

Путь ЛЮБОТЫТСТВА

часть первая:
ДВА ГОЛОСА

часть
третья:
СОЮЗ

часть вторая:
МИФЫ О ТРЕВОГЕ

Путешествие к истине

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ СТАНОВИМСЯ НАСТОЯЩИМИ

Разговор начистоту: будем предельно откровенны

18

*Не позволяйте своим талантам
умереть вместе с вами*

21

*Признание: мои таланты могли бы умереть
вместе со мной*

25

Выбор: движение от Тревоги к Любопытству

28

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ДВА ГОЛОСА

Встречайте: Тревога и Любопытство

33

*Не всегда Тревога разрушительна.
Она может быть полезной*
35

Заблуждение о недостаточности
38

*Искусство выбирать
Любопытство*
40

*Три «С», помогающие ясно
увидеть себя*
43

ЧАСТЬ ВТОРАЯ: МИФЫ О ТРЕВОГЕ

*«Я делаю то, что якобы должен делать.
И ненавижу это».*
Знакомьтесь: ожидания
49

*«Я хочу _____, но боюсь,
что никогда не добьюсь этого».*
Знакомьтесь: страх
58

«Действительно ли я могу себе доверять?»
Знакомьтесь: неуверенность
64

«Я еще не готов».

Знакомьтесь: прокрастинация

71

«У меня мало времени».

Встречайте: стресс во всей красе

78

«Я разрываюсь на части».

Знакомьтесь: неопределенность

83

«Почему не я?»

Знакомьтесь: зависть

88

«Я чувствую себя аутсайдером».

Знакомьтесь: сравнение

95

«Я должен кое-что доказать».

Знакомьтесь: самообман ради одобрения

102

«Я потерпел неудачу.

Нет, я сам — неудачник».

Знакомьтесь: стыд

106

«Можно ли меня любить?»

Знакомьтесь: чувство, что ты недостойн любви

115

«Меня отвергли... снова».

Знакомьтесь: поражение

121

*«Да кто я такой,
чтобы этим заниматься?
(Я самозванец)».*

Знакомьтесь: синдром самозванца

127

«Я не могу этого сделать!

Меня осудят».

*Знакомьтесь: желание остаться
незамеченным*

134

*«О боже, только посмотри
на него».*

Знакомьтесь: осуждение

139

«Этот человек — угроза?»

Знакомьтесь: ревность

143

«Да как же так?!»

Знакомьтесь: злость

148

«Без боли нет победы».

Знакомьтесь: страдание

155

«Я боюсь в это погружаться».

Знакомьтесь: уклонение

160

«Я не могу этого выносить».

Знакомьтесь:

перегруженность

167

«Мысли мечутся».

Знакомьтесь: беспокойство

172

*«Все пошло не так,
как я рассчитывал».*

Знакомьтесь: потери

178

«Я пытаюсь убежать от себя».

Знакомьтесь: зависимость

183

«Я не должен ошибаться».

Знакомьтесь: перфекционизм

190

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СОЮЗ

Знакомьтесь: мудрость

201

«Я дома».

Знакомьтесь: цельность

202

Ваше путешествие начинается

прямо здесь, прямо сейчас

204

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

207

С сердцем, полным благодарности

212

Введение,

или

СТАНОВИМСЯ НАСТОЯЩИМИ



РАЗГОВОР НАЧИСТОТУ: БУДЕМ ПРЕДЕЛЬНО ОТКРОВЕННЫ

Вопрос, который неизменно мучил меня, пока я как писатель, лектор и художник изо всех сил старалась говорить правду, вопрос, с которым я наконец разобралась, работая над этой книгой, звучит так: «Что обо мне подумают?»»

На самом деле это означает: «А если они отвергнут меня и отвернутся?»»

Я могу бесконечно слушать рассказы об уязвимости — те, которые живо, в деталях описывают путь автора. Именно такие истории отзываются во мне больше всего. Я не говорю о подробностях из разряда *вот-как-я-стал-великим-и-успешным*. Речь идет о нарративах типа *вот-как-я-оплошал-был-повержен-но-снова-встал-на-ноги*. Благодаря подобному саморазоблачению я лучше вижу себя.

К той же ясности я стремилась, когда писала эту книгу: честно и открыто поведать несколько историй, наполнить их неудобными, но правдивыми деталями, словно бы сбросить перед вами одежды и предстать обнаженной, которой нечего скрывать. Я рассчитываю не на то, что вы узнаете *меня*, а на то, что увидите *себя*.

Это разоблачение — выворачивание себя наизнанку — пугающее и животворное, унижительное и опьяняющее. Оно пробуждает мой глубоко засевший страх быть отвергнутой и бьет по струнам самой черной тревоги — что я не заслуживаю любви и признания. Работа над книгой потребовала высветить каждую частичку себя и научила мудро жить, следуя за Любопытством, а не Тревогой.

