Просто будь СОБОЙ! Забей на перфекционизм и преврати изъяны в достоинства

Автор:
Сара Найт

Просто будь СОБОЙ! Забей на перфекционизм и преврати изъяны в достоинства

Сара Найт

#жизнь прекрасна. Бестселлеры о счастье без компромиссов

Новая книга Сары Найт, автора бестселлеров «Магический пофигизм» и «Just f*cking do it», о том, как важно быть самим собой. Вокруг всегда полно советчиков: родственников, знакомых, коллег, – которые «любезно» объясняют, как нам жить и что делать, попутно убеждая задвинуть подальше наши «странности». Сара предлагает эффективные стратегии, которые помогут определиться с ХНЗ – тем, чего вы хотите, в чем нуждаетесь и чего заслуживаете на самом деле, – и научиться строить жизнь по собственным правилам, превращая свои недостатки в достоинства. А главное, помните: если вы не будете собой, вы просто станете… никем!

Сара Найт

Просто будь собой! Забей на перфекционизм и преврати изъяны в достоинства

Сегодня ты – это только ты,

И это правдивее правоты.

Нет ни его, ни меня – никого,

Кто был бы больше тобой.

Доктор Сьюсс

Sarah Knight

YOU DO YOU

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Другие книги Сары Найт

«Магический пофигизм»

«Just f*cking do it!»

Благодаря этой книге вы:

• станете эгоистом в правильном смысле слова

• избавитесь от тирании аргумента «просто потому что»

• сделаете «ментальный ремонт», превратив недостатки в достоинства

• поймете, что быть «милым» и «удобным» – не ваша работа

• добьетесь успехов и заткнете рот завистникам и врагам

Уверена, что вы спрашиваете себя, зачем я созвала это совещание

Жизнь становится гораздо лучше, когда вы перестаете заморачиваться тем, что думают другие люди, и начинаете делать то, чего на самом деле хотите. Я знаю это в том числе потому, что написала целых две книги на эти темы – книги, которые осчастливили многих людей – даже немцев! Может быть, вы входите в число этих людей/немцев? Если да, то вы знаете, что мой литературный первенец – книга «Магический пофигизм» – научила читателей говорить «нет», устанавливать границы и больше не тратить время, энергию и деньги на то, что не приносит радости.

Это было ОСВОБОЖДЕНИЕ.

Вторая книга, «Just f*cking do it», научила людей ставить цели и достигать их.

Это было ОСНАЩЕНИЕ ОРУЖИЕМ.

Но самое прекрасное в этих книгах вот что: помимо двух чрезвычайно полезных диаграмм, которые до сих пор время от времени появляются в соцсетях и СМИ, их успех подвиг меня на написание третьей книги.

Эта книга посвящена РАСШИРЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

Я рискую сразу же снести вам крышу и обрушить на ваши головы самое жизнеизменяющее утверждение, которое я когда-либо делала. Мое главное блюдо. Ваше новое секретное оружие.

Выражаясь бессмертными словами из песни группы «Destiny’s Child» – готовы ли вы к этому?

Стоп. Шерсть на загривке встала дыбом, а по коже пошли мурашки? Вы слышите хор ангелов из соседней комнаты? Может быть, вам нужно принять холодный душ, чтобы унять дрожь в теле и зуд в гениталиях?

Классно. Именно этого я и добивалась.

Ну а если только… погодите-ка… Может быть, вы закатили глаза и подумали: «Эта женщина, очевидно, никогда не говорила с моими родителями, начальством, коллегами или бывшими, которые объяснили бы ей, что именно со мной не так. И она, конечно же, не звонила моим школьным обидчикам, учителям или тренерам, потому что каждый из них может назвать хотя бы пару причин, почему мне не хватает уверенности, отчего я одержим своими недостатками и чувствую себя никчемным».

Эй! Не будьте слишком строги к себе.

Ладно, ладно, допустим, кое-что действительно с вами не так: например, вы хотели бы стать более организованным или разумнее обращаться с деньгами. Ну и что? Эта книга не называется «Лучшая версия тебя».

Она называется «Просто будь собой!», поэтому она – о принятии ваших сильных сторон и недостатков, независимо от того, признаете ли вы эти недостатки или это просто особенности вашей личности, которые вас абсолютно устраивают, но доставляют неприятности другим. Нужно ли мне добавлять, что вы БЫЛИ БЫ абсолютно счастливы, если бы чувствовали себя чуточку уверенней и чуть менее беспокоились о том, что думают о вас другие люди?[1 - Я чуть было не назвала свою книгу «Что бы там ни работало, суки!», но мне надоело, что одна располагающаяся в Нью-Йорке газета отказывается принимать такие заголовки. Не беспокойтесь, моя привычка сквернословить не умерла и прекрасно себя чувствует (прим. авт.).]

