Твоя вторая жизнь, или Шанс все изменить

Автор:
Рафаэлла Джордано

Твоя вторая жизнь, или Шанс все изменить

Рафаэлла Джордано

Эта книга – хит продаж во Франции. Здесь под одной обложкой соединились увлекательный роман и психологический тренинг. Читателя ждет интереснейший рассказ о пути внутреннего преображения главной героини книги Камиллы, о череде ее побед над собой и большой работе по преодолению собственных страхов и сомнений. Случайная встреча с Клодом Дюпонтелем, который называет себя специалистом по рутинологии, перевернет ее жизнь навсегда. Человек, чьему методу героиня будет следовать на протяжении всей книги, поможет ей начать жить заново.

Рафаэлла Джордано

Твоя вторая жизнь, или Шанс все изменить

© Озерская Н. И., перевод на русский язык

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Эта книга – роман о личностном росте. Надеюсь, что читателей, прошедших вместе с Камиллой по пути к счастью, вдохновят ее успехи, и они найдут в себе силы и желание применить на практике все, что так изменило жизнь главной

героини.

Я мечтаю о том, чтобы каждый осознал меру своего таланта и понял, что только он в ответе за свое счастье. Потому что нет ничего важнее в жизни, чем воплощение мечты.

В добрый путь!

Рафаэлла

1

Капли дождя, с каждым мгновением становясь все тяжелее, били в лобовое стекло. Раздражающе громко, до звона в ушах, скребли по стеклу дворники, а на душе скребли кошки. Вскоре дождь усилился, полило как из ведра. Я обеими руками вцепилась в руль и инстинктивно убрала ногу с педали газа: не хватало только попасть в аварию… Казалось, весь мир ополчился против меня. Кап, кап!.. И откуда только он взялся, этот библейский потоп!

Пятничные пробки я решила объехать окольными путями. Все лучше, чем тащиться по забитым до отказа автострадам, испытывая на себе так называемый эффект аккордеона, когда продвигаешься с мучительными остановками метр за метром. Нет уж, это не для меня! Тем более и шофер я никудышный, в вождении машины мне уж точно далеко до виртуозности великой аккордеонистки Иветт Орне.

Напрасно мои глаза вглядывались в указатели в тщетных попытках разобрать, что на них написано. Казалось, боги наверху, вдохновившись моими несчастьями, объединились в радостном порыве, насылая волны пара, от которого стекла машины запотевали, что еще больше увеличивало мое отчаяние. Но если бы только этим все и ограничилось! Навигатор, заведя меня в глухой и темный лесок, вдруг решил, что отныне мы пойдем разными путями. Технологический развод моментально возымел роковые последствия: я поехала

прямо, в то время как навигатор, вместо того чтобы направлять движение, блокировал его. Короче говоря, он просто вышел из строя.

Нужно сказать, что я возвращалась из забытого богом и людьми места, название которого вряд ли отыщется на карте. Из такой глухомани, где навигаторы, даже в отличном техническом состоянии, не ловят Сеть. И, попав сюда, можно было бы сказать, что ты вообще перестаешь существовать. Тем не менее здесь располагалась группа предприятий, объединенных общим невразумительным названием ОПОД (Объединение предприятий с ограниченной доходностью, то есть едва сводящих концы с концами). Но они, видимо, представляли для моего шефа определенный коммерческий потенциал, раз он счел целесообразным отправить меня сюда.

Вполне может быть, что он руководствовался и другими, менее рациональными соображениями. С тех пор как он прибавил мне зарплату, у меня возникло смутное подозрение, будто шеф решил: я обязана отплатить ему за великодушие тем, что буду выполнять самые нудные поручения, от которых другие отказались. Именно этим и объясняется, почему я вынуждена бороздить дороги парижских пригородов ради призрачной выгоды…

Не хнычь, Камилла, сконцентрируйся на дороге!

Вдруг прогремел взрыв… Грохот был настолько оглушительный, что мое сердце забилось со скоростью сто двадцать ударов в минуту, а внутри все сжалось от ужаса. Стукнувшись лбом о ветровое стекло, я с удивлением обнаружила, что рассказы о том, как за секунду перед человеком пролетает вся его жизнь, далеко не выдумки. На несколько мгновений я отключилась, но вскоре пришла в себя и потрогала лоб. Ничего драматичного, всего лишь большая шишка. Быстро проверила, все ли у меня на месте. Уф, кажется, все, и нигде ничего не болит. К счастью, я больше испугалась, чем пострадала!

Кое-как накрывшись с головой плащом, я вышла из машины, чтобы определить степень повреждений. Так, понятно: лопнула шина и помято крыло. После того как первый шок прошел, страх уступил место злости. Не таким я представляла себе сегодняшний вечер! И надо же такому случиться, чтобы за один день произошло столько неприятностей… Я вцепилась в телефон, как утопающий хватается за соломинку. Но, разумеется, он тоже не ловил Сеть. И меня это совсем не удивило. Оставалось только одно – покориться судьбе.

Минута шла за минутой, а вокруг никого и ничего. Одна в этом пустынном лесочке. Тоска, как тисками, схватила за горло, пересохшее от волнений.

Черт возьми! Только без паники! Ведь живут же здесь люди, и наверняка отыщется какой-нибудь дом…

Напялив на всякий случай жилет безопасности, я вышла из своего убежища в полной решимости сразиться с судьбой.

На войне как на войне! Жилет, конечно, еще тот… но если уж быть до конца откровенной, мой внешний вид, принимая во внимание сложившиеся обстоятельства, сейчас заботил меня меньше всего…

Минут через десять, которые показались мне вечностью, перед глазами вдруг возникла решетка ограды частного владения. В совершенном отчаянии, как, вероятно, звонят в службу спасения, я нажала на кнопку видеофона.

Мне ответил нелюбезный мужской голос – в таком тоне обычно разговаривают с непрошеными гостями:

– Да? Что вам нужно?

В суеверном страхе я скрестила пальцы: лишь бы обитатели дома оказались вменяемыми людьми и проявили хоть малую толику участия в моей судьбе!

– Здравствуйте, месье… Сожалею, что вынуждена вас беспокоить, но у меня произошла авария. В лесу, позади вашего дома… Лопнула шина, мобильник не работает… И я не могу вызвать техпомощь…

От скрежета открывающихся металлических ворот я чуть было не подпрыгнула. Не знаю, что убедило хозяина предоставить мне убежище. Может быть, мой надрывающий душу печальный взгляд потерявшегося кокер-спаниеля, может быть, странный вид в спасательном жилете. Но на тот момент мотивы его поступков волновали меня меньше всего. Я прошла в ворота, не требуя от жизни ничего большего, и обнаружила великолепный особняк уникальной архитектуры с ухоженным, не менее роскошным садом.

2

На крыльце зажегся свет, входная дверь открылась, и в проеме показался мужской силуэт. Мужчина подошел ко мне, держа над собой огромный зонт. Когда он оказался совсем рядом, я увидела интересное, худощавое, с резко выраженными чертами лицо. Он был не молод, но был из тех, кому идут морщины, и напоминал Шона Коннери[1 - Британский киноактер и продюсер; снялся более чем в 70 фильмах, среди которых семь экранизаций произведений Яна Флеминга про Джеймса Бонда, где Шон Коннери исполнил главную роль. – Здесь и далее примеч. пер.] во французском варианте. Я также отметила ямочки на щеках, которые продолжались неглубокими бороздками до задорно приподнятых углов рта, что, по мнению физиономиста, должно вызывать симпатию и располагать к диалогу. Ему было не менее шестидесяти, и у него был вид преуспевающего человека. Не знаю почему, но мне вдруг показалось, что восхождение к успеху напоминает игру в классики, когда скачешь по клеткам на одной ножке, чтобы в конце концов дойти до последнего квадрата под названием «небо», где уже можно крепко и уверенно стоять обеими ногами на земле. В его светло-серых глазах того редкого оттенка, который заставляет вспомнить о стальных шарах, отполированных детской рукой, прыгали шаловливые искорки. Удивительно густые для его лет волосы с приятной проседью лишь слегка поредели надо лбом, а короткая, идеально подстриженная бородка почему-то заставила меня подумать об идеально подстриженных кустах в саду. Думаю, потому, что изысканный вкус хозяина распространялся на все, что его окружало.

Он пригласил меня в дом, и я, едва перешагнув порог, онемела от удивления от роскоши.

– Входите же, вы ведь промокли до костей!

– Спа… спасибо! Это так любезно с вашей стороны. Еще раз прошу извинить меня за беспокойство…

– Не извиняйтесь, все нормально. Садитесь, сейчас принесу полотенце, чтобы вы могли немного обсушиться.

В этот момент появилась элегантная женщина. По тому, как она себя вела, я догадалась, что это его жена. Когда она подошла к нам, по ее миловидному лицу пробежала тень, брови нахмурились, но она тут же подавила недовольство, пусть я и вторглась бесцеремонно в ее жилище.

– Дорогой, все в порядке?

– Да, да. Не волнуйся. Эта дама попала в аварию, а в нашем лесу Сеть не ловит. Ей нужно позвонить и немного прийти в себя.

– Да, разумеется…

Видя, что я дрожу от холода, она любезно предложила мне чашку чая. Я сразу же согласилась, поблагодарив за предложение.

Женщина скрылась на кухне, а по лестнице спустился ее муж с полотенцем в руке.

– Спасибо, месье, это так любезно с вашей стороны.

– Клод, меня зовут Клод.

– А я Камилла.

– Держите, Камилла. Телефон вон там, можете им воспользоваться.

– Замечательно, я не отниму у вас много времени.

– Оставайтесь у нас сколько потребуется.

Я подошла к изысканному деревянному столику, на котором стоял телефон. Рядом – некий предмет современного искусства. Да, у этих людей бездна вкуса, и они, судя по всему, располагают немалыми средствами… Мне здорово повезло, что именно они встретились на моем пути (а не какие-нибудь неотесанные дикари, равнодушные к несчастьям ближнего).

Сняв трубку, я набрала номер страхового агента. Назвать точные координаты машины я не могла и предложила заехать за мной к моим спасителям, предварительно заручившись их согласием. Агент пообещал, что эвакуатор приедет через час. Я вздохнула с облегчением: все не так плохо, как могло бы быть.

