история о том, как я превратилась из несчастной развалины, ходячей катастрофы, неспособной себя контролировать, в счастливого, благодарного, радостного человека, готового к приключениям. Я написала ее, посчитав, что в историях о переменах, произошедших во мне, ты найдешь эффективные, проверенные, практичные и доступные инструменты, которые научат заботиться о себе и исцеляться. И очень надеюсь, что, поделившись своими открытиями, я помогу тебе избавиться от части мучений и покажу примерную дорогу. Хотя со стороны, возможно, она вызовет некоторое недоумение и раздражение и ты подумаешь, а стоит ли мне верить. Ведь, судя по уже рассказанной истории, я никогда не сталкивалась с настоящими испытаниями. Ну подумаешь, напилась и была выпнута с вечеринки. И, конечно, в чем-то ты окажешься права.

Да, мое детство можно считать идеальным. Оно прошло в доме за белым заборчиком, над которым не было ни облачка, а мама с папой во всем поддерживали меня. У меня были привилегии. Я ходила в частные школы, где

училась на отлично (правда, до сих пор кредит за них не выплачен до конца, уф). У меня всегда была крыша над головой и еда на столе. Но большую часть детства родители либо игнорировали меня, либо эмоционально надо мной издевались. Взрослые не показали мне, как правильно взрослеть, хотя и не собирались обо мне вечно заботиться. У меня были привилегии, но не было воспитания. Поэтому к двадцати пяти годам я умела только регулярно находить все новые и новые способы целыми днями трястись от тревоги и страха, постоянно балансируя на грани эмоционального взрыва. Мне нужно было найти путь вперед. Я хотела такую жизнь, которую могла бы любить или, по крайней мере, терпеть, но не понимала, как добиться желаемого.

Мне кажется, нас много – людей, проживших не ХУДШЕЕ ДЕТСТВО НА СВЕТЕ, у которых все было «неплохо», но тем не менее они регулярно плачут в своих рабочих кабинках.

Внешне наша жизнь кажется счастливой и удачной, но на самом деле мы совсем не умеем жить по-настоящему.

Вначале мы испытываем невыносимую тревогу и эмоциональную боль, потом – стыд и чувство вины, ведь «у нас все не так уж плохо, поэтому мы должны быть в порядке!». Но вот что я скажу: «Нет, ты – не в порядке!» Если случилось что-то плохое, пусть даже самая незначительная мелочь, и это повлияло на твою жизнь, нужно с этим разобраться. Обязательно. И точка.

Вот почему я сейчас с тобой: потому что уже через это прошла. Я побывала на самом дне этого мрачного и унылого места, но изо всех сил старалась выкарабкаться и искупаться в лучах исцеления. Я годами придумывала план эмоционального восстановления, и теперь, мне кажется, я смогу спасти тебе жизнь, рассказав о том, как правильно заботиться о себе, как не стоит обращаться со своим телом и разумом, чтобы не превратиться в горящий мусорный бак в форме человека. И мне кажется, будет лучше, если ты узнаешь меня поближе. Поэтому я постараюсь пояснить тебе в двух словах, с чего началась моя история.

Все, что попадало к нам домой, умирало

Когда я была маленькой, в нашем бассейне утонуло семейство оленей. Поскольку мы жили в каньоне, населенном дикими животными (насколько это вообще возможно в Лос-Анджелесе), мы не удивлялись оленям, койотам или гремучим змеям у нас на заднем дворе. Что касается того случая, видимо, папа-олень наклонился, желая напиться, потерял равновесие и упал в воду. Мама-олениха, наверное, пыталась его спасти, а детеныш просто полез следом за родителями. Все вместе они не смогли выбраться из бассейна и утонули. Мой папа обнаружил их только утром, когда по привычке пошел плавать. Мне было четыре года, но я хорошо помню мокрого оленя, который лежал на голубом брезенте, пока служба контроля за животными решала, как убрать животных с нашего двора.

Наша гималайская кошка Коко долго не прожила, а также еще одна гималайская кошка, Лайт, и трое ее котят. Игуана Игги сдох всего через несколько дней после того, как мы принесли его из зоомагазина, но мы не сразу это поняли – думали, что игуаны просто мало шевелятся. Мой попугай «исчез», как исчезают диссиденты в латиноамериканских странах. Вот он сидит на жердочке и громко орет, а на следующий день родители уже говорят мне, что он «отправился в лучшее место». Мыши из моего научного эксперимента тоже умерли, а все растения погибли: фиговое дерево, бугенвиллея, рассада орхидей, которая бесплатно прилагалась к дому при покупке.

Но дело вовсе не в каком-то мифическом проклятии, тяготеющем над нашим домом, – просто ни растениям, ни животным, ни детям в нем не хватало внимания, любви и заботы.

Мы с моей сестрой Дианой выжили каким-то чудом.

Наш дом в прямом смысле стоял на шатком фундаменте. Земля под ним частенько содрогалась от землетрясений и оползней. И дом постоянно пытались «спасти» каким-нибудь усовершенствованием: устанавливали несущие стены, возводили колонны. Крыша была абсолютно плоской и не имела водостоков, поэтому в дождь всегда возникал риск, что потолок не выдержит и обвалится. Толстая, набухшая от воды трещина по центру белой штукатурки у нас над головой ежедневно напоминала о том, что дом трещит по швам.

Мама с папой, вечно занятые доктор и адвокат, на самом деле никогда не замечали, в каком плачевном состоянии находится дом, потому что редко бывали там. Они только временами навещали свою «штаб-квартиру», чтобы затащить меня и мою младшую сестру в самое пекло войны, которую представлял из себя их брак. Как в случае Вьетнама, никто из нас точно не знал, из-за чего разразилась война и к чему приведет победа, но родители воевали целых тринадцать лет.

Например, субботние вечера были зарезервированы под «семейные» походы в кино, но наши силы иссякали еще на этапе выбора фильма.

– Ричард, «Славных парней» НЕЛЬЗЯ показывать детям, этот фильм СЛИШКОМ ЖЕСТОКИЙ. ТЫ НЕ ЗНАЕШЬ МЕРЫ! – вопила мама.

– О, то есть «МИЗЕРИ» – это, по-твоему, удачный выбор?! – возражал папа. – ТЫ СДУРЕЛА!

В пять лет я сидела, сложив руки, и наблюдала за этой словесной перепалкой, мысленно перебирая способы, которыми можно было бы ускорить этот процесс, чтобы жизнь побыстрее пошла своим чередом.

Все-таки договорившись посмотреть «Мизери» – ужастик, в котором Кэти Бейтс похищает и пытает травмированного Джеймса Каана, – родители продолжали грызться в машине, но уже по поводу того, насколько сильно мы опаздываем.