В любом случае вы кажетесь мне неплохим парнем. У меня шестое чувство на такие вещи. Так что я имею в виду именно то, что сказала минуту назад: если вы не серийный убийца и не один из тех людей, которые стараются гнать волну, когда никто вокруг в этом не заинтересован, то, значит, с вами все в порядке.

Тут вы спросите себя: для чего же я в таком случае купил книгу по саморазвитию?

Прекрасный вопрос! Вы хороший парень и быстро учитесь. Я таких люблю.

И я скажу вам зачем. Что с вами НЕ в порядке – и этим мы будем заниматься на страницах нашего модного гида пофигизма, – так это то, что общество обременяет вас разными условностями, ожиданиями и обязательными нормами. В результате многие из нас изо всех сил борются против удушающего давления навязанных стандартов, а потом так долго чувствуют себя плохо из-за самих себя, что мы преисполняемся убеждения, будто с нами действительно что-то не так. Мы ломимся в книжные магазины и на семинары, в спортзалы и группы снижения веса, к специалистам по этикету и пластическим хирургам, ища решения проблем, которых у нас нет.

Вы же знаете, о чем я говорю, и это абсолютная хрень, так ведь?

Именно для этого, мои дорогие уникальные снежинки[2 - Намек на фразу из книги Ч. Паланика «Бойцовский клуб»: «Ты не снежинка, прекрасная и уникальная» (прим. пер.).], я собрала это совещание. Потому что, пусть вы в полном порядке, такие как есть, мы живем в культуре, которая прямо сейчас, в этот самый момент, может заставлять вас думать совершенно противоположное.

* * *

В детстве надо мной часто смеялись из-за того, что я была чересчур занудной, немодной «ботаничкой», которая слишком громко хохотала, а на вечеринках в старшей школе при первых звуках песни диджея Young MC «Зажигай» начинала горланить во всю мощь: «Эй, Бастер, а ну-ка зажигай». (У меня был дядя по имени Бастер, который любил зажигать, так что мне это поведение не казалось странным, однако такой неприличный социальный ход не делал меня привлекательней в глазах ровесников. Дети бывают такими негодяями!)

Одним словом, я все делала не так и не вписывалась в рамки. Стадо шло в одном направлении, а я прокладывала себе дорогу против течения, словно бык с комплексом лосося. Сама эта фраза доказывает, что у меня был довольно странный взгляд на мир.

Но почему же остальные дети так сильно этим заморачивались?

Почему, уже став взрослыми, один человек должен заморачиваться тем, что кто-то другой ведет себя немного странно, идет на риск или принимает необычные жизненные решения (например, решает не заводить чертовых детей)?

Ответ таков: никто этого не должен. Но люди, которые заморачиваются такой фигней, не читают эту книгу сейчас, так что я говорю не с ними, а с вами. Я не могу изменить их, а если уж совсем честно, то не пытаюсь изменить и вас.

Что я могу сделать, так это помочь вам изменить способ общения с ними и то, как вы относитесь к себе. (Если вы попали в такую фигню. Без давления.) Я занимаюсь данной проблемой уже некоторое время, и это сработало со мной. На самом деле «Просто будь собой!» – наверное, самая моя личная книга с точки зрения Истории Преодоления Трудностей, хотя она же и наиболее универсальная. В конце-то концов, разве хоть кто-нибудь не хочет просто быть собой и прожить хотя бы один свой чертов день самым подходящим для себя образом?

Кто-нибудь? Кто-нибудь? Никого?

Вот то-то и оно.

Даже если вы никогда не подвергались осмеянию на танцевальном вечере в шестом классе, вам несложно понять боль осуждения или чувство давления извне, принуждающее вас к конформизму и призывающее «быть как все». Это может произойти в любом возрасте и при самых разных обстоятельствах, если, например, вы переехали в другой город, нашли новую работу или связали свою судьбу с выходцем из другого клана. Может быть, вы прирожденный нонконформист. Может быть, вы аутист. Может, вы перепутали шотландку с матроской и решили, что вам так больше нравится. Да смилостивится господь-вседержитель!