Затем я позвонила домой. Не желая из деликатности присутствовать при моем разговоре, Клод, вооружившись кочергой, направился к камину в другом конце комнаты. Поленья в камине едва тлели. После восьми бесконечных гудков мой муж наконец соблаговолил снять трубку. По его голосу я поняла, что он дремал в кресле перед телевизором. Мой поздний звонок не удивил и не расстроил его, он уже привык к моим поздним возвращениям. Я стала рассказывать о своих злоключениях. Он без конца прерывал меня раздраженными репликами и обидными замечаниями. Не проявив ко мне ни капли сострадания, муж ограничил свое участие в моей судьбе тем, что задал несколько дежурных вопросов: «Когда за тобой приедут?.. Сколько это будет стоить?..» Нервы были напряжены до предела, и я с трудом сдержалась, чтобы не наброситься на него с упреками. Неужели нельзя было проявить чуть больше сочувствия ко мне? Неужели это так трудно? Взбешенная, я повесила трубку, сказав на прощание, что со своими проблемами разберусь сама, а он пусть ложится спать без меня.

Глаза помимо воли наполнились слезами, я с трудом сдерживала дрожь. Клод подошел ко мне так незаметно, что я даже вздрогнула от неожиданности, когда его рука коснулась моего плеча.

– Все в порядке? Как вы себя чувствуете? – спросил он. В его голосе слышалось желание помочь, доброжелательность. Именно этого я так и не дождалась от мужа.

Заглянув в мое лицо, он повторил еще раз:

– Вы хорошо себя чувствуете?

И в этот момент меня прорвало: губы задрожали, из глаз хлынули слезы, сдержать которые я уже не могла. Тушь потекла по лицу, и обиды, копившиеся в душе на протяжении последних часов, дней, месяцев и даже лет, прорвались наружу…

3

Вначале Клод не произнес ни слова. Он неподвижно стоял рядом со мной, а его теплая рука лежала на моем плече в знак симпатии и понимания.

Когда слезы иссякли, вошла его жена. Поставив передо мной чашку чая и положив несколько носовых платков, она незаметно поднялась на второй этаж, понимая, что ее присутствие может помешать благотворной исповеди.

– Извините меня, это так смешно! Сама не знаю, что со мной произошло… Я столько натерпелась сегодня, день был таким тяжелым…

Клод сел в кресло напротив и внимательно слушал мои излияния. Что-то в нем взывало к откровенности. В его взгляде не было ни праздного любопытства, ни пустого интереса, ни желания покопаться в чужой жизни. В нем светились доброта, сочувствие, понимание. Этим взглядом он будто открывал мне свои объятия.

Смотря в глаза Клода, я понимала, что не имею права лукавить, что могу с ним быть сама собой… Я говорила и говорила, не в силах остановиться. Одна за другой обнажались мои внутренние язвы. Ну что же, тем хуже! А может, тем лучше?

Откровенно, как на исповеди, я рассказала ему о том, как пусто у меня на душе, как накопившиеся микротравмы, обиды, фрустрации[2 - Фрустрация – негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворить те или иные потребности.] отравили мое существование, лишили радости жизни, в то время как у меня, казалось бы, есть все, чтобы чувствовать себя счастливой.

– Видите ли, я не могу сказать, что я несчастна, но и счастливой себя не назову… Это ужасно, но у меня постоянное ощущение, что жизнь утекает как бы сквозь пальцы! И даже если я решу обратиться к врачу, уверена, что он мне не поможет. Ведь я хорошо знаю, на что способна современная медицина. Мне скажут, что у меня депрессия, примутся пичкать лекарствами. А на самом деле это никакая не депрессия – просто хандра, недовольство собой. Ничего

существенного, но все же… Как будто сердце вынули из груди. Я вообще не знаю, имеет ли мое существование хоть какой-нибудь смысл.

Мне показалось, что эти слова задели его за живое. Он пришел в такое волнение, что я даже подумала, а не вызвал ли у него мой монолог какие-то очень личные воспоминания. Еще я подумала о том, что мы знакомы менее часа, но между нами установились на удивление доверительные, теплые отношения. Только что я была для него абсолютно чужим человеком, и вот я уже откровенничаю с ним, обнажаю перед ним свою душу. И нет, конечно, никаких сомнений, что в моей исповеди каким-то образом отразилась история его жизни. То, о чем я рассказала, видимо, затронуло самые чувствительные струны его души, вызвав желание поддержать меня.

– «Мы все в большей степени нуждаемся не в том, чем жить, а в том, ради чего стоит жить», – говорил аббат Пьер[3 - Аббат Пьер, в миру Анри Антуан Груэ (1912–2007) – французский католический священник, основавший в 1949 г. международную благотворительную организацию «Эммаус», призванную помогать бедным и бездомным. По окончании Второй мировой войны аббат Пьер входил в состав Национальной ассамблеи Франции от Народно-республиканского движения. После 1951 г. он оставил политическую карьеру и целиком посвятил себя служению людям.], – мягко прозвучал голос Клода. – И не думайте, Камилла, что он сказал это ради красного словца. Наоборот, все это оказывает колоссальное влияние на нашу жизнь. Душевные страдания нельзя сбрасывать со счетов. Когда я слушал вас, я подумал, что знаю, чем вызваны ваши переживания…

– Неужели? – спросила я с некоторым недоверием.

– Да…

Поколебавшись мгновение в попытке понять, готова ли я внять его словам или нет, он все-таки решился продолжить:

– По всей вероятности, вы страдаете острой формой рутинита.

– Острой формой чего?

– Рутинита. Это душевные страдания, которым подвергается все больше и больше людей в мире, особенно на Западе. Симптомы почти всегда одни и те же: снижение мотивации, постоянная хандра, потеря ориентиров и смысла жизни, невозможность быть счастливым, несмотря на обилие материальных благ, разочарование, хроническая усталость…

– Но… откуда вам это известно?

– Я рутинолог.

– Рутино… что?

Сюрреализм какой-то!

Казалось, Клод уже привык к подобному типу реакций, потому что оставался невозмутимым и продолжал пребывать в состоянии блаженного погружения в свою тему.

В двух словах он мне объяснил, что рутинология – это новая, еще неизвестная во Франции научная дисциплина, но уже завоевавшая популярность в других частях мира. Он рассказал, как исследователи пришли к пониманию того, что этот синдром не щадит никого и почему, даже если вы не склонны к депрессиям, вас может охватывать ощущение пустоты и безотчетной тревоги в душе. Обладая всем для того, чтобы быть счастливым, вы не можете в полной мере насладиться своим счастьем.

Я слушала его, широко раскрыв глаза, буквально впитывая каждое слово. А что, если это поможет мне распутать клубок противоречивых чувств, поселившихся в моей душе?

Заметив мое сосредоточенное внимание, Клод продолжил с еще большим воодушевлением:

– Знаете ли, Камилла, с первого взгляда рутинит кажется довольно безобидным заболеванием. Но на самом деле он может причинить непоправимый ущерб: навлечь эпидемиию панического ужаса, вызвать цунами душевного опустошения, спровоцировать ураганы катастрофической тоски и тревоги.

А улыбки вообще скоро исчезнут с наших лиц. Не смейтесь, это правда! Я уж не говорю об эффекте бабочки[4 - Эффект бабочки – термин в естественных науках, обозначающий свойство некоторых хаотичных систем. Незначительное влияние на систему может иметь большие и непредсказуемые последствия где-нибудь в другом месте и в другое время.]. Чем быстрее распространяется этот феномен, тем более широкие слои населения он захватывает… Неуправляемый рутинит может даже снизить уровень настроения целой страны.

Чувствуя, что за его многословием скрывается желание приободрить меня, я произнесла:

– А вы не преувеличиваете?

– Если и преувеличиваю, то совсем немного. Вы даже не представляете, сколько людей страдает атрофией чувства счастья! Я уж не говорю об эмоциональной безграмотности. Это настоящий бич… Думаю, и вам в голову приходила мысль о том, что нет ничего хуже этого удручающего ощущения… Ощущения, будто плетешься в хвосте собственной жизни и не имеешь ни смелости, ни решимости устроить ее в соответствии со своими желаниями. Будто ты пренебрег своими внутренними ценностями, изменил себе и своим детским мечтам…

– М-м… Да, это так.

– К сожалению, в школе не учат, как развивать способности к счастью, хотя существует множество разных техник. Можно иметь много денег и быть при этом глубоко несчастным, и можно, наоборот, извлекать максимум удовольствия из своего существования, даже не будучи богатым. Вот этому, последнему, реально научиться. Способность быть счастливым развивается, ее тренируют день за днем. И прежде всего нужно пересмотреть всю систему ценностей, научиться видеть свою жизнь и события, которые ее формируют, другими глазами.

Клод встал, взял с обеденного стола вазочку с конфетами и поставил на журнальный столик. Машиально съев конфету, он продолжил наш разговор, который, я все больше убеждалась в этом, глубоко волновал его. Он говорил о том, насколько важно стать самим собой, насколько важно полюбить себя, чтобы обрести силы для поисков собственного пути к счастью, которое

обязательно добавит в жизнь новые краски, а я, слушая его, спрашивала себя, что лично он должен был пережить, чтобы прийти к подобным выводам… В пылу воодушевления, используя все свое красноречие, он пытался убедить меня в своей правоте, буквально заставляя принять его точку зрения.

Вдруг он замолк, его благожелательный взгляд изучающее скользнул по моему лицу. Казалось, он с такой же легкостью читал по нему, как слепой читает азбуку Брайля.

– Знаете ли, Камилла, большинство событий, составляющих нашу жизнь, непосредственно зависят от того, что происходит вот здесь, – он постучал пальцем по голове. – Наши ментальные возможности не перестают удивлять. Вы даже не представляете, как наша мысль влияет на реальность… Этот феномен описал еще Платон в «Мифе о пещере». У людей, скованных цепями и с детства в эту пещеру заключенных, формируется искаженное представление о жизни, основанное на деформированных тенях предметов в отблесках горящего огня.

Я улыбнулась. Вот уж не ожидала, что через час после аварии буду философствовать в такой изысканной и уютной гостиной!

– То есть вы проводите параллель между мифом Платона и тем, как функционирует наш мозг? Вау…

– Разумеется! – воскликнул Клод. – Параллель существует между мыслями, фильтрующими и трансформирующими реальность в зависимости от наших верований, априорных представлений, суждений, и собственно нами. А кто формирует все это? Наш мозг, и только он! Я его называю «фабрикой мыслей». И это действительно настоящее производство. Но хорошая новость заключается в том, что все это, то есть наши мысли, можно изменить. Только от нашей воли зависит, выкрасим мы мир черной краской или розовой… Вы можете заставить работать мозг таким образом, чтобы он перестал играть с вами в прятки. Для этого потребуется немного упорства, предусмотрительности и, кроме того, придется овладеть определенной методикой…

Я была ошеломлена и не могла определить для себя, как ко всему этому относиться: принимать его за сумасшедшего или восторженно аплодировать, слушая невероятные речи. Не сделав ни того, ни другого, я лишь качнула

головой в знак согласия.