Всякий раз, собираясь сказать нечто слишком рискованное, или провокационное, или правдивое, хорошая девочка или всеобщий угодник внутри меня кричит: «Нельзя это говорить. Тебя осудят. Ты можешь кого-то задеть. Останови-и-и-ись!» Пока я трудилась над книгой, много раз усомнилась в себе, в написанном и в том, «следует ли» рассказывать *то* или *это*. В такие моменты я взвешивала два варианта:

1. Написать «безопасную книгу» — от которой не полетят перья и не поднимется пыль.
2. Написать «честную книгу» — которая выдернет несколько перьев и всколыхнет облако пыли.

~~зона комфорта~~ ИСТИНА

И поскольку я намерена сделать свою жизнь скорее честной, чем комфортной, выбор был очевиден: поведать неприкрытую правду.

Надеюсь, читая эту книгу, вы захотите последовать моему примеру.

Приступим.

С любовью,
Эмбер Рэй

Не позволяйте
своим
талантам
умереть
вместе
с вами

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОИМ ТАЛАНТАМ УМЕРЕТЬ ВМЕСТЕ С ВАМИ

Когда у бабушки зазвонил телефон, я была на кухне. «Это папа», — сказала она, поворачиваясь ко мне и протягивая трубку. «Только не говори маме, пожалуйста», — добавила шепотом.

Мне было три года.

«Привет, папочка», — сказала я. «Привет, милая, — последовал ответ. — Скучаю по тебе. Знаю, я долго не появлялся. Мне нужно на время уехать. Но что бы ни было, знай: я всегда тебя люблю».

Хотя мне было всего три, я помню этот разговор так, будто в памяти он был обрамлен в рамку, подобно фотографии. Закрываю глаза и вижу то место на кухне, где я стояла, крученный телефонный провод, который я наматывала на свои тонкие пальчики, и выражение лица бабушки, когда она попросила: «Не рассказывай маме, хорошо?»

Я понимала: что-то здесь не так.

Отец был выдающимся певцом, автором песен, музыкантом и бизнесменом. Он солировал и играл на нескольких инструментах в группе под

названием Dreamer («Мечтатель»). Используя свою предприимчивость в денежных делах, помогал тем, кто в этом нуждается. А на первом свидании с моей мамой он произвел на нее впечатление, когда та, споткнувшись, чуть не угодила в лужу грязи — вся в белом. За секунду до падения отец ринулся к ней и подхватил. Он заставил ее, как и любого на своем пути, почувствовать себя центром Вселенной. Когда он был рядом, он был *рядом*.

А потом папа начал отдаляться. Он, переживший трудное детство и склонный к зависимостям, не нашел лучшего способа справиться с болью, чем уйти от реальности. Кокаин. Рок-н-ролл. Алкоголь. Измены. Он мог нетрезвым вломиться в дом, вытащить меня из кровати, посадить в машину и гнать 130 километров, пока мама в ярости не настигала его. Ну и все в таком роде. Едва ли он заслуживал звание отца года.

Затем, всего через несколько недель после нашего телефонного разговора, он зашел слишком далеко.

Собравшись на мальчишник и находясь под воздействием бог знает чего, решил сесть за руль. Он уснул, потерял управление и попал под фуру. Мужчина на пассажирском сиденье — тот, кому предстояло на следующий день жениться, — скончался на месте. Отец, не пристегнутый ремнем безопасности, перелетел на заднее сиденье. В полное сознание он так и не пришел. С тяжелойшей мозговой травмой следующий год своей жизни провел в коме и еще восемь лет — в реабилитационном центре. Мама, желая оградить меня и сберечь лучшие воспоминания об отце, не позволяла видеться с ним. Дистанция сократилась, когда в третьем классе во время школьной экскурсии в больницу я спросила: «Здесь лежит папа?» Мне было любопытно увидеться с человеком, причастным к моему рождению. Хотелось вспомнить, как он брал меня за руку, как смотрел на меня. Ощутить, каково это — когда он рядом. На тот момент мне было уже девять, и мама согласилась.

Когда мы вошли в его палату, я едва узнала человека, которого увидела. Лицо опухшее, через рот подключен аппарат искусственного дыхания. Трубки капельницы тянулись от руки к пакетам с кровью, а вокруг — аппаратура, отслеживающая жизненные показатели. Как только

я справилась с этой душераздирающей сценой, изумилась еще больше, заметив на стенах вывешенные в ряд мои фотографии разных периодов. В носу защипало, и на глаза навернулись слезы.

Я провела с ним несколько часов, задавая вопросы, на которые он был не в состоянии ответить, смеясь над его глуповатой улыбкой и получая свою дозу папы, которой мне так не хватало все детство. Когда пришло время уходить, я сжала его руку и попросила выздоравливать. Я не знала, увижу ли его снова.

Каждый день после этого я думала об отце и мысленно желала ему добра. Мне хотелось, чтобы его страдания прекратились и жизнь началась заново. Незадолго до Дня отца — в день рождения моей бабушки — пришла весть о его смерти. Четко помню этот момент: волосы, зачесанные в хвостик, скрещенные ноги и дневник с цветами на белом фоне, в котором я писала, — в эту минуту меня охватило глубочайшее чувство облегчения и веры. Он слишком долго страдал и теперь наконец мог упокоиться с миром.

Однако кое-что печалило меня: талант, творческие способности, одаренность, которые он так и не реализовал. Пусть тогда я не могла сформулировать свои чувства, теперь в состоянии облечь детские мысли в слова: я спрашивала себя, какой была бы его жизнь, обладай он большей целеустремленностью, поддержкой, верой в себя. Я задумывалась, чего бы он добился за отведенное ему время, если бы отважился заглянуть внутрь души, побороть внутренних демонов, раскопать истоки своей боли. Я представляла, как он проявил бы себя в искусстве, как преуспел бы в бизнесе и какое самоощущение обрел бы в процессе. Он мог дать миру так много, но заблудился в пути.

Будь то интуиция, проявление высшего «я» или обрывок фразы, прозвучавшей однажды из уст Опры Уинфри, но я четко слышу тихий голос, шепчущий: **«Прошу, не позволяй своим талантам умереть вместе с тобой».**

А теперь хочу обратиться к вам и повторить то же самое.

Прошу, не позволяйте вашим талантам умереть вместе с вами.

Пожалуйста, не примыкайте к большинству людей, которые сожалеют о том, что могли бы сделать, но так и не сделали, — подобно тем умирающим, за которыми австралийская медсестра Бронни Вэр* ухаживала в их последние дни жизни. «Я жалею, что всю жизнь угождал ожиданиям окружающих вместо того, чтобы оставаться верным себе», — вот о чем она слышала чаще всего. К моменту последнего вздоха большинство людей не осуществили даже половины собственных мечтаний. Свои нереализованные таланты они унесли в могилу.

В книге «Умри, но сделай»** Тодд Генри говорит, что самое богатое место в мире не Манхэттен, не месторождения нефти на Среднем Западе, не золотые рудники Южной Африки, а погост. «На кладбище похоронены все ненаписанные романы, незапущенные бизнес-проекты, невосстановленные отношения и многое другое, о чем люди думают: “Займись этим завтра”. Между тем однажды запас “завтра” истекает».

Думая о том дне, когда отец попал в автокатастрофу, я закрываю глаза и представляю длинный список следующих дней, которые могли бы промелькнуть в его мыслях, когда он решил сесть за руль нетрезвым:

Завтра я стану меньше пить.

Завтра я начну принимать более ответственные решения.

Завтра я увижу, как женится мой лучший друг.

Завтра я позвоню дочке.

Завтра я улажу разногласия с ее матерью.

Завтра я наконец запишу свой альбом.

Завтра я...

Но его завтра так и не наступило.

* Бронни Вэр в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние двенадцать недель их жизни. Она записывала их предсмертные откровения в своем блоге Inspiration and Chai, а затем на его основе написала книгу The Top Five Regrets of the Dying («Пять главных сожалений умирающих»). Здесь и далее примечания переводчика и редактора, если не указано иное.

** Тодд Г. Умри, но сделай. Важные дела каждый день. СПб. : Питер Паблишинг, 2015.

Я не хочу походить на своего отца. Отчетливо помню эту мысль, которая сопровождала меня в подростковом возрасте и юности. *Я не хочу походить на своего отца* — что в действительности означало: *не хочу, чтобы мои таланты умерли вместе со мной.* Только теперь, став взрослой, понимаю, что была даром для своего папы. Его автокатастрофа стала моим даром.

Преждевременный уход отца заставил осознать, что жизнь хрупка и каждый ее момент — приглашение оставаться живым. Так я не на шутку заинтересовалась тем, каково это — проживать каждый день во всей полноте. Это подтолкнуло сформулировать главный вопрос (и пытаться на него отвечать): как максимально выразить себя и то, что ты способен дать миру?

ПРИЗНАНИЕ: МОИ ТАЛАНТЫ МОГЛИ БЫ УМЕРЕТЬ ВМЕСТЕ СО МНОЙ

Эта книга могла так и не появиться.

Я была слишком занята, пока помогала другим публиковать книги или строить карьеру, создавала масштабное художественное движение, влюблялась в невероятного мужчину, проводила по всему миру частные консультации, объясняя людям, как найти себя, ежедневно делилась вдохновением с постоянной аудиторией и говорила со сцены об осуществлении самых сокровенных желаний. Постепенно я поняла, что умело пряталась от одной вещи, которой особенно жаждала: от этой книги.

Я знала, что внутри меня таится послание, которым нужно поделиться, некая истина, готовая вырваться наружу. Но продолжала сама себе ставить палки в колеса.

Сделав паузу и проявив любопытство к своей сути, я копнула глубже и обнаружила укоренившееся убеждение, которое подтачивало мою душу и тормозило. Я заметила, что в подсознании бесконечно повторялся диалог, подстегивавший делать все что угодно — только не самое

желанное. Навязчивый душераздирающий шепот прокрался и в мои сны, и в бодрствование.

Этот голос говорил: «Ты недостаточно для этого хороша».

Признаться, то был не один голос, а целый хор критиков, сомневавшихся в моих талантах и достоинствах.

Я слышала:

«Кто *ты* такая, чтобы заниматься этим?»

«Разве это уже не сделали до тебя?»

«Кому это нужно?»

«А если тебя осудят?»

«А если тебя отвергнут, если ты проиграешь, ударишь в грязь лицом?»

«А если тебе это наскучит? (Тебе вечно все надоедает)».

«Только посмотри: есть кое-кто гораздо лучше тебя».

«Твоя история — пустышка».

«Ты уверена, что готова?»

«А опыта тебе хватит?»

И само собой: «В хорошей ли ты форме, достаточно ли умна и талантлива, чтобы делать это?» (Как же это *раздражает*.)

Долгие годы сомнения правили бал. Команда внутренних критиков управляла моей жизнью и мешала написать для вас эту книгу. Прошло время — намечился небольшой прогресс. Дни рождения и каждый

новый год начинались со смелых заявлений: «В этом году я наконец напишу книгу, которую требует моя душа!»

Я рассказывала об этом друзьям. Приклеивала стикеры с напоминанием на зеркало. Каждый день начинала с позитивных аффирмаций. Заводила очередной гугл-документ под заглавием «КНИГА!!!» и начинала писать.

Проходило несколько недель, появлялись отвлекающие факторы, и неожиданно другие «важные дела» брали верх. Мало-помалу я саботировала свою самую большую мечту.

«Почему я не могу этого сделать? — стыдила себя. — Почему не в состоянии выполнить дело, которое для меня важнее других?»

С завистью наблюдала, как друзья публиковали свои книги. Конечно, я была за них рада. *И вместе с тем* душа страдала, видя, как другие исполняли мечту, которая все еще не давала мне покоя.

То был явный сигнал: надо писать. Твоя зависть — признак нераскрытого потенциала. Теперь самое время. *Давай, давай, давай!* Воодушевление разгоралось заново, но исчезало прежде, чем я рисковала оказаться отвергнутой.

Быть может, и вы найдете то, что для вас по-настоящему важно?

Что это — книга, которую вы хотите написать?

... революция, которую надеетесь начать?

... компания, которую мечтаете создать?

... часть себя, которую нужно открыть?

... идея, о которой не можете забыть?

... отношения, которые хотите развить?

Если вы, как и я, знаете, что внутри вас есть нечто, требующее выражения, если видите, какую реальность хотели бы создать, но продолжаете сами себе препятствовать, — я вас понимаю. Мне знакома ваша боль. Я была в вашей шкуре.

Вот почему я написала для вас эту книгу.

ВЫБОР: ДВИЖЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ К ЛЮБОПЫТСТВУ

В каждом ребенке с рождения заложено безграничное любопытство, и он с удивлением смотрит на окружающий мир. Однако мало-помалу этот интерес подвергается влиянию социума, вытесняется, заменяется тревогой.

Пока я не сделала все, что, предположительно, должна была и не стала той, кем все хотели меня видеть, я не осознавала, что внутренне мне чего-то не хватает.

Пытаясь снова ощутить себя тем пытливым и творческим ребенком, связь с которым потеряла, я превратила свою реальность в живую лабораторию, чтобы выяснить, кем я была, прежде чем мир навязал мне чуждую роль.

Я принялась читать все книги о поиске себя, какие могла достать. Встречалась с психологами, целителями, художниками, нейробиологами, предпринимателями, писателями, астрологами, мистиками, руководителями и прислушивалась к ним — слова многих из них вы встретите на этих страницах. Каждый день я возвращалась к одному из своих старых и верных друзей — дневнику, чтобы заглушить критику и услышать ровный тихий голос внутри себя. Я взялась исследовать свои увлечения и идеи с необузданной страстью, пытаюсь понять, что из этого правильно и истинно, где же я.

В процессе выяснилось, что мне подвластно куда больше, чем я могла представить, — особенно когда перестала слушать критиков, засевших в моей голове. Научившись рассматривать все моменты, трудности, бредовые установки сквозь призму любопытства, я распалила воображение, открыла возможности там, где их раньше не было, увидела красоту и магию каждой минуты, удалила налет условностей, чтобы добраться до правды, которая за ними скрывалась.

С каждым из таких моментов приходили ответы и озарения — а теперь они служат вам в путешествии с этой книгой. Отчасти мастер-класс,

отчасти мемуары, отчасти путеводитель — она поможет преодолеть заблуждения, мешающие настоящей жизни и самореализации.

Думаю, вы читаете это, поскольку существуют некие внутренние аспекты, которые вам хотелось бы раскопать и проявить. Я написала эту книгу, чтобы выманить их наружу. И показать, что может произойти, когда вами движет любопытство.



Дневник Любопытства

Ответы уже внутри вас. Читая, вы будете встречать наводящие вопросы и с их помощью установите связь со своим внутренним знанием и голосом истины. Начнем вот с чего: какие у вас отношения с тревогой? А с любопытством?

**«Я НЕ МОГУ ЭТОГО СДЕЛАТЬ! МЕНЯ ОСУДЯТ».
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЖЕЛАНИЕ ОСТАТЬСЯ
НЕЗАМЕЧЕННЫМ**

Моя подруга — необыкновенный мемуарист, заслужившая определенную известность, — позвонила однажды вне себя по поводу своей книги. Написано уже более сотни страниц, а ее вдруг сковал страх. Книга была глубоко личная, мрачная, полная живописных деталей из исковерканного детства. Приятельница беспокоилась, как ее примет мир, как отреагирует семья и не объявится ли безрассудный отец-алкоголик, бросивший дочь еще в детстве, — чтобы преследовать ее. Назовем мою знакомую Джинной.

«А если от меня отрекутся?» — спросила она.

Вопрос Джинны похож на многие из тех, что я получаю. Каждый описывает в деталях масштаб и глубину своих страхов и тревог — а также причины, по которым они не могут высказать вслух свою незыблемую правду. И главное сомнение всегда одно и то же: «Что обо мне подумают?» В действительности за ним стоит беспокойство: «А если меня отвергнут?»

Над этим вопросом я неумоимо ломала голову всю жизнь. Подобно Джинне, в середине работы над книгой — любопытно, как раз после

написания около сотни страниц, — я ощутила прилив паники. В голове пронеслись многочисленные причины, по которым мою книгу будут порицать.

Чтобы избавиться от этого навязчивого шума, пришлось прежде всего вспомнить слова Шерил Стрэйд: «Есть книги, которые необходимо написать, и есть те, что стоит опубликовать». Редко это одна и та же книга. Пока мы не выделим себе время и место, чтобы написать то, что должно быть написано, и выразить свою правду из разряда *боже-неужто-я-действительно-оставляю-эти-слова-на-бумаге*, целительные свойства наших историй так и будут нам недоступны — и мы никогда не узнаем, что делать со своим детищем дальше. Только позволив внутреннему художнику полностью выразить себя, можем заниматься редактированием, оформлением и маркетингом. Но прежде, если мы обнаружили, что застряли — как случилось с Джиной и со мной, — этот ступор может сигнализировать, что мы прячемся от себя и пытаемся утаить историю, которую одновременно жаждем рассказать.

Так что окунитесь в это. Возьмитесь за те части истории, которые кажутся слишком провокационными, и опишите их настолько живо, насколько способны. Может быть, вы опубликуете это, а может быть, написанная история останется символом вашей личной экспансии. Тогда и только тогда — разрешив себе выразить то, что просило выражения, — вы узнаете, что делать с этим дальше.



Дневник Любопытства

Вверху страницы напишите: «Вещь, которую я ужасно боялся описывать, заключается в...»

Выпустите. Это. Наружу.

Испытав освобождающее чувство *ух-ты-мне-действительно-нужно-было-дать-этому-волю*, определившись, что делать со своей работой дальше, и почти решившись обнародовать ее, вы можете столкнуться

со страхом перед критикой. Именно это случилось с Джиной. И со мной. Вот почему я написала ободряющую речь для всех нас.

Вот она.

Да, вас могут осудить. Да, чужие слова могут глубоко ранить вас и ослабить силу духа. Не исключено, что вы рухнете на колени, обливаясь слезами. Возможно, даже обнаружите, что целыми днями валяетесь на диване с полкило мороженого, сомневаясь в своих способностях. Быть может, вы замкнетесь в себе, ощущая, как мир сумасшедше вращается вокруг.

В такой момент вы пожалеете, что вообще подали голос. Что попытались выразить свою истину. Вы решите все бросить и никогда больше не откликаться на призыв внутренней правды. Быть может, захотите заполнить пустоту новыми хобби и приключениями. Или найдете более спокойные и менее рискованные способы самовыражения. И это станет вашим двигателем, расширит ваши границы и увлечет вас так же, как однажды удалось этой брошенной работе. *Прекрасно*, если так!

Но этого может не случиться. Вы не ощутите той же глубины погружения. Не заметите тех же масштабов выражения своей мысли. Не почувствуете, что меняетесь, развиваетесь и растете в собственных глазах так, как могли бы меняться, развиваться и расти. И если случится именно это, единственное решение — вернуться к работе, ради которой, как вам известно в глубине души, вы рождены.

Когда вы научитесь справляться с голосом, твердящим: «Что обо мне подумают?» — и научитесь слышать: «Что я думаю о себе?» — вы станете выше чужих суждений и критики, увидев, что они отражают *не вас* и вашу ценность, а мировоззрение *этих людей*. Давайте проясним одну вещь: **вы не в состоянии контролировать восприятие вас окружающими и их реакцию**. Фокусируясь исключительно на *других*, вы отделяетесь от *себя* и своего призвания. На планете более семи миллиардов человек. Ваша задача не в том, чтобы порадовать каждого из них и получить одобрение. Преследуя подобную цель, можно сойти с ума. Ваша миссия — выразить нечто уникальное, причем так, чтобы это нечто увидело белый свет.

Все может остаться именно на таком уровне: послание находит выражение через вас и появляется во внешнем мире. Либо, появившись благодаря вам, отыскивает путь к сердцу кого-то еще. Быть может, ваша идея затронет кого-то до такой степени, что выльется для него в смесь отчаянья и восторга — в равных частях. Ваше послание может оказаться как раз самым необходимым человеку в этот момент, чтобы увидеть себя со всей ясностью. То может быть знак надежды, или готовности отпустить что-то, или уверенности, что все будет хорошо. То может быть искра, катализатор, взрыв перед большими переменами. Ваше послание может все перевернуть с ног на голову и указать путь, которого не замечали. Вы можете открыть другому человеку *его самого*. А в процессе — открыть себя *себе*.

Мы пока не знаем, что будет. Но единственный способ узнать — вложить всего себя в работу, а затем отпустить детище в свободное плавание. Так покажите нам свои недостатки. Поразите историей о том, как двигались в полной темноте. Раскрасьте нас всеми оттенками своей жизни.

Да, вас, быть может, осудят. Но в действительности они будут судить себя.

СЛУШАЯ ЛЮБОПИТСТВО

ЕСЛИ БЫ ВАС НЕ БЕСПОКОИЛИ КРИТИКА
И ОСУЖДЕНИЕ, ЧТО БЫ ВЫ СДЕЛАЛИ?
ЧТО СКАЗАЛИ БЫ? НА ЧЕМ БЫ
СОСРЕДОТОЧИЛИСЬ?

Будьте собой на сто процентов — не меньше

«О БОЖЕ, ТОЛЬКО ПОСМОТРИ НА НЕГО». ЗНАКОМЬТЕСЬ: ОСУЖДЕНИЕ

Я приехала в Мексику, где должна была провести семинар, и вышла на крышу своего отеля, чтобы встретить закат; на следующий день прибывала моя группа. Устроившись там в хорошем расположении духа и потягивая текилу, я впитывала окружавшие меня виды и звуки, просматривала записи и вдруг заметила чуть поодаль женщину. Среди суеты, смеха и оживления она сидела, скрестив ноги и медитируя, добрые 45 минут.

«Интересный выбор места для медитации», — подумала я. А потом она встала, молитвенно сложила руки у груди и поклонилась. Она поклонилась самой себе. Поклонилась солнцу. А затем принялась танцевать, словно никто ее не видел. Как в экстазе. Будто здесь не было еще сорока с лишним человек. Танцевала, как в последний раз.

«Что за представление», — подумала я, закатывая глаза. Но все же не могла оторвать от нее взгляда. Никто из присутствующих не мог. «Похоже, ей не хватает внимания», — сказала я незнакомцу подле меня. «Нам оставить ей чаевых?» — ответил он со смехом.

Испытывая неловкость — оттого, что женщина компрометировала себя и что я никогда не позволила бы себе подобного самовыражения,

и потому, что она была так открыта и свободна, — я вспомнила слова моей подруги Ванды:

Невозможно одновременно судить кого-то и любить себя.

И вот я осуждала эту танцующую женщину, о которой ничего не знала. Осуждала человека, который осмелился свободно выразить свою чувственность. Женщину, которой, казалось, было все равно, наблюдаешь ты за ее представлением, смеешься над ним, получаешь от него удовольствие или ненавидишь. Да и не представление это было, а чистое удовольствие в движении.

И тогда меня как током ударило: я судила не ее. Я судила *себя*.

Осуждение — это зеркало. Отражение. Оно показывает, что мы отрицаем и подавляем в себе. Оно высвечивает наше лицемерие. Это карта, в которой указано место, куда вы боитесь сунуть нос. Как сказал Карл Юнг, «все, что раздражает нас в других, может помочь нам разобраться в самих себе». То, что мы критикуем в окружающих, желает любви и признания в нас. Это заброшенная часть нас самих, призывающая: «Эй! Посмотри на меня. Заметь меня. Люби меня». Но мы слишком часто направляем свое внимание на *других* и упускаем важное знание о том, что осуждение пытается достучаться до *нас*.

Танцующая женщина пролила свет осознанности на те области моей жизни, которые требовали особого внимания. Например, на ту часть, что постоянно беспокоилась, какой меня видят другие. Я боялась, что, если буду самовыражаться на людях слишком свободно — как эта танцующая женщина, — меня отвергнут, надо мной посмеются. И делать это в столь чувственной манере? Это же привлечет внимание мужчин. Создаст проблемы. И будет «моей ошибкой». А если я привлеку «слишком много» внимания или буду сиять «чересчур ярко», расстрою и задену этим других людей — и не смогу этого вынести.

То были заблуждения Тревоги, которые танцующая женщина вывела для меня на поверхность, позволив взглянуть на себя ясными глазами. И установки, в которые нужно было нырнуть, чтобы пересмотреть их.

Она сделала это, просто будучи собой. Выражая свой внутренний мир. *Это настоящий дар.*

Я вспомнила совет Ванды. Когда ловишь себя на том, что осуждаешь кого-то, прислушайся к себе, посмотри на человека, на которого указываешь пальцем, и скажи про себя: «Ты — аспект меня самого. Мы неразделимы. Спасибо за дар осознания». Я попробовала этот метод, и он сработал. Он помог мне преодолеть осуждение и вернуться на территорию любви и принятия. Ради нее и ради меня.

А что у вас? Есть ли в вашей жизни кто-то, кого вы всегда осуждаете и в чем-то вините? Кто постоянно раздражает и вызывает желание бубнить критические замечания себе под нос? Тот, кто сыграл для вас роль танцующей женщины?

Этот человек — ваш учитель. Ваше зеркало. Ваш дар. Этот человек — сигнал, что стоит покопаться в себе и полюбопытствовать:

Что именно я в нем осуждаю?

О какой моей особенности это говорит?

Помните: этот человек — аспект *вашей* личности. Вы неразделимы. Вы одно целое.

СЛУШАЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Я ЧУВСТВУЮ _____ ПО ОТНОШЕНИЮ
(эмоция)
К _____, ПОТОМУ ЧТО _____
(имя) (ситуация)

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК _____
(действие)

ЕСЛИ ОН СДЕЛАЕТ ЭТО, Я ПОЧУВСТВУЮ _____
(эмоция)

Я МОГУ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫЗВАТЬ
ЭТО ЧУВСТВО, ЕСЛИ _____
(действие)

ЭТОТ ЧЕЛОВЕК ВЫСВЕЧИВАЕТ
ВО МНЕ _____
(презрение)

«ЭТОТ человек» — ваше отражение

«ЭТОТ ЧЕЛОВЕК — УГРОЗА?» ЗНАКОМЬТЕСЬ: РЕВНОСТЬ

Думаю, теоретически всем известно, что ревность способна разрушить самые ценные отношения. Но приходит время, когда ты встречаешься с этим чувством лицом к лицу. Не так давно, когда я писала на нашем чердаке в Бруклине, отлично проводя там время, я взяла в руки iPad Фархада, чтобы сменить песню. В ту же секунду, когда я подняла планшет, на его экране возникло уведомление о сообщении на Facebook:

«Классные были у нас времена, правда? ;)» — писала бывшая Фархада.

Насколько мне было известно, эти отношения закончились разбитыми сердцами и болью. Так что сообщение меня просто ошеломило. Причем настолько, что сердце начало выпрыгивать из груди. А пятью секундами позже возникло следующее сообщение:

«Так и есть ;)» — отправленное Фархадом.

«Так и есть?! — подумала я. — Да о каких таких классных временах они говорят?! И что за подмигивания? И с чего это он отвечает ей с такой скоростью?!»

Пока я стояла там, наблюдая, как разворачивается диалог, чувствовала себя так, будто кто-то ударил мне под дых и волоком потащил по полу. Прежде чем снова обрести самоконтроль, я уже была на странице этой девушки в Facebook, одержимо выискивая информацию о происходящем в ее жизни, чтобы доказать своему эго, будто я лучше. Еще я просматривала каждую ее фотографию, а затем критиковала себя, находя свидетельства стального пресса, узкой талии и крепкого миниатюрного тела, — ведь я при этом чувствовала себя горой теста. По венам устремились ревность и ярость, ноздри принялись вздуться, а тело приготовилось к чему-то вроде драки. Я прокрутила в голове все, что сказала бы, имея возможность проникнуть сквозь экран и встать между Фархадом и этим монстром в виде его бывшей. Чего я не осознавала в ту минуту — в какого монстра эта ситуация превратила *меня*.

Вместо того чтобы изрыгнуть огонь на нее (образ, который моментально промелькнул в моем воображении), я написала Фархаду.

«С чего это ты пишешь своей бывшей?! — сформулировала я в своей тихой, спокойной и сдержанной манере. — И почему отвечаешь ей так быстро? Ты даже мне не отвечаешь с такой скоростью! Кстати, тебе даже не могло прийти в голову, что я могу любопытствовать? Я взяла твой планшет, чтобы сменить песню, когда начали всплывать эти сообщения! Я жутко зла!!!»

Фархад тут же мне позвонил.

«Детка, — сказал он, — я понимаю, что тебя расстроило. Не о чем беспокоиться. Я люблю *тебя*. Да, я ответил ей быстро. Но это не связано с тобой. Просто, когда она пишет, это заживляет *мои* раны».

Не связано с тобой. Не связано с тобой. Не связано с тобой. Эти четыре слова звучали в моей голове снова и снова, подобно гонгу, ударяя в живот даже больше, чем классное время, которое они с бывшей некогда проводили вместе. Когда волна ревности подкатила из живота к горлу, я была готова к яростной схватке. Вместо этого сделала глубокий вдох, взяла себя в руки и оценила ситуацию.

Да, разговор действительно не имел ко мне отношения, это я приписала все себе. Да, я приписала все себе, потому что сомневалась, не превосходят ли его чувства к ней чувства ко мне и не считает ли он ее тело сексуальнее моего. Да, то, что им было хорошо в прошлом, не обесценивает нашего настоящего. Да, мой приступ ревности вел нас в никуда, и если бы я заняла оборонительную позицию и проявила недоверие, то, несомненно, захлопнула бы дверь, которую, наоборот, можно открыть. Я поняла, что выход один: распахнуть эту дверь настежь.

«Ты прав, — ответила я в действительно тихой, спокойной и сдержанной манере. — Это я приписала происходящее себе. Все это со мной никак не связано. Я рада, что для тебя это способ исцеления. Я люблю тебя. Поговорим об этом позже».

На самом деле я *не* хотела говорить об этом позже и предпочла бы забыть, что отреагировала подобным образом, сделать вид, что ничего не было (потому что моя реакция показалась мне довольно унижительной). Но я вспомнила слова психотерапевта Эстер Перель: «Большинство людей не говорят о ревности, потому что само это чувство считается табу». И это печально, потому что «ревность присуща всем людям, это часть сложного переживания любви». В отличие от зависти, которая заявляет: «Я хочу то, что есть у тебя», ревность зиждется на другом: «У меня есть нечто, чего тебе как будто бы хочется, и я боюсь, что ты придешь это забрать». И это ощущение угрозы — которое, если к нему прислушаться, оказывается призывом стать ближе, — путь к укреплению отношений.

Я старалась помнить об этом, когда вечером Фархад вернулся домой. У меня было достаточно времени, чтобы успокоиться и освободиться от налета своей крайне неразумной реакции, полной неуверенности и ревности. Я вновь подняла тему, и мы от души посмеялись над ситуацией. В разгар смеха, когда щеки мои горели от смущения, я ощутила возможность углубить нашу связь. Глядя на Фархада любящими глазами, со всем равнодушием попросила рассказать о прошлом, об отношениях, которые разбили ему сердце, и о том, как он вновь собрал эти осколки. Следующие несколько часов он делился подробностями своей жизни, рассказывал, почему его тянуло к этой женщине, что ранило

и какие сомнения всплыли на поверхность, когда они расстались. К концу вечера случилось кое-что любопытное. Мы тесно прижались друг к другу. Смотрели друг другу в глаза. А грудь распирало от ощущения любви и привязанности. И все потому, что я не позволила ревности, неуверенности и огнедышащей ярости завладеть мною целиком. Я превратила их в более глубокую форму близости, какой раньше мы лишь едва успели коснуться.

Не на это ли стоит обратить внимание, когда в любви возникает напряжение? Остановиться, когда ведешь себя подобно монстру — тому, что мешает углубляться все дальше и дальше, — чтобы пойти другим путем?

Да, именно на это. И мы всегда можем выбрать распахнутую настежь дверь вместо закрытой наглухо.

Всегда открывайте дверь нараспашку. Как можно шире.