Каков бы ни был ваш случай, если вы пришли к этой книге, чувствуя себя другим, непонятым, фрустрированным, подавляемым вашими родителями, сестрами/братьями, соседями, соседями по комнате, начальниками, коллегами, мэтчами в «Тиндере», влиятельными людьми или обществом в целом – мне грустно слышать это, но вы попали в нужное место.

И пусть это покажется вам непосильным заданием, но помимо рекомендаций, направленных на принятие себя таким, какой вы есть, я собираюсь помочь вам обрести уверенность в ваших убеждениях, взглядах, целях и бытовых привычках (походка, стиль одежды, манера говорить). Все эти качества – и даже изъяны – делают вас собой, и они же делают вас интересным, одаренным и в каком-то смысле сильным.

Вам просто нужно иметь их.

Что означает «быть собой»

Суть советов, излагаемых в этой книге, сводится к одной простой мантре: борись за право быть тем, кто ты есть, и получать то, чего ты хочешь. Как? Перестань позволять другим людям говорить тебе, что ты должен делать, как ты должен это делать и почему чего-то сделать нельзя[3 - По иронии судьбы, это мнение человека, который зарабатывает на жизнь, объясняя людям, что им нужно делать. Но я не стала самым продающимся антигуру, следуя правилам. Стала ли я им теперь? (прим. авт.).].

Каждая часть книги содержит аргумент, отстаивающий ваше право прожить жизнь на ваших условиях:

Тирания «просто так/потому что так надо»

Жизнь с минимальными потребностями и почему вы достойны лучшего

ХНЗ (то, чего вы хотите, что вам нужно и чего вы заслуживаете)

Общественный договор: для чего он нужен и когда он не работает

Сомневающиеся, недоброжелатели и другие осуждающие придурки

Как обратить недостатки в достоинства, или «ментальный ремонт»

Когда нормально быть эгоистичным, почему бессмысленно быть идеальным, как быть трудным и многое, многое другое!

Часть I (Вы здесь: упражнениена ориентацию)

В этом разделе я познакомлю вас с понятием «общественный договор» – набором неписаных и даже невысказанных, но чрезвычайно мощных правил, ожиданий и обязанностей, которые часто не приносят пользы, хотя могли бы. Затем я позволю вам украдкой взглянуть на 15 самых гнусных положений этого «документа» и изложу свои поправки, которые формируют остальную часть книги. Наворочено? Да. Отличный способ организовать мысли и выдвинуть свои аргументы? Ну, и это тоже.

Часть II (Делать и не делать: правила, которые нужно нарушать)

Здесь мы рассмотрим те правила, которые вы выучили еще с детского сада и которые не обязательно применять в жизни, став взрослым: как, например, «Не будь эгоистичным» и «Играй в команде». Я покажу вам, как можно согнуть или сломать взглядом некоторые из них для улучшения собственной жизни и – что не менее важно – не влияя при этом на жизнь других людей.

Часть III (Хочу и не хочу: не столь радужные надежды)

Здесь вы узнаете, как игнорировать или прямым текстом осаживать людей, которые осмелятся сказать вам, что случится или как вы будете себя чувствовать из-за тех решений, которые вы принимаете в вашей жизни. В главе «Ты еще пожалеешь об этом» я расскажу о принятии решений, которые кажутся неправильными окружающим, но абсолютно устраивают вас, а в разделе «С таким отношением ты далеко не уйдешь» прославлю мощь пессимизма, чтобы помочь вам строить планы на будущее и избегать разочарований – т. е. управлять своими ожиданиями.

Часть IV (Должен и не должен: слишком много обязанностей)

Если вы уже сыты по горло выполнением случайных, глупых обязанностей, навязываемых вам обществом и заставляющих вас быть приветливым, стройным, послушным или благоразумным, тогда часть IV – именно то, что доктор прописал. В разделе «Вы должны больше улыбаться» я объясню, почему в ваши обязанности не входит быть милым, няшным, белым и пушистым, а в «Вы не должны вести себя так безумно» напомню о времени, когда я тайком принесла в свой офис кошачий туалет и десять ведер песка, понадеявшись, что никто этого не заметит. А сегодня? Я бы выгрузила все это дерьмо в инстаграмные истории. Ведь я наконец поняла, что не обязана говорить или действовать тем способом, который лишает меня возможности жить аутентичной жизнью.

И вы тоже не обязаны.