Клод, видимо, почувствовал, что уровень информации, которую я смогу переварить на этот момент, уже достигнут.

– Извините, Камилла, я, наверное, надоел вам своими теориями? – спросил он.

– Совсем нет! Все это очень интересно. Не обращайте на меня внимания. Просто я так устала за сегодняшний день…

– Все нормально. В следующий раз, если вы этого пожелаете, мы возобновим наш разговор о моей методике… Она уже доказала свою эффективность и помогла многим людям обрести смысл жизни и добиться процветания.

Он встал и направился к изящному секретеру вишневого дерева. Достал визитную карточку и протянул мне.

– Может быть, представится случай увидеться еще раз, – произнес он с мягкой улыбкой.

Я прочла:

Клод ДЮПОНТЕЛЬ

Рутинолог

15, улица Боэси, 75008 Париж

06 78 47 50 18

Не зная, что и подумать, я взяла карточку, сказав из вежливости, что его предложение меня заинтересовало. Но он особенно и не настаивал

на продолжении нашего знакомства – похоже, его мало заботил мой ответ. Работая в сфере торговли и будучи неплохим профессионалом, я не могла понять, почему он не цепляется за меня обеими руками в надежде заполучить новую клиентку? Почти полное отсутствие коммерческой агрессивности свидетельствовало о редкой уверенности в себе. И тогда мне в голову пришла мысль, что если я откажусь от его предложения, то единственной проигравшей в этом случае буду я.

Но в данный момент я находилась во власти событий этого бесконечного вечера: глупой аварии, еще более глупого дождя. Все это напоминало начало фильма ужасов. И в довершение ко всему рутинолог. Полный бред… Через пять минут уберут камеру, и я услышу возглас: «Снято!»

Раздался звонок. За дверью не оказалось ни камеры, ни журналистов – всего лишь водитель эвакуатора.

– Может быть, вас проводить? – любезно спросил Клод.

– Нет, большое спасибо. Сама справлюсь. Вы и так много сделали для меня. Не знаю, как вас благодарить…

– Не за что. Было бы странным не оказать вам помощь. Пришлите мне эсэмэску, когда приедете домой.

– Договорились. До свидания, и спасибо еще раз.

Я пошла вперед, указывая шоферу путь к месту аварии. Бросив последний взгляд на дом сквозь решетку ограды, я увидела на крыльце обоих супругов, махавших мне на прощание. Они стояли обнявшись и излучали столько любви и взаимопонимания!

Вот с этим образом тихого счастья в душе я и отправилась в темноту ночи, подскакивая на ухабах в эвакуаторе, увозившем меня в реальную жизнь, где было столько проблем…

Когда я проснулась на следующее утро, мою бедную голову терзала мигрень. Придется смириться с тем, что долбежка Вуди Вудпекера[5 - Антропоморфный дятел, герой мультфильмов.] по вискам обеспечена на весь день!

Я провела беспокойную ночь, постоянно возвращаясь к словам Клода Дюпонтеля. Неужели у меня действительно острый рутинит? Справлюсь ли я сама с пустотой в душе, которая меня не отпускает на протяжении вот уже нескольких недель, или придется обратиться за помощью? Хотя на самом деле мне грех жаловаться на судьбу. У меня хороший муж, прекрасный сын, стабильная работа, материальный достаток. Может, нужно просто встряхнуться, перестать ныть и без всякого повода пускать слезу? Однако моя хандра обеспеченной дамочки на пороге сорокалетия иногда становится невыносимой. Выбросить носовые платки я пыталась не один раз, но все напрасно…

Моментами, вопреки всему, я пыталась взглянуть на свою жизнь другими глазами. Посмотреть на себя со стороны, ведь об этом твердят многие журналы по психологии. Следуя советам психологов, я прокручивала перед глазами весь спектр человеческого горя. Люди под бомбами. Люди, вынужденные бороться с неизлечимыми заболеваниями. Бездомные, безработные… а ведь есть и те, кто всю жизнь прожил без любви. По сравнению со всеми этими несчастьями мои проблемы казались надуманными. Но, как сказал бы Клод Дюпонтель, нельзя сравнивать несравнимое. Градус счастья или несчастья у каждого свой.
Я не знала этого человека, но он мне казался таким уравновешенным, таким… здравомыслящим. Да, именно здравомыслящим, я точно подобрала слово. Хотя, разумеется, я не верила в чудодейственные рецепты, которые способны изменить жизнь, как по мановению волшебной палочки. Но, когда Клод говорил о необходимости изменений, ломающих сложившийся порядок вещей, он был довольно убедителен! Он утверждал, что рутина и застой в нашей жизни не являются фатальными, что можно пойти по пути тех, кто нашел в себе силы не погрязнуть под бременем ежедневных забот и теперь живет полноценной жизнью. Превратить свою жизнь в произведение искусства… Проект, который априори показался мне нереалистичным… но, с другой стороны, почему бы не попробовать и не сделать хотя бы первый шаг?

Теоретически мне этого хотелось. Но что будет на практике? Предположим, в один прекрасный день я решусь изменить свое существование в соответствии с его методикой. Но ведь это только в теории все идет как по маслу.
А как перейти от слов к делу?

С этим вопросом в голове я села в постели, чувствуя себя абсолютно разбитой. И случайно ступила на пол левой ногой. Глупое суеверие, но в этом я увидела плохое предзнаменование: наступающий день не обещал ничего хорошего. Хотя можно ли ожидать другой реакции от мозга в ауре негатива?

Себастьен, мой благоверный, сквозь зубы пожелал мне доброго утра. Он никак не мог справиться с галстуком. Судя по ругательствам, срывающимся с его языка, я поняла, что он опаздывает на собрание. Понятно: в это утро он не поведет Адриена в школу.

Вздох, за ним другой.

Адриен – это мой сын, которому девять лет, шесть месяцев, двенадцать дней и восемь часов от роду. Именно так он бы вам ответил, если бы вы спросили, сколько ему лет. Его стремление поскорее вырасти и стать взрослым умиляло, а подчас и пугало меня: ведь жизнь идет так быстро. Даже слишком быстро. К тому же Адриен всегда опережает время. Его энергетика поражает. Еще будучи в животе, он толкался с такой силой, с какой игрок в сквош отбивает мяч. В раннем детстве приходилось привязывать его к стулу, чтобы заставить усидеть на месте, но и это не помогало. Очень скоро мы поняли очевидное: наш сын принадлежит к категории «детей Duracell», которые вообще не знают устали.

Мне в этом смысле было до него далеко. И как бы сильно я его ни любила, но бывали дни, когда я говорила себе: «Хоть бы у него где-нибудь под футболкой был вмонтирован микроскопический пылесос, отсасывающий энергию, который включался бы время от времени, усмиряя желания маленького тирана».

Согласна, мы, современные родители, воспитанные по заветам Дольто[6 - Франсуаза Дольто (1908–1988) – французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа, и в частности детского психоанализа. Стала известной благодаря общественно значимой работе, которую она вела во имя «Дела детей». Радиопередачи, книги, семинары, участие в подготовке Конвенции прав ребенка и многое другое стали важной частью ее вклада в то, чтобы голос ребенка мог быть услышан взрослыми.], руководствуемся прежде всего главным ее кредо: «Ребенок – уникальная личность». Но получается, что во главе угла нашей системы воспитания лежит

вседозволенность. Под предлогом уважения личности ребенка, установления диалога с ним мы отпустили вожжи и во всем потакаем ему.

– Р-а-а-а-мки, – говорит моя мать, – он должен знать свои рамки!

Разумеется, она права.

Рамки – вот что я пыталась установить на протяжении последних месяцев в попытке сдержать крен в сторону попустительства. Каюсь, я совершила слишком резкий разворот, перейдя от одной крайности к другой. Иногда я бываю груба с ним. Но каждый делает то, что может, не правда ли? Я постоянно дергаю Адриена, пытаясь втиснуть его в эти пресловутые рамки. Он злится, дуется на меня, но покоряется. Несмотря на своеволие избалованного ребенка, в душе он добрый мальчик.

Я отдаю себе отчет, что, контролируя каждый его шаг, лишаю ребенка свободы. Для его же блага – думаю я, чувствуя моментами, что превращаюсь в механизм по передаче ущемляющих жизнь Адриена посланий. Роль матери-подруги я сменила на роль домашнего цербера, и эта роль далась мне нелегко. «Убери у себя в комнате, прими душ, погаси свет, отправляйся делать уроки, опусти крышку унитаза…» Если я и выиграла в том, что теперь по дому не валяются носки моего сына, то проиграла в качестве отношений с ним. Как только я отдала предпочтение силовым методам, между нами установилась напряженность. Теперь мы живем как кошка с собакой, и это действует на нервы. Мы больше не понимаем друг друга. Но как иначе я справилась бы с ним, если он находится в предподростковом периоде?

С этими мыслями я вошла к сыну в комнату. За десять минут до ухода в школу он еще был не одет и играл о стену в пинг-понг. Натянув носки разного цвета и пригладив волосы пятерней, он, не испытывая ни малейших угрызений совести, как всегда, оставлял в комнате такой же разгром, какой царил в Бейруте в семидесятых годах…

Адриен поднял на меня глаза цвета глазированного каштана с удивительно длинными ресницами; как всегда, в глазах прыгали шаловливые искорки. Круглое лицо с тонкими чертами, хорошо очерченный рот с волевой гримасой. Даже будучи в полном беспорядке, волосы блестели как шелк, и рука непроизвольно тянулась к ним, чтобы приласкать. Черт возьми,

ну и красавчик же он! Я едва подавила в себе желание поцеловать сына, но вовремя вспомнила, что не должна выходить из образа прапорщика, муштрующего новобранцев.

– Ну, ма-ам! Почему ты так нервничаешь, успокойся, – произнес он, для большей убедительности сопроводив свои слова жестом дзен-репера из любимого клипа.

Фрондерство Адриена всегда выводило меня из себя. Мое недовольное брюзжание, мои колкости в его адрес еще разносились эхом по квартире, когда я закрыла за собой дверь ванной. Безжалостно растирая мочалкой тело, я стала прокручивать в уме список дел на сегодня.

После душа я посмотрела на себя в зеркало: отражение, мягко говоря, не порадовало. Я сдвинула брови, и над переносицей образовались глубокие поперечные морщины, их еще называют львиными. Жаль, то время, когда я была олененком Бэмби, трепетной и нежной нимфой, безвозвратно ушло.