– КЭРОЛ, почему ты никогда никуда не можешь прийти вовремя? – восклицал папа.

– ИДИ В ЖОПУ, РИЧАРД! ПОШЕЛ НА ХЕР! Я НИКОГДА НЕ ОПАЗДЫВАЮ, ТЫ ВРЕШЬ! – не уступала мама.

Я сидела сзади и мечтала исчезнуть.

В кинотеатр мы опаздывали минут на пятнадцать-двадцать, и нам приходилось протискиваться на свои места перед другими желающими посмотреть «Мизери». Я сидела между родителями в роли буфера/держателя попкорна, который, конечно, тоже выбирали с боем. Папа орал на маму:

– НЕ БЕРИ ПОПКОРН С МАСЛОМ, КЭРОЛ. ТЫ И ТАК ЖИРНАЯ!

Что ж, без масла так без масла. Стоило нам усесться, как мама доставала свой ноутбук Toshiba, который в 1990-е был размером с большой чемодан, и начинала работать. Ты спросишь, зачем ей надо было работать во время фильма, который она выбрала лично сама, чтобы посмотреть его вместе с семьей? Понятия не имею. Но когда люди вокруг начинали шипеть и возмущаться, что экран горит слишком ярко, а стук клавиш раздражает, она огрызалась громким шепотом:

– Я врач. У меня важные дела.

Я никогда не воспринимала себя ребенком своих родителей. Я считала себя скорее их вынужденным надзирателем, затюканным начальником неквалифицированных работников, нанятых по блату.

Я не могла их уволить, поэтому приходилось искать обходные пути. Иногда после школы меня завозили к маме, которая работала в женской консультации. Вместо того чтобы заняться раскрасками, или чем еще увлекаются восьмилетки (тогда я понятия не имела), я брала ситуацию под контроль – выгоняла администратора из крутящегося кресла и отвечала на звонки, записывала пациентов на прием, утешала женщин, которые переживали из-за предстоящих операций, обходила персонал, требуя, чтобы они работали «лучше и усерднее». Я делала замечания всем, кто, как мне казалось, не старается.

– Это был ну очень долгий перекур, Кэтлин. И раз уж об этом зашел разговор… курить вообще-то вредно. Подумай, как это выглядит в нашей организации.

Я думала, что держу все под контролем. Я считала своей обязанностью исправить жизнь родителей, ведь даже восьмилетке ясно, что она катилась под откос.

Но, по правде, мне и самой было несладко. Мне постоянно намекали, что со мной что-то «не так». Например, мать упрямо утверждала, что у меня дислексия.

– У тебя что-то не в порядке с мозгами. Или ты просто лентяйка. Я не знаю, в чем дело, но это ужасно. Это просто беда. Тебе придется остаться в третьем классе

на второй год, – говорила она мне. Но не для того, чтобы посочувствовать, или разобраться в ситуации или даже сводить меня к врачу, чтобы действительно проверить на дислексию. Мне приходилось воспринимать ее голословные обвинения как неоспоримый факт. На самом деле я никогда не отставала в школе, но верила маме, что во мне есть нечто неправильное. Меня мучил постоянный страх, что остальные об этом узнают и как-то меня накажут. А вдруг в этом году меня признают безнадежной и исключат из школы? А вдруг на следующем уроке орфографии все наконец узнают, какая я тупая?

Меня постоянно терзало отчаяние, и злость от него я вымещала на всех, кто был слабее меня. Я издевалась над Дианой, мучила домашних животных, поэтому, сколько себя помню, ходила на терапию из-за «плохого поведения». К десяти годам я так привыкла к фразе «Тару Шустер вызывают к директору», частенько звучавшей по школьному интеркому, что начала предугадывать шестым чувством, когда меня позовут каяться в грехах. Меня поджидали школьный консультант или социальный работник, которые задавали вопросы о моей семье. В маленьком тесном кабинете они спрашивали вкрадчивым, страшно серьезным тоном:

– А как дела у твоих мамы с папой?

Наверное, люди видели, какой хаос творится в нашем доме, и анонимно звонили в службу защиты детей.

– Ты достаточно ешь?

Да, у меня под кроватью есть заначка конфет, посмотрите сами.

– Кто-нибудь бьет или угрожает физической расправой кому-то другому у тебя дома?

Я не видела и не слышала ничего подобного, потому что обычно запиралась у себя в комнате и врубала звук телика на полную катушку, чтобы заглушить крики.

– Твои родители ссорятся больше обычного?

А обычно – это сколько? Они ссорились все время.

Я ненавидела эти встречи. Они казались приговором, дополнительным подтверждением того, что во мне есть что-то фундаментально плохое. Вопросы социального работника крутились вокруг ядра проблемы: мои родители просто не умели и неспособны были научиться заботиться о детях. Конечно, мы не голодали. Но чем мы питались? Наша диета по большей части состояла из игнорирования, нестабильности и скандалов. Но мне даже ни разу не пришло в голову, что социальный работник может мне хоть чем-то помочь и что обстановка у нас в семье действительно плохая.

Такова была моя обычная жизнь: я выживала в разваливающемся доме, где все умирало, и уворачивалась от расспросов школьных специалистов.

Еще до того, как мне исполнилось десять лет, мой папа стал владельцем «семейного» ресторана, в который он стыдился водить свою семью. Не могу его в этом винить. Чтобы попасть в это заведение, оформленное в стиле кантри, требовалось пройти сквозь разверстую пасть двухэтажного неонового музыкального автомата «Вурлитцер». За ним находилась огромная, пусть и не настоящая, «пустыня» с васильково-синим ночным небом в звездах из оптоволокна. Однажды вечером, когда мы шли через первый зал, моя мама поскользнулась на свежевымытом полу и чуть не упала.

– Я МОГЛА УМЕРЕТЬ! – взвыла она.

На самом деле она не ушиблась, но легла на пол и отказывалась шевелиться, пока не прибыла помощь. Она кричала всем, кто мог ее услышать, что она подаст в суд на «РИЧАРДА ШУСТЕРА, ВЛАДЕЛЬЦА ЭТОГО ОПАСНОГО МЕСТА!».

Когда мамина истерика закончилась, мы сели есть ребрышки. Мои родители ссорились так громко, что бедные официанты не знали, куда деваться. Да, они хотели подать своему боссу сырную булку и показать ему, какие они внимательные, но нет, они не хотели приближаться к этому ужасному столу. Пока родители орали, что один «разорился», а вторая «выжила из ума», к нам подошел аниматор с шариками. Наверное, он почувствовал неладное и решил, что сможет это исправить своими фокусами. Возможно, с помощью животных из

шариков он хотел показать нам, как важна семья? Он скрутил две резиновые короны, увенчанные белыми лебедями. Лебеди целовались, и их оранжевые клювы соединяли шляпы вместе. Они символизировали единство и любовь.