* * *

Я написала «Просто будь собой!» для людей, похожих на меня, которые просто хотят заниматься своим делом и перестать заморачиваться о том, как их желания, мотивации, мнения и решения оспариваются, препарируются и оцениваются остальными. Для неприспособленцев, бунтарей, черных овец, белых ворон и единорогов. Для ребят, которые хотят носить белое после Дня труда или любят посыпать сладкое печенье острым плавленым сыром с перцем; для тех, кто предпочитает оставаться неженатым в среде, где царит культ видеороликов с помолвки, и для тех, кто вылетел из медицинского вуза, чтобы открыть пункт выращивания и продажи лечебной марихуаны.

Продолжайте сиять, мои безумные брильянты.

Я написала ее для всех нас, кто чувствует давление общества, принуждающего подчиняться правилам, оправдывать ожидания и выполнять обязательства и кому совершенно не нравится это делать. Я написала ее для детей, студентов колледжей, родителей и пенсионеров; для бабуль, которые оставили своих мужей после сорока лет совместной жизни, чтобы провести свои золотые годы с

подружкой по имени Мэри. Я написала ее для читателей своих предыдущих книг, но также и для людей, которые никогда не слышали об «этой сквернословящей антигуру Саре Найт».

И наконец, я написала ее, потому что быть собой должно стать самой простой вещью в мире: проснитесь, убедитесь в том, что вы не герой фильма «Чумовая пятница»[4 - Американский фильм с Линдси Лохан и Джейми Ли Кертис в главных ролях, где мать и дочь поменялись телами (прим. пер.).], и проживите свой день как хотите. Многие из нас ведут эту битву – и в детстве, и во взрослом возрасте, и даже став бабулями. Мы убедили себя (или позволили убедить себя другим), что с нами что-то не так. Нам недостает уверенности в нашей индивидуальности, и мы чувствуем необходимость приспосабливаться, быть как все, устранять свои изъяны и ходить по струнке вдоль скучной старой доброй культурной линии, намеченной партией и правительством.

Однако что, если с нами все нормально? Что, если ВЫ и в самом деле истинно и абсолютно в полном порядке?

Это то самое положение, от которого я танцую, и я думаю, что это офигенно свежая идея.

Итак, вместо того чтобы пытаться изменить вас, давайте отпразднуем то, что значит быть собой во всех странных, сложных, эгоистичных, неидеальных, антисоциальных, перевозбужденных, уникальных и необычных аспектах. Давайте обуздаем эти изъяны и обратим их в достоинства. И в первую очередь давайте проясним ситуацию для всех сомневающихся и злопыхателей, которые посылают вас в магазин за справочником по самопомощи.

Я ценю бизнес, но на хрен этих людей. Давайте начнем просто быть собой!

I

Вы здесь: Упражнение на ориентацию

Тирания «Просто потому что»

Ребенком я все время испытывала терпение родителей самыми разными способами, в том числе отказом принять ответ «нет». Я была как собака с чертовой костью. Когда мать и отец заканчивали перебирать все возможные варианты, они неизбежно отвечали: «Потому что» или «Просто так».

Как в следующем диалоге:

– Мы можем пойти сегодня в парк развлечений?

– Нет.

– Почему?

– Потому что уже поздно.

– А завтра?

– Нет.

– Почему?

– Потому что он будет закрыт.

– А может быть, пойдем туда послезавтра?

– Нет.

– Как так?

– Просто так. Просто потому что.

На это я отвечала: «А почему – просто потому что?»

Да, я была большой занозой в заднице, но, оказывается, у меня все же имелась определенная цель. Я боролась и отказывалась отступать перед тиранией фраз «просто так» и «просто потому что».

Я продолжала задавать вопрос «Почему просто так?» на протяжении всей своей жизни, и не только когда мне отказывали в удовольствии прокатиться на чертовом колесе или купить сладкой ваты. Например, определения «светская львица», «оптимист» и «женщина-полицейский» ко мне не относятся – так зачем мне идти на вечеринку года, просто потому, что меня пригласили? Почему я должна смотреть на жизнь позитивно, просто потому, что кто-то велел мне это делать? И что, если у меня нет намерений создать семью, просто потому, что именно этим озабочены все мои друзья?

Ох уж эта тирания!

Самое большое препятствие на пути к себе настоящему – делать все просто потому, что все остальные поступают так же, или потому, что именно таким образом это было принято делать в обществе во все времена. Когда вы отрицаете собственную истинную природу просто потому, что пытаетесь приспособиться к толпе, – вы посылаете себя К ЧЕРТУ.

Почему вам нужно поступать подобным образом?

Почему – просто потому что?