Когда-то мое лицо было красивым, и даже сейчас еще… ничего, если бы не болезненно-бледный цвет, если бы не эта синева под глазами. А ведь когда-то мои зеленые глаза мало кого оставляли равнодушным. И то же самое можно было бы сказать о моих пепельных, переливающихся на свету волосах. Они могли бы прекрасно выглядеть, если бы я регулярно делала стильную стрижку, обрамляющую физиономию… увы, слишком круглую, поскольку после беременности я поправилась на несколько килограммов, а с течением времени прибавила еще несколько, увлекаясь сладостями.

Пребывая в состоянии мрачной угрюмости ввиду масштаба бедствий, отмеченных на лице, я констатировала, что слишком быстро истощила все источники радости и счастья… да что там истощила – налицо их полное отсутствие. Плохое настроение на весь день обеспечено!

Я быстро прошла в спальню, чтобы одеться, и случайно задела фотографию в рамке, которая стояла на прикроватной тумбочке. Прежде чем поставить фотографию на место, я на несколько секунд остановила на ней взгляд. Мой муж и я в ту пору, когда мы были молодыми и беззаботными, когда по ночам мечтали при луне и улыбались звездам… Куда же он делся, этот красивый мужчина с веселым взглядом, который так умело доводил меня до изнеможения, нашептывая на ухо ласковые слова? В какой момент он решил, что в нашей

жизни больше нет места ни соблазнению, ни экспромтам? Хотя справедливости ради следует сказать, что он довольно мил, даже чертовски мил. Но когда я начинаю думать об этой пресной и ласковой дружбе, медленно, но верно заменившей пыл и страсть первых дней, к горлу подкатывает тошнота. Дикие джунгли наших чувств с годами были заменены регулярным французским садом, где все предусмотрено, подстрижено, ухожено и ни одна травинка не нарушает правильности.

А ведь в любви чувства должны бить ключом, все должно пылать, бурлить, искриться. Разве я не права?

В любом случае именно с этой точки зрения мы и воспринимаем все то, что с нами происходит. В какой момент отношения изменились? Когда появился Адриен? Когда Себастьен получил повышение? Кто знает? И как бы там ни было, результат очевиден: семейная жизнь, унылая и беспросветная, шла своим чередом, без сбоев, а наша личная жизнь стала напоминать утратившую вкус и аромат жвачку, которую слишком долго жевали.

Прогнав эти мрачные мысли, я занялась неотложными делами. К черту красоту и элегантность. Для кого, зачем? С тех пор как я состою в законном браке, на меня вообще перестали обращать внимание. Итак, внутренний комфорт прежде всего…

Я быстро отвела сына в школу, постоянно дергая его, чтобы он поторапливался. «Скорее» – ключевое слово нашего существования. Оно диктует свои законы, закабаляет нас, как деспотичный тиран, подчиняет всевластию маленькой часовой стрелки. Стоит только увидеть людей, протискивающихся в переполненные поезда метро, готовых раздавить друг друга ради того, чтобы не ждать лишние три минуты, или водителей, несущихся на красный свет в надежде выиграть несколько секунд, рискуя попасть в аварию, или тех, кто ожесточенно барабанит по клавиатуре мобильника, невзирая на обеденный перерыв или перекур.

Я тоже подчинилась общему правилу. За неимением машины бежала к метро, имея все шансы растянуться на улице или на лестнице.

Очень хорошая идея, Камилла, сломать ногу, чтобы больше не изводить себя поездками в метро.

Запыхавшись и вся в поту, несмотря на холодное время года, я тяжело рухнула на стул в офисе, спрашивая себя: неужели я переживу сегодняшний день?

5

Прощаясь с Клодом неделю назад, я сунула его визитную карточку в карман пальто. И с тех пор чуть ли не каждый день теребила ее в руках, не решаясь позвонить. И только на девятый день после того, как во время шумного и бестолкового совещания босс отчитал меня как девчонку, я поняла, что дальше так продолжаться не может и перемен не избежать. Я не знала, как и с чего начать, но сказала себе, что Клод наверняка знает…

В обеденный перерыв я набрала его номер. Есть не хотелось, внутри все кипело из-за утреннего совещания.

После нескольких долгих гудков он снял трубку.

– Месье Дюпонтель?

– Да, это я.

– Это Камилла, вы меня еще помните?

– А, здравствуйте, Камилла. Как дела?

– Спасибо, хорошо. То есть не так хорошо, как хотелось бы, именно поэтому я вам позвонила.

– Слушаю вас.

– В прошлый раз вы мне предложили поговорить о вашей методике. Она меня действительно заинтересовала. Может быть, у вас найдется свободное время для меня?

– Сейчас посмотрю. Так… В пятницу, в 19 часов, вас устроит?

Я и понятия не имела, что делать с Адриеном. Но потом сказала себе, что, в конце концов, он может побыть и один, пока его отец не вернется с работы.

– Да, я смогу… Спасибо большое! До пятницы.

– Тогда до пятницы. И начиная с этого момента позаботьтесь о себе!

Позаботьтесь о себе. Эти слова звучали в моей голове, пока я шла в офис. Так приятно, что хоть кто-то проявляет немного внимания к тебе. Совсем немного доброжелательности в мире грубой силы. Этот мир я хорошо знала, будучи единственной женщиной в нашей группе из восьми мужчин-коммерсантов. Весь день нанесенное оскорбление не давало мне покоя, а натужный юмор, с которым я пыталась воспринимать все происходящее, помимо моей воли превращался в злую иронию над собой. Все это лишало меня сил. Мне действительно хотелось чего-то другого… Может быть, большей правдивости, искренности в отношениях. Разумеется, я была рада, что у меня есть хорошо оплачиваемая и постоянная работа. «Постоянная работа в наши дни – это уже роскошь», – часто повторяла моя мама.

О, моя мама… Отец бросил ее вскоре после моего рождения. И даже если он и не исчез с горизонта, изредка появляясь в нашей жизни и оказывая незначительную финансовую помощь, маме пришлось одной обеспечивать семью, заставив меня поверить в то, что она смогла поймать злодейку-судьбу за хвост. И когда наступила пора выбора профессии, не могло быть и речи о том, чтобы избрать любую другую специальность, кроме той, которая была бы востребована на рынке, приносила бы хороший доход и позволила быть финансово независимой, что бы ни случилось в жизни… А я очень любила рисовать, и у меня это неплохо получалось… Но мне пришлось сложить все мои этюды в коробку и приняться, к большому сожалению, за изучение экономики. К цели я шла прямо и упорно, по крайней мере внешне. Хотя что-то во мне сломалось. Детская мечта канула в Лету, и глубокая заноза надолго поселилась в моем сердце.

День, когда я, после всех мытарств, наконец получила диплом, стал самым счастливым в жизни моей матери (не считая моего появления на свет, разумеется). Меня ждало безоблачное будущее, гораздо более счастливое,

чем ее. Искренняя, едва сдерживаемая радость матери пролила каплю бальзама на невидимые миру так и не затянувшиеся раны, и мне удалось убедить себя в том, что все не так уж плохо. Начало трудового пути было многообещающим: у меня была склонность легко вступать в контакт с людьми. Но потом замужество и появление Адриена приостановили реализацию моих амбициозных планов. Не желая походить на мать-кукушку, для которой карьера значила больше, чем все остальное, я решила оформить неполную рабочую неделю, чтобы иметь возможность заниматься воспитанием сына. Наивная, тогда я думала, что сделала лучший выбор из всех возможных вариантов.
Я и представить не могла, насколько мое положение будет двусмысленным: кроме того, что мне приходилось за четыре дня выполнять то, что другие делают за пять, я очень хорошо чувствовала, что коллеги и руководство относятся ко мне с недостаточным уважением. Я кожей ощущала, что меня недооценивают, и видела в этом несправедливость.

Формирование профессионального опыта началось одновременно с накоплением опыта любовного. Так прошли двенадцать лет – без особых забот и треволнений, со своими взлетами и падениями, но и без грозовых туч на горизонте.

Накануне моего сорокалетия – тридцать восемь лет и три месяца, если уж быть точной (только одному богу известно, почему песчинки в песочных часах бегут с каждым годом все быстрее и быстрее) – итог моей жизни был не так уж плох. Муж, который не оставил меня с ребенком на руках, – видимо, мне удалось избежать проклятья, от которого страдали все женщины в нашем роду и которое висело надо мной как дамоклов меч. Замечательный ребенок, правда, шумный и непоседливый, но не это ли говорит о его потрясающей энергетике? И, наконец, работа, которая с лихвой удовлетворяет мои финансовые потребности (особенно если принимать во внимание премии за заключение контрактов с клиентами).

Короче говоря, все скорее хорошо, чем плохо. Но все же… И вот именно из-за этого «все же» мне так не терпелось увидеть Клода Дюпонтеля. Небольшое «все же», за которым скрывались большие «почему», сопровождаемые сонмом неразрешимых вопросов. Ради избавления от них я и решилась на эту встречу.

Свидание было назначено в импозантном здании, построенном в духе барона Османна. Фасад, вдоль которого шли карнизы и балконы с коваными решетками, был отделан массивными каменными рустами и изысканной лепниной.
Я толкнула небольшую дверь и, чувствуя на себе косой и неодобрительный

взгляд одной из кариатид, оказалась в роскошном холле. Несколько смущенная открывшимся перед глазами великолепием, тихо, как мышь, проскользнула во внутренний двор, вымощенный декоративными плитами и уставленный пышными растениями. «Первая дверь налево в глубине внутреннего двора», – предупредил меня Клод Дюпонтель.

Едва я успела нажать на кнопку звонка, как дверь открылась. На пороге была маленькая изящная женщина. Казалось, она ждала меня, стоя за дверью.

– Это вы Камилла? – спросила она без всяких предисловий, на лице ее сияла улыбка.

– Да, – проговорила я, пребывая в состоянии легкой ошеломленности.

Она пригласила меня последовать за ней. Пока мы шли по длинному коридору, она, как мне показалось, бросала в мою сторону любопытные взгляды, в которых светилась легкая усмешка. Проходя мимо зеркала, я не могла удержаться, чтобы не посмотреть, нормально ли я выгляжу, не расплылась ли помада на губах. Слава богу, все хорошо!

В приемной она усадила меня в роскошное, мягкое кресло, пообещав, что через несколько минут месье Дюпонтель будет в полном моем распоряжении.
Я огляделась. Развешанные по стенам современные картины настолько покорили меня игрой красок и переплетением форм, что я не могла оторвать от них глаз.

Вскоре ассистентка появилась вновь, ведя за собой молодую женщину, которой я не дала бы больше тридцати. Посетительница села слева от меня. Пикантная брюнетка. Я с завистью смотрела на ее стройную фигуру, отмечая изысканную элегантность ее облика.