– Давайте, надевайте, – распорядился аниматор, жестом указав на моих родителей.

Они отказались.

– Дурацкая шляпа, – фыркнула мама.

Папа просто отвернулся, не желая, чтобы его видели. Я стала умолять их примерить шляпы. Я плакала:

– ПОЖАЛУЙСТА, ПОЖАЛУЙСТА, НУ НАДЕНЬТЕ ШЛЯПЫ. ВЫ ЖЕ ДРУГ ДРУГА ЛЮБИТЕ!

Со мной случилась самая настоящая истерика. Я страстно желала сделать их любовь настоящей, и, чтобы меня успокоить, родители с покорным и несчастным видом нацепили шляпы. Мама посмотрела на папу и громко прошептала:

– Я хочу развестись, Ричард.

Еще одна минутка юмора

Но мне опять не о чем шутить. Знаю, ЗНАЮ, не стоит так резко менять тему. Мой рассказ выглядит очень безрадостным, но именно поэтому я здесь: чтобы передать тебе привет уже с другой стороны. Если уж я смогла превратиться из маленькой девочки, на которую всем наплевать, и несчастной, разрушающей себя, в пьяном угаре звонящей психотерапевту девицы, в уравновешенную, СЧАСТЛИВУЮ (раньше я думала, это слово никогда не получится применить ко мне), самодостаточную, довольную жизнью, успешную взрослую женщину, значит, с подобным справится кто угодно. И ты тоже. Непременно.

Ты прочитаешь руководство по исцелению своих травм, больших и маленьких, и попытаешься создать жизнь, которую полюбишь и которой будешь гордиться. И не обязательно иметь настолько же ужасное, похожее на катастрофу детство,

как у меня, чтобы данные инструменты помогли тебе. Мои уроки заботы о себе окажутся полезны, даже если у тебя были потрясающие родители, которые заботились о тебе изо всех сил.

Эта книга для всех, кому нужно лучше заботиться о себе – кто хочет жить жизнью, которую сам выберет, примет и полюбит, черт возьми!

Я надеюсь, что следующие истории станут для тебя практическим, воодушевляющим, понятным, возможно, смешным и порой грустным руководством о том, как наконец научиться любить себя без пошлостей. Я называю подобную заботу о себе «перевоспитанием»[2 - Много лет спустя я погуглила термин «re-parenting» и обнаружила, что так еще называют определенную практику в психотерапии. Но о ней я не знаю ничего. Когда я говорю в книге о «перевоспитании», я имею в виду собственноручно состряпанный способ, которым я утешала себя и заботилась о себе на протяжении многих лет.]. Но в первую очередь необходимо определить, чего тебе не хватает, и уже потом дать недостающее себе. Даже те из нас, кто уже совсем вырос, все еще могут найти способ стать тем человеком, которым хотят стать.

В тот вечер после моего двадцать пятого дня рождения я знала, что должна изменить свою жизнь. Мое прошлое превратило меня в развалину в утягивающем белье, не имеющую собственных установок, мотиваций и внутреннего стержня. Я очень хорошо умела выживать, но совсем не умела жить. Я хотела такую жизнь, которой могла бы наслаждаться, такую, в которой бы чувствовала себя довольной и самодостаточной. Но в тот день я сидела с блевотиной в волосах и верила, что это недостижимо.

Как я смогу изменить себя, если даже не в состоянии сменить фильтр в пылесосе? Я два года ныла об этом и только потом взяла быка за рога и разрулила пылепокалипсис[3 - Недавно я купила пылесос БЕЗ фильтра, чтобы навсегда завязать с этими грязными делишками.]. У меня не имелось средств на путешествие с целью исцеления и самопознания в стиле «Ешь, молись, люби». Повторюсь – у меня было НЕ ХУДШЕЕ в мире детство, и мне казалось, что все мои страдания притворные. Но я решила перестать сравнивать свое прошлое с другими и больше не убеждать себя, что не должна ощущать ничего подобного. Пора сконцентрироваться на том, что я чувствую на самом деле, потому что

именно оно – настоящее. Я ненавидела свою жизнь и очень хотела, чтобы она стала лучше. Но как же мне разобраться с собой? Какие у меня ценности? Какие у меня принципы? Что такое овощи?

Сидя на кровати, я достала блокнот и записала то, о чем знала точно:

1. Я знала, что у меня были не лучшие родители, которые не умели заботиться и не учили вести стабильную жизнь. И никакие новые родители не пришли бы мне на помощь. Я не была тайной дочерью королевской семьи – какая жалость! – не имела среди взрослых образцов для подражания или наставников, которые могли бы меня направить. Если я искренне желаю другой жизни, мне придется научиться заботиться о себе самой и взять на себя всю ответственность за собственную жизнь.

2. Я знала, что не могу проигнорировать причиненный мне ущерб и просто пройти мимо. Я больше не желала закрывать на него глаза. Я хотела изучить свои раны и обработать их целебной мазью из блесток, доброты и прощения – одну за другой. Недавно я услышала выражение «солнечный свет – лучшая дезинфекция», именно данное средство идеально подошло бы для моих старых эмоциональных травм. Мне придется перевоспитать себя и оказать себе поддержку, которой раньше у меня никогда не было. Я собираюсь попробовать любые советы, которые могут помочь, – все, что я читала, слышала и даже воображала. Я стану писать заметки в гугл-док, чтобы отслеживать собственный прогресс и четко видеть, в каком направлении иду. У меня нет никаких ответов – пока, – но, по крайней мере, я начала задавать вопросы.

3. Я знала, что хочу тост с яйцом-пашот и авокадо с гарниром из промышленной дозы ибупрофена. Пожалуйста! Спасибо.

В моих историях ты найдешь честные, проверенные, вполне доступные способы перевоспитать себя и позаботиться о себе. Мне неинтересно давать тебе теоретические пафосные советы с моего пьедестала.

Я сама побывала на дне и прошла через этот ад, сама сделала зарубки, усвоила уроки и теперь от всей души желаю, чтобы инструменты, которые я придумала, помогли еще и тебе.

Ну или ты хотя бы посмеешься. Вместе со мной. Но, надеюсь, не надо мой.

Я очень рада быть с тобой сейчас.

Я думаю, что у тебя сегодня потрясно лежат волосы. В смысле, мне всегда нравилась твоя прическа, но сегодня это что-то с чем-то.