«Просто будь собой!» решает вопрос тирании «просто потому что» (для всех типов людей, а не только для антисоциальных личностей, пессимистов и чайлд-фри типа меня). Она предлагает вдохновение, советы и тезисы на все случаи, когда вы чувствуете необходимость оправдать свой выбор в жизни – для самого себя, для своих родителей или для официанта, который думает, что хорошо прожаренный бургер – это «оскорбление говядины».

(Тебе решать, парень. И если тебе подают стейк со средней степенью прожарки, ты можешь подумать, что чаевые – тоже своего рода оскорбление для официанта.)

Вскоре в части I мы поговорим о том, кто вы есть и почему вы читаете эту книгу. Я задам вам несколько вопросов о том, чего вы хотите, что вам нужно и чего вы

заслуживаете от жизни. И я же опишу вам болезнь, которая пока что не включена в руководство по диагностике и статистическому учету психических заболеваний (хотя, конечно, уже давно пора это сделать) и для которой предлагается лечение в этой книге.

Потом мы исследуем особенности общественного договора, и я расскажу, когда вам нужно придерживаться их, прежде чем точно показать, когда, почему и как вы не должны этого делать. Часть этого «как» включает ментальный ремонт – верный спутник чистки ментального засора, о котором говорилось в моих прошлых книгах. Этот простой безболезненный процесс поможет обратить ваши недостатки (или то, что другие люди называют вашими недостатками) в достоинства и сильные стороны, чтобы вы могли игнорировать сомневающихся, заткнуть ненавистников и сделать себя со всем энтузиазмом Билла Клинтона на детской вечеринке. Под экстази. Со стажерами.

Наконец, мы рассмотрим то, что подразумевается под фразой «быть не таким, как все» и почему этот дурацкий, бессмысленный ярлык, тем не менее, применим к каждой странице этой книги.

Ох, и еще кое-что. Я в высшей степени последовательна – памятуя о том, как понтовая диаграмма помогает формировать мой бренд, – поэтому предлагаю вам визуальную схему для всего, что изложено в части I. (Это дополнительный материал, однако это еще не отговорка, чтобы пропускать его. Не будьте самоуверенным.)

Кем вы себя возомнили?

Начнем с плохих новостей: у меня нет ответа на этот вопрос. Я могу выслушать ваши проблемы, принять вас как личность, покивать вам в знак солидарности или похлопать по спине в знак сочувствия. Но я не смогу сказать, кто вы такой/такая. Только вы можете сделать это. (Или астрологи тоже могут? Я не знаю. Как я уже говорила, это не моя епархия.)

Теперь хорошие новости: по моему скромному ненаучному мнению, большинство людей уже знают, кто они такие и что может сделать их счастливыми. Они,

может быть, не понимают, как быть той личностью или как достичь такой жизни, но именно для этого я здесь. И если вы не можете ответить с ходу, кто же вы такой и чего хотите, я спорю на что угодно: стоит дать вам возможность и не оказывать никакого давления, как вы с легкостью это поймете.

(Я упомянула о том, что мне понадобитесь вы, чтобы сделать это, прежде чем мы продолжим?)

Однако не беспокойтесь: выявление своей истинной сущности не так страшно, как может показаться. Играть в игру «Кем вы себя возомнили?» – все равно что играть на компьютере, и с этой задачей справится даже семнадцатилетний подросток, страдающий синдромом дефицита внимания.

Первому игроку приготовиться

Первое, что вы делаете в большинстве видеоигр, – выбираете персонажа. Возьмем для примера классическую игру «Mario Cart» от компании «Nintendo». (Вам не нужно ничего знать о «Mario Cart», чтобы следить за ходом моих мыслей, но если вы играли в нее и набрали высший балл на уровне «Замка Боузера», то приношу свои сердечные поздравления.)

В мире игр супербратьев Марио вы можете быть принцессой Персиком, которая несется быстрее ветра, но ее легко заносит, если она сталкивается с другой машиной, или же методичной и медлительной черепахой по имени Боузер, которая не раздражается, когда другие игроки попадают в решетку ее радиатора. (Антропоморфные черепахи существуют. Но это тоже не в моей епархии.) Или вы можете быть одним из невозмутимых братьев-итальянцев, которые ведут успешный водопроводный бизнес днем и расслабляются на гоночных треках по выходным. Марио и Луиджи уже здесь и готовы насладиться поездкой.