Заметив мой взгляд, она улыбнулась:

– У вас назначена встреча с Клодом?

– Да.

– Это ваш первый визит?

– Да.

– Вот увидите, он просто супер! Он буквально сотворил со мной чудо! Разумеется, в его методике многое настораживает, особенно на первых порах, но…

Она наклонилась ко мне с видимым желанием поделиться впечатлениями, но тут дверь открылась и появился Клод Дюпонтель:

– А, Софи, и вы здесь… Здравствуйте, Камилла. Простите, нам надо уладить кое-какие формальности. Совсем немного времени, и я к вашим услугам.

Брюнетка проследовала за Клодом с таким видом, будто готова идти за ним хоть на край света. В коридоре раздался ее переливчатый смех, и вскоре парочка, точно двое заговорщиков, замышляющих недоброе дело, скрылась в кабинете. Повисла тишина. Вскоре дверь открылась и опять послышался смех Софи. Настал мой черед.

Я робко отерла руку о пальто, надеясь уничтожить с ладони следы предательской влажности. Какая глупость трепать себе нервы из-за ничего не значащего визита, навеянного простым любопытством!

– Камилла? Пройдемте сюда…

Я шла по пятам за Клодом и оказалась в кабинете, который поразил меня изысканностью убранства.

– Присаживайтесь. Рад видеть вас, Камилла, – сказал он с улыбкой человека, знающего себе цену. – Смею ли я думать, что, раз уж вы здесь, значит, вы решили изменить свою жизнь?

– Да, по крайней мере, мне так кажется… То, о чем вы мне говорили в прошлый раз, и впрямь заинтересовало меня. Мне бы хотелось побольше узнать о вашем методе.

– Если не вдаваться в подробности, скажу, что в общепринятом понимании это необычный метод. В нем мало теории, и он основан на практических действиях, ведущих к переменам. Отправной точкой является стойкое убеждение в том, что любой человек, желающий так или иначе изменить свое существование, найдет истину и поймет, в чем смысл жизни. Поймет вне стен этого кабинета. В конкретных действиях, набираясь опыта… А что же касается всего остального, то мы предлагаем познакомиться с разными философскими течениями, духовными практиками и даже с последними научными достижениями. Мы также не чуждаемся самых разных методик личностного роста, доказавших свою эффективность по всему земному шару. Наш метод – это сгусток из всего того, что люди изобрели на пути эволюции человечества.

– Понимаю… Вы говорите «обрести смысл жизни»… Для каждого это очень много значит, разве нет? Это как найти чашу Грааля… И то и другое трудно отыскать, особенно если не знаешь, с чего начать!

– Все не так сложно! Обретение смысла жизни является краеугольным камнем на пути к переменам. На практике мы идем к этому поэтапно.

– Поэтапно?

– Совершенно верно! И нужно понимать, что ни завтра, ни даже послезавтра у вас не появится «черный пояс» перемен, как в карате. Я называю нашу теорию пошаговой, имея в виду, что наши ученики проходят весь путь развития, ступенька за ступенькой. Когда говорят о переменах, часто представляют нечто глобальное, радикальное, но на самом деле любое изменение начинается с небольших и вполне безобидных трансформаций. Может так случиться, что иногда мои советы будут казаться вам ничего не значащей банальностью, своего рода прописной истиной… Но не обманывайте себя: главное заключается не в том, чтобы однажды совершить ряд поступков и впоследствии забыть о них, а в том, чтобы ежедневно совершать их. «Часто повторяемое действие становится природным свойством», – говорил Аристотель. Иначе говоря, привычка – вторая натура. И он бесконечно прав! Чтобы стать личностью, к тому же счастливой, уравновешенной личностью, придется постоянно затрачивать усилия. Впоследствии вы увидите, что сложность заключается не в том, чтобы узнать, что нужно делать, как улучшить качество жизни, а в том, чтобы заставить себя действовать и перейти наконец от теории к практике.

– Вы думаете, я на это способна?

– Этот вопрос вы должны задать себе, а не мне! Но прежде чем ответить на него, спросите себя, а действительно ли вы этого хотите? Готовы ли вы к переменам? Есть ли в вас желание измениться, Камилла?

– Да, наверное… Думаю, что да!

Он улыбнулся, видимо, снисходя до моих слабостей, и предложил посмотреть документы, развешанные на стене возле письменного стола. Я встала и подошла ближе.

С фотографий на меня смотрели успешные, счастливые люди, бизнес которых явно процветал. Там же были почтовые открытки с выражением благодарности, присланные из самых дальних и живописных мест земного шара. Словом, бесконечные свидетельства признательности.

– Все они когда-то начинали так же, как и вы, Камилла, испытывая сомнение. На первых порах это нормально. Единственное, что от вас требуется, – это мотивация, призывающая к действиям. Чувствуете ли вы, что обладаете достаточными мотивами к переменам?

Я покопалась в глубине себя.

– Да. Скорее да, чем нет. Даже если и существуют некоторые опасения, мне в любом случае хочется, чтобы что-то сдвинулось с мертвой точки! Но как ко всему этому приступить… непонятно!

– Обычная история. Чтобы внести ясность в ваши мысли, предлагаю вам сделать небольшое упражнение, которое вас ни к чему не обязывает. Оно займет несколько минут. Вы согласны, Камилла?

– Разумеется, почему бы и нет…

– Прекрасно. Предлагаю вам записать на листе бумаги все то, что вы хотели бы изменить в вашей жизни. Именно все то, что вы хотите изменить, ничего не скрывая ни от себя, ни от меня, начиная от самых безобидных вещей и до глобальных явлений. Но никакой самоцензуры. Идет?

– Да, конечно.

Он усадил меня за небольшой секретер в углу комнаты, где стопка бумаги и ручки всех возможных цветов и форм ждали претендентов на лучшую жизнь.

– Оставляю вас. Вернусь через несколько минут, – сказал он с ободряющей улыбкой.

Задание показалось мне простым, и я принялась фиксировать все, что приходило мне в голову, мысленно прокручивая эпизоды моей жизни. Мне было приятно чувствовать, что фразы легко и свободно ложатся на бумагу, но в то же время я с ужасом констатировала, что список растет с ужасающей быстротой. Я осознала, сколько разочарований накопилось во мне, и испытала настоящий шок.

Когда Клод Дюпонтель вернулся, у него хватило такта не вскинуть в удивлении брови при виде длины моей «исповеди». Он ограничился тем, что просто сказал:

– Очень хорошо.

В этот момент я почувствовала приятное щекотание самолюбия, как у ученицы, получившей похвалу учителя.

Ну и пусть он такой длинный, мой список, зато я теперь знаю, что у меня действительно мало поводов для радости, раз уж фрустрации поглотили мое существование.

Казалось, он читал мои мысли, потому что произнес тоном, внушающим доверие:

– Вы можете гордиться собой, Камилла. Очень сложно найти в себе смелость изложить на бумаге все то, что вас не устраивает в жизни. Поздравляю вас!

– Вообще не понимаю, как можно гордиться собой, и не думаю, что в данном случае это чувство должно меня посетить.

– Ну, это легко поправимо.

– Верится с трудом, принимая во внимание все происходящее…

– И, однако, это первое, что нужно сделать, Камилла: поверить в себя, в то, что все возможно. Вы готовы к этому?

– Да… думаю, что да, я даже уверена в этом!

– Тогда в добрый час! «Перемены – это дверь, которая открывается изнутри», как сказал Том Питерс[7 - Американский писатель, один из крупнейших специалистов в области менеджмента, бизнес-консультант с мировым именем. Родился в 1942 г. в США.]. Это означает, что только вы можете решиться изменить свою жизнь. Я могу вам помочь. Но потребую от вас полной самоотдачи.

– А что вы понимаете под полной самоотдачей? – спросила я, испытывая смутное беспокойство.

– Только то, что вы подчинитесь правилам игры и будете скрупулезно выполнять то, что я попрошу вас сделать. Но не волнуйтесь, это не потребует от вас титанических усилий и не подвергнет какой-либо опасности. Мы будем работать вместе в рамках этики, соблюдая и уважая ритм вашей эволюции. И сейчас перед нами стоит одна-единственная цель – формирование позитивного настроя, который будет сопровождать происходящие в вашей жизни изменения…

– А если мне ваш метод не понравится?

– Вы не обязаны ему следовать. Если вы решите все прекратить, то сможете сразу же это сделать. Но если вы решите продолжить, вы должны выкладываться на все 400 процентов. Только так добиваются лучших результатов.

– Сколько времени обычно длится обучение?

– Ровно столько, сколько потребуется человеку, чтобы разработать план новой жизни, которая составит его счастье.

– Да, понятно… Еще один вопрос: вы не упомянули о стоимости занятий, и я не знаю, смогу ли, исходя из финансовых возможностей, позволить себе такое обучение.

– В этом смысле рутинология функционирует по своим собственным уникальным правилам и законам, доказавшим свою эффективность: вы заплатите столько, сколько сочтете нужным, и только в том случае, если добьетесь успеха. Если вы разочаруетесь в моем методе, вы не платите ничего.

– Не верю своим ушам! Это же безумие! Как же вы зарабатываете себе на жизнь? И почему вы можете быть уверенным в том, что люди окажутся настолько порядочными, что если не сегодня, то завтра заплатят вам?

– Это ваше личное видение мира, отражающее ваше теперешнее состояние. Уверяю вас, делая ставку на доверие и другие ценности, к примеру, на возможность поделиться знаниями, взаимопомощь и поддержку, я увидел, что те, кому я помогал, оказались более чем щедрыми ко мне, если достигали своих целей… Я верю в потенциал успешности каждого человека, при условии, что он хоть немного уважает личность в себе, свои внутренние качества и оценивает себя по достоинству. Речь идет о том, чтобы выработать план новой жизни в точном соответствии с реальными представлениями о себе самом. И именно это потребует полной самоотверженности, знания методики и немалых усилий. Но зато какая компенсация!

– А были ли у вас неудачи?

– Никогда.

– …

– Хорошо. На сегодня, я думаю, достаточно. Спокойно подумайте на досуге обо всем. Вы можете пройти только первый этап, чтобы ощутить хоть какие-то результаты. Если они в чем-то убедят вас, мы можем продолжить. Если нет, вы сразу же прекратите занятия.

– Я постараюсь все обдумать. Спасибо, Клод.

Он проводил меня до двери и крепко пожал на прощание руку. Рукопожатие человека, хорошо знающего, чего он хочет от жизни, подумала я, ощущая легкий укол зависти.

– До скорого, Клод. В ближайшее время я сообщу вам о своем решении.

