# SEX + SUCCESS. Самоучитель от self-made woman

**Автор:**
Ирина Хакамада

SEX + SUCCESS. Самоучитель от self-made woman

Ирина Муцуовна Хакамада

Впервые! Две книги – в одном томе: «Succes (успех) в большом городе» и «Sex в большой политике». Ирина Хакамада делится с читателем искусством выживания в большой политике и новейшей методикой карьерного (и личного) счастья. Легкий и эмоциональный, с курьезами и анекдотами, точными наблюдениями и ироничным взглядом на известных лиц, «Самоучитель от self-made woman» понравится всем: как любителям серьезной литературы, так и поклонникам развлекательного чтения.

Ирина Хакамада

Sex + Success. Самоучитель от self-made woman

Часть первая

Success [успех] в Большом городе

Вступление. Как не задохнуться в Бетонных джунглях

Приходилось ли вам когда-нибудь бывать в джунглях? В непроходимом лесу, где нет даже звериных тропинок, а местная живность – лисицы, белки и даже лягушки – летает, перемещаясь с ветки на ветку. Где, чтобы продвинуться хотя бы на километр (что в обычной жизни занимает десять минут), вы тратите два часа, помноженные на уйму сил. Где огромная влажность и поэтому кислорода чудовищно мало, и борьба за то, чтобы не стать частью пищевой цепи, истощает последние силы…

Жизнь в Бетонных джунглях ненамного отличается от существования в джунглях реальных.

Мы двигаемся в своей карьере, даже не замечая, что нам не хватает кислорода, что тропинки – извилистые, проложить собственный путь очень сложно, а вокруг все едят друг друга, и каждую секунду необходимо ускользать от желающих слопать тебя, но в то же время непрерывно поедать других…

Двигаясь в своей карьере, человек полагает, что именно он хозяин положения. На самом деле хозяин положения – существо под названием Бетонные джунгли, бездушно принуждающее человека жить по своим законам. Большой город обладает огромной энергией. Здесь много суеты и слишком большое скопление человеческих амбиций на один квадратный сантиметр. Чтобы сделать карьеру, добиться успеха и, при желании, быть еще круче – стать лидером, необходимо преодолевать не только свои слабости – надо бесконечно бороться с Большим городом. Бетонные джунгли – безжалостны. Западные технологии успеха учат, как стать самым крутым хищником. Как идти вверх. Но при этом никто не предупреждает о том, что с тобой произойдет, когда ты окажешься на вершине. Концепт западных технологий похож вот на такую картинку:

Человечек шагает по служебной лестнице к вершине. Он двигается со ступеньки на ступеньку, со ступеньки на ступеньку, перебирая своими ножками (он просто обязан все время двигаться, ведь он амбициозен и не может позволить себе стоять на месте!), не замечая, что город довлеет над ним. При плохой экологии, в толчее, в условиях непрестанной конкуренции человечек карабкается все выше – как если бы он взбирался на вершину горы, – и в конечном счете у него

сбивается дыхание, ослабевает организм, и вот – человечек всего достиг, а счастья – нет.

Недавно встретила знакомого, который добился того, что хотел. Получив контракт с огромной государственной компанией, он имеет все – до корпоративного самолета. Но при этом ему приходится исполнять такое огромное количество ритуалов с точки зрения субординации, подчинения, игры, разводки, интриги, что перед знакомым встала дилемма: утрамбоваться в этот цемент до конца, добиваясь самой высокой позиции, или все же рискнуть и уйти в свободное плавание, что-то потеряв, но зато став наконец независимым.

Сегодня все большее количество людей выбирает для себя «дауншифтинг». Массовость этого явления и сама его суть сравнима с движением хиппи против буржуазии в 60-е годы. «Дауншифтинг» – это когда ты, условно садясь в позу лотоса, внутренне медитируя и отключаясь от Большого города, субъективно, в своем мире, освобождаешься от него. И уже не город хозяин тебе, а ты сам себе хозяин. Поскольку для того, чтобы освободиться от города и медитировать, необходимо выйти за его рамки, как бы устремиться в бесконечность. И тут у человечка вместо ножек появляется знак бесконечности.

Если ты каждый вечер «уезжаешь крышей», садясь в позу лотоса, отключая себя последовательно от амбиций, – то есть фактически убегаешь от навязанных социальным миром правил игры, – ты становишься «шифтером». Это путь кризисного, серьезного переживания. Это путь «эскапизма»[1 - Escape (англ.) – спасаться бегством.]. С него иногда нелегко сойти. Может, он и гарантирует гармонию, но карьеры не будет.

Самый интересный и сильный ответ на вызов Бетонных джунглей заключается в умении совместить внутреннюю созерцательность с профессиональным успехом.

В этом случае у нас должны оставаться ножки – ведь именно они являются символом карьерного продвижения. Но как тогда соприкоснуться с вечностью, освобождаясь от груза собственных амбиций? Но у нас ведь есть ручки!

Внимательно посмотрите на этот рисунок: он уже на что похож? На человечка с крылышками.

Чисто графически мы нашли выход: победить Большой город, то есть добиться карьерной мечты, но не стать рабом Бетонных джунглей, можно только в том случае, если ты начинаешь учиться летать. Только так ты можешь подняться выше самого города: избавиться от городского смога и вдохнуть кислород, увидеть настоящее солнце, а главное – существенно сэкономить силы. Ведь, когда ты топаешь по Бетонным джунглям, тебе приходится шагать, шагать и шагать, а когда ты летишь – можно сэкономить силы. Посмотрите на орла – он выше всех птиц, но не машет лишний раз крыльями. Он парит, используя воздушные потоки.

Эта книга о том, как научиться парить. Как совместить свободу и карьеру, счастье и профессиональный успех.

Каждую главу предваряет live journal – фактически это дневник воспоминаний. Это небольшие новеллы из моей жизни. Не надо искать в каждой из них скрытый смысл или делать выводы. Считайте, что вы просто смотрите короткометражное кино. Расслабьтесь. ? Отключите «рацио» и попробуйте воспринять информацию эмоционально. Почувствуйте настроение. Через это настроение вы получите мое главное обращение к зрителю.

После «просмотра фильма» у нас с вами начнется диалог. Но поскольку я не могу вести индивидуальные диалоги с каждым, я выбрала нескольких представителей-героев из тех, кто обычно приходит на мастер-классы и задает вопросы. Не обижайтесь, если не встретите среди них своего представителя, – это произошло потому, что на мои мастер-классы приходят далеко не все. Нет, например, военных. Фермеры не заглядывают. Представители рабочего класса очень редки. ? Я же хотела, чтобы персонажи были реальными.

СПИСОК ДЕЙСТВУЮЩИХ ЛИЦ

Андрей Андреевич – высоколобый, лет тридцати, в очках и при галстуке, типичный менеджер среднего звена, слегка зануда.

ПофигистПоЖизни – вероятно студент – вихры, взгляд умный, улыбка ехидная.

MalyshkaLo – подруга ПофигистаПоЖизни, наивная, взгляд открытый.

Клеопатра – дама лет сорока, второе образование – психолог, но в личной жизни это образование не помогает.

Кошечка – гламур и фэшн, демонстрирующий собственное интеллектуальное и внешнее превосходство.

Профессор – от сорока до пятидесяти, большой начальник старой формации.

Их вопросы типичны – ни один не выдуман! – поэтому эта часть глав называется FAQ (frequently asked questions): часто задаваемые вопросы. Вот здесь уже можно начинать напрягаться: читайте спокойно, но при этом – внимательно. Не пропускайте те вопросы, которые кажутся вам неважными. Потому что ответы гораздо шире самого вопроса: именно в них зарыт сам мастер-класс – основные рецепты с демонстрацией примеров из жизни.

Заключают каждую главу keys – ключи. Это очень короткие, предельно четкие выводы – так называемый сухой остаток. Считайте, что именно их вы должны повесить на связку и положить в карман. В нужный момент они откроют двери.

Ну а чтобы вам было приятно отдыхать во время перерывов, попивая чашечку кофе, в книге есть coffee-break’и – тут можно просто расслабиться и получить удовольствие. ?

## Глава первая

### LIVE JOURNAL. Как хорошо быть мертвым

Name: Khakamada

Data: 12.01.07; 00.56 a. m.

У каждого ребенка есть своя беззаветная мечта. Да-да, она чаще всего беззаветная, безоглядная и наотмашь великая. Я не была исключением и, конечно, как любой некрасивый, робкий заморыш, мечтала о прямо противоположном. Я мечтала быть… балериной! Мне снились сны, в которых я, стройная, в балетной пачке, почему-то светло-русая с голубыми глазами, парила по сцене. Когда мама повела меня в балетную школу, я тихо тряслась как от страха не пройти собеседование, так и от страстного желания получить заветный билетик на проезд в собственную мечту. «Собеседование» было кратким и оказалось тестом на растяжку. Меня попытались завязать в узелок. Вместо узелка получился неуклюжий многоугольник, и меня не взяли…

Позднее мама решила повторить попытку приобщить меня к миру прекрасного, и мы оказались в большом зале музыкальной школы им. Дунаевского, расположенной недалеко от дома. Строгая, вся тонкая от головы, лба, близко посаженных к носу глаз до длинных фаланг пальцев, женщина посмотрела на меня как-то очень снисходительно и сухо попросила повторить за ней хлопки. Меня снова трясло от волнения. Я вяло попыталась прошлепать что-то своими ладошками и, еще даже не закончив, поняла, что мне тут делать нечего.

Когда мы вышли из храма музыки и оказались на улице, помню, я с каким-то облегчением подумала, что лучше быть не принятой, чем попасть в руки таких «тонких» училок…

Прошло много лет. За это время я успела помечтать о всяком-разном, стала кандидатом экономических наук, доцентом, даже заработала деньги на рынке в качестве бизнес-леди кооперативных времен. Мечтала я сильно, по-деловому, житейски мудро, учитывая и себя, и детей, просчитывая свои способности и вообще… думая, по большому счету, о том, как прокормиться.

И вдруг в 1992 году это случилось… Я начала мечтать как-то совсем по-другому, как когда-то в детстве, до дрожи в коленках. Причем мечта никак не укладывалась в денежные расчеты, разумные перспективы и тем более в

реальные возможности. Я захотела стать федеральным политиком и влиять на принятие государственных решений. Это желание поселилось в моей голове добротно, заполняя постепенно все свободные ячейки сознания. Когда они заполнились окончательно, мечта потекла глубже, в подсознание, и мне приснился сон, скорее похожий на руководство по эксплуатации холодильника, чем на романтические образы мистического воображения.

Большой город продиктовал следующее:

1) если хочешь стать политиком, начни с федерального парламента;

2) выбери округ в городе Москве, собери команду и деньги;

3) иди на выборы первого российского парламента в следующем году от этого округа как независимый кандидат;

4) победи и стань депутатом.

Радостная, я проснулась, удивилась простоте решения и ринулась в бой, даже не задумавшись о том, что свободный округ и команду найти сложно, деньги собрать невозможно – по одной примитивной национально-гендерной причине. Японская фамилия, азиатская внешность, к тому же женщина. Обама и Хиллари в одном флаконе, только не в Америке, а в России. Да… Я действительно не анализировала ситуацию, я просто летела на крыльях своей мечты. Я летела все выше, выше, постепенно набирая высоту. И вдруг нарисовалась такая жесть, что, если бы кто-то мне поведал подобную историю, я решила бы, что это эпизод из чернушного русского боевика.

К тому времени я выкрутилась и смогла найти округ, команду и даже деньги. Кстати, ни бизнес-партнеры, ни муж, ни друзья не поверили в мое политическое будущее, союзниками оказались совсем незнакомые люди.

Среди уже зарегистрированных моих конкурентов – а их набралась целая дюжина – объявилась личность, очень характерная для 90-х годов. Бандит в законе. Вроде все легально, но при этом сплошной криминал. Со своей «малиной» под вывеской клуба и кафе, со своим странным бизнесом, точно не поддающимся лингвистическому определению. Мне передавали сигналы, послания, намеки… но я упорно махала крыльями и даже не задумывалась о том,

что могу сдаться и уйти из округа. Мой паровозик стоял под парами, я рвалась в бой. Естественно, чем-то это должно было закончиться, такие истории сами не «рассасываются». Я подозревала о чем-то подобном, и оно свершилось. Меня пригласили на «переговоры» в «малину». В народе – на «стрелку». Я была уже взрослой девочкой, понимала, чем рискую, взяла охранника, правда не профессионала, а просто бывшего афганца, и мы пошли.

Встретил нас Сам в окружении своих «товарищей». Я присела на стульчик и сразу оценила обстановку: их оказалось значительно больше, чем моего охранника, так что никакие боевые искусства нам бы не помогли – вместо Голливуда получили бы русское реалити-шоу. Ну что же делать? Пришли так пришли, никуда не деться, мобильники появились позже, а значит, будем так говорить, а лучше слушать…

Если не знаешь, что делать, надо тянуть время. А как тянуть? Внимательно слушать, улыбаться, кивать головой и не показывать, что от волнения даже уши заложило. Колотило-то меня больше не из страха за свою жизнь, как это ни странно, а из-за обиды, что мечта не сбудется. А так хотелось. Как тогда, в детстве. И опять все повторяется, только вместо строгих теток – противный дядька.

Я терпеливо слушала и слушала вежливые, с характерным нажимом фразы с той стороны, и со мной стало происходить что-то странное. Только потом, когда все закончилось, я сообразила, что это был эффект взрослости. Мечта детская, но я-то уже взрослая. Я стала успокаиваться, сердце прекратило стучать в висках, пустота заполнила меня, как воздушный шарик, я становилась все более круглая и легкая. Фатальное равнодушие распространялось в моем сознании, окутывая душу, словно утренний белый туман, заползающий в открытое окно. И в тот момент, когда до меня донеслась финальная фраза «коллеги»: «…а то замочим…» – я стала абсолютно холодной и мертвой. Никаких эмоций и желаний, просто ВСЁ, ВСЁ РАВНО.

Группа «товарищей» замерла в ожидании моей реакции, и, вы знаете, она последовала, причем у меня было впечатление, что я к ней, к этой реакции, не имела никакого отношения.

Я медленно поднялась со стула, помолчала, а потом выдала следующее: «Первое: из округа не уйду; второе: биться буду до конца; третье, и последнее: вы будете смеяться, господа, но вы проиграете выборы. Я замочу вас, а не вы

меня, а точнее, жители. Потому что вы, мужики, всех достали. Кроме своих понтов, вам ничего не надо. А я культурная женщина, и только потому, что я – женщина, я выиграю, а вы… вы – проиграете. До свидания, провожать не надо».

Я даже не заметила, как оказалась на улице. Рядом шел задумчивый охранник, у меня опять заложило уши от волнения – первый признак перехода в жизнеутверждающее состояние. Но это было уже не страшно, так как я поняла, что хотя бы в этот день я наконец победила далекий детский страх неудачника. Как потом оказалось, я победила и на выборах в округе в Орехово-Борисово, спальном, бедном в те времена районе на юге Москвы.

P. S. Кстати, когда мачо-оппонент узнал о своем провале, то со злости разбил табуретку о голову моего бывшего помощника, которого он перекупил во время кампании. Слава тебе господи, голова осталась цела. Это главное: хоть голову сохранить…

FIN

FAQ

Кошечка: Что-то я не понима-а-аю. Звучит прикольно, но это же невозможно использовать специально. Это всего лишь было ваше настроение. Какая тут может быть методика? Хотите сказать, это можно как-то использовать?

Накануне любой решающей встречи, чтобы ввести себя «в мертвое состояние», надо «проиграть» сценарий провала (негатив), разработать план действий в этом случае. А потом вернуться в позитив и идти в бой. Вы ко всему готовы, пройдя сквозь негатив, вы обретаете броню, как рыцарь – доспехи. Можете даже представить себя этим рыцарем.

Андрей Андреевич (нервно протирая очки): Получается, умереть – стать равнодушным к своей цели. Но тогда вы в пассиве! Нет силы! Вы все можете

проиграть!

Проигрыш – результат страха. Убрать страх – победа гарантирована. Стать мертвым – значит биться без нервов. У мертвого нет нервов, а значит, нет страха. Сила остается, а страх уходит, в результате сила удваивается.

Клеопатра: Ирина, если до этого было много неудач, «смерть» не убьет вас реально?

Потому и были неудачи, что не было уверенности в себе. Временный уход в «никуда» дает уверенность.

Профессор: Я не очень разбираюсь в высоких философских материях, поэтому, с вашего позволения, хотел бы попросить рассказать об этой методике попроще… Как равнодушие претворять в жизнь?

Ну вот смотрите: вы стремитесь к своей цели – засыпаете с ней, просыпаетесь, и она для вас самая главная. Вы знаете, что хотите ее достичь, и ничто не остановит вас на этом пути. Она – единственная! Она – грандиозная! Вы – должны!

Но страх не достигнуть желаемого, потерять единственный смысл своей жизни сковывает мысли, притупляет чувства и застилает глаза. Как правило, именно он мешает реальному достижению цели.

А что, собственно, произойдет, если вы ее не достигнете? Задайте себе этот вопрос и проиграйте в уме ужасную ситуацию. Рассмотрите ее детально. Вообразите, как все показывают на вас пальцем и называют дураком. Как вас с позором выставляют за дверь и говорят, что таких идиотов в жизни не видели. Представьте, как вы будете жить дальше. Прочувствуйте и переживите эту ситуацию. Опуститесь в своей фантазии на самое дно.

А затем – поднимайтесь, и вперед – на смертный бой. Теперь вы неуязвимы. Вас убить – невозможно. Вы – мертвы. Вас уже нет.

Андрей Андреевич: И как это коррелирует с западными тренингами по достижению цели – «ничего, кроме цели»?

Ну, я же только наполовину западный человек, а наполовину – восточный…

Я считаю, что европейский подход к цели реально очень жесткий: человек должен положить на ее достижение всю свою жизнь. Если посмотреть западные фильмы (особенно американские), становится ясно: людьми правят амбиции. «Я буду самым богатым», «Я стану самым известным» – вот основной посыл героя западного кинематографа. И он действительно становится – самым-самым.

Зритель убежден: мысль – материальна. Поэтому вслед за героем он просыпается со своей мечтой, ест с ней, спит и за ее реализацию оплачивает самые высокие счета. Семья, личная жизнь, дети, счастье отдыха и радость созерцания – все сгорает синим пламенем на алтаре неуемных амбиций.

Обращали внимание, какой атрибут, столь же обязательный, как зубная щетка, всегда есть у героя в американских фильмах? Психотерапевт. Совершенно нормально позвонить с утра секретарше и заявить:

– Я должен поехать к своему психотерапевту, в офис не приду…

Психотерапевт в Америке – это то, что в России называется «друг». Ему можно позвонить в два часа ночи и сказать:

– Послушай, надо выпить пива или я завтра повешусь.

– Хорошо, – говорит друг, – приезжай, выпьем.

И вот полночи идет разговор:

– Слушай, вся жизнь – г…но…

– Да, брат, г…но, но жить надо… Давай еще выпьем.

Наутро приходит катарсис.

Принципиальное отличие лишь в том, что американскому психотерапевту приходится платить по сто долларов за сорок пять минут задушевного «базара». И американцы не жалеют свои деньги – опустошают счета, обнуляют кредитные карты, – потому что в сумасшедшей гонке за мечтой находятся в изнуряющем стрессе, плавно уходящем в депрессию.

Восточный подход – совершенно иной. Можно сказать – это альтернативный западному способ бытия. Какую бы цель ни ставил перед собой восточный человек, она не станет для него важнее самой жизни. Ощущение счастья восточный человек ищет в себе, а не в признании себя другими. Именно поэтому в азиатском мире так развиты культы медитации.

Клеопатра: Ирина, а какой из этих подходов выбрали бы вы в качестве некоего психотипа, более близкого для вашего характера?

Эк вы завернули! Моя позиция – находиться в гармонии с собой. Как только достигаешь с собой согласия, ты достигаешь счастья и, соответственно, успеха.

Представьте, тринадцать лет моей жизни вылетело в трубу, коту под хвост. Мы, демократы, проиграли все выборы, практически вся оппозиция ликвидирована. То, что происходит сейчас в России, – это такой девятый вал. Стихия, с которой одной хрупкой женщине не совладать. Я не могу встать и развернуть гигантскую волну в другом направлении. Я знаю, что это невозможно. Ну полная катастрофа!

Типичное поведение в этом случае – биться в кровь, вплоть до самоуничтожения. Главное – успеха точно не будет, так как основной мотив – не реализовать что-то для людей, а взять реванш. Что-то доказать себе после проигрыша. Если проигрыш личный, тогда да, – это полезно, но если он объективный – то есть

сложился в силу объективных обстоятельств, – тогда надо находить новые пути достижения цели, не карьерной, личной, а той самой мечты.

Процесс не легкий, но он приносит пользу и себе, и другим. Что я и сделала: я перезагрузила себя, как компьютер, и встала на новый путь достижения той же мечты.

Клеопатра: Какой?

Видеть россиян свободными и процветающими.

Андрей Андреевич: Давайте все-таки вернемся к различиям. Есть еще какие-то противоречия западным методикам?

Не кричите о мечте на всех углах. Потому что если она по-детски фантастическая, то средний человек из толпы поставит вам диагноз – в лучшем случае «мечтатель», а в худшем – «дурак».

Меня как-то спросили:

– А ты что, действительно мечтаешь… э-э-э… в президенты?

– Ребята, – искренне ответила я, – я даже сходила в президенты! Чего я только уже не делала, если на то пошло…

Посмотрели с усмешкой:

– Нет, а если честно? Ты ведь только придумываешь, что хочешь быть президентом…

– А что такого?

– Ну… ты на себя в зеркало посмотри, – добивают последним аргументом. – Какой ты президент?

Смотрю на себя в зеркало: нормальный президент. В общем, очень даже симпатичный. Намного симпатичнее, чем некоторые другие президенты… Вот идиотка! Надо было сказать, что хочу быть руководителем Департамента жилищного строительства, раздавать подряды на госзаказ – вот это мечта! ? А главное – все бы поверили…

Клеопатра: Ирина, а что вы подразумеваете под словом «гармония»?

Гармония с собой – это всего лишь адекватное отношение к себе и окружающему миру. Когда человек начинает слишком серьезно относиться к себе и к тому, что он делает, считает, что весь мир распадется на части, если он покинет компанию, где занимает свою должность, – согласитесь, это уже не совсем адекватное состояние. Умейте вовремя сбавлять обороты, иронизировать над собой, и главное – не бойтесь перемен.

Некоторым людям очень сложно меняться – они начинают цепляться за прошлое, даже если их жизнь давно зашла в тупик. А ведь судьба – как лев. Если вы боитесь, она будет на вас нападать, а если этого страха нет, то она повернет туда, куда вы хотите.

Проще всего начать что-то новое, когда вы разочарованы в старом. Когда понимаете, что у вас есть и силы, и храбрость, и ум, а среда не позволяет добиться желаемого.

Еще недавно я была в подобной ситуации. Как политик я хотела сделать все, чтобы наша страна стала европейской, вошла в Евросоюз и мы бы ездили по всему миру без паспортов и виз, и качество жизни тоже было бы совсем другое. Не получилось.

Признаюсь, мне было страшно. Я пятнадцать лет занималась политикой, столько сил на нее потратила, всему научилась, я стала профессионалом, заработала авторитет… Но это отговорки. Чтобы бросить все это и написать книгу о любви,

нужна была воля. Я не могу предать свою цель – значит, я буду идти к ней другими путями.

Странно, но много лет я даже не думала о том, чтобы писать книги. А однажды мой муж сказал: «Помнишь, двенадцать лет назад, когда мы с тобой познакомились, ты призналась, что всегда мечтала написать роман?» «Не может быть!» – ответила я.

Я об этом совсем забыла! А ведь именно так все и было. Когда-то я получала призы за сочинения на школьных олимпиадах и мечтала написать роман. Но потом началась взрослая жизнь, и я забыла о своих мечтах.

Книгу «Любовь вне игры» я писала полтора года, и, кажется, никто, кроме самых близких людей, не верил, что у меня получится. Это еще одна трудность: когда начинаешь что-то новое, кажется, что все тебя будут поддерживать, но, к сожалению, это не так. Конечно, со временем найдутся соратники, которые тебя поймут, но это будет потом. Самое трудное – дожить до этого момента и не сдаться. Потому что и влияние, и финансы всегда связаны с мнением большинства, а ты в этот момент находишься в меньшинстве… Тем не менее правда очень часто совсем не за большинством, а за маленьким храбрым человеком. Это надо помнить и двигаться вперед – что бы ни случилось.

Гармония – это стремление к балансу, балансу разума и души. Я по-прежнему фанат идеи сделать Россию развитой, открытой страной. Но я понимаю, что политическая элита к этому не готова. Ну что же. Есть другие пути. Творчество, общественная деятельность. Стратегические ориентиры остаются прежними, меняются инструменты. Вот оно – зарождение гармонии.

MalyshkaLo: Меня всегда восхищала ваша разносторонность. Неужели можно вот так вот взять и написать роман? Неужели достаточно просто мечты?

Почему вы думаете, что мечтать просто? Посмотрите: чем старше становится человек, тем меньше он мечтает. К двадцати пяти годам мы все перестаем мечтать и начинаем пахать. А мечта – улетает. Или мы, как всегда, оставляем ее на потом.

Остается всякая мелочь, которую только называют мечтой, а на деле она является жизненными планами или мимолетными желаниями. Для того чтобы ее осуществить, можно просто научиться планировать свое время.

«В воскресенье пойти в театр» – разве это мечта? Возьми и сходи в театр. «Выйти замуж» – ну и выйди замуж. «Жениться» – взял и женился. Или там – «родить ребенка». Это никакие не грандиозные мечты – потому что все рожают детей и все женятся. Все это само произойдет: тихо-громко, шатковалко, как в кино или как в документальном фильме, потому что все как-то находят друг друга и живут совместной жизнью. Увидеть на витрине сапоги за две тысячи евро и так захотеть их, что прямо сердце почти остановилось и дыхание сперло, – так что ж теперь, о сапогах сутками мечтать, что ли? Да провались они пропадом! «Я хочу быть в телевизоре 24 часа в сутки» – это вообще не мечта, а бред.

Грандиозная мечта – не та, которая по всем объективным обстоятельствам возможна. А та, которая становится возможной вопреки обстоятельствам. Посмотрите на детей: они ведь мечтают быть летчиками и космонавтами! Какая-нибудь пухленькая девчушка в детстве мечтает быть балериной, а потом вырастает и говорит: «Я толстая» – и перестает мечтать. Так вот, чтобы мечтать масштабно, надо выкинуть все эти условности и превратиться в детей. Мечтайте так, как вам хочется.

Грандиозная мечта – это такая штука, про которую невозможно забыть на сутки просто оттого, что вам некогда. Она прилепляется к вам, свербит, приходит во сне, бьет по голове утром, за чашкой кофе или в ванной. И даже стоя в кругу друзей с бокалом вина, вы вдруг понимаете, что думаете только о ней.

Кино – это моя мечта. Хочу снять кино! Про нас, людей. Про большие чувства, большую борьбу, большую жизнь. Не «стрелялку», «чернуху», комедию… И вот привязалась ко мне моя нереальная мечта о съемках, настолько невозможная, что каждый день думаю: ну вот сегодня уж она точно отвалится. Ведь это не-воз-мо-жно! Но не отваливается – так зацепило. Так же, как и мечта стать президентом.

Андрей Андреевич: Для того чтобы так свободно метаться между принципиально разными направлениями деятельности, надо быть либо гением, либо абсолютно

свободным человеком, у которого масса свободного времени. При современном темпе жизни едва успеваешь быть в курсе корпоративных новостей.

Представьте себе бесконечный коридор под названием «журналистика», «политика» или «бизнес». Вот вы идете по этому коридору, здороваетесь за руку со всеми, кто в нем живет, общаетесь с ними на профессиональные темы, на досуге почитываете профессиональные журналы… И так изо дня в день. Рано или поздно вам покажется, что жизнь и есть вот этот коридор и его жители.

Но это неправда! Сознательно отгородившись от всего остального, вы лишаете себя живительных потоков воздуха, поддерживающих вас в полете к успеху. Нестандартные мысли рождаются, когда вы видите, что происходит в соседних коридорах, в других зданиях, в других странах, а также в мире в целом и, в идеале, во внеземных цивилизациях.

Поэтому откройте двери вашего разума! Пусть сознание выйдет за рамки узкого коридора обыденных интересов и получит новую энергию.

Кому-то это покажется сложным. Особенно тем, кто на корпоративной вечеринке в новогоднюю ночь привык обсуждать курсы акций Газпрома. На самом деле ничего сложного тут нет. Просто в Новый год – встречайте Новый год и мечтайте о будущем. В кино – наслаждайтесь кино и говорите об искусстве.

Не страдайте от того, что неожиданно нагрянуло воскресенье или вас выгнали в отпуск. Наслаждайтесь каждым мгновением, проведенным вне стен вашего коридора. Это необходимо, чтобы жизнь оставалась интересной, карьера – перспективной, а решения – креативными.

Как только чувствуете, что дела идут не так, как хотелось бы, а то и совсем плохо, – уезжайте. Например, на Алтай. Или – в Африку. В общем, идите «против течения». Все туристы летом отправляются к морю, а вы – в горы. Все зимой поехали кататься на лыжах, а вы – в Европу, когда никто не купается. Быть «вне сезона» – это большой кайф. Увидите.

Андрей Андреевич: И что это даст?

Там, где, может быть, даже нет комфорта, зато есть одинокое переживание и внутренний диалог с природой, вы получаете впечатления и такой колоссальный эмоциональный заряд, которого иногда хватает, чтобы протянуть годик-два в нашем «муравейнике».

Кошечка: Вы правы, Москва – жутко стрессовый город. Пробки, тусовки, бабки, желание оказаться везде – о какой гармонии может идти речь? Каждый месяц в Африку не подашься. Или вы знаете еще какое-нибудь лекарство от мегаполиса?

Сохранить гармонию в душе можно и в мегаполисе. Есть набор действий, которые при самой сумасшедшей жизни позволят оставаться самим собой.

Первое, что надо сделать, чтобы избавиться от стресса, – это побыть в воде. В американских фильмах чаще всего вечером девушка принимает ванну. Но этот процесс довольно долгий и очень расслабляет. Скорее не взбодришься, а пойдешь спать. Значит, вместо ванны – душ. Душ привычнее для мужчины. В любом случае вода смывает чужие взгляды, энергетику, злобу…

И обязательно смените вечером одежду! Вместе с ней уходят и стресс, и сегодняшний день. Даже если вы целый день проходили в брюках и свитере и вроде бы можете продолжать в них находиться, лучше поменять и то и другое. А потом можно расслабляться, как вашей душе угодно.

Второе. Человек, подчас сам того не осознавая, иногда банально устает от постоянного общения. Полюбите одиночество. Даже если вы не интроверт, воспитайте в себе интровертивные качества. Раз в неделю оставайтесь дома в одиночестве – хотя бы на полдня. Выключите телефон, не общайтесь с родственниками, посидите в тишине.

И чаще прислушивайтесь к себе – так вам удастся не провоцировать негативные ситуации.

Замечали, наверное: случаются в жизни такие отвратительные дни, когда все буквально валится из рук. Обычно начинается с мелочей. Например,

опрокинулась чашка с кофе. Потом вы попали в пробку, сорвалась долгожданная встреча. Важный клиент снова не дал ответа по контракту. И решение жизненно важного вопроса никак не желает приходить в голову. Все. Вы чувствуете, что выдохлись и уже никогда ничего не получится…

Не пытайтесь пробиться сквозь череду неприятностей, взять стену зарождающейся депрессии тараном – это ни к чему не приведет. Позвольте себе остановиться. Расслабиться. Вернитесь домой. Отключите все телефоны. Наврите с три короба, сославшись на болезнь кошки, приезд троюродной тетушки – ну мне ли вас учить? Включите любимое кино, возьмите любимую книжку, прогуляйтесь с собакой – делайте то, что доставляет вам удовольствие и бесконечно нравится.

Для начала – забудьте про сорвавшуюся встречу, про надоевшего клиента с его скучнейшим контрактом, а также про нерешаемые вопросы. Ведь вам сейчас неимоверно комфортно, у вас под рукой – любимая книга и ласковая псина. И это полный кайф.

И только потом, погружаясь в состояние отрешенности и покоя, тихонечко напомните себе о нерешенном вопросе. Не думайте о нем, а просто говорите в уме: «сделка», или «начальник», или что там еще вам надо решить. Повторяйте – и ничего не делайте!

Более чем уверена – к утру решение придет само. И кстати, будет совсем не удивительно, если важная встреча чудесным образом состоится, а клиент наконец разберется с контрактом.

Полюбите себя чуть больше, чем карьеру. И Удача вернется. Она ведь ревнивая дама. Как это – без нее?..

Профессор: То есть, чтобы иметь гармоничный внутренний мир, нужно путешествовать, смотреть фильмы, уметь релаксировать. Где же найти столько времени? Вы еще скажите – ходить в фитнес-центр.

Обязательно! Если вы хотите иметь гармоничный внутренний мир, если вы хотите нравиться себе еще больше, чем раньше, занимайтесь спортом. Есть ли у вас дети, работаете ли вы двадцать четыре часа в сутки – все это неважно. Находите время, где хотите.

Нервную энергию надо подпитывать физически. Конечно, можно продержаться и так. Но со временем вы обязательно «сдохнете». Большой город победит.

Клеопатра: А вы какой вид спорта предпочитаете?

Бегаю, фитнес, йога, зимой – горные лыжи. Но чем бы ни занималась, всегда следую советам моего японского папы: «Никогда не занимайся полезным спортом, занимайся только тем спортом, который тебе нравится, и в то время дня и года, когда тебе этого хочется. Если тебе не нравится утренняя зарядка – не делай ее. Потому что если она не нравится, то пользы она не принесет».

ПофигистПоЖизни: А я вот хочу спросить – такой прикольный у вас человечек, сидящий в позе лотоса. Я, кажется, догадываюсь, в чем идея этого символа. Но сколько ни сиди в позе лотоса, сколько ни заглядывай внутрь себя, мир – не изменится. Ты можешь, конечно, гармонично договориться сам с собой и такой весь из себя гармоничный выйти на улицу, а мир плюнет тебе в лицо, и что делать? Гармонией не прикроешься…

Нет-нет-нет. Никогда не вините мир! Он глубоко равнодушен к вам. До тех пор пока вы обвиняете в своих бедах окружающих вас людей, вы скатываетесь под гору.

Даже при самой страшной несправедливости, в самых ужасных ситуациях, надо искать причины в себе. Это нелегко. Но если вы это сделали, считайте, что получили прививку от неудач – она же всегда болезненная. Проведите анализ: «Что я такого совершаю, в результате чего люди воспринимают мои шаги неадекватно? Почему возникает такая грандиозная несправедливость?» Только когда вы разберетесь в себе, перенастроите себя, как музыкальный инструмент,

на правильную тональность, возникнет музыка жизни.

Вот вам пример. В семнадцать лет я первый раз приехала в Японию. У меня были сложные отношения с отцом: он никак мне не помогал, да и в Японию взял в очень-очень прагматических целях. Там я впервые познакомилась со своими родственниками. И при всех этих новоприобретенных родственниках я по-русски, по-московски, очень искренне разругалась с отцом. Несмотря на то что среди японской родни нашлись и те, у кого тоже были очень напряженные отношения с моим отцом, в результате своей выходки я потеряла контакт со всеми. Мы очень холодно, формально общались, уехала я, толком даже и не увидев Японии. Запомнилось только вопиющее изобилие (по сравнению с бедным Советским Союзом), на этом все и закончилось.

Прошло несколько лет. Вначале я и вовсе забыла про свою неудачу, потом – винила во всем не оказавших мне поддержку окружающих. И только через несколько лет наконец поняла, что действительно в чужой монастырь со своим уставом не лезут. А уж тем более – в японский.

В двадцать три года случилась еще одна поездка в Японию. И снова с отцом. Наши отношения не изменились, все оставалось по-прежнему сложно, но я больше не шла на конфликты и никому не говорила ни слова против. Кто-то нашептывал, что мой папа в чем-то не так себя повел, а я отвечала: «Да-да-да, действительно очень сложно понять, почему он так себя повел». Другие сообщали, что мой отец молодец. И я снова соглашалась…

Не важно, какую позицию я на самом деле занимала. Я понимала одну очень важную вещь: родственники не решат моих проблем во взаимоотношениях с отцом. Все, что мне сейчас нужно, – просто получить удовольствие.

В этот, второй, приезд я получила все. Меня приняли и полюбили. Таскали из одних гостей в другие. Дарили подарки. Показали Японию. Я была просто нарасхват!

И если в первом случае я не получила никакого результата, но зато всем продемонстрировала непонятную борьбу непонятно за что, то во втором – засунула свое мнение, как катану, в ножны и вежливо уходила от личных тем. Предала я кого-то? Нет, не предала. Обманула? Нет, никого не обманула. Я просто была нейтральной и четко знала, какая у меня цель – получить

удовольствие от поездки.

Клеопатра: Ирина, у меня складывается ощущение, будто вы уверены, что из любой ситуации есть выход. Это правда?

Абсолютно! Вот, например, в доме нет ни одного гвоздя и ни одного молотка. А мне в голову, что типично для женского характера, в 12 часов ночи пришла идея повесить картину. Я должна сделать это именно сейчас, именно вот сюда, и хоть ты тресни! И что вы думаете? Я ее повесила. Нашла замену гвоздю и молотку. Но почему я смогла это сделать? Потому что, когда я ищу выход и не нахожу его, я сажусь и повторяю, как мантру: «Из любой ситуации можно найти выход». И – хоп-ля! Есть выход! Есть!..

Клеопатра: Ирина, не уверена, что вопрос по теме. А впрочем, почему не по теме? Я хотела спросить о семье. Ведь ее наличие – это тоже та самая гармония. Знаете, у нас ведь как: к 25 годам не вышла замуж, можно считать, что все, – жизнь закончилась. А у вас все по-другому, прекрасная семья; возможно, вы сможете и здесь дать какой-то рецепт?

Дело здесь вовсе не в возрасте как таковом. Просто если в молодости достаточно самого чувства влюбленности, то после тридцати-сорока мы остро нуждаемся в интересной личности. Именно поэтому с годами найти вторую половинку все сложнее.

Но я уверена, что в любом возрасте такая возможность существует. Во-первых, весь опыт классической литературы говорит о том, что это так. Во-вторых, о том же кричат биографии великих людей. А в-третьих, ни в коем случае нельзя опускать руки и говорить себе: «Моя жизнь закончилась». Потому что любая мысль материальна.

Как только вы начинаете это произносить про себя, а потом и вслух, вы начинаете программировать себя, даете себе установку и действительно перестаете быть привлекательной. Еще раз повторю: самое привлекательное

для мужчины в женщине – это не фигура, не цвет волос и даже не возраст, а энергия. Когда глаза блестят, даже у семидесятилетней женщины появляется шарм.

Но, поскольку вы были правы: «вопрос немножко не по теме», мы с вами о личном, о женском, о возрасте поговорим отдельно – во время coffee-break’a.

Клеопатра: Ой, спасибо! Но еще один маленький вопрос на эту тему, ладно? То есть женщина сама виновата в том, что не встречает мужчину? Виновата тем, что становится неинтересной, так? И что вы можете такой женщине посоветовать?

Не то чтобы неинтересной, а скорее, деловой. В женщине генетически заложено быть хозяйкой, быть домовитой, дисциплинированной, организованной, «тянуть» на себе все. В сорок лет, в пятьдесят их уже не сравнить с теми девчонками, какими они были в двадцать. Раньше они скакали, прыгали, «звенели» и вот постепенно… стали серьезными.

Мужчина, в отличие от женщины, всю свою жизнь – дитя. И всю свою жизнь он – играет. Причем не только в карьеру, но и – по-прежнему – в игрушки. Вспомните шестилетнего мальчишку, который собирает модели машинок, и сравните с шестидесятилетним богатым мужчиной. Вы видите разницу? Я – нет. Сколько бы им ни было лет – тридцать, пятьдесят, семьдесят, – они продолжают играть.

Один мой знакомый обронил как-то фразу: «Я знаю, почему ты нравишься мужчинам. Они могут на тебе не жениться, но будут крутиться вокруг всегда, сколько бы тебе ни было лет. Потому что ты – игрок. Ты играешь всю свою жизнь».

Действительно, для меня жизнь имеет привкус большого поединка и рискованной игры с самой собой. Политика? Грандиозная игра! Ставки – серьезные. Я хотела изменить всю страну в целом. По объективным обстоятельствам не вышло: не хватило поддержки, да и образ был создан на опережение – недаром я вхожу в сотню политиков двадцать первого века. Не двадцатого! Но это не меняет моего отношения к жизни.

Что бы сказала и сделала на моем месте солидная женщина? «Я же достигла таких вершин! Я была депутатом, министром, кандидатом в президенты! Разве можно теперь все бросить?» Сходила бы куда надо, покланялась и – осталась в политистеблишменте, пусть даже с потерей свободы. Ее не за что осуждать. Так действительно солидно и по-взрослому.

Но я – снова играю, следуя главному правилу игрока: или все – или ничего. Поэтому я ушла из политики, как говорят, «на улицу». И – ничего страшного не произошло! Наоборот. Теперь я пишу книги, сценарии, пробую себя как режиссер и мечтаю снять кино. Меня затягивает эта новая игра, и жить опять становится интересно. Вот он кайф, хотя все рискованно…

Жизнь как игра – довольно старое изобретение. Не бойтесь играть! Играйте в то, что вам нравится. Получайте от этой игры удовольствие. Сознательный авантюризм – вещь страшно увлекательная. А главное, что я поняла: только такая женщина притягивает игроков. И сама становится идеальным игроком: женщиной в окружении любви.

Кошечка: Знаете, на самом деле не всем женщинам нужен мужчина. В современном мире прекрасно можно обойтись и без «сильного плеча». Вот, скажем, самодостаточной барышне, которая и зарабатывает хорошо, и квартиру себе может позволить купить, и ребенка вырастить, – зачем ей еще кто-то, кто будет диктовать свои условия?

Это большая ошибка феминисток – думать, что они могут обойтись без мужчины. Да, они – самодостаточны, хороши собой, строят карьеру и зарабатывают деньги. И иногда всерьез полагают, что муж им ни к чему. И сразу попадаются на этом.

Потому что не факт. Прежде всего, необходимо самой себе поставить глубокий диагноз, честно ответив на вопросы: «Тебе реально не хочется никакого мужа? Или тебя просто не устраивают те, кто сегодня существует вокруг тебя в качестве потенциальных мужей?»

Многих женщин не столько не привлекает сам процесс «быть замужем», сколько просто не устраивает доминирующая модель брака. Из этого они делают вывод,

что, значит, им ничего и не нужно. Не встречая равного себе или интересного мужчину, они занимаются разрушающим самовнушением. Разрушающим – потому, что и сами они автоматически становятся никому не нужными. Весь их внутренний мир несет печать гордого одиночества, и мужчина за километр чувствует эту холодность.

Кошечка: И что же делать? Как встретить других мужчин? Сменить работу? Место жительства? Продать мебель и уехать на неделю на Канары?

Если честный диагноз поставлен и на самом деле вы не хотите быть одинокими, вам ничего не остается делать, как стать постфеминисткой. Единственное условие: не ищите среду ради того, чтобы встретить мужчину. Ищите себя. То есть в первую очередь – себя в этой среде. А мужчина найдется сам.

Если вы – бизнес-леди, деловая, умная, дисциплинированная, – выберите себе хобби, которое «размягчит» ваш имидж, поможет стать более мягкой, женственной. Измените свое поведение – сыграйте в слабость там, где это возможно и вам не повредит. Уйдите от поведения деловой «швабры». Это и есть постфеминизм.

Профессор (хитро улыбаясь): Скажите, ваш четвертый брак и три развода – это и есть панацея от всех бед в личной жизни постфеминистки?

Разводы и расставания в нашей жизни случаются гораздо чаще, чем того хотелось бы. Но это – нормально. Это жизнь. Если вопрос стоит ребром: самоуничтожаться или уходить, – уходите. Насколько это возможно, расставайтесь по-доброму, если получится – дружите.

Иногда бывает наоборот: вас бросают, вам изменяют. Не держите зла, ищите все в себе или ни в ком. Просто жизнь так складывается. Все бывает. Я несколько раз была замужем и с уверенностью могу сказать: браки совершаются на небесах, а потом звезды двигаются, иногда падают, ну и мы за ними… Рано или поздно взойдет другая звезда…

Самым тяжелым для меня был третий брак. Мы уже почти пять лет были вместе, а я чувствовала себя бесконечно одинокой. Подруги говорили мне: «Ира, да ты ведь, по сути, не замужем…» «Как это? – делая обиженное лицо, возражала я. – Вы же отлично знаете моего мужа!» Но они говорили правду: мое замужество было лишь формальностью. Помню совершенно ужасную встречу Нового года где-то в Эмиратах. Валяюсь на пляже, а на душе – тихая тоска и отчаяние. Я не знаю, как быть, как жить с человеком, которого люблю. А он – любит? Вряд ли…

Лежу на раскаленном песке под белесым, выжженным солнцем небом, и вдруг – видение. Отчетливо, как в кино, буквально кадр за кадром, я вижу свою будущую жизнь и рядом – другого мужчину. Мы едем с ним в открытой машине по иноземной дороге. Мелькают экзотические пальмы, и над нами уже другое – синее-синее, до дрожи, – небо. Дует свежий ветер, я смотрю на солнце. Это другое солнце, не эмиратское. Картинка столь явственна, что я почти принимаю ее за реальность.

И знаете что? Как бы ни было мне тогда тяжело, я приняла единственно верное для себя решение – уйти. И уже скоро моя новогодняя фантазия осуществилась наяву, вплоть до мельчайших подробностей. Я встретила мужчину, с которым мы уже вместе тринадцать лет, и я счастлива с ним. Важно понять и принять один простой и при этом не очень простой метод. Первое: когда кажется, что все плохо, лучше остановиться. Не бросаться на первого встречного, не искать лихорадочно замены ушедшей любви, а вернуться к себе самой, попытаться снова найти себя. В трудные моменты жизни я назначала себе свидания. Второе: не бойтесь мечтать. Когда я встретила того, кто впоследствии стал моим мужем, я даже не удивилась, что моя мечта-сон-фантазия сбылась с такой точностью. Словно все давно было кем-то предрешено.

MalyshkaLo: Мечты – сбываются, да?

Да. Если вы создаете новый мир внутри себя, вы меняетесь, и в онлайн-жизни тоже все меняется.

Запомните: что бы человек ни захотел, это обязательно получится, так как – еще раз повторяю – наши мечты материальны. Начните мечтать о будущем, даже еще не порвав с предыдущей моделью жизни, как только почувствуете, что что-

то не так. И вы заметите, что обрастете новыми связями, как ракушка – водорослями. В вашем окружении как по волшебству начнут появляться люди, ведущие к новой жизни. Вам будут попадаться нужные книги, нужные статьи. Все обстоятельства начнут складываться вокруг вас таким образом, что постепенно, шаг за шагом, вы начнете продвигаться к главному поступку в своей жизни.

Keys

Умрите заранее.

Найдите источник энергии – свою мечту.

Полюбите себя чуть больше, чем карьеру.

Откройте миру дверь.

Не бойтесь перемен.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Escape (англ.) – спасаться бегством.

---

Купить: https://tellnovel.com/ru/irina-hakamada/sex-success-samouchitel-ot-self-made-woman-kupit

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