Вы выбираете персонажа, основываясь на его сильных сторонах (а в довесок принимаете его слабости). Кто из них больше подходит вашему стилю игры и обеспечит наиболее предпочтительный для вас результат?

У меня очень плохие рефлексы, поэтому я предпочитаю медленный и тяжелый карт, который менее всего подвержен риску перевернуться при аварии. Может быть, у вас большие пальцы более ловкие, поэтому вы готовы рискнуть ради возможности оставить Боузера в шлейфе пыли далеко позади. Может быть, сила невидимости предпочтительнее умения метать огненные шары в соперников. Просто будьте собой. Все зависит от вас.

И поскольку прямо сейчас здесь вы, я и пакет с кукурузными чипсами «Доритос», как насчет того, чтобы воспользоваться обычно предоставляемой возможностью и выявить у себя некоторые сильные и слабые стороны, которые важнее всего для течения вашей жизни?

Вы шумный? Тихий? Большой? Маленький? Чудаковатый и эксцентричный? Эгоистичный, трудный, негативный или странный? К какой из двух колонок относятся все эти качества?

Напишите несколько эпитетов в колонках внизу. Нет нужды составлять длинный каталог, просто перечислите несколько основных качеств, чтобы врубиться в тему.

Следующий шаг в игре: выбор мира, где вы будете играть. В «Марио Карт» это машинный трек, например Долина призраков, Грибное ущелье или Коровьи луга. Каждый имеет свои достоинства и недостатки, однако вам нужно выбрать один, на свой вкус.

Это критерий, который вам не так уж сложно определить, правда?

В жизни вы можете также выбирать среди различных треков: семьянин из пригорода, путешественник в глобальных масштабах, филантроп, выдающийся атлет, чемпион по поеданию хот-догов. Вы даже можете играть одновременно

не одного персонажа, а больше, потому что метафоры неоднозначны, а жизнь сложнее видеоигры. Как бы то ни было, только вы знаете, что делает вас счастливым.

Каков ваш идеальный мир?

Попытайтесь написать предложение или два, которые описывают его. Не будет никаких тестов или проверок, но записать эту хрень полезно. Поверьте мне.

Все готово? Здорово. Теперь давайте поговорим о том, что случится, когда вы покинете двумерные пределы видеоигры братьев Марио:

• Когда вы сталкиваетесь в реальной жизни с решениями, которые влияют на счастье, прокладываете ли вы свой собственный курс, разрабатываете ли собственный персонаж и играете ли вы в полную силу? Или же вы удовлетворяетесь той ролью, которую определил вам компьютер?

• Чувствуете ли вы себя комфортно, безопасно и уверенно в вашем выборе? Или вы просто планируете остаться в середине стаи, надеясь, что вас не столкнет с дороги антропоморфная черепаха?

Все это непростые вопросы, и да, я заманила вас в ловушку, а потом преподнесла их (вопросы) вам. Однако вам не нужно записывать свои ответы, потому что мы оба уже знаем их. Если бы вы уже играли в полную силу и на самом деле чувствовали бы себя комфортно и уверенно, вы бы уже были там, надирая задницу черепахе, вместо того чтобы читать эту книгу и слизывать с пальцев сырную пыль от кукурузных чипсов.

Эй, чувак, не надо ненавидеть игрока. Ненавидь игру.

Если вы все еще со мной, я догадываюсь, что проблема не в том, кто вы или что делает вас счастливым. Ваша проблема в том, что вы чувствуете: плохо быть таким и хотеть все эти вещи.

Почему вы это чувствуете? Ну, вероятно, потому, что другие люди всегда говорят вам, что вы слишком шумный, слишком тихий, слишком большой, слишком маленький, слишком безумный, слишком не от мира сего, слишком эгоистичный, слишком трудный, слишком негативный и «Эй, пока мы тут, перестань быть таким чудным, чудик».

Да. Я сама была в таком положении, я все это слышала.

Если вам говорят подобные слова достаточно часто, жизнь начинает представляться бесконечным гоночным треком, где самый благоразумный путь – держаться позади быстро движущегося перед вами автомобиля. Это расстройство известно мне под названием жизнь по минимальным потребностям.

Жизнь по минимальным потребностям

Это состояние узнается по желанию душить все нетрадиционные, необычные, непривычные, странные, новые, бунтарские или непопулярные аспекты личности, стиля жизни или системы ценностей – и превращается в «просто прохожу мимо» вместо «улаживаю все с плохим собой».

Если такой стиль жизни описывает ваши обстоятельства, скажите мне, почему вы должны терять еще один день в его липких, вялых объятиях?

Ведь я лично могу гарантировать, что будет гораздо веселее (и продуктивнее) выразить свое мнение на совещании, не заморачиваясь о том, посчитают ли вас трудным человеком. Или с удовлетворением сказать своему боссу правду. Или – вы даже не представляете, какое это невероятное облегчение, – признаться кучке леди из южных штатов, что у вас нет никакого мнения насчет узора на фарфоровой посуде и правильнее забить на все, когда по радио звучит песня Шегги[5 - Да, это БЫЛА я (прим. автора). Отсылка к песне популярного

ямайского певца Шегги под названием «Это был не я» (прим. пер.).].

А теперь самые хорошие новости: неважно, какую форму принимает ваша натура – принцессы, водопроводчика, черепахи, – для меня это не имеет значения. Это также не влияет на вашу способность извлечь пользу из моего совета. «Просто будь собой!» не признает сексуальных, половых, возрастных, культурных и социоэкономических границ, потому что я помогаю вам изнутри, а не снаружи.

Некоторые возражения

Если вы тот парень, который работал в моем корпоративном офисе, пронизанным армейским духом, и каждый божий день одевался как член группы «Village People» на сцене, тогда вам не нужна моя помощь из департамента самовыражения. Вы, сэр, сами служите вдохновением для всех нас.

Если вы тот человек, который отправил сообщение в «Твиттере»: «Начал просить ребят из ресторана «Chipotle» упаковать все ингредиенты, чтобы я мог составить блюдо сам у себя дома» – с фотографией семи контейнеров с начинками, тогда вы можете откланяться и удалиться из семинара «Как быть трудным» на стр. 112.

И если вы мой муж, который известен своей необыкновенной способностью напеть «Мы – это мир»[6 - Песня Майкла Джексона (прим. пер.).] тембром любого певца, то вы и вправду посол бренда чудаков и можете пропустить раздел, посвященный «распусканию вашего чудаческого флага» (но может быть, вам следует появиться в качестве приглашенного гостя при записи аудиокниги. Я скажу своим ребятам, чтобы они позвонили вашим).

А теперь, чтобы оградить вас от опасности жизни по минимальным потребностям, мы пересмотрим ваши отношения с самим собой и с остальным миром.

И снова повторюсь: это не так сложно, как кажется.

Через несколько страниц я познакомлю вас с некоторыми статьями общественного договора и начну процесс правки, который будет продолжаться на протяжении всей оставшейся книги. Но социальные условности – всего лишь условности, поэтому все они привязаны к вашим отношениям с другими людьми. Перед тем как мы сможем открыть этот ящик с капустой, нам нужно поговорить о ваших отношениях с самим собой.

Я решила говорить об этом, используя аббревиатуры и Иисуса. Эй, я сама решаю.

ХНЗ и вторая половина Золотого правила

Вы, возможно, уже слышали о так называемом Золотом правиле: относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе. Этот 24-каратный самородок – парафраз из Библии, но независимо от его происхождения он представляется мне и вполне резонным, и полезным, разве нет?

(Вы можете даже сказать, что он проходит лейтмотивом через все положения социального договора, и не ошибетесь. Держитесь крепче.)

Но также ясно – даже тем, кто, как я, в последний раз посещал воскресную мессу, когда в топе хит-парада две из трех песен года принадлежали группе «Wham!», – что вы не можете следовать Золотому правилу, если не знаете, как вы хотите, чтобы люди относились к вам.

Другими словами, нужно решить: чего вы хотите, что вам нужно и чего вы заслуживаете от жизни?

Это ваше ХНЗ (Хочу, Нужно, Заслуживаю). Не путайте на всякий случай с ОМП (оружием массового поражения), так как ХНЗ не подвергает опасности невинных граждан и не дает правительствам повода ввязаться в восьмилетнюю войну на много миллиардов долларов. Но, как и в случае с ОМП, если вы не можете обнаружить их, то у вас большая проблема.

Вы уже потратили немного времени, выясняя, кто вы такой и для чего включились в эту игру. А теперь – чего вы хотите, что вам нужно и чего вы

заслуживаете, чтобы попасть туда?

Я начну первой, чтобы показать вам пример, как это делается.

Я хочу принимать свои решения.

Мне нужно заботиться о моем психическом здоровье.

Я заслуживаю того, чтобы мое мнение было услышано.

Если вы намереваетесь выжать как можно больше из «Вы делаете себя», у вас тоже будут ответы на эти вопросы. Что делает вас счастливым? Что щекочет вам нервы?

Я хочу _____

Мне нужно _____

Я заслуживаю _____

(Кстати, список ваших ХНЗ не должен ограничиваться пространством этой маленькой страницы. Не стесняйтесь купить блокнот, начните надиктовывать на айфон свои ХНЗ или раскрасьте свою стену граффити, если почувствуете в этом необходимость. Самое важное – идентифицировать «хотелки» и пристально следить за ними по мере движения по жизни. Это для вашей же пользы, а не для невинных жителей деревни.)

Как только вы внесете ясность в свою половину Золотого правила и поставите подпорки для ХНЗ, мы можем получить самые разные ништяки, возбуждающие нас, путем переговоров с остальным миром в поиске лучших условий, которые только может предложить общественный договор.

Для ВАС.

Общественный договор

В ту минуту, когда мы покидаем материнское чрево, мы получаем набор рекомендаций, определяющих поведение человека, которые мы соглашаемся выполнять (более или менее), чтобы мирно прожить свою жизнь.

То, что понимается под «общественным договором», не юридический документ и даже не осязаемый материальный актив. Но то обстоятельство, что его положения не закреплены в печатной форме и не хранятся в несгораемом шкафу в подземном хранилище с нашими другими важными бумагами, не означает, что его там нет.

И, блин, он иногда очень даже пригождается в жизни.

Нам всем приходится делить пространство с другими людьми, проживая в этом мире – на дороге, в общежитиях, в яме на концерте Jamiroquai[7 - Британская музыкальная группа (прим. ред.).]. Иногда случается то, что подвергает испытанию наше умение сдерживать свои порывы и желания. В такие моменты социальные условности служат буфером между нашими основными инстинктами. Они позволяют нам избежать разборок на дороге, не дают попасть в черный список деканата и останавливают нас от приведения в действие зажигалки, чтобы подпалить волосы той девице, которая пролезла вперед, хотя мы стояли здесь задолго до того, как она и ее приятель появились со своими дурацкими рюкзаками. (Что? Я сказала: это остановило меня.)

Я совершенно согласна, что есть такие положения общественных условностей, которые мы все должны соблюдать, например: «Не доставай свой телефон во время мюзикла на Бродвее», «Не открывай входную дверь голым, когда пришли

детки распевать рождественские гимны» и «Не размещай компрометирующие фотографии своих друзей в соцсетях».

Но есть и другие правила – их множество, – которых мы не должны придерживаться только «потому, что просто так». Некоторые способны ранить нас больше, чем они помогают другим, другие просто устарели, вышли из моды, оказались вне досягаемости, а третьи грозят нарушить сам баланс, который призван поддерживать общественный договор.

Это те самые правила, которые прямо или косвенно ведут к самому худшему сценарию жизни по минимальным потребностям.

Я выбрала пятнадцать правил, наиболее нелюбимых мною, чтобы разобрать их суть, например «Не будь эгоистом» и «Ты пожалеешь об этом». Я подправила их, чтобы они подходили более широкой части человечества, включая такие группы, как странные, пессимисты, одиночки, униженные и оскорбленные и люди, которые точно не будут сожалеть об этом, но спасибо за вашу заботу.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Я чуть было не назвала свою книгу «Что бы там ни работало, суки!», но мне надоело, что одна располагающаяся в Нью-Йорке газета отказывается принимать такие заголовки. Не беспокойтесь, моя привычка сквернословить не умерла и прекрасно себя чувствует (прим. авт.).

2

Намек на фразу из книги Ч. Паланика «Бойцовский клуб»: «Ты не снежинка, прекрасная и уникальная» (прим. пер.).

3

По иронии судьбы, это мнение человека, который зарабатывает на жизнь, объясняя людям, что им нужно делать. Но я не стала самым продающимся антигуру, следуя правилам. Стала ли я им теперь? (прим. авт.).

4

Американский фильм с Линдси Лохан и Джейми Ли Кертис в главных ролях, где мать и дочь поменялись телами (прим. пер.).

5

Да, это БЫЛА я (прим. автора). Отсылка к песне популярного ямайского певца Шегги под названием «Это был не я» (прим. пер.).

6

Песня Майкла Джексона (прим. пер.).

7

Британская музыкальная группа (прим. ред.).

Купить: https://tellnovel.com/nayt_sara/prosto-bud-soboy-zabey-na-perfekcionizm-i-prevrati-iz-yany-v-dostoinstva

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