– Наоборот, не следует торопиться. Ведь нужно время, чтобы все обдумать, взвесить. До свидания, Камилла.

6

Оказавшись на улице, я не узнавала себя: этот разговор перевернул мне душу. Руки немного дрожали, и я не знала почему: то ли меня обуял страх, то ли нервы расшалились. Пока я шла к метро, чтобы добраться до дома, мысли со скоростью молнии проносились в голове. С каждым шагом я вспоминала слова Клода, и моя решимость все более укреплялась.

«Каждый обладает обязанностями по отношению к самому себе. Разве вы со мной не согласны? Узнать себя, осознать, что время быстротечно и дни уже сочтены, сделать правильный выбор, который придаст смысл жизни и заставит самозабвенно служить ему. И главное, не растрачивать таланты… Очень важно реализовать себя, Камилла…»

Вечером я определила для себя, что собой представляет моя жизнь в данный момент. Болото. Теплое и безопасное, но все же болото: в любви, в работе. Скрывающее от всех, и от меня в том числе, истинное положение вещей. Настала пора снять розовые очки и хотя бы попытаться взять все в свои руки. «Изменить все, поменять все, чтобы жизнь стоила того, чтобы ее прожить. Изменить все, поменять все…» – поет известный певец Жоназ. Отныне эта песня будет моим гимном.

Материнские обязанности изматывали меня. Отношения с сыном были такими, что не хватало только искры, чтобы вспыхнул пожар. Его школьная жизнь, занятия, развлечения, походы к врачам отнимали массу времени и сил. Мне казалось, что я себе больше не принадлежу, что у меня нет ни минуты

свободного времени. Стоило только переступить порог дома, как меня охватывало ощущение, будто я в западне, откуда не выбраться.

Относясь к себе спустя рукава, я заметила, что порог моего терпения значительно понизился. Я психовала по пустякам, особенно из-за уроков Адриена, количество которых утроилось в этом году под влиянием неуемного педагогического рвения нового учителя. Устав за целый день в школе, мой сын воспринимал дополнительную нагрузку как наказание, и этому не было конца. Иногда у меня складывалось ощущение, что я беседую со стенкой. Я кричала – он взрывался, и все заканчивалось слезами или нервным срывом.

Дойдя до последней точки, я решила все оставить как есть. И как только Адриен почувствовал, что я отпустила вожжи и школьные дела отодвинуты на второй план, он тут же уткнулся в компьютер. Я осознавала, что пошла по самому легкому пути, но мне нужна была передышка, немного мира. Я хотела разрядить обстановку хотя бы ненадолго. «Разве это бесчеловечно?» – убеждала я себя.

Чаще, чем мне этого хотелось, Адриен требовал, чтобы я своими глазами увидела воображаемый мир, сконструированный им на Minecraft, его любимой игре. Или посмотрела поразившие его до глубины души ролики в YouTube.

– У меня нет времени, котеночек, я готовлю ужин…

И все в таком духе.

Время шло, и через несколько месяцев я почувствовала, что у меня больше нет ни сил, ни желания интересоваться его внутренним миром. Это еще больше увеличило пропасть недопонимания между нами, хотя я и не отдавала себе в этом отчет… Обычно он уходил от меня разочарованный и заметно погрустневший.

– Мы никогда ничего не делаем вместе! – упрекал он меня подчас.

Я пускалась в объяснения, пыталась оправдаться:

– Адриен, постарайся меня понять, ты уже большой мальчик. Ведь кто-то же должен заниматься уборкой, готовить еду! И, кроме того, у тебя столько игр…

– Да, но мне не с кем играть… Почему бы тебе не сделать мне маленького братика?

Ну вот, уже собственный сын взывает к чувству вины… Почему, скажите на милость, я должна, будучи европейкой, родить второго ребенка? А если я хочу только одного?

Социальное давление… Оно тоже действовало на нервы. На протяжении многих лет мне забивали голову причитаниями и нытьем: «Один ребенок в семье – это недопустимо, он так скучает…»

Себастьен был крайне раздосадован, когда я ему объявила, что не хочу больше детей. Я вполне допускаю, что этот факт мог еще больше отдалить нас друг от друга. Кроме того, ежедневная рутина, подрывное влияние монотонных будней довершили начатое. Я больше не чувствовала в себе желания казаться и быть лучше. Я пала духом, перестала следить за собой, забыв о том, что я женщина, к тому же никто не утруждался напомнить мне об этом. Апатия и отчужденность завладели нашим существованием, но я этого даже не почувствовала.

Вот в таком направлении текли мои мысли, когда я посмотрела на мужа. Растянувшись на диване, не замечая моего присутствия, безразличный ко всему, что творилось в моей душе, одним глазом он смотрел в телевизор, другим – на экран смартфона. И во мне сработал пусковой механизм. Я больше не могла выносить это летаргическое счастье, расписанное как по нотам. Я больше не хотела этого правильного и внешне настолько благополучного существования, что оно утратило всякий смысл. Осмелюсь ли я ниспровергнуть налаженный быт, восстать против зависимости от привычек? Поменяю ли спокойную уверенность в завтрашнем дне на экзальтацию случая? Короче говоря, осталось нажать на кнопку «старт» и отправиться в неизвестное будущее.

Я написала эсэмэску Клоду Дюпонтелю и тут же отправила ее, чтобы отрезать все пути к отступлению. Мне показалось, что, если я и дальше продолжу копаться в себе, я передумаю и все останется по-прежнему.

Ладно, посмотрю, чем этот метод может быть полезен лично для меня. Ведь я ничего не теряю!

Через полчаса я вздрогнула, услышав, что на мобильник пришло сообщение:

Браво, Камилла! Вы сделали первый, самый трудный шаг, а это дорогого стоит. Уверен, вы ни о чем не пожалеете. Следите за почтой – обычной почтой, скоро вы получите первые инструкции. До скорого, Клод.

Я была счастлива, взволнована и одновременно обеспокоена. Три ощущения в одном флаконе.

Ночь оказалась беспокойной. Мне снилось, будто на бешеной скорости, вне себя от радости, я несусь на лыжах по крутому склону, понимая, что, несмотря на любые попытки, не смогу остановиться.

Проснулась я вся в поту, леденея от ужаса.

День тянулся бесконечно долго. Мне не терпелось поскорее вернуться домой, чтобы заглянуть в почтовый ящик. Разочарование настигло сразу же, как только я открыла его. Письма с инструкциями не было.

Наберись терпения, Камилла! У него и помимо тебя полно дел.

На следующий день ящик вновь оказался пуст. Еще одно разочарование.

Но ведь прошло всего двое суток…

На третий день опять ничего!

Я закусила удила. Напряженное ожидание грозило вылиться в чувство безысходности. Когда же, в конце концов, мы начнем?

Через неделю мое терпение лопнуло, я не выдержала и позвонила Клоду.

Мне ответил любезный, запрограммированный на внушение чувства самообладания самым нетерпеливым клиентам голос его ассистентки:

– Сожалею, но у месье Дюпонтеля деловая встреча в течение всего дня. Что-нибудь передать?

– Да, спасибо. Я хотела бы узнать, когда начнется моя программа обучения?

– А что он вам сказал во время последней встречи?

– Ждать инструкций, которые он пришлет по почте.

– Если он вам так сказал, то не остается ничего другого, кроме как ждать. До свидания, хорошего дня.

Ее щебечущий голос привел меня в бешенство. Я повесила трубку, негодуя и возмущаясь. Я была готова рвать и метать, круша все, что попадется мне под руку.

7

Через три дня наконец пришло письмо, которое я уже и не надеялась получить. Одиннадцать дней лихорадочного ожидания!

Я ощупала плотный конверт с небольшой выпуклостью, пытаясь угадать, что там внутри.

Внутри находился браслет-цепочка с маленькой и изящной подвеской-шармом в виде белого лотоса.

Развернув вчетверо сложенный лист бумаги, я прочла написанное от руки письмо Клода:

Здравствуйте, Камилла.

Я очень рад, что вы приняли решение отправиться на завоевание новой жизни! Я верю в вас и желаю вам мужества в реализации ваших целей. В качестве поощрительного приза дарю вам первый шарм в форме белого лотоса. Каждый раз, когда вы перейдете к следующему этапу или на следующую ступень на пути к переменам, вы будете получать новый шарм в виде лотоса другого цвета. Как и в боевых искусствах, цвет соответствует подъему на новый уровень: белый для дебютантов, затем желтый, зеленый, синий, фиолетовый… и так до черного, который ознаменует высшую стадию ваших достижений и докажет, что вы добились всего, чего желали.

Я повертела подвеску в руках, говоря себе, что принцип поощрения меня вполне устраивает, и продолжила чтение.

В последние дни, хотя вы об этом и не догадывались, инициация уже началась, и вам предстоит усвоить первый урок: никогда не пребывайте в пассивном ожидании чего бы то ни было. Все это время вы только и делали, что ждали моих инструкций, предписывающих, как вам поступать и что делать. Но вы могли бы уже и сами начать действовать. Помните, Камилла, только вы, и никто другой, в силах сдвинуть с мертвой точки вашу жизнь. Импульс к действию должен исходить от вас. А я буду просто вашим гидом и никогда ничего не сделаю вместо вас. Запишите эту фразу на самоклеящемся листочке и держите его постоянно перед глазами:

«Только я в ответе за собственную жизнь и счастье».

А теперь перейдем к вашему первому заданию, которое называется операция «Большая чистка». Речь идет о том, чтобы провести полное очищение личного пространства и определить, что в вас самой и в вашем окружении вам кажется ложным, ненужным; что пагубно влияет на личные отношения, на отношения к самой себе, что их тормозит. Я называю это личностной экологией. Параллельно с этим вы займетесь чисткой внешнего пространства, то есть уборкой квартиры: выбросите по крайней мере десять ненужных вещей, разберете шкафы, рассортируете их содержимое, все разложите наиболее удобным для вас образом. Словом, приведете в порядок ваш дом любыми доступными способами. Жду в следующий раз от вас фотографий. На все про все у вас две недели. Если возникнут вопросы, сообщите эсэмэской или по электронной почте. Я всегда найду время ответить вам. Успехов

и до скорой встречи!

Письмо выпало у меня из рук. Ну и программа! Мне совсем не нравилась идея превратиться в уборщицу. А принимая во внимание состояние моей квартиры, мне бы пришлось полжизни убить на ее уборку. Я уж не говорю о том, что мне вечно не хватает времени. Я ведь допоздна задерживаюсь на работе, компенсируя частичную занятость.

Что же касается среды, так называемого свободного дня, то по средам меня ждал марафон внешкольных дел, включая регулярные медицинские осмотры Адриена. Клод, видимо, забыл, что я не домохозяйка и что целыми днями пропадаю на работе.