ЛЮБЛЮ, ЦЕЛУЮ И ОСЫПАЮ БЛЕСТКАМИ,

ТАРА

ТАКЖЕ ИЗВЕСТНАЯ КАК Т$ (МОЖЕШЬ МЕНЯ ТАК НАЗЫВАТЬ)

1. Ритуалы разума

Еще не поздно исцелить твои мысли

Будь лучшей в худшей ситуации

Начни там, где ты сейчас

На канале «Комеди Централ», где я работаю последние пять лет, проводится бизнес-ланч для стажеров. Во время его наши трудолюбивые, милые и такие наивные, что мне стыдно вспоминать свою молодость, стажеры спрашивают совета у нас, руководителей. Вопросы обычно одни и те же:

В: Каково быть женщиной в Голливуде?

О: Э-э-э… У тебя есть часов десять? Только давай поговорим не в этой комнате, где полно моих коллег-мужиков?

В: Как сделать «хороший» телесериал?

О: Без понятия. Я просто нахожу самые большие таланты, молюсь и не путаюсь под ногами. Тот, кто говорит, что все происходит иначе, либо знает какой-то страшный секрет, либо задавака.

В: Каким был ваш первый большой прорыв?

О: Когда-то я была на таком же ланче, устроенном «Дневным шоу с Джоном Стюартом», и мой собрат-стажер задал такой же вопрос. До этого я никогда не работала на телевидении и меня поражала скрупулезность данной передачи. Джон[4 - Я не настолько близко была знакома с Джоном Стюартом, чтобы звать его Джоном. Это было бы невероятно.] торчал в студии буквально целыми сутками каждый день, наблюдая за всем. И его окружали ну очень умные люди, на которых хочется быть похожей: они целеустремленны и преданы своей работе, снуют с чрезвычайно важным видом и совершенно не интересуются нами, скромными стажерами. Когда наконец нам удалось поговорить с самим Джоном, другой стажер спросил, каким был его первый «большой прорыв». Джон, не раздумывая ни секунды, строго ответил:

– Больших прорывов не существует. Есть только серии крошечных прорывов. Главное – работать не покладая рук и делать все возможное для каждого маленького прорыва.

Джон Стюарт всегда есть/был/будет моим героем, поэтому я впитала его слова, запомнила и стараюсь следовать им всегда.

Весь семестр на «Дневном шоу» я выполняла свою миссию – была лучшей на самых худших работах в надежде на мой собственный маленький прорыв. Заметив, что корреспондент любит овсянку, но к его приходу в офис ее уже съедают[5 - Скорее всего, это делали мы, жадные до халявной еды стажеры. Во время той стажировки я на одних бейглах набрала килограммов восемь.], я сохраняла для него пакетики и клала ему их на стол вместе с миской и ложкой.

Увидев, что персонал раздражают стажеры, которые постоянно выпендриваются, пытаясь перещеголять друг друга и быть «замеченными» (напрасно), я вела себя тихо и вежливо. Однако самой большой моей заслугой стала чистка капсульной кофемашины.

Каждый вечер после репетиции Джон готовил себе кофе со льдом на маленькой кухоньке за дверью студии. Я обратила внимание, что аппарат часто оставался грязным, без воды или – того хуже – в нерабочем состоянии, и представила, как сильно это нервирует Джона. Он работает над одной из самых смешных и важных передач на ТВ и не может получить какой-то средненький капсульный кофе? Ну уж нет, только не при мне! Так случился мой первый маленький прорыв.

Я носилась с машиной как с писаной торбой: чистила ее, заполняла, разбирала, собирала, проверяла, чтобы все было идеально. Я прочитала в интернете, как ее чинить, и практиковалась дома, купив похожую модель. Немалую часть дня я посвящала заботам о том, чтобы прибор исправно работал и Джон в любую минуту мог выпить кофейку. Я не считала, что помешалась на той машине. Нет, это был мой личный вклад в любимое шоу. Если я не стану его сценаристкой, если так и останусь навсегда жалкой стажеркой, по крайней мере, эта жалкая стажерка в любой момент сможет починить одну из самых важных вещей в любой творческой среде: кофемашину.

Я не знаю, что впечатлило продюсеров, чистка кофемашины или мое вежливое молчание, но в конце семестра они помогли мне получить стартовую должность на «Комеди Централ». Вся остальная моя карьера выросла прямиком из решения быть лучшей в том, что казалось мне худшим.

Сегодня я говорю молодым людям, которые просят профессионального совета: «Будь лучшим в худшей ситуации». Хватайся за любую странную и мелкую возможность, которая подворачивается, и выжимай из нее максимум. В идеале это заметит кто-нибудь крутой, но в любом случае ты заметишь и почувствуешь гордость за хорошо сделанную работу, пусть она и дурацкая.

Проще говоря: начни там, где ты сейчас, сильно не переживая о том, как далеко придется идти.

После двадцать пятого дня рождения я решила начать там, где была в тот момент – на покрывале в цветочек. Я понимала, что, раз дело дошло до исцеления моего собственного разума, мне придется проявить ту же настойчивость, заботу и внимание, которыми я осыпала кофемашину. Нельзя отлынивать: нужно разобраться, что не так с контейнером для воды, и изо всех сил постараться его починить. Мне придется быть внимательной и терпеливой, зная, что иногда машину просто глючит без всякой причины и она отказывается работать, а мне остается только смотреть на зловещий красный огонек. У меня не было инструкции от моей собственной головы, зато я могла руководствоваться цитатой от Jay-Z: «Только я могу себя остановить. Я остановлюсь, когда заиграет хук». Я искренне верю первым словам этой строчки. Я не совсем понимаю, что он имеет в виду под хуком[6 - Хуком (от англ. hook – «крючок») называют часть песни или музыкальной композиции, которая выделяется ритмом или мелодией и особенно привлекает внимание («цепляет») слушателя. – Прим. пер.].

Начни там, где ты сейчас. Где бы ты ни была. Будь лучшей в худшей ситуации.

Я стала писать, и это спасло мне жизнь

Обратись в глубь себя

К двадцати пяти годам я знала, что я ущербная, но не совсем понимала почему. В чем именно моя проблема? Тот позорный пьяный звонок психотерапевту был лишь одним из многих «ненормальных» моментов. В последнее время я часто думала о своих поступках: «А люди вообще так себя ведут?» Изо дня в день на работе я жгла напалмом на своей стартовой должности, а потом обнаруживала себя безутешно рыдающей в своей кабинке. Иногда во время просмотра выступлений стэндаперов я чувствовала, как из необъяснимого колодца печали внутри меня начинают подниматься слезы. Я глядела на свое сопливое и плаксивое отражение в мониторе компьютера и думала: «Что ж ты делаешь?» Стены кабинки прятали меня от чужих глаз, и я успевала дойти до закрытой телефонной будки, чтобы прорыдаться как следует.

Эти истерики сопровождали меня из офиса до улиц Манхэттена. Там я часто играла роль «девушки, загадочно плачущей на твоем крыльце» или «девушки с кучей пакетов, готовой разрыдаться, потому что поезд немного задерживается/очередь за бутербродами слишком длинная/что-то еще пошло не так». Я была ужасно ранимой из-за сильнейшей тревоги, которая выражалась в постоянном легком головокружении, будто я покидала свое тело. У меня постоянно раскалывалась голова. Боль начинала пульсировать в основании шеи, затем карабкалась вверх, охватывала мой череп и, наконец, запускала когти в две болезненные точки над ушами. Я не представляла, что делать со всеми этими слезами, грустью, головной, физической и моральной болью. Я совсем не понимала, что это и откуда оно берется.

В детстве я пряталась от анархии моей жизни в фантазиях и придумывании историй. Сколько себя помню, с самого раннего возраста я исполняла маленькие пьески или пыталась сыграть чью-то роль. Когда родители брали меня с собой на свидания, я быстро сбегала из-за стола, чтобы изобразить «взрослую подругу» людей, ужинающих вокруг. Восьмилетняя и невероятно настырная, я делала комплименты женщинам, говоря им:

– Вы очень красивая!

Я спрашивала мужчин:

– Вы сексист и женоненавистник?

Я слышала от мамы, что это очень плохо, и хотела переловить всех «сексистов» и «женоненавистников» в округе. Взрослые пары вежливо потворствовали мне, когда я спрашивала что-нибудь типа: «У вас достаточно секса?» или «Как вы поддерживаете искорку в личной жизни?». Обычно взрослые удивленно смеялись, давали очень пристойный ответ («Над отношениями нужно работать») и начинали искать моих родителей. Вернувшись домой, я тут же записывала истории, которые слышала от взрослых, а потом исполняла их перед зеркалом.

Я так обожала допрашивать взрослых и рассказывать их истории, что мама, недолго думая, организовала для меня кабельное телешоу «Девчачьи разговоры», которое мы снимали в смотровой ее консультации. За розовой фреской из гипсокартона с узором из пухлых цветов и сердечек скрывалось гинекологическое кресло. На шоу я брала интервью у таких звезд, как мамина

тренерша Ким – бодибилдерша с хвостиком светлых волос и телом, которое было оранжевым и липким от автозагара.

Я отлавливала пациенток в коридоре и спрашивала/требовала, чтобы они стали гостями моей «очень важной, очень популярной, очень смешной телепередачи», и большинство из них – поразительно – соглашалось. Моя мама прикрыла передачу не из-за плохих рейтингов (их в общем-то и не было), а потому, что ей снова понадобилась ее смотровая. Это Голливуд, детка.

Когда моя передача закрылась, я начала вести дневник. Он был полон гениальных детских размышлений: «Джейми Белски-Брайли КРАСАВЧИК, 11 из 10». «Я выйду замуж за Люка Перри, пересплю с Джейсоном Пристли и убью Иана Зиринга (фу)»[7 - Актеры телесериала «Беверли-Хиллз, 90210». – Прим. пер.]. «Мне страшно выходить из комнаты, потому что родители орут и я не хочу их видеть. А ЕЩЕ я очень хочу СМЫТЬСЯ ИЗ ЭТОЙ КОМНАТЫ, потому что мама сказала, что в мире полно насильников и убийц, которые хотят меня похитить. Мне кажется, что один из них как раз замышляет влезть в мое окно! Как мне спастись?»

Мой дневник стал тихой гаванью, в которой я могла оставаться искренней и уязвимой и писать о том, каким я ощущаю свой мир: жестоким, беспокойным, непонятным, опасным.

Я вела дневник только для себя и прятала его среди запасов конфет под кроватью. Однажды, когда я писала в нем, в мою комнату вошла подруга нашей семьи. Она называла себя «викканкой» и утверждала, что когда-то «сглазила» моего отца, но по какой-то причине я доверяла ей как единственной «нормальной» взрослой, которую знала (понимаешь теперь, как мне не хватало в жизни адекватных взрослых?).

– Что там у тебя? – спросила она.

Я призналась, что веду дневник, куда записываю все плохое, что происходит вокруг. У родителей только начался бракоразводный процесс, и просто записывая слова в блокнот с фиолетовым тканым переплетом в зеленый огурчик, я чувствовала хоть какое-то облегчение.

– Как здорово, что ты ведешь дневник, милая. Можно посмотреть?

Эта просьба показалась мне немного странной, как и все, что происходило в нашем доме, но я согласилась. Пока она листала страницы, читая мои секреты, мои враки, мою правду, меня трясло от одной-единственной мысли: НЕТ, НЕТ, НЕТ, ЭТО МОЕ.

Потом знакомая отнесла дневник моей матери, которая заявила, что ДОБАВИТ ЕГО К БРАКОРАЗВОДНЫМ ДОКУМЕНТАМ в качестве подтверждения того, что я вру.

Это докажет, настаивала мама, что я, двенадцатилетний ребенок, не являюсь надежным свидетелем и мои показания при разводе нельзя принимать в расчет.

Мои самые сокровенные мысли использовали против меня, и я до сих пор чувствую острый укол горя и ощущение предательства, когда думаю об этом.

Мне нравилось выдумывать истории, я находила утешение в дневнике, но после того инцидента я решила, что это слишком опасно, и совсем прекратила писать.

А вдруг кто-то снова выставит напоказ мои мысли?

Но после моего постыдного двадцать пятого дня рождения, решив собрать свою жизнь по кусочкам, я пошла пить (отличная идея, правда? Ох!) с моей лучшей подругой[8 - Ты еще заметишь, что я называю своими «лучшими друзьями» целую кучу людей. Как неисправимый сентиментальный тюфяк, я действительно уверена, что у меня много хороших друзей. Это скорее категория, определяющая глубокую и искреннюю привязанность, а не индивидуальная характеристика. Человек, получивший от меня звание «лучший друг» один раз, навсегда останется моим «лучшим другом», пусть даже я не встречаюсь с ним уже много лет.] Изабель, надеясь узнать, что, на ее взгляд, со мной не так. В последнее время она часто оказывалась свидетелем моих неадекватных поступков и находилась рядом, когда я вечерами рыдала над бокалом вина в разнообразных барах. Поэтому я решила, может, она догадывается, что пошло наперекосяк.

– Я даже не знаю. Ты никогда не рассказываешь, что происходит в твоей жизни или в семье. Ты как будто это скрываешь.

«ЕЩЕ БЫ, ИЗАБЕЛЬ!» – хотелось крикнуть мне. Разве она не понимала, что мне небезопасно рассказывать что-либо о моем прошлом? Но я только улыбнулась и ответила:

– Да ну, скучно рассказывать то, что давно стало историей.

– Если ты не можешь поговорить со мной об этом, я думаю, тебе стоит почитать «Путь художника» Джулии Кэмерон. Это как программа «12 шагов» к поиску твоего внутреннего ребенка. Делаешь упражнения, чтобы определить и исцелить свои травмы, и учишься молиться о более щедрой к тебе вселенной.

– Поиск внутреннего ребенка? Молиться о вселенной? А к этому прилагаются тибетские четки и мой личный гуру? – ехидно уточнила я.

– Ну да, звучит пошловато, – согласилась Изабель. – Но разве не лучше потерпеть немного пошлости, чем рыдать, не спать ночами и постоянно чувствовать себя дерьмом?

Продолжая сомневаться, я все-таки купила и пролистала «Путь художника» и среди упражнений наткнулась на творческий инструмент, который назывался «Утренние страницы». Каждое утро, прежде чем успеешь как следует задуматься, прежде чем откроешь инстаграм или проверишь, сколько лайков собрало твое фото идеально выдолбленной тыквы на фейсбуке, испиши три бумажные страницы.

Каждое утро. ТРИ страницы. Через строчку. Просто записывай все, что льется из тебя, не редактируя, не думая, не переживая. Это очень походило на дневник, поэтому я подумала, что данный совет неправильный/глупый/опасный. Но все же это не было дневником, это были «Утренние страницы». Огромная разница. В книге объяснялось, как подобная практика помогает услышать свои глубинные чувства, заставляя в письменном виде познать и наладить связь с собственной сутью.

Изначально я подумала: у кого есть время, чтобы каждый день с утра исписывать ТРИ страницы? Это казалось просто неподъемной задачей. Но я уже

достигла момента, когда открыто рыдала в метро даже в хорошие дни. Ладно уж, попробую, но стану прятать тетрадку в прикроватной тумбочке, под журналами и пультом от телевизора, где ее никто не найдет.

Поначалу мои «Утренние страницы» были невыносимо скучными. В основном они состояли из нытья: «Ну почему ты не можешь встать на час раньше? Если бы только ты просыпалась в 8:30, тебе не приходилось бы перед работой второпях писать эти тупые страницы!!!» Или там были перечислены дела, которые требовалось сделать: «КУПИ ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БУМАЖНЫМИ ПОЛОТЕНЦАМИ С КУХНИ!!! ТЫ ЗАСЛУЖИЛА ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ».

Но по мере того, как я продолжала писать, на поверхность начали выплывать острые страхи: «У тебя ничего не получится», «У тебя нет удачных идей», «Если ты все еще не добилась профессионального успеха, этого никогда не случится». Как будто какая-то внутренняя сила двигала ручкой по бумаге, выявляя тревоги, о которых раньше я даже толком не задумывалась. «Ты никогда не найдешь того, кто тебя полюбит, и всю жизнь будешь одна. Ты не заслужила любви». Ужас.

Я вела дневник меньше недели, а меня уже атаковали глубинные непреодолимые страхи всеми забытой маленькой девочки, которая по-прежнему жила у меня внутри, которая выросла в доме, где все умирало, которую ни разу не утешили и не научили заботиться о себе.

Пока я писала, мне казалось, что я получаю эсэмэски от моей души, тайные послания от моего уязвимого беззащитного нутра, которые показывали мне раны, нуждавшиеся в исцелении. Это был тоненький голосок маленького выжившего человечка, тихий крик из глубины меня от того, кто точно знал, в чем мне нужно себя утешить. Я предполагала, что мне будет трудно извлечь на свет мои травмы, но из моего подсознания с легкостью вылетели и предстали передо мной все самые ужасные мысли.

Однажды утром я ни с того ни с сего написала о собаке, которая жила у меня в детстве. Ее звали Джия, и я специально не вспоминала о ней много лет. Это был черный пудель размером почти с маленького пони, умный, добрый, с выстриженными помпонами на лапах и хвосте. Я запускала в них пальцы, не понимая, как у собаки может быть настолько шелковистая шерсть, похожая на пряжу. В одиннадцать лет Джия казалась мне верхом утонченности и

элегантности. Мои родители яростно спорили из-за ее покупки.

– КЭРОЛ, ты никогда не станешь заботиться о собаке. Ты о себе-то еле заботишься! – орал папа.

– ИДИ НА ХРЕН, РИЧАРД, я могу купить собаку, если захочу! – парировала мама в своей обычной хладнокровной манере.

Мама без папиного согласия привела домой собаку и познакомила меня и сестру с Джией. Поскольку мама купила Джию прямо перед разводом, о собаке, как и обо мне с Дианой, ожидаемо, непростительно забыли. Однажды она сбежала, и, вместо того чтобы искать ее, родители пожали плечами и сказали, что оно того не стоит. Помню, как подумала: «А если я потеряюсь, меня тоже никто не пойдет искать?»

Я прочесывала округу с няней, стучала в двери и спрашивала, не видел ли кто-нибудь Джию. Когда мы подошли к дому миссис Миллер, я заглянула в ее окно и увидела, как моя собака бежит к двери, чтобы поздороваться. УРА! Мы нашли Джию и сможем вернуть ее домой! Однако у миссис Миллер были другие планы:

– Вы не заслужили эту собаку. Ваша семья о ней не заботится, поэтому это буду делать я, – заявила она.

Мне некого было просить о помощи, ни один взрослый не мог вмешаться, чтобы вернуть собаку, поэтому я оставила ее там.

Много лет потом, когда меня спрашивали, была ли у меня в детстве собака, я отнекивалась и «отшучивалась», что ее «похитили», когда я была маленькой. Но, написав о случившемся в дневнике, я обнаружила, что это вовсе не забавный эпизод из моего «странного» детства, а ужасное потрясение. Я никогда не оплакивала потерю Джии, поэтому позволила себе признаться, что до сих пор переживаю. Я написала, как мне было страшно и непонятно, почему ни один взрослый не пришел мне на помощь.

В своих утренних записях я излила печаль и гнев, которые чувствовала в одиннадцать лет, когда жизнь уже запутала меня, разбила мне сердце, напугала и, возможно, заставила надеть слишком короткую кофточку. После Джии я начала бояться собак, и мне казалось, что я ни с кем не могу об этом

поговорить. А в наши дни не любить собак – почти что грех.

Выразив свои чувства на бумаге, я не испугалась осуждения, но зато задумалась, почему это вылезло наружу именно сейчас.

Может быть, я завидовала Джие? Раз она смогла найти дом, в котором ее любили. Или, может, я стала бояться собак, потому что не хотела снова полюбить и потерять? Я решила, что попробую встретиться и поиграть с кавалер-кинг-чарльз-спаниелем моей подруги. По неизвестной причине его я не боялась и верила, что это будет удачный маленький шажок.

Так приятно наконец-то перенести свой страх из головы на бумагу. Он больше не воспринимался проблемой, бурлящей у меня в подсознании. Я смогла с ним разобраться, потому что осознала его. И теперь я могу уверенно утверждать: любой ужас можно пережить, если он записан в тетрадку с золотым корешком и пионами на обложке.

Вдохновившись медитацией Тары Брач под названием «Дождь сочувствия к себе»[9 - Самым проникновенным, мудрым и любящим голосом гениальная Тара Брач учит сочувствовать себе с помощью направленных медитаций. «Дождь сочувствия к себе» предлагает Осознать, Принять, Изучить и Излечить любые трудные чувства. Это невероятный (и легкий для запоминания) инструмент заботы о себе, и я очень рекомендую тебе подписаться на ее подкаст. Ее голос звучит так, будто ты только что надела любимый уютный свитер. Пока ты слушаешь Тару Брач, с тобой не случится ничего плохого.], я приготовила инструмент, который позволит тебе обнаружить раны, нанесенные прошлым, эффективно, без мучений, депрессии и мысли «Зачем я это делаю с собой?».

1. Прими мысль или чувство, которое у тебя есть, каким бы мрачным, незначительным или несущественным оно ни казалось. Позволь чувству (мысли) существовать, даже если это такая мелочь, как «сегодня бывший написал мне, чем навел на неприятные мысли о том, как могло бы сложиться», или что-то очень серьезное типа «я никогда не понимала, почему мой папа не любит обниматься. Я никогда не просила его об этом, но мне всегда хотелось, чтобы меня обняли».

2. Перечисли ощущения, которые ассоциируются у тебя с этой мыслью. Пора излить то, что скопилось в душе. Например, «нечестно, что бывший позвонил мне после того, как пообещал больше не напоминать о себе. Может быть, этот козел действительно «желал мне всего наилучшего»? КАК ЖЕ ОН БЕСИТ! Я все еще злюсь из-за того, как он со мной порвал». Или: «Как жаль, что меня не обнимали. Мне до сих пор грустно из-за этого. И я злюсь! Родители должны обнимать детей!» Позволь себе проявить свои настоящие чувства. Не сопротивляйся и не отрицай их, разреши им существовать. Сопротивление только подливает масла в уже пылающие эмоции. Остановись и потуши этот пожар.

3. Разберись, почему эта мысль пришла к тебе именно сейчас. «Может быть, я чувствую наплыв эмоций, потому что моя лучшая подруга Сара съезжается со своим парнем… Я рада за нее, но чувствую в груди пустоту, когда думаю, какими влюбленными они выглядят, как они много смеются и насколько я сейчас одинока». Или: «Я понимаю, что у меня в целом есть проблемы с близостью, и мне интересно, не связано ли это с моим детством». Продолжай задавать себе вопросы. Часто ответы приходят не сразу, но ты потихоньку научишься прислушиваться к себе. Нужно знать, где находится рана, чтобы ее исцелить! Вопрос, который всегда работает, даже если тебе придется задать его несколько раз: «Почему я так себя чувствую?»

4. Решись и соверши исцеляющее действие. По-настоящему. Это необязательно будет какой-то значительный, важный поступок. Если тебе позвонил бывший, и ты расстроилась, может, стоит нанести любимую маску для лица из «Сефоры» и напомнить себе, что он вообще по жизни любит закатывать сцены. Или своди себя на романтическое свидание в новое модное пространство на твоей улице, где есть шикарные места у бара. Если папа тебя не обнимал, и это до сих пор беспокоит, может, пора сходить на массаж или попросить лучшую подругу крепко тебя обнять.

5. Заверши эмоциональные раскопки следующим утверждением: «Мне повезло разобраться с данной проблемой сейчас, а не хранить ее вечно в себе. Вот мой блестящий платиновый луч надежды», а потом добавь, почему это замечательно, прекрасно, какое это чудо, черт возьми, что ты справилась с проблемой сейчас. Если с чем-то не разобраться, тогда оно разберется с тобой, и это чистая правда.

Помимо проработки травм из прошлого (больших и маленьких) я выяснила, что ведение дневника приносит физическое облегчение и умиротворение. Я точно знаю это, потому что, не сделав записи с утра, чувствую напряжение, начинаю беситься, злиться и в очереди в «Старбакс» становлюсь стервой, которая скалится и закатывает глаза, если кто-то слишком долго заказывает напиток. Это «Старбакс». Что тут можно так долго выбирать? Когда ведешь такой дневник, не приходится весь день таскать с собой страхи и тревоги, нечаянно срывая злость на невинных прохожих. СЛАВА БОГУ!

Тем не менее ведение записей – не только способ решить собственные «проблемы». Это еще и практика, которая позволяет мечтать и загадывать желания.

НЕ УХОДИ, ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА, СЕЙЧАС БУДЕТ НЕ ОЧЕНЬ ПОШЛО! Где-то по пути я потеряла веру в то, что у меня может быть невероятная, счастливая жизнь. Я привыкла к крысиным бегам, мое мировоззрение строилось на тревожных мыслях типа «ты неудачница по всем статьям», «ты никогда не найдешь любовь» и «почему ты такая ленивая, что не можешь забрать вещи из химчистки уже три недели?!». Эти мысли занимали почти ВСЕ мое сознание. Но, переложив тревоги на бумагу, я освободила пространство для мечты и у меня появилась возможность сконцентрироваться на моих желаниях. «Может, я смогла бы работать с великими артистами? – написала я однажды. – Или построить карьеру, которую я себе представляю, с писательством и творчеством. Есть ли работа, на которой я могу стать Тиной Фей? Ну, то есть не ЕЮ самой, но ты понимаешь. В моей идеальной жизни я живу в Лос-Анджелесе, у меня есть домашний офис с рабочим столом, из-за которого можно любоваться задним двором». Я хочу переехать в Лос-Анджелес? И завести двор? С каких это пор?

До того, как начала делать записи, я не понимала, что у моих представлений о жизни слишком низкая планка. Именно они вручили мне швабру, которой удалось приподнять давящий потолок, созданный мною в моей же голове. Ведение дневника помогает научиться, как я это называю, «мышлению Опры»: думать широко, масштабно и с учетом огромного количества возможностей. «Мышление Опры» получит «Оскар», напишет книгу или даже десять книг. Оно смело решится, если захочет, остановить невероятно успешную телепередачу, чтобы открыть свой телеканал.

Это мышление бескрайнее, как звездное небо. Думаешь, Опра целыми днями проводит в тревогах? Черта с два. Ей нужно управлять империей, а также придумывать и воплощать в жизнь новые проекты. Она мечтает и думает ПО-КРУПНОМУ, и этого я желаю и себе, и тебе.

Если честно, я редко перечитываю написанное, но, когда я делаю подобное, мне проще разглядеть сценарии, которым я слепо следую. Если я полгода регулярно пишу, что хочу раньше вставать, но так не делаю, я начинаю понимать, что пора искать решение. Может, не использовать мобильные устройства после 21:30, убрать подальше телефон, чтобы не было искушения полночи листать инстаграм? Если я прочитала, что последний год ощущаю себя одинокой в компании парня, значит – прости великодушно, – эти отношения пора прекращать. Нельзя обманывать себя и думать, что у нас все хорошо. В удобную ложь труднее верить, если снова и снова видеть на страницах правду.

«Утренние страницы» – не то место, куда ты записываешь ежедневные события твоей жизни. Здесь ты не рассказываешь о суши, которые ела вчера на ужин (хотя, если суши были действительно очень хороши, упомяни о них, конечно). Ты касаешься своей сути, того, во что ты веришь.

У некоторых из нас очень ограниченные убеждения, мы даже не подозреваем, насколько ужасающе низкую планку себе задали. Ведение записей – это дар, шанс отыскать истину. Потому-то убеждения и истина – две очень разные вещи. Ты можешь быть убеждена, что не способна воплотить в жизнь свои самые невероятные, самые блестящие мечты. Но я точно знаю, что это не истина. Настоящая истина в том, что ты в состоянии исцелить травмы прошлого и построить жизнь, о которой мечтаешь, но для этого придется поработать. А работа начинается с записывания и изучения того, что тебя беспокоит, о чем ты мечтаешь и что ты сейчас сделаешь истиной.

Перекладывай прямо из головы на страницу. У тебя есть шанс разобраться с тревогами, дать зеленый свет мечтам, увидеть, нет ли сценариев, которые тебе мешают. Может, ты родилась не в идеальных обстоятельствах или твои обстоятельства катастрофически далеки от идеала. Но только ты способна решить, давать ли себе определение через существующую призму. Не пора ли изменить твою историю?

Ты позволяешь негативным людям высосать досуха твою энергию, напрасно пытаясь поддержать их? Ты уже от этого устала? Ты всегда стыдилась того, что

произошла не из «хорошей семьи»? Может, пришло время задуматься? Попробуй-ка вместо этого такой вариант: «Ну да, возможно, моя семья не была идеальной, но, если честно, у кого она такой была? Но я благодарна почти за все, чему научилась на этом пути. У меня есть шанс создать собственную семью».

Если ты хочешь что-то в себе изменить, в первую очередь необходимо идентифицировать это, а затем придумать, как твоя история может разыграться иначе.

Начни писать, потому что я тебя очень люблю, но, как ни грустно такое говорить, мы не превращаемся в новых людей по мановению волшебной палочки.

Одна из моих самых-самых любимых цитат принадлежит Норе Эфрон. На церемонии вручения дипломов в колледже Уэллесли в 1996 году (которую я советую тебе немедленно посмотреть на YouTube) она сказала выпускникам: «Самое главное – будьте героинями в своей жизни, а не жертвами». Нет лучшего места воплотить в реальность ее слова, чем дневник.

Ты способна буквально создать свою собственную историю, уничтожить свои тревоги, дать волю своим мечтам. Ты можешь быть той версией себя, которая одета в платье, сделанное из всех звезд ночного неба, будто так и надо. Которая возносится над мелочами жизни и смотрит на Землю спокойным ясным взглядом. Ты не можешь контролировать сценарии внешнего мира, но можешь управлять историей, которую рассказываешь в дневнике. Советую сделать ее хорошей.

Способы НЕ отлынивать от ведения записей по утрам

1. Если ты не открываешь дневник, потому что у тебя дома спит кто-то новенький, вылезай из кровати, бери тетрадку и иди на кухню. Включи кофеварку и пиши, пока она работает. Чтобы заполнить три страницы через строчку, необходимо примерно двадцать минут. Когда ты вернешься с двумя чашками кофе в руках, гость будет впечатлен твоей прозорливостью и заботой. МОЛОДЕЦ!

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Notes

1

Веб-сайт для поиска на местном рынке услуг, например доставки еды.

2

Много лет спустя я погуглила термин «re-parenting» и обнаружила, что так еще называют определенную практику в психотерапии. Но о ней я не знаю ничего. Когда я говорю в книге о «перевоспитании», я имею в виду собственноручно состряпанный способ, которым я утешала себя и заботилась о себе на протяжении многих лет.

3

Недавно я купила пылесос БЕЗ фильтра, чтобы навсегда завязать с этими грязными делишками.

4

Я не настолько близко была знакома с Джоном Стюартом, чтобы звать его Джоном. Это было бы невероятно.

5

Скорее всего, это делали мы, жадные до халявной еды стажеры. Во время той стажировки я на одних бейглах набрала килограммов восемь.

6

Хуком (от англ. hook – «крючок») называют часть песни или музыкальной композиции, которая выделяется ритмом или мелодией и особенно привлекает внимание («цепляет») слушателя. – Прим. пер.

7

Актеры телесериала «Беверли-Хиллз, 90210». – Прим. пер.

8

Ты еще заметишь, что я называю своими «лучшими друзьями» целую кучу людей. Как неисправимый сентиментальный тюфяк, я действительно уверена, что у меня много хороших друзей. Это скорее категория, определяющая глубокую и искреннюю привязанность, а не индивидуальная характеристика.

Человек, получивший от меня звание «лучший друг» один раз, навсегда останется моим «лучшим другом», пусть даже я не встречаюсь с ним уже много лет.

9

Самым проникновенным, мудрым и любящим голосом гениальная Тара Брач учит сочувствовать себе с помощью направленных медитаций. «Дождь сочувствия к себе» предлагает Осознать, Принять, Изучить и Излечить любые трудные чувства. Это невероятный (и легкий для запоминания) инструмент заботы о себе, и я очень рекомендую тебе подписаться на ее подкаст. Ее голос звучит так, будто ты только что надела любимый уютный свитер. Пока ты слушаешь Тару Брач, с тобой не случится ничего плохого.

Купить: https://tellnovel.com/shuster_tara/kupi-sebe-eti-chertovy-lilii-i-drugie-celitel-nye-ritualy-dlya-nastroyki-svoey-zhizni

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити