

Данная книга содержит советы и информацию, относящиеся к охране здоровья. Она дополняет, но ни в коем случае не заменяет советы вашего лечащего врача или любого другого квалифицированного специалиста в области здравоохранения. Если вы знаете или подозреваете о наличии проблем со здоровьем, прежде чем приступить к медицинской программе или лечению, рекомендуется проконсультироваться с врачом. Информация, приведённая в настоящей книге, актуальна на момент публикации. Издательство и автор снимают с себя ответственность за любые медицинские последствия, связанные с применением предложенных в книге методов.

Посвящается всем, кто устал

ВВЕДЕНИЕ: КАК ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ СТРАХА

Несколько лет назад, прочитав книгу Мари Кондо «Магическая уборка», я, как и многие другие, решила убрать из квартиры всё, что не «вызывало радости». В то время я переживала жизненный кризис, и мне казалось, будто избавление от ненужных вещей поможет почувствовать себя... **как-то иначе**. Легче? Свободнее? Увереннее?

В итоге я избавилась от пухлых подушек, томящихся на дальних полках шкафа: они не вызывали позитивных эмоций. Я выбросила нарядные платья, купленные для походов в музыкальный театр, куда я по-прежнему **заставляла** себя ходить; выкинула коробку с коллекцией разномастных пуговиц, которую собирала годами (всё равно мне бы не пришлось ими воспользоваться, ибо **швея из меня никудышная**). Прощайте, двенадцать спутанных устаревших компьютерных проводов! Прощайте, сломанные зонтики! Прощай, моё прошлое! **Ничто из вышепе-**

речисленного не приносило радости. Что-то из вещей я отдавала, что-то — выбрасывала. На помойку отправлялись целые мешки сломанной кухонной утвари и ни с чем не гармонирующей обуви. Я расчищала и расчищала, до тех пор, пока квартира почти не опустела.

Спустя несколько дней, когда временный кайф от вида тридцати пяти вешалок в пустом шкафу испарился, я поняла одну важную истину: проблема заключалась отнюдь не в вещах; я не испытывала радости от **самой жизни**. Она вызывала страх, изматывала. И так продолжалось долгое время.

Меня тошнило буквально от **всего**: от актёрских прослушиваний; от карьеры, требующей приёма успокоительных средств; от ощущения, что я недостаточно продуктивна, недостаточно интересна, недостаточно напориста, недостаточно продвинута. Меня тошнило от онлайн-знакомств, от неудачных свиданий и от чувства **вины** за то, что я просто хотела побыть дома. После пятнадцати лет (более половины жизни на тот момент), проведённых за книгами по саморазвитию, я **слишком** устала от бесконечных попыток самосовершенствования.

Я чувствовала себя измотанной, хотя и понимала, что **не заслуживала** страданий. Я прекрасно знала, что у большинства людей жизнь намного тяжелее, но даже при таком раскладе они как-то справляются с трудностями. Справляются, потому что **должны**. Так что же со **мной** не так? Что это? Слабость? Лень? Я расценивала выгорание как личный провал. И какой бы слабой и ленивой я ни выглядела, я не могла отрицать главное: я **устала**. Мне оставались два варианта: либо продолжать в том же духе и, возможно, устать ещё **больше**, либо предпринять какие-то действия для изменения сложившейся ситуации.

Суть в том, что моя усталость была глубже, чем простое физическое изнеможение (хотя и оно определённо имело место). Я руководствовалась взглядами о человеческой ценности, опералась на убеждения относительно продуктивности, которые на тот момент до конца не понимала. Вот их послыл: **«Вы всегда**

должны стремиться к большему, всегда должны самосовершенствоваться. Расслабиться можно только тогда, когда вы достигнете поставленной цели и станете более эффективными». В результате мне казалось, **будто быть собой** — это недопустимая роскошь. Я считала, что принимать себя такой, какая я есть, — это неправильный подход, потому что природа моей личности **ограниченная и недостаточно целостная**. Я верила, что, пока я не исправлю недостатки, мне так и придётся страдать. У меня не получалось наслаждаться жизнью, не получалось расслабиться. И причина крылась не только в том, что я выбрала напряжённую жизнь и карьеру, но и в том, что мне постоянно приходилось заниматься самосовершенствованием и бесконечно **чего-то добиваться**. А поскольку цель из раза в раз смещалась, я так ничего и **не достигала**. Всё это превратилось в замкнутый круг. Я не ощущала спокойствия, что, в свою очередь, нервировало ещё больше.

Обычно, когда мне становилось плохо, чтобы найти выход из трудной ситуации, я сразу обращалась к книгам по самопомощи. Но в этот раз меня посетила другая идея: вместо того, чтобы читать **очередную** литературу, обещающую исцелить меня на клеточном уровне, я поняла, что пришло время **остановиться**. Спустя десятилетия бешеного самосовершенствования я вдруг осознала: чтобы побороть усталость, пора бросить попытки себя улучшить. Мне надоело. С меня **хватит**. Я больше не хотела выступать в роли проекта. В тот момент единственным, что приносило мне облегчение, стал **отдых**. Отдых от самосовершенствования. Отдых от саморазвития. И, **если это вообще возможно**, отдых от собственного жестокого разума.

Если вы измотаны, единственный верный ответ — это отказ от нагрузки. И да, мне нужно было вырваться из замкнутого круга. Я нуждалась в отдыхе — не только для тела, но и для души. Мне следовало отказаться от вбитой в голову идеи под названием «я должна». Мы живём в культуре, **не понимающей** и не уважающей выгорание. Все мы пропитаны верой, будто усталость — это сла-

бость, будто нам нужно взять себя в руки и бороться с **ленью**. Именно это я и пыталась делать, хотя и безуспешно. И тогда я дала себе разрешение отказаться от культуры, убеждающей нас в том, что мы **всегда** недостаточно хороши и недостаточно продуктивны. Я хотела выяснить, возможно ли просыпаться по утрам и **не** чувствовать вины или страха.

Четыре года назад я вдруг осознала, что любые попытки сбросить вес изматывали меня до предела. Диеты вредили мне физически, психически и эмоционально. Именно тогда я и решила прекратить. Я купила брюки большего размера и сознательно отказалась от большинства ошибочных представлений о еде, весе и здоровье. Я изучила некоторые из основных причин зацикленности на теле — и всё это в итоге вылилось в книгу «Диета «Пошло всё к чёрту»» (англ. **«F*ck It Diet»**).

Решение отказаться от всеобщей мании диет полностью изменило мою жизнь. А ещё через несколько лет я сделала второе важное открытие: оказывается, культурные ожидания касались **не только** еды и веса, но и всего остального. **Культура диет** насаждает нам убеждение, что мы всегда должны стремиться к **контролю** над едой и телом. Она утверждает, что меньше есть и быть стройнее — это **всегда** лучший из вариантов. На самом же деле диеты — это всего лишь часть целой культуры, одержимой контролем, стремлением к трудоголизму, личной ответственностью и гиперпродуктивностью. Как оказалось, налаживая свои отношения с едой, я боролась лишь с небольшой частью огромной культурной парадигмы, поклоняющейся контролю и самонаказанию. Так что **теперь** мне оставалось одно: послать к чертям **любые** культурные ожидания, безостановочно меня удушающие, и отказаться от идеи, будто каждую секунду дня я **обязана** работать, самосовершенствоваться и оставаться продуктивной. И что я придумала? Я приняла решение дать себе время на отдых, предоставить **значительный период для расслабления и исцеления**. И, чтобы придать ситуации побольше драматизма, я взяла **целых два года** перерыва. Мне хотелось

чего-то радикального, чего-то эпического. И я чувствовала, что одного года будет недостаточно.

Я не сомневаюсь, что под словом **«отдых»** большинство людей понимают либо передышку от работы или физической активности, либо старый добрый сон. И хотя все эти вещи прекрасны, важны и являются **неотъемлемой** частью отдыха, на самом деле я говорю о чём-то большем, чем просто сидеть, лежать или сократить физическую деятельность. Я не хотела подходить к отдыху как к одному занятию из огромного списка дел (хотя это тоже хорошо!). Я стремилась подойти к нему как к образу жизни. Я знала, что просто сидеть или заставлять себя лежать — недостаточно. Я должна была избавиться от стресса, должна была избавиться от сопротивления и чувства вины, должна была **разрешить** себе паузы и найти в отдыхе противодействие от тревоги и выгорания, которые я испытывала на протяжении многих лет.

И да, мне всё ещё приходилось работать. Я не могла и не собиралась лежать без дела в течение двух лет. Поэтому мой отдых был связан с работой над убеждениями и умением расслабляться. Мне нужно было понять, как обрести спокойный ритм и придерживаться его в долгосрочной перспективе. Не только в работе, но и во **всём**: в диалогах с собой, в возложенных на себя ожиданиях. Я хотела разобраться, как бороться с чувством **недостаточности**. Я должна была научиться давать себе разрешение на перерыв, даже во время рабочей деятельности. Мне нужно было освободиться от давления, которое я постоянно на себя оказывала, поработать над чувством вины и раздражением, возникающими при **любой** попытке взять паузу. Это не означало, что я полностью откажусь от работы. Да, моя цель заключалась в том, чтобы **прекратить** заниматься карьерой, которая меня изматывала и лишала сил, однако это вовсе не значило, что я перестану заниматься спортом, стану сидеть без дела или проводить двадцать часов в сутки в постели. Мой подход заключался в другом: я хотела перенапра-

вить ту энергию, с которой я подходила к жизни. По крайней мере, такова была задача и надежда. Моей новой целью стал отдых и **разрешение** на него.

Много лет назад, пока я пыталась выбить из головы всё то, чему нас учили о весе, здоровье и питании, я узнала о социальных детерминантах здоровья. И я была потрясена. **Почему** они никого не волнуют?! Почему никто о них не говорит?! Всё, о чём мы рассуждаем, — это похудение, «правильное» питание, физические упражнения и новейшие диеты. Нам никогда не рассказывают, что хронический стресс, плохой сон, бедность, расизм и все виды угнетения **влияют на наше здоровье куда больше**, чем еда.

Вместо того чтобы предоставить людям всестороннюю медицинскую помощь, в которой они нуждаются (сон, поддержку, доступ к врачам, психотерапию, безопасное пространство для исцеления и разрешение на отдых), нам легкомысленно предлагают сесть на очередную диету и похудеть. Или пройти курс очищения. Или интервальное голодание. Или кетогенную диету. **«Просто похудейте! Это же так просто!»** Как будто не доказано, что «похудение» в 95% случаев приводит к обратному результату и только усугубляет хронические проблемы со здоровьем. Как будто пить сок сельдерея или переходить на дорогие диеты доступно обычному населению, не говоря уже о том, что это **совершенно** бесполезно для большинства людей. При этом никто не говорит о том, что имеет более важное значение: **доступ к отдыху и покою**.

Настоящая книга повествует о моём личном опыте жизни в культуре, поощряющей продуктивность и «личную ответственность». О том опыте, который выбил меня из колеи. Я делюсь своей историей, потому что знаю, что я не одинока. И вы не одиноки. Многие из нас изнуряют себя в попытке стать «лучшей

версией себя». Но что, если ожидания, которые мы на себя возлагаем, несправедливы? Что, если игра подстроена? Что, если мы стремимся к чему-то, созданному маркетинговыми компаниями, журналами и **Instagram**? Что, если придуманная «лучшая версия» на самом деле является **невозможной**? Что, если **усталость** никогда не исчезнет, пока мы не освободимся от этого давления?

Многие из нас непозволительно строги к себе. Многие из нас постоянно стремятся к красоте и худобе, сидят на строгих диетах и ищут чудодейственное лекарство среди духовной самопомощи. Многие из нас стремятся к совершенству и одобрению посредством губительного трудоголизма. Многие из нас пытаются втиснуть себя в рамки, в которые мы не вписываемся и в которых нам не место. Многие из нас, желая иметь всё, даже не обращают внимания на признаки истощения организма.

Таков был мой опыт. И неважно, как это выглядело снаружи: стресс и ненависть к себе разъедали меня **изнутри**.

На страницах книги я поделюсь собственной историей. Я расскажу о **негативных убеждениях относительно себя** и о том, какие изнуряющие действия я совершала в попытке себя исправить. Я делюсь своим опытом не по той причине, что считаю его самым драматичным, ужасным, изнурительным или интересным. Нет, это не так. Однако мои слова связаны с общей для многих темой: **убеждённостью** в собственной неполноценности. Эта убеждённость будет изматывать до тех пор, пока мы не увидим скрытый негатив. Я расскажу о перфекционизме, одержимости самопомощью, о недиагностированном расстройстве пищевого поведения, о том, как на каждом шагу наша культура аплодировала моему экстремизму. Куда бы я ни посмотрела, мне казалось, что меня поощряли **ещё больше**. «**Продолжай совершенствоваться!**» Что ж, я так и делала. Существует множество способов, которыми нас **заставляют** себя истязать, чтобы стать лучше — и обычно они ни черта не работают. И уж поверь-



те: оно того не стоит. А **потом** я расскажу вам, как я разорвала цикл изнурения. То есть... не поймите меня неправильно, **я всё ещё испытываю стресс. Я всё ещё устаю.** Но сейчас мне гораздо лучше, потому что я вышла на новый уровень отношений с отдыхом и продуктивностью. Спустя многие годы изнурительного труда я наконец-то научилась отдавать приоритет покою. И я очень надеюсь, что вы последуете моему примеру.

КАК НЕ СТАТЬ ПСИХОПАТОМ

Вчера вечером, уже лёжа в кровати, я набрала в **Google** запрос: «Любят ли социопаты собак?», а потом до глубокой ночи читала ответы людей, которые в той или иной степени идентифицировали себя с психопатами или социопатами. Каков результат? Сегодня я однозначно не выспалась и сержусь на себя. Впрочем, нашёлся и положительный момент: я сделала **множество** открытий. Например, я узнала, что социопаты **любят** собак, потому что те послушны, доверчивы и ими легко манипулировать. Жаль. А я-то надеялась, что собака послужит отличным фильтром, чтобы случайно не выйти замуж за убийцу.

На самом деле я почерпнула для себя много полезной информации. К примеру, я поняла разницу между **социопатами** и **психопатами**. Главным образом это соотношение **природы** и **воспитания** (согласно тому, что я прочитала; я ни в коем случае не называю себя экспертом по психопатам). Итак, из вышеска-

занного следует, что социопатами становятся, а психопатами — **рождаются**. Психопаты **буквально** появляются на свет с другим мозгом — с меньшим по размеру миндалевидным телом, — поэтому и не чувствуют тревоги или страха. **Что-о-о?** Да-да, всё верно. Психопаты **не** способны испытывать страх, как большинство других людей. И у них отсутствует совесть. Нет у них того тихого внутреннего голоса, намекающего на неправильное поведение. Очевидно, что отсюда вытекают серьёзные проблемы: серийные убийцы, лидеры сект и сумасшедшие начальники. И всё же, прежде чем детально погрузиться в проблему, я попыталась представить, каково это — не ощущать страх или тревогу. И вот тут я почувствовала лёгкую зависть.

Вы только представьте, насколько это легко! Шагать по жизни, как будто ты попал в видеоигру. Чувствовать себя богом среди глупых людей. Без всяких сомнений! Без постоянного самобичевания и беспокойства о себе! Без внутреннего голоса, который неустанно твердит, что вы живёте **неправильно!** Вот это да! Несправедливо...

На минутку представив, какую фантастическую свободу даёт психопатия, я решила, что, **будь** у меня выбор, я бы всё равно не стала психопатом. Психопатия **не** является ответом на нашу усталость. Может, конечно, это и так, но в данном случае мы просто поменяем одну проблему на другую, более серьёзную.

Но... Что было бы, если бы я не ощущала тревоги? Я бы спала как младенец. То есть... я бы спала как психопат.

Раньше я не осознавала, насколько сильную тревогу испытывала. Я знаю... вроде бы сложно не заметить беспокойство, но всё дело в том, что долгое время я действительно думала, будто **жизнь не бывает другой**. Я считала, что постоянное чувство страха неустанно намекало на необходимость работы над собой. Я верила, что как только я исправлю изъяны, все мои тревоги и страхи вмиг испарятся. Своё состояние я не определяла тревожным; я всего лишь думала, что это **доказательство** наличия миллиона недостатков, нуждающихся в доработке. Мне