Я тут же отправила Клоду эсэмэску с выражением своего беспокойства:

Добрый день. Миссия «Большая чистка» трудновыполнима. Совершенно нет времени. Что делать? С уважением, Камилла.

Я с нетерпением ждала ответа. Он пришел по имейлу.

Дорогая Камилла!

Время само по себе не является проблемой. Только в нашей голове оно становится ею. Если вы убедите себя в том, что нехватка времени для вас – это проблема, то так оно и будет. Если, наоборот, вы скажете себе, что все успеете и на все выкроите драгоценные минуты, то, ручаюсь, вам действительно удастся все выполнить. Попробуйте… Вы увидите, насколько ваш мозг доверяет вам и вашим словам. Но не переусердствуйте. В следующий раз мы поговорим о мышлении в целом и о влиянии позитивного мышления в частности. А сейчас предлагаю вам следующее: найдите от четверти до получаса по вечерам, в выходные и принимайтесь за работу. И помните: энергия притягивает энергию. И если в первые дни эти усилия вам покажутся чрезмерными, то потом станет гораздо легче. Чем больше вы будете делать, тем труднее вам будет остановиться. Всего наилучшего, Клод.

Видимо, он решил превратить меня в Золушку, прежде чем я реализую себя. О’кей, я ему покажу, на что я способна!

В тот же вечер, как только я уложила спать Адриена, я начала беспрецедентную борьбу с пылью и беспорядком. По дороге с работы я купила чуть ли не сотню мешков для мусора и огромное количество чистящих средств, решив не жалеть ни сил, ни средств в битве за чистоту.

Себастьен наблюдал за моими маневрами, вытаращив от удивления глаза, в которых сквозь усмешку проглядывал скептицизм. Но мне было все равно. Как торнадо, я носилась по квартире с тряпкой в руках. И так продолжалось до того момента, пока я не открыла шкаф в коридоре. Я и забыла, что там столько рухляди. Попробую перечислить: сломанные куклы, садовая лампа (хотя у нас нет дачи), груда готовой обвалиться на меня старой одежды (рваные, в катышках свитера и рубашки, из которых вырос мой сын, платья, которые мне велики, блузки, которые малы), ракетки для бадминтона, застрявшие в тренажере, которым мы никогда не пользовались, сувенирные коробки, театральные программки, нераспечатанные письма от незнакомых людей, распечатанные письма от людей, лиц которых я уже и не вспомню, письма от тех, кого я любила, но забыла им об этом сказать, упаковки бумажных носовых платков, приобретенных в самый поэтический период моей жизни, фотографии моей первой любви (до сих пор не понимаю, как я могла им увлечься), пакетик свадебных леденцов, слипшихся и подтаявших со временем, которые я, будучи сентиментальной, так и не удосужилась выбросить, да еще какая-то помятая и деформированная коробка с вылезшим из нее уголком плотной бумаги!

Вывалив на пол пыльную груду мусора, я потеряла дар речи. Но по мере того, как я ее разбирала, я с удивлением заметила, что ментальное пространство в голове расчищается. «Терапия избавления от хлама» оказалась благом для меня.

Так, вечер за вечером, я отвоевывала по сантиметру у беспорядка. Иногда за мебелью и в углах меня ждали неприятные сюрпризы – забытые вещи, предметы, которые мы не решились выбросить, потому что привыкли к ним… Прощай, въедливая пыль и мерзкие волоски в умывальнике; прощайте, отложения кальция! Работая до изнеможения, не давая себе поблажки, я в конце концов добилась более чем впечатляющего результата! Через неделю моя квартира стала образцовой. И я была вне себя от счастья.

– Тебя не остановить, – комментировал Себастьен тоном, в котором теперь сквозь наигранную иронию проглядывало трудно скрываемое восхищение.

– Разве тебе не нравится? Посмотри, как стало хорошо!

– Да, действительно здорово! Только это немного… неожиданно, не знаю, что на тебя вдруг нашло.

А чего бы он хотел? Чтобы я послала ему письмо о грядущих переменах с уведомлением о вручении? Себастьену вообще было не свойственно желание заниматься домашними делами. Но его вялая реакция раздражала меня. Мне бы хотелось, чтобы он проявил больше энтузиазма, чтобы он тоже принимал участие… Почему он все время напоминает мне стороннего наблюдателя, которого почти не касается наша семейная жизнь? Мне хотелось растормошить его, сказать ему, насколько важны перемены в жизни, что его апатия уже почти задушила меня, убила мои чувства, как и его, впрочем, тоже.

В ближайшие выходные мне все-таки удалось убедить моих мужчин в том, что мы просто обязаны впустить ветер перемен в наш дом и наше существование.

Направление – супермаркет «Декорама». Я была в восторге от этой идеи: изменить декор нашей квартиры, что станет вишенкой на торте в моей операции «Большая чистка».

Вскоре, однако, я поняла, что поход в магазин далек от приятной прогулки. Диаметрально противоположные мотивации привели к тому, что Себастьен собирался пулей пролететь по залам и схватить первую попавшуюся банку с краской, в то время как я была готова в мечтательных раздумьях часами стоять перед полками в ожидании хороших идей. Но если послушать моего мужа, то незачем проводить время зря и лучше покончить со всем этим как можно скорее. В результате я тащила его за собой, недовольного, упирающегося, держа шубу в левой руке, а правой удерживала Адриена, пытаясь хоть краем глаза рассмотреть выставленные на витринах товары. Для Адриена, кстати, к моему ужасу, не было ничего интереснее, чем все потрогать, рассмотреть и хорошо, если не попробовать на вкус!

Умирая от жары, кипя от раздражения, я наконец увидела отдел красок. Если не сейчас, то мне уже никогда не внушить им желание перемен. Я надеялась, что банки краски с провокационными названиями разбудят воображение моих мужчин и они проявят хоть немного энтузиазма, выбирая подходящий тон для своих комнат.

Что касается Адриена, то он долго не раздумывал: выбрал зеленую краску оттенка «молодой травы», видимо, по аналогии с футбольным полем, поскольку его страсть к этой игре была безграничной. Себастьен же долго колебался между цветом «кофе глясе» и «атласная нуга». Меня вполне устраивал выбор каждого из них, я отдавала себе отчет в том, что этот факт уже сам по себе много значил.

Этап оплаты подверг мои нервы таким испытаниям, что я была готова бросить все и уйти из магазина с пустыми руками. Некий месье блокировал очередь в кассу, так как набрал в тележку кучу разных винтиков и болтиков, цена которых была неизвестна. Вызвали консультанта из отдела скобяных товаров. С некоторым злорадством я почему-то представила, как он сейчас примется пожирать эти винтики один за другим. Но еще больше раздражала поистине макиавеллиевская придумка маркетологов, решивших установить возле касс небольшие витрины со всякими пустяками, которые искушали наэлектризованных ожиданием и хнычущих детей. Конфеты, шоколадки, батарейки, карманные фонарики… Естественно, Адриену тут же захотелось что-то приобрести, и он стал вертеть в руках то одну, то другую штучку, демонстрируя ее нужность и полезность. Раздражение продолжало нарастать, хотя к нему примешивалась некоторая гордость: мой сын явно был способен к убеждению. Ради мира в семье я сдалась и разрешила положить в тележку упаковку леденцов «Тик-Так» со вкусом яблока.

– Yes! – сказал он, сопроводив восклицание соответствующим жестом.

Наконец подошла наша очередь. С полными пакетами мы вышли из магазина, вдохнув свежий воздух. Далее паркинг, щелчок закрывающегося багажника, и Адриен, который, потребовав, чтобы мы на полную громкость включили радио, принялся в унисон распевать I am The Voice, не щадя наших ушей. Мы же в этом шуме хранили гробовое молчание.

Остаток выходных мы провели в старых и заляпанных краской футболках среди покрытой пленкой мебели, бесконечных рулонов обоев и километров бумажных

полотенец. Пиццу на обед мы поглощали в импровизированном кемпинге, разбитом посреди гостиной. Но результат превзошел все ожидания: квартира была как с иголочки. И хотя нас преследовал запах свежей краски, а руки затекли от тяжелой и непривычной работы, но мы были счастливы. По-человечески счастливы!

8

На следующей неделе я выслала фотографии облагороженной квартиры Клоду. Он остался доволен результатом. Вскоре по электронной почте я получила от него письмо, в котором он сообщал, что мне предстоит сделать на следующем этапе – этапе внутреннего очищения, которое позволит мне определить, а затем и избавиться от всего того, что в той или иной степени негативно влияло на мое отношение к окружению.

Знаете ли, Камилла, жизнь – это как полет на воздушном шаре. Чем больших высот вы хотите достичь, тем от большего количества балласта вы должны избавиться. Нужно решиться выбросить за борт все то, что мешает вам подниматься ввысь.

Кроме этой замечательной метафоры, в письме была просьба написать на листах бумаги формата А4, что не устраивает меня в моей жизни.

Если сможете, приходите со всем этим в среду в 14 часов в парк Андре-Ситроен в 15?м округе. Желаю хорошего вечера!

Что скрывается в его голове? Непонятно. Но, как бы то ни было, я была уверена, что игра стоит свеч… Иногда я спрашивала себя, куда все это меня заведет? И в такие моменты я чувствовала себя не в своей тарелке, меня мучило беспокойство, сводило желудок. Не буду ли я жалеть о своей невзрачной, но такой спокойной маленькой жизни, где не было места рискованным затеям и особенным потрясениям? Нет! Я все решила окончательно и бесповоротно.

Я снова принялась за чтение письма, которое сопровождалось постскриптумом и приложением:

В приложении я высылаю очень интересную схему, которая поможет перейти на новый этап духовного развития. Речь идет о противопоставлениипорочного круга установок кругу морально-этическому. Что вы об этом думаете?

Кликнув мышкой, я открыла приложение и обнаружила два графика:

Порочный круг:негативные мысли ? поникшая поза, вялость ? нехватка энергии, грусть, безысходность, страхи ? попустительское отношение к жизни, нежелание заботиться о себе ? отсутствие самоуважения («я ничтожество, у меня никогда это не получится») ? замыкание в себе, скрытность ? ощущение, что находишься в тупике ? отсутствие ориентиров, неясные перспективы.

Жизненный крах, цели не достигнуты.

Морально-этический круг:позитивные мысли, желание поступать «как если бы» ? динамичная поза (прямая спина, высоко поднятый подбородок, улыбка) ? воодушевление, коммуникативный энтузиазм (желание общаться) ? желание заботиться о себе (правильно питаться, делать физические упражнения, доставлять радость себе) ? высокий уровень самоуважения («я многого стою, я достойна того, чтобы быть счастливой») ? открытость, своевременность (умение ничего не откладывать на завтра), умение не пасовать перед трудностями, способность все начать сначала ? креативность, конструктивный взгляд на ситуацию, решительность ? жизненный успех.

Поставленные цели достигнуты.

В глубокой задумчивости я размышляла над этим более чем красноречивым графиком. Мне сразу же стала понятна общая идея, и я осознала, что до сего момента большая часть моих воззрений относительно жизни и самой себя располагалась внутри порочного круга. Да, мне предстояло пройти нелегкий путь!

Среда не заставила себя ждать. Мне не терпелось узнать, что же Клод приготовил на этот раз, и я, ускорив шаг, шла по парку Андре-Ситроен, чтобы как можно скорее добраться до места нашей встречи возле громадной оранжереи.

Подумать только, я всю жизнь прожила в Париже и до сих пор не удосужилась побывать в этом оазисе! Я быстро шла по аллеям и, раскрыв рот от удивления, буквально пожирала глазами огромное количество экзотических деревьев и редких растений, наслаждалась красотой идеально разбитых прудов… Прогулка взбудоражила мои чувства, и только сейчас я осознала, насколько незначительно присутствие природы в моей жизни. Я вспомнила о довольно интересной статье доктора Йана Алкока из медицинского института Экстера (Великобритания), опубликованной в журнале Environmental Science & Technology. В ней автор анализировал влияние на нашу психику таких независимых друг от друга факторов, как семейная жизнь (кривая удовлетворенности которой опускалась с годами, начиная от самого высокого уровня в юности), участие в лотереях (кривая уверенно шла вверх, чтобы потом остановиться на определенном уровне) и природа (здесь кривая поднималась в течение всей жизни, нигде не останавливаясь и не прерываясь). Вывод, к которому пришел автор, заключался в следующем: природа в гораздо большей степени, чем семейная жизнь или лотерея, оказывает благотворное и постоянное влияние на душевное здоровье тех, кто часто соприкасается с ней.

Я решила чаще совершать вылазки на природу!

Поглядывая по сторонам, я с нетерпением ждала Клода и сразу же узнала его стройный, подтянутый силуэт, уверенную походку, восхитилась ненавязчивой элегантностью стиля…

Но что меня удивляло больше всего с самого начала, так это доброжелательность открытого лица, живой, не потухший со временем взгляд, свойственный только людям с богатой духовной организацией.

Он производил на меня большое впечатление.

Мы тепло пожали друг другу руки, я рассказала ему все свои новости, и мы пошли по парку.

– Куда мы идем?

– Вон туда, видите?

– Вы имеете в виду лужайку?

– Нет, чуть дальше.

Я не понимала, куда он меня тащит. Впереди я не видела ничего другого, кроме огромного воздушного шара Generali.

– Не хотите же вы сказать, что…

– Да, именно это я и хочу сказать, – ответил он с хитрой улыбкой. – Вы принесли бумаги с описанием всего того, с чем не хотите больше мириться?

– Да, все здесь.

– Очень хорошо. Покажите…

Он очень внимательно прочел каждый из моих листков.

Я больше не хочу быть уступчивой.

Я больше не хочу приспосабливаться к людям и идти у них на поводу, чтобы им понравиться.

Я больше не хочу пассивно ждать, когда что-то произойдет в моей жизни.

Я больше не хочу, чтобы мы с Адриеном постоянно спорили.

Я хочу избавиться от лишних четырех кило.

Я больше не хочу наплевательски относиться к собственной внешности.

Я больше не хочу, чтобы наша семейная жизнь текла самотеком.

Я больше не хочу, чтобы нелюбимая работа отравляла мое существование.

Я больше не хочу, чтобы важные решения, которые я принимаю, зависели от мнения моей матери.

Я извлеку на свет божий все свои мечты.

– Вижу, вы хорошо поработали, – сказал он. – Браво! Прежде чем мы поднимемся в воздух, займемся практическими делами. Я вам покажу, как складывать самолетики из бумаги…

Я решительно отказывалась понимать этого человека, у которого явно не все в порядке с головой. Но, как бы то ни было, он нравился мне все больше и больше!

Несмотря на странность задания, я подчинилась, не говоря ни слова.

– Ну вот! – воскликнул Клод, когда я закончила. – Теперь у нас целая воздушная флотилия. Теперь мы можем подниматься.

Охваченная легким беспокойством, я проследовала за ним в корзину и, когда шар начал подниматься, обеими руками вцепилась в Клода.

– Спокойно, Камилла, все будет хорошо…

Задетая за живое, я отпустила его и, пытаясь прогнать страх, сконцентрировала взгляд на горизонте. Ужас сковал желудок, но я тем не менее во все глаза смотрела на разворачивающуюся передо мной картину, стараясь ничего не упустить из виду. Сердце как бешеное билось в груди, я спрашивала себя, как будет реагировать мое тело, если закружится голова.

– Внимательно отмечайте все, что вы чувствуете, потому что потом вы должны будете описать ваши ощущения. Согласны?

Подъем происходил почти без резких толчков, и я с удивлением заметила, что голова кружится меньше, что я даже не думаю об этом. Я ощущала зов пустоты, сухость во рту, руки немного дрожали, но меня захватил полет.

Эксперимент нравился мне все больше и больше, а от вида захватывало дух. Слезы были готовы брызнуть из глаз от такой красоты. И ко всему прочему, я, наконец, осознала, где я и что со мной происходит. Оказалось, я способна, преодолев страхи, подняться на целых пятьдесят метров над землей! Эйфория от гордости за себя охватила меня, вызывая неконтролируемую улыбку на лице.

– Запоминайте, Камилла, запоминайте все! – сказал Клод в этот момент.

Видя, что я его не понимаю, он объяснил принцип закрепления в сознании позитивных образов – технологии, позволяющей вызвать в памяти по первому требованию физическое и эмоциональное состояние, переживаемое в моменты счастья.

Прежде всего нужно было зафиксировать в памяти какое-либо яркое, наполненное безоблачным счастьем событие и подобрать к нему ассоциированный стимул в виде слова, жеста или образа.

Плывя над городом на воздушном шаре, я решила сильно сжать мизинец левой руки.

(Впоследствии, потренировавшись немного, я научилась, когда возникала необходимость, активизировать позитивное эмоциональное состояние, воспроизводя этот ассоциированный жест.)

Но я все-таки потребовала от Клода дополнительных объяснений относительно реактивации позитивных эмоций, чтобы убедиться в том, что правильно поняла процесс.

Оказалось, я все поняла правильно: чтобы воспроизвести ощущение безоблачного счастья, радости, веры в жизнь, нужно всего лишь вызвать в памяти воспоминание о моменте интенсивных переживаний. А для этого нужно уединиться в тихом и спокойном месте, где меня никто не потревожит, расслабиться, сконцентрироваться (даже закрыть глаза, если это поможет), прибегнуть к ментальной визуализации и прокрутить в воображении все событие, погружаясь в него эмоционально и физически. В этот момент ассоциированный жест и может быть воспроизведен (ущипнуть себя за мизинец в моем случае) с целью интенсификации вызываемых эмоций.

– Практикуйте как можно чаще это упражнение, чтобы досконально отработать технологию, – посоветовал Клод.

Ощущая некоторый скептицизм, я все-таки обещала попробовать.

– Ну что же! Наступил момент отправить в полет с этой стартовой площадки ваши самолетики и сказать «прощай» грузу проблем. Символика этого жеста имеет большое значение…

Чувствуя на себе сообщнический взгляд Клода, я запустила первый из моих бумажных самолетиков и вдруг почувствовала освобождение. Отшвыривая от себя все то лишнее и ненужное, что мешало мне жить, я укрепляла в себе желание и решимость к переменам. Я привела в действие рычаг процесса трансформации и, конечно, не могла предугадать последствий этого шага. Но в одном я была твердо уверена: назад дороги нет, слишком поздно отступать. Я должна все превозмочь! А сейчас я смотрела, как свободно парят в воздухе свернутые кусочки бумаги. Bye-bye, мои проблемы, трепещите, вам остались считаные часы! Я забавлялась, как ребенок.

Когда мы вновь оказались на земле, Клод предложил выпить кофе.

– Ну, как, Камилла, вы довольны собой?

– Думаю, да…

– Так не пойдет! Скажите громче, увереннее!

– ДА! Я горжусь собой, – произнесла я с максимальной убедительностью, на какую только была способна.

– Вот теперь гораздо лучше, – проговорил он, растворяя кофе в картонном стакане, наполненном кипятком. – Лучший способ самоутверждения – научиться быть надежной подругой самой себе! Вы должны оценивать себя по достоинству, иметь сострадание и сочувствие к себе и как можно чаще хвалить себя… Обещаете, что будете поступать только так и никак иначе?

– Что я могу сказать? Я могу только попробовать. Не лопну ли я в таком случае от гордости? – пошутила я.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19254109&lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Сноски

1

Британский киноактер и продюсер; снялся более чем в 70 фильмах, среди которых семь экранизаций произведений Яна Флеминга про Джеймса Бонда, где Шон Коннери исполнил главную роль. – Здесь и далее примеч. пер.

2

Фрустрация – негативное психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворить те или иные потребности.

3

Аббат Пьер, в миру Анри Антуан Груэ (1912–2007) – французский католический священник, основавший в 1949 г. международную благотворительную организацию «Эммаус», призванную помогать бедным и бездомным.
По окончании Второй мировой войны аббат Пьер входил в состав Национальной ассамблеи Франции от Народно-республиканского движения. После 1951 г. он оставил политическую карьеру и целиком посвятил себя служению людям.

4

Эффект бабочки – термин в естественных науках, обозначающий свойство некоторых хаотичных систем. Незначительное влияние на систему может иметь большие и непредсказуемые последствия где-нибудь в другом месте и в другое время.

5

Антропоморфный дятел, герой мультфильмов.

6

Франсуаза Дольто (1908–1988) – французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа, и в частности детского психоанализа. Стала известной благодаря общественно значимой работе, которую она вела во имя «Дела детей». Радиопередачи, книги, семинары, участие в подготовке Конвенции прав ребенка и многое другое стали важной частью ее вклада в то, чтобы голос ребенка мог быть услышан взрослыми.

7

Американский писатель, один из крупнейших специалистов в области менеджмента, бизнес-консультант с мировым именем. Родился в 1942 г. в США.

Купить: https://tellnovel.com/ru/rafaella-dzhordano/tvoya-vtoraya-zhizn-ili-shans-vse-izmenit-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить