



ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН
ЭММА ЛАЙВЛИ

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ

*Мечтать, творить и реализовать
себя в зрелом возрасте*

Джулия Кэмерон

**Лучшее время начать. Мечтать,
творить и реализовать
себя в зрелом возрасте**

«Манн, Иванов и Фербер»

2016

УДК 159.954
ББК 88.85+74.37

Кэмерон Д.

Лучшее время начать. Мечтать, творить и реализовать себя в зрелом возрасте / Д. Кэмерон — «Манн, Иванов и Фербер», 2016

Сколько бы лет вам ни было, ваше молодое, зажигательное, полное идей творческое начало только и ждет момента, чтобы проявить себя. Простой и доступный 12-недельный курс по творческой самореализации поможет вам упорядочить свою жизнь и сделать ее такой, о которой вы мечтали. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.954
ББК 88.85+74.37

© Кэмерон Д., 2016
© Манн, Иванов и Фербер, 2016

Содержание

Введение	6
Базовые принципы творческого возрождения	11
Как пользоваться этой книгой	12
Утренние страницы	13
Творческое свидание	16
Прогулка	18
История жизни	20
[Неделя 1]	21
Возвращаемся в чудо детства	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Джулия Кэмерон, Эмма Лайвли Лучшее время начать. Мечтать, творить и реализовать себя в зрелом возрасте

JULIA CAMERON

EMMA LIVELY

IT'S NEVER TOO LATE TO BEGIN AGAIN

Discovering Creativity and Meaning at Midlife and Beyond

Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2016 by Julia Cameron

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

*Любое творчество – это алхимический процесс: мы превращаем песок нашей жизни в золотой.
Джулия Кэмерон*

Введение

Двадцать пять лет назад я написала книгу о творчестве «Путь художника»¹, где изложила пошаговую методику раскрытия творческого потенциала, доступную любому желающему. Я часто называю эту книгу мостом, потому что с ее помощью можно избавиться от страхов и ограничений и перебраться на другой берег к неисчерпаемому источнику творчества. «Путь художника» рассчитан на читателей всех возрастов, но особый интерес проявило старшее поколение, перед которым стоит целый ряд специфических проблем. Многие обращались ко мне с просьбой помочь им пережить выход на пенсию. Книга в ваших руках – квинтэссенция преподавательского опыта в четверть века. Это мой ответ на вопрос «что дальше?». Здесь описаны типичные трудности только что вышедших на пенсию людей: избыток свободного времени, отсутствие четкого жизненного ритма, внезапно навалившееся ощущение чуждости привычной обстановки, эйфория и в то же время страх перед неизвестным.

Недавно один мой знакомый выразил свои переживания по этому поводу: «Работа – это все, что у меня есть. Как же теперь без нее, неужели придется... ничего не делать?» Ответ: нет. Вас ожидает множество интересных вещей, и вы с изумлением откроете в себе источник бесконечного вдохновения. Вы поймете, что не одиноки в своих желаниях, и узнаете про специальные творческие упражнения, которые помогут пройти через сложный период в жизни.

Я затронула темы, ставшие для пожилых своего рода табу: скуку, перепады настроения, разрыв социальных связей, раздражительность, тревожность и депрессию. Я предлагаю простые методики: некоторые точно такие же, как в «Пути художника», другие – видоизмененные или созданные специально для этой книги. Все вместе они послужат стимулом к творческому возрождению.

В каждом из нас есть творческий потенциал, и сейчас лучшее время, чтобы начать.

Мой отец 35 лет проработал менеджером по работе с клиентами в рекламном агентстве. Когда бурная и напряженная деятельность осталась позади, он стал проводить время на природе. Приобрел себе компаньона для долгих ежедневных прогулок – черного шотландского терьера по кличке Блу. Обзавелся биноклем и часами с удовольствием наблюдал за зябликами, воробьями, синицами, крапивниками, а порой и экзотическими «гостями», например цаплями. Полгода отец жил на лодке во Флориде и полгода на окраине Чикаго. Большое и шаловливое птичье семейство доставляло ему необыкновенную радость. Когда одному жить на лодке стало тяжело, отец переехал на север в небольшой коттедж в лагуне. Там обитали другие птицы: кардинал, танагра, голубые сойки, совы и даже ястребы. Отец рассказывал о них с таким энтузиазмом, что неожиданно для себя я стала покупать репродукции иллюстраций Одюбона² с этими птицами. Я вставила картинки в рамки и радовалась каждый раз, бросая на них взгляд. Я тоже «заболела» птицами, хотя, в отличие от отца, не могла уделить этому занятию столько же времени.

«Все, что нужно, – это время и наблюдательность», – повторял отец. Когда он вышел на пенсию, оказалось, что у него есть и то и другое. С птицами не было скучно. Он необычайно разволновался, когда недалеко от дома построили гнездо голубые цапли. Приезжая в гости, я всегда надеялась хоть мельком увидеть этих утонченных птиц. Отец терпеливо ждал их, и такая способность пришла к нему с возрастом. В прежней жизни отца с постоянными

¹ Кэмерон Дж. Путь художника. М.: Гаятри, 2005.

² Дж. Одюбон – американский натуралист, выпустивший в 1827–1838 годах альбом с иллюстрациями птиц Северной Америки в натуральную величину.

нагрузками и стрессом не было места ни птицам, ни собакам. Но природа звала его, и на этот зов он ответил всей душой лишь много лет спустя.

В 54 года я переехала на Манхэттен. В 64, приблизившись к границе преклонного возраста, перебралась в Санта-Фе. Там я знала только двоих: писательницу и преподавателя литературного мастерства Натали Голдберг и Эльберту Хонштайн, которая занималась разведением морганов³. Так две важные темы снова появились в моей жизни: я люблю писать и люблю лошадей. На Манхэттене я прожила десять лет и много писала, а вот ездить верхом возможности не было. Все изменилось благодаря упражнению из «Пути художника», в котором надо было перечислить самое приятное для себя. В начале списка оказались шалфей, чамиса⁴, можжевельник, сороки, краснокрылый дрозд и большое небо. Другими словами, я описала Юго-Запад. Нигде в списке не было даже намек на Нью-Йорк. То, к чему меня тянет, – это флора и фауна Запада: олени, койоты, рыси, орлы и ястребы. Я забыла о возрасте, пока писала, хотя сейчас понимаю, что переезд из Нью-Йорка в Санта-Фе, возможно, мое последнее серьезное перемещение.

Я приехала в Санта-Фе и начала охоту, отведя на поиски жилья три дня. На первый взгляд, я учла все, что хотела: квартира, а не дом; рестораны и кафе в пешей доступности; вид на горы. Первое, что показала риелтор, подходило по всем пунктам, но мне совсем не понравилось. Мы посмотрели еще несколько вариантов. Ковровое покрытие в большинстве помещений было истертым, и многолетний опыт проживания в Таосе подсказывал, что это не очень хороший знак.

В конце первого дня поисков, поздно вечером, мы поехали в последний дом.

– Понятия не имею, зачем показываю вам это, – словно извиняясь, заметила риелтор, пока мы пробирались по извилистому лабиринту грунтовых дорог к небольшому глинобитному дому. – Здесь жила женщина с четырьмя детьми.

Я зашла внутрь. Повсюду валялись игрушки и вещи. По углам стояли кушетки.

– Беру! – заявила я изумленному риелтору.

Дом утопал в кустах можжевельника. Вид на горы отсутствовал. Ближайшие кафе и рестораны находились в нескольких километрах. И тем не менее он «звал меня домой». Крутой подъезд – большая помеха зимой, и, конечно, дом занесет снегом – к этому нужно будет привыкнуть. Но зато в нем есть восьмиугольная застекленная комната с видом на деревья.

Отцу понравилась бы эта «птичья» комната. Я сделала из нее кабинет, где пишу и провожу большую часть времени, получая свою дозу «птичьего счастья». Я живу в этом глинобитном доме на полпути к горе вот уже три года, собираю книги, нахожу все новых и новых друзей. Санта-Фе доказал свое радушие. Здесь любят читать и уважают мою работу.

Я тщательно выстраивала свою жизнь на новом месте. С людьми меня связывают общие интересы. Я считаю, что творчество – это духовный путь, вероятно, поэтому среди моих знакомых много буддистов и викканов⁵. Раз в три месяца я провожу занятия в Нью-Йорке, доброжелательном, но слишком большом городе. Я представляюсь слушателям как Джулия из Санта-Фе и рассказываю, как хорошо там жить. И это правда.

Почту опускают в шаткий почтовый ящик у начала подъездной дороги: приходится заставлять себя открыть его и вытащить содержимое. В основном корреспонденция не вызывает у меня восторга. В марте моего первого года в Санта-Фе мне исполнилось 65⁶, но еще в январе ящик был забит рекламой, связанной со старением. Ежедневно я получаю напоми-

³ Порода скаковых лошадей.

⁴ Чамиса (*лат. Eriogonum fasciculatum*) – кустарник семейства подсолнечника, встречающийся в Северной Америке.

⁵ Последователи неоязыческой религии Викки, основанной на почитании природы.

⁶ Пенсионный возраст в США.

нения о медицинском обслуживании и страховках, предназначенных специально для моей возрастной категории. Извещения настолько навязчивые, как будто за мной следят. И откуда они узнали, что мне 65?

Я поняла, что начинаю бояться своего дня рождения. Даже если в душе я чувствую себя молодой, официально меня причисляют к пожилым. Авторы листовок между тем совсем потеряли чувство меры: предложили мне приобрести участок на кладбище. Как будто я уже стою на пороге смерти. Разве вы хотите обременить своих родственников расходами на похороны? Нет, конечно, не хочу.

Эта почта как зеркало отразила неприглядную реальность. На лице проступили следы от улыбок, на шее образовались складки. Я вспомнила мемуары Норы Эфрон⁷ «Я ненавижу свою шею»⁸. Впервые я прочла эту книгу в 60, и она показалась мне надуманной. Но тогда я еще не переживала из-за своей шеи и мне еще не исполнилось 65.

Но не каждый, кто достиг такого возраста, автоматически становится пожилым. И не каждому, кто выходит на пенсию, 65: кто-то прекращает работать в 50, кто-то в 80. Возраст – относительная категория. Как сказал режиссер Джон Кассаветис⁹, «не важно, сколько вам лет; если вы сохранили в себе потребность в творчестве, в вас продолжает жить ребенок». Кассаветис сам тому прекрасный пример. Он снимался и режиссировал, создавал и смотрел фильмы, отражающие его убеждения. Вместе с актерами, среди которых и его жена Джина Роулэндс, он рассказывал истории о человеческой близости и взаимоотношениях. С возрастом Кассаветис стал играть в собственных фильмах трудного и противоречивого персонажа. Его призвание очевидно. Даже в роли старика он оставался молод душой. И мы, так же как и Кассаветис, можем возродить интерес к жизни, полностью отдаться какому-либо делу. Даже в 65 мы по-прежнему способны быть энергичными новичками.

Меня предупреждали, что средний возраст в Санта-Фе – 60. В продуктовом магазине я действительно часто вижу пожилых людей с сумками-тележками. Санта-Фе – это город пенсионеров. Я уже почти привыкла к вопросу: «Вы еще пишете?» По правде говоря, я не представляю свою жизнь без этого. Я передвигаюсь от проекта к проекту, всегда страшась пустоты между ними. Я ловлю себя на мысли, что не доверяю собственному развитию. Хотя у меня за спиной уже более 40 книг – я боюсь, что каждая новая станет последней и что возраст в конце концов объявит мне мат.

Недавно я обратилась к психологу Барбаре Маккендлиш.

– Я подавлена, – выдавила я, – мне кажется, я больше ничего не напишу.

– По-моему, вы боитесь старения, – ответила Барбара. – Напишите об этом, и увидите, насколько легче вам станет работать.

Ответ – творчество.

Театральный драматург Ричард Нэльсон все время занят новыми проектами. И возраст не помеха. Одна из его недавних работ – театральный цикл *The Apple Family Plays*¹⁰ – пример подобной самоотдачи.

Замечательный писатель Джон Боуэрс представил публике свою первую новеллу *End of Story* («Конец истории») в 60 лет. В 64 он целиком погрузился в работу над вторым, более объемным и амбициозным произведением, как в свое время и Лаура Уиллер, автор книги *Little House in the Big Woods* («Маленький домик в большом лесу»). На недавней встрече с читателями Джон сказал, что в ярком свете славы больше заметны его морщины. Шутки

⁷ Нора Эфрон (Nora Ephron, 1941–2012) – американский кинорежиссер, продюсер, сценарист, новеллист, журналист, писатель и блогер. *Прим. ред.*

⁸ Эфрон Н. Я ненавижу свою шею. М.: АСТ, 2009.

⁹ Джон Кассаветис (John Cassavetes, 1929–1989) – американский кинорежиссер, актер, сценарист. Считается одним из важнейших представителей американского независимого кино. *Прим. ред.*

¹⁰ Цикл постановок Ричарда Нэльсона об обычной американской семье из Нью-Йорка. *Прим. перев.*

шутками, но Джон – привлекательный мужчина и не заикливается на своем возрасте. На мой взгляд, его активная творческая натура гораздо моложе его биологического возраста.

Моя подруга Лаура в свои 60 с чем-то лет ходит на зумбу в чикагском спортклубе. Она поясняет: «Надо быть в тонусе». По правде говоря, Лаура не просто в тонусе: ее осанка горделива, а энергия бьет ключом. «Занятия всего три раза в неделю», – скромно добавляет она. Оказывается, этого более чем достаточно для поддержания физической формы и хорошего настроения. Лаура всегда любила танцевать, в детстве занималась хореографией и теперь, найдя занятие по душе, совершенно преобразилась: светится от радости и занимается с таким усердием, как никогда.

Седой, но подтянутый Вэйд – харизматичный преподаватель философии в университете. Выйдя на пенсию, он неожиданно для самого себя решил записаться на театральные курсы. В молодости Вэйд играл в любительском театре и теперь снова занимается любимым делом. Недавно он сыграл Джека Николсона в «Лучше не бывает». «Возвращение на сцену», – посмеивается Вэйд. Он не скрывает восторга. Энтузиазм Вэйда настолько заразителен, что вокруг него все время кружатся молодые актеры: им интересно общаться и узнавать от Вэйда что-нибудь новенькое.

И Лаура и Вэйд снова обрели себя в пристрастиях своей молодости. И это не ошибка: именно там спрятан ключ к радости жизни в пожилом возрасте.

Мой друг Барри всю жизнь работал в сфере коммуникаций. Отойдя от дел, он вспомнил, как в детстве носился с фотоаппаратом, и решил вернуться к забытому увлечению. Теперь Барри с удовольствием осваивает возможности цифровых камер и Photoshop, в котором «состаривает» фото. Он ежедневно выкладывает в Facebook свои фотографии: загадочные и прекрасные, иногда реалистичные, иногда обработанные, если это помогает ему лучше выразить свой авторский взгляд. Порой он колдует над изображением, пока не «превратит» его в классическую живопись.

«Лет в пять, – рассказывает Барри, – я любил сидеть у отца на коленях: он листал World-Famous Paintings (“Шедевры живописи”) Рокуэлла Кента и читал мне сопроводительные надписи. Это длилось несколько недель, и многие увиденные тогда произведения искусства остались со мной навсегда». Когда друзья замечают, что он всегда знал свое призвание, Барри смущается: «Я не знал, что знал это, – отвечает он. – Наверное, так бывает у многих».

Пикассо сказал: «Каждый ребенок рождается художником. Сложность в том, чтобы остаться им, будучи взрослым». Это несложно: требуются лишь желание, упорство, а главное – смелость снова стать новичком, и эти качества вполне можно в себе выработать.

Недавно я обедала со своим знакомым. Ему 67, он писатель, радиоведущий и преподаватель.

– Художник не выходит на пенсию, – сказал он.

И это правда. Том Миэн¹¹ в свои 83 играет в трех мюзиклах на Бродвее за один сезон. Роман Тотенберг, признанный виолончелист и педагог, продолжал преподавать и выступать, когда ему было далеко за 90. Архитектор Фрэнк Ллойд Райт в 91 год выполнял заказ для Оак Парка. Би Би Кинг перестал ездить на гастроли в 89. Писатель и продюсер Оскар Хаммерстайн II¹² дожил только до 65, однако этого было достаточно, чтобы оставить нам бродвейский мюзикл «Звуки музыки». Его последнюю песню, «Эдельвейс», добавили в шоу во время репетиции.

Какой вывод мы можем сделать? Самовыражение – это то, что никогда не прекращается и никогда не должно прекращаться. В каждом из нас дремлет творческий потенциал. Каждый

¹¹ Том Миэн (Tom Meehan) – известный актер, автор либретто к «Продюсерам».

¹² Оскар Хаммерстайн (Oscar Hammerstein, 1895–1960) – продюсер и композитор самых известных американских мюзиклов и фильмов. *Прим. перев.*

обладает чем-то уникальным, чем можно поделиться с миром. Годы и опыт на нашей стороне. Пожилыи возраст – подходящее время для любимых занятий и осуществления мечты. Время для пересмотра прошлого и открытия неизвестного. Время для построения будущего.

Базовые принципы творческого возрождения

1. Творчество – это закон природы. Жизнь – энергия, чистая творческая энергия.
2. Существует имманентная внутренняя творческая сила, пронизывающая все живое.
3. Говоря «да» своей творческой сути, мы позволяем высшей созидательной силе действовать через нас и нашу жизнь.
4. Мы – творцы и созданы, чтобы творить.
5. Способность творить – дар свыше. Воплощение ее в жизнь – наш ответный дар.
6. Отказ от творчества противоречит нашей истинной природе.
7. Говоря «да» своей творческой сути, мы говорим «да» высшей созидательной силе.
8. Творчество влечет за собой множество естественных, но мощных изменений.
9. Становиться все более и более творческим абсолютно безопасно.
10. Наши творческие мечты и потребности происходят из божественного источника. Реализуя мечту, мы действуем согласно своей божественной природе.

Как пользоваться этой книгой

«Лучшее время начать» – 12-недельный курс для всех, кто хочет развить свой творческий потенциал. Вовсе не обязательно быть «признанным» художником. Книга предназначена для пожилых людей, оставляющих за спиной одну жизнь и вступающих в другую, которую только предстоит создать. Для некоторых переломный момент – это выход на заслуженный отдых, для других – расставание со взрослыми детьми, покинувшими родное гнездо, для кого-то – желание творить, а не носить ярлык «старика».

Каждую неделю вам предстоит читать одну главу и выполнять упражнения. Основных методов, или инструментов, четыре: ежедневные утренние страницы, еженедельное творческое свидание и пешие прогулки в одиночестве два раза в неделю. Также все 12 недель нужно стимулировать свои воспоминания и писать историю жизни.

Двенадцать недель – три месяца – могут показаться долгими, но подумайте о том, что это всего лишь несколько часов в неделю, приближающих вас к жизни, о которой вы мечтали.

Базовые инструменты

Утренние страницы. Ежедневно три страницы «потока сознания», написанные с утра от руки и предназначенные только для вас.

История жизни. Еженедельный процесс сознательных воспоминаний и пересмотра всей жизни с шагом в несколько лет.

Творческое свидание. Еженедельная подзарядка себя чем-то вдохновляющим.

Прогулки. Двадцатиминутная прогулка два раза в неделю без собаки, друга и мобильного телефона.

Утренние страницы

Основа творческого возрождения – метод, который я называю «утренними страницами»: три страницы рукописного текста о чем угодно. Это первая вещь, которую вы должны сделать утром и никому не показывать. Нет правильного и неправильного способа писать утренние страницы. Они как стеклоочиститель, сметающий все, что находится между вами и четким видением дня.

Их содержание может быть совсем простым, тривиальным: «Я забыл купить птичий корм. Жидкость для мытья посуды оказалась так себе. Нужно получить новые права. Закончилась бумага для принтера. Надо перезвонить брату». Но именно утренние страницы прокладывают путь к приключениям и творчеству.

Страницы как бы передают вселенной и нам самим точные координаты нашего местонахождения. Считайте их формой активной медитации или крошечным веником, выметающим пыль из каждого уголка вашей жизни. Некоторые ссылаются на загруженность и обещают заняться страницами позже, когда появится свободное время. Не обманывайте себя: утренние страницы идеально подходят для пенсионеров.

Замените «У меня нет времени» на «У меня полно свободного времени – и я знаю, как его заполнить». Еще одна моя любимая метафора – радиоприемник. Выплескивая на бумагу свои обиды, страхи, радости, наслаждения, мечты и пожелания, мы как будто показываем вселенной свое истинное лицо. Описывая все, что хочется, мы и в повседневной жизни становимся более раскрепощенными, замечаем возможности, на которые раньше не обращали внимания. Мы слышим ответы вселенной. Интуиция подсказывает нам следующий шаг, как будто кто-то заботливо подталкивает нас в нужном направлении. Утренние страницы становятся верным другом. Если мы старательно избегаем чего-то важного, они будут напоминать нам об этом, пока мы не начнем действовать.

«Я как будто очнулся...»

«Я пришла к выводу, что пора пересмотреть свои пищевые привычки и больше двигаться. И сбросила 20 килограммов...»

Сложно жаловаться на одну и ту же проблему день за днем, страницу за страницей и при этом не пытаться что-то делать.

По утренним страницам как по мосту мы можем перейти в новую жизнь – такую, о которой мечтаем.

Некоторые боятся этого упражнения. Но, поверьте, страницы не принесут вам вреда.

Другие сомневаются: «Я не понимаю его действия». Пробуйте! С утренними страницами нельзя ошибиться – это экспериментальное средство. Доверять вы научитесь в процессе.

В самолете мы не чувствуем скорость движения, пока не попадем в зону турбулентности. Так и при написании утренних страниц не всегда заметна быстрота перемещения. Этот инструмент неизбежно способствует переменам, и все равно находятся брюзги, считающие страницы «скудной писаниной».

«Продолжайте писать, и вы почувствуете настоящий прорыв».

«Но ничего не происходит», – возражают ученики, которые, на мой взгляд, движутся как торпеда. Творческое возрождение порой остается незаметным, потому что изменяет нас не так, как мы ожидали. Писатели начинают рисовать, юристы писать, учителя петь. Я часто повторяю, что этим инструментом вы трясете яблоню, а в руки падают апельсины. Каждый раскрывается в том направлении, в котором предопределено.

И это не обязательно искусство. Кэрол стала волонтером в программе по ликвидации безграмотности среди взрослых. Новое занятие и доставило ей радость, и наполнило сво-

бодное время. Энтони вступил в шахматный союз, Монти – в бридж-клуб. Переосмысление хобби – частое следствие утренних страниц. Поэтому в следующий раз, когда вы поймаете себя на мысли, что «ничего не происходит», подумайте хорошенько еще раз.

Утренние страницы требуют сосредоточенности, но усилия окупаются сторицей. Многие принимают записать, не осознавая целительной мощи страниц. У каждого из нас есть травмы: у кого-то глубокие, у кого-то менее глубокие. Это могут быть детские травмы или следствия потрясений, случившихся уже во взрослом возрасте. И делаясь сокровенным с бумагой, мы получаем шанс «переписать» то, с чем столкнулись. Утренние страницы дарят надежду на будущее, фокусируя нас на текущем моменте. Каждый день таит в себе множество возможностей: мы начинаем замечать их, и сознание, а затем и жизнь постепенно проясняются.

Тех, кто только начинает практиковать этот метод, поначалу могут захлестнуть подавленные эмоции. Мы привыкли прятаться «в тени», но это больше не спасает. Мы привыкли говорить: «Да все нормально», – и чувствовать на самом деле совсем другое. Страницы заставляют нас быть конкретными, говорить не «Я нормально себя чувствую», а «Я злюсь, сержусь, боюсь». То есть перечислять множество состояний, ни одно из которых нельзя назвать «нормальным». Когда мы учимся называть чувства своими именами, то освобождаемся от их гнета. Признав негативные эмоции, перестаем воспринимать их как «плохие» и пишем: «Я не переношу...», или «Я завидую», или «Я вне себя». Мы находим силы, чтобы справиться с подавленными эмоциями. Они больше не сидят в засаде. Через выражение сложных чувств мы осваиваем чрезвычайно важное искусство аутентичности. Построив на утренних страницах новые границы, мы переносим их в жизнь. Перестаем быть белыми и пушистыми. Наше «я» проявляется сперва на бумаге, а затем и в реальном мире.

Утренние страницы ориентируют нас на север¹³. Мы начинаем понимать свои подлинные ценности, становимся честными – сначала по отношению к себе, затем и к окружающим. Если раньше мы боялись, что честность оттолкнет людей, теперь имеем возможность убедиться, что отношения с другими становятся только крепче.

Утренние страницы нужно писать от руки. Почему? Разве не быстрее сделать это на компьютере? Не лучше ли будет?.. Нет, я так не думаю.

Скорость написания от руки позволяет точно зафиксировать наши мысли, а не пронестись мимо них как торпеда.

Писать на компьютере – все равно что мчаться со скоростью 120 километров в час. «О боже, проскочил поворот. А это был магазинчик или заправка?» Восприятие смазывается. Мы не уверены в том, что видим или чувствуем. Мы упускаем важные знаки и детали. Теперь представьте медленное движение: вы точно не пропустите нужный поворот и магазин. Точно так же при написании страниц: мы работаем над жизнью «хендмейд», авторской жизнью. Конечно, на компьютере можно работать быстрее, но скорость в нашем случае не главное. Наша цель – войти в контакт с мыслями и чувствами, а не пронестись мимо них, убеждая себя, что все «нормально». Но что значит «нормально»?

Ответ приходит, когда мы начинаем писать от руки.

Мне грустно, и письмо от руки отвечает почему. Я скучаю по Тигровой Лилии, своей собаке, которая умерла два месяца назад. Я скучаю по дочери, которая сейчас в Нью-Йорке в гостях у отца. Мне не хватает привычного: четвероногого друга, растянувшегося на ковре; сладкого голоса дочери, рассказывающей о своей жизни. Нет, я не чувствую себя «нормально». «Нормально» – это грязное стекло, туман между мной и реальностью. Когда мы прикасаемся ручкой к бумаге, искренность становится осязаемой. Выводить слово за словом

¹³ В терминологии автора «север» на эмоциональном компасе – это конкретная цель, достижение которой для вас очень важно. *Прим. ред.*

медленнее, чем печатать, но позволяет быть в контакте со своими переживаниями и гораздо быстрее находить решения.

Утренние страницы поддерживают нас, когда сложные взаимоотношения претерпевают изменения, помогают обойти внутренние блоки, когда мы ставим цели и приступаем к новым делам.

Задание

Утренние страницы

Каждое утро, сразу после пробуждения, пишите от руки три страницы о чем угодно. Советую использовать листы формата А4, чтобы мыслям было просторно. Можно ли перед этим выпить кофе? Как любитель кофе, я никогда не встану между вами и чашечкой бодрящего напитка, однако попрошу вас не тратить на его приготовление 45 минут. Принимайтесь за страницы как можно скорее – эффект будет заметнее.

Не показывайте эти страницы своим близким или друзьям – записи исключительно личные, а потому искренние и полностью отражающие поток вашего сознания. Это духовная практика, расчистка внутренних дебрей, преграждающих путь к новому дню. Не относитесь к ним, как к полноценному тексту или «дневнику», где нужно исследовать какой-то вопрос в структурированной форме. Выполняйте задание регулярно, и утренние страницы изменят вашу жизнь.

Творческое свидание

Следующий инструмент я называю творческим свиданием. Это еженедельное маленькое приключение, во время которого вы исследуете что-то интересное для себя. Обычно, как только мы решим доставить себе удовольствие, тут же возникает внутреннее сопротивление. Если утренние страницы – это труд, и мы понимаем, что над творческой жилкой нужно «работать», то творческое свидание, напротив, задумано как игра. И хотя мы часто слышим фразу «игра воображения», на деле не очень понимаем, как это к нам относится. Все, кто предпринимают творческое свидание, отмечают появление озарений, догадок, внутренних открытий. Их самочувствие улучшается. Некоторые описывают их как контакт с гораздо более могущественной силой, чем их собственное «я». Так что ради творческого свидания стоит преломить сопротивление.

Планируйте творческое свидание заранее. Обратите внимание, как внутри тут же проснется брызга и придумает миллион гораздо «более важных и неотложных» вещей. Возможно, близкие захотят пойти с вами. В этом случае оставайтесь непреклонными: творческое свидание предназначено только для вас. Придерживайтесь намеченного, и скоро вы почувствуете, как становитесь более независимыми.

Для творческого свидания необязательно придумывать что-то дорогое или из ряда вон выходящее. Оно вполне может быть простым, вроде посещения зоомагазина. Я, например, хожу в детский книжный магазин (в конце концов, художник сродни внутреннему ребенку). Там ровно столько информации, сколько необходимо мне для первоначального ознакомления с каким-либо интересующим вопросом. Мне нравится (а игривая атмосфера магазина побуждает меня играть) попробовать себя то в одном, то в другом.

Смысл творческого свидания в том, чтобы найти *для себя* что-то новое и вдохновляющее.

Чарли пошел на творческое свидание в цветочный магазин. Сначала он положил глаз на изысканные орхидеи, но в итоге выбрал розовую с синим бромелию – продавец уверял, что она цветет на протяжении нескольких месяцев.

Мюриэль устроила музыкальное творческое свидание – послушала «Мессию» Генделя в исполнении церковного хора. «Потрясающе, – поделилась она впечатлениями. – Я даже не думала, что хор так талантлив».

Глория сходила в магазин художественных принадлежностей, где в корпусе из оргстекла выставлялась змея весом больше ста килограммов. «Было жутковато, – рассказывает Глория, – но шопинг превратился в приключение».

Антуанетта придумала занятие кикбоксингом в спортклубе. «Я быстро выдохлась и не попевала за остальными, – поделилась она, – но решила не останавливаться: выносливость – дело наживное. В конце концов, у тренера избыточный вес, но она способна выдерживать напряженный темп. И хорошо, что она не само совершенство – это придает мне смелости».

Творческое свидание требует мужества, но вознаграждает нас приливом энергии и вдохновения. Мы становимся более сильными. Воспринимая дело как игру, мы гораздо меньше утомляемся. Мир вокруг нас – приключение, а мы авантюристы в душе. Поэтому относитесь к своим творческим свиданиям как к развлечению, а не учению. Не умеете кататься на коньках? Самое время научиться! Наш внутренний ребенок долгое время был подавлен, и сейчас мы учимся переходить от «надо» к «хочу». Вам предстоит пробудить ощущение чуда. Зоопарк, птичник, аквариум – самые подходящие для этого места. Живые существа там наблюдают за нами с таким же любопытством, как и мы за ними. Собираясь на свидание, представьте ребенка, которого вам нужно занять. Я говорю вовсе не о том, чтобы

взять с собой какого-нибудь малыша, а о том, чтобы снова испытать детские любопытство и восторг.

Иногда, работая над историей жизни, вы захотите пойти на творческое свидание, которое освежит воспоминания. Такое «воспоминательное» свидание обладает огромной силой. Одна ученица рассказывала, как в детстве каждое лето навещала бабушку, и перед глазами у нее стояла большая коробка с бабушкиным печеньем. Она придумала специальное творческое свидание, чтобы прикоснуться к прошлому.

«Я обошла несколько антикварных магазинов в надежде найти похожую коробку. Оказалось, что я не помню, как в точности она выглядела, но высокая бело-голубая банка всколыхнула детские воспоминания. Я попросила у тети рецепт, испекла розовое глазированное печенье и аккуратно проложила его пергаментом, чтобы оно не слиплось. Это был удивительный опыт. Аромат перенес меня в то безмятежное и счастливое время».

Творческое свидание Криса было связано с болезненными переживаниями: «Я потерял брата. Он страдал от алкоголизма, и я долгое время был вынужден опекать его. Мы жили вместе в Гринвич-Виллидж. Это было страшное время смешанных чувств: порой мне казалось, что я теряю не только его, но и себя. Я со страхом ждал каждого нового дня. Так прошли несколько хаотичных, нестабильных лет». Крис пошел в ресторан китайской кухни, где часто делал заказы. «Я не был в нем с тех пор, – рассказал он. – Я заказал пельмени и словно снова вернулся в прошлое. Я прошелся по улочкам, мимо дома, где мы жили. Нахлынули воспоминания: о моей собаке, когда она была еще щенком, о брате в разном возрасте, в лучшие и худшие дни. Я вспомнил, как мы делили эти китайские пельмени и как я ел их один, сдерживая слезы, пока брат в полной отключке лежал на диване. Я заглянул в канцелярский магазин. Раньше я приходил туда и топтался у витрины с цветными карандашами, пытаясь отвлечься. А затем случилось нечто невероятное. Я понял, что очутился здесь, чтобы помочь себе прошлому. Тот парень, бесцельно перебиравший карандаши, – это я. Казалось, я могу крикнуть ему: «Эй, все будет хорошо. Ты справишься». Это было что-то вроде момента исцеления для меня. Я купил карандаши и теперь каждый раз, когда пользуюсь ими, чувствую себя счастливым».

Забота о себе, внимание к себе, знакомство с современными или историческими достопримечательностями – творческое свидание займет не больше часа. Нужно лишь приложить усилия, чтобы заставить себя выйти и сделать намеченное, но этот час того стоит.

Задание

Творческое свидание

Составьте список из десяти возможных приключений. Раз в неделю выбирайте один пункт из этого списка или из того, что придет в голову в течение недели. Творческое свидание – это исследование того, что может понравиться *только вам*. Запланируйте примерно час в неделю – при желании можно и больше – и распишите этот день, как будто планируете свидание с кем-то важным. Не поддавайтесь попыткам изменить планы или взять кого-то с собой. Это свидание с вашим внутренним художником и только *для вас*. Вы будете противиться, но результат окажется неожиданным и вдохновляющим.

Прогулка

Самое действенное средство – обычно самое простое. Я имею в виду прогулку. Я и раньше ценила это упражнение, но не осознавала, насколько оно важное. Теперь, 25 лет спустя после написания первой книги, я гуляю два раза в неделю, независимо от своего графика. Я поняла, что прогулки снижают тревогу и пробуждают творческое начало.

Возможно, вы возразите: «Но у нас нет времени на прогулки». Это потому, что вы тоже пока не осознаете важности двигательной активности. Как правило, самые ярые противники прогулок впоследствии становятся их фанатами. Как объяснил один из таких учеников, он ведет диалог со вселенной, а вселенная во время прогулок дает ему ответ.

Прогулки – это упражнение на развитие восприятия. Во время прогулок мы наполняем творческий источник. Мы замечаем новые образы и взаимосвязи. Мы ощущаем свою связь со всеми живыми существами – от кошки, сидящей на подоконнике, до собаки, буксирующей на поводке хозяина. Множество нот – от восторженного крика играющего ребенка до веселого чириканья птицы-певуньи – вплетается в мелодию нашей жизни.

Прогулка создает «лоскутное одеяло» из шелковых обрезков нашего опыта. Поэтому да, это очень важно – гулять.

«*Solvitur ambulando*», – заметил святой Августин, что в переводе звучит как «решите это, прогуливаясь». «Это» может быть чем угодно. Многим из нас прогулки помогают решить бытовые проблемы. Они не только упорядочивают ситуацию, но и дают ответы. Забирайте проблему на прогулку, и вы обязательно вернетесь с решением.

Мона не хотела гулять. Это казалось ей напрасной тратой своего ценного времени. Чем больше я ее убеждала, тем раздражительнее и агрессивнее становилась она.

– Может быть, у вас есть время на прогулки, но у меня его нет, – говорила она.

– Мона, это всего лишь двадцать минут. Разумеется, у вас найдется столько времени.

На первую двадцатиминутную прогулку Мона отправилась в дурном настроении. Она прошла ровно десять домов вниз по улице и десять домов обратно – по десять минут в каждую сторону. По дороге заметила белку и краснокрылого дрозда, который выводил трели на яблоне. «Дрозды нечасто встречаются в городе», – подумала Мона. Во второй раз Мона встретила пожилую пару, державшуюся за руки, и почувствовала прилив доверия и радости. «И в старости есть свои преимущества», – подумала она. Мона привыкла к прогулкам гораздо быстрее, чем думала. Хотя методика предполагает лишь две прогулки в неделю, Мона гуляет ежедневно и каждый раз воспринимает это как приключение.

Дипломат Даг Хаммархельд во время ежедневных прогулок обдумывает сложные государственные вопросы. Новеллист Джон Николс ежедневно пишет и ежедневно гуляет. Вот что говорит признанный педагог Бренда Эланд: «Мне очень помогают долгие прогулки по восемь-девять километров. Считаю, что каждый должен гулять ежедневно и один». Во время прогулок кислородом насыщается не только мозг, но и тело. Прогулки бесплатны, для них не требуются дорогой спортзал и тренер. Они бережно приводят нас к хорошей психической и физической форме.

После выхода на пенсию Лиза была полностью разбита, а ко всему еще страдала от избыточного веса. Она посчитала, что прогулки помогут ей «разобраться в себе», тем более что они не отнимут много времени. Через два месяца Лиза сбросила четыре с половиной килограмма. «Прогулки затягивают», – пояснила она.

Франсис, композитор, застряла на середине оперетты, но через две недели ежедневных прогулок, светясь от счастья, заявила, что «снова полна мелодиями».

Джеральд живет в Нью-Йорке и часто предпочитает добираться до нужного места пешком, рассматривая по пути разнообразные архитектурные сооружения Манхэттена. Оптимист по натуре, он ценит прогулки как возможность получить заряд хорошего настроения.

Привычка ежедневно гулять равносильна привычке ежедневно заботиться о здоровье. Двадцати минут достаточно, но многие гуляют и дольше.

Кати, литературный агент, весьма энергичная дама, любительница «городских прогулок», проходит почти 16 километров в день.

– В голове становится ясно, а на душе спокойно, – говорит она. – Свежий воздух бодрит, да и движение способствует притоку новых идей.

Задание

Прогулка

Дважды в неделю отправляйтесь на прогулку без собаки, супруга, друга, а также без мобильного телефона. Это ваше время для движения к ясности. Прогулки в одиночестве освобождают внутреннее пространство, расчищают место для инсайтов. Лично мне очень нравятся внезапные озарения, от которых хочется воскликнуть: «Ну конечно же!» А это случается всегда, когда я настроена на восприятие.

История жизни

Грустно слышать от людей, недавно вышедших на пенсию: «В моей жизни нет ничего интересного».

Жизнь восхитительна. И когда мы заставляем себя пересмотреть, а значит, и начать ценить прожитую жизнь, то неизбежно чувствуем прилив энергии.

Это звучит невероятно, но это так.

История жизни – это упражнение в саморазвитии. Разделите свою жизнь на периоды по двенадцать лет и описывайте их каждую неделю. Перед вами всплывут картинки из прошлого, забытые мечты, вы излечите душевные раны и обретете ясность. Не волнуйтесь, никто не ждет от вас *magnum opus*¹⁴, если, конечно, вы сами того не захотите. История жизни каждого из нас уникальна: можно отвечать на вопросы или же воплощать свои воспоминания в стихах, рисунках или песнях. Вы можете сшить лоскутное одеяло, сочинить песню о потерянной любви, написать письма благодарности значимым особам в вашей жизни, придумать короткие рассказы или эссе о себе или своих знакомых. Вы обнаружите темы, которые захотите рассмотреть более подробно.

Вы столкнетесь с утраченными мечтами, ненужными установками, ранами, ожидающими исцеления, и – самое главное – с принятием своей жизни. Как только вы повернетесь лицом к своей жизни, она начнет возвращаться к вам. Не беспокойтесь, если вы «ничего не помните». В конце каждой главы-недели есть несколько вопросов. Они помогут безопасно пуститься в воспоминания, таящие в себе немало увлекательного, и сделать открытия. Пересматривая и возрождая глубокие, многогранные и творческие части своей личности, вы дойдете до пункта ясности и смысла, откуда начнется новый этап вашей жизни.

Я рассказала об инструментах, которые помогут вам изменить свою жизнь, и надеюсь, вы узнаете себя на страницах этой книги. Я глубоко убеждена, что пожилой возраст может стать одним из самых волнующих и наполненных этапов жизни.

¹⁴ Главное произведение (*лат.*).

[Неделя 1]

Возрождаем чувство восторга

Вы начнете творческое приключение с ранних детских воспоминаний. К вам вернется знакомое, но, скорее всего, давно забытое ощущение возможностей. Вы пересмотрите и отбросите все, что скрывает от вас новые перспективы: скептицизм и самокритику, представления о творчестве как о редком даре для избранных, установку, что начинать уже поздно. Вы посмотрите на себя и свою жизнь с большей эмпатией. С изумлением вы осознаете себя уникальной личностью, которая может подарить этому миру очень многое.

Возвращаемся в чудо детства

Творческая часть в нас подобна ребенку. Она наполнена благоговейным трепетом, открыта новому опыту и испытывает восторг от всего, с чем сталкивается: чудесного покрывала искрящегося белого снега, аппетитного запаха шоколадного печенья из духовки, хрупкости нового карандаша, восхитительной россыпи разноцветного конфетти. Викторианские дома вызывают у меня ностальгию. Таким был дом моего детства в Либервилле. Его построил явно творческий человек – об этом говорят искусная резьба, потайные ниши и секретные отделения. Мы замирали от восхищения, когда нажимали на специальную кнопку на стене и открывали спрятанную внутри полку со стереосистемой. Блуждание по дому превращалось в приключение, а в каждом углу поджидали невероятные открытия.

Дети постигают мир последовательно. У них еще нет чувства времени, как у взрослых, поэтому нет и спешки в процессе познания. Любая мелочь вызывает восторг. Очередное открытие наслаивается на предыдущее – так постепенно нарабатывается опыт. Взрослые не способны следовать этому естественному потоку: они ожидают сиюминутного результата и постоянно подгоняют себя.

На пенсии распланированная жизнь, в которой мы чувствовали себя уверенно, заканчивается. Мы вступаем в зону хаоса. Внезапно появляется океан свободного времени. Возможности бесконечны, и это подавляет. Первые недели, а порой даже месяцы, становятся для многих периодом болезненной перестройки.

Ричард – бывший руководитель в сфере организации досуга. Много лет подряд каждый его день был четко распланирован, и первое нерабочее утро встретило зияющей пустотой. Ричард решил покататься на велосипеде, но когда жена спросила, где именно, он растерялся. «Мне некуда идти», – признался Ричард.

Виктор, в прошлом инженер, в первые нерабочие дни постоянно заходил в домашний кабинет и просматривал бумаги. Когда позвонила дочь, чтобы узнать, хорошо ли он отдыхает, Виктор ответил: «Я не знаю, чем заняться».

Молодость счастлива, потому что обладает способностью видеть красоту... Тот, кто сохраняет в себе способность видеть красоту, никогда не стареет.

Франц Кафка

Очень важно быть снисходительным по отношению к себе, особенно в первое время. Я бы даже сказала, что следует быть беспредельно снисходительным.

Многие не ожидают, что избыток свободного времени может ранить. Внезапно предоставленные самим себе, люди испытывают подавленность и депрессию, из-за которых, в свою очередь, начинают обесценивать себя. «Я ни на что не годен», – говорят они себе именно в тот момент, когда больше всего нуждаются в самопринятии. Перестаньте винить себя за неудачи, лучше спокойно скажите: «Конечно, я в шоке. Я в эпицентре процесса адаптации».

Без смысла жизни мы брошены на произвол судьбы и впадаем в панику. Тут-то и придут на помощь утренние страницы, творческие свидания и прогулки. Эти три базовых инструмента помогут вернуть структуру дням и неделям, вместе с которой появятся задумки и возможности. Ответы на простые вопросы для истории жизни подскажут интересы, желания и направления. Возможно, вы вернетесь к прежним увлечениям и мечтам. Вас ждет захватывающее и наполненное открытиями приключение.

Салли 30 лет проработала бухгалтером. Выйдя на пенсию, она растерялась.

«Меня тянуло к творчеству, – рассказывает она, – но я считала себя абсолютно нетворческой натурой. Я всю жизнь работала с цифрами и воспринимала мир в черно-белых тонах».

Самые сложные люди, которых я знал, в душе были детьми.

Джим Хенсон

Вскоре Салли почувствовала творческий всплеск: «Утренние страницы подсунили массу идей. Я полностью сменила цветовую гамму в доме и выбросила почти всю деловую одежду: мне захотелось чего-то яркого. А еще я решила разбить сад».

Историю жизни она начала менее охотно, но вскоре пришла к неожиданному выводу. «Меня пугали слова «история жизни», но я подумала, что буду отвечать на вопросы, тем более что это несложно. Потянулись воспоминания: мой дед был живописцем-монументалистом, и я любила вместе с ним рассматривать его картины. Меня переполняло сказочное чувство таинственности. Я совсем забыла его». Однажды в детстве Салли решила нарисовать картину на стене в кухне. «Я подумала, что это будет красиво, и рисовала с упоением. Но в разгар работы зашла мама и увидела красные стены: я испортила их, и у нас не было денег, чтобы это исправить. Помню, как меня захлестнуло чувство вины, я была разбита».

В свое оправдание Салли сослалась на дедушку, который тоже рисовал на стенах, но мать ответила: «Пойми, он настоящий художник. Это совсем другое».

Салли давно забыла об этой истории, но, как выяснилось, слова матери глубоко ее заделали. «На уроках рисования в школе у меня ничего не получалось, – говорит она. – Как будто действовало самосбывающееся пророчество. Существовал такой феномен, как «настоящий художник», и я знала, что это не я. Наверное, я подсознательно решила заняться чем-то максимально далеким от творчества».

Удивление – начало мудрости.

Сократ

Салли собрала все свое мужество, чтобы сходить в художественный магазин. «Я так нервничала, что, прежде чем решилась войти, четыре раза прошла мимо, – признаётся она. – Я знаю, звучит неправдоподобно. Но казалось, будто мне запрещено входить туда».

В магазине на нее нахлынули образы из прошлого. «Цвета, кисти, холсты перенесли меня во время, когда я была с дедушкой, – говорит она. – Даже упаковка некоторых красок осталась прежней». Сняв с себя запрет на рисование, Салли купила материалы и принесла домой. «Я смеялась от наслаждения, – рассказывает она. – И понятия не имела, что делаю, но хотела этого. Это было настоящее, искреннее и опьяняющее веселье».

Через несколько месяцев Салли пошла на курсы монументальной росписи, организованные при магазине. Еще несколько месяцев спустя с гордостью показала небольшую фреску, которую сделала на стене веранды: незамысловатое дерево с птицами на ветвях. И на этой же веранде – фотография ее деда за работой.

«Надо же, я по-прежнему люблю рисовать на стенах, – призналась Салли с улыбкой. – Если я нашла свое любимое занятие, то и другие смогут. Надо лишь приложить немного усилий, чтобы попасть в это святое место. Но это того стоит. И мне кажется, будто я снова встречаюсь со своим дедушкой».

Итак, с чего начать? Естественно, с начала! Вспомните себя в детстве, когда вы познавали мир совершенно естественно. Наши ранние воспоминания особенные, и если вы уже готовы взять ключи от своих талантов, то найдете их именно там.

Задание

История жизни, неделя первая

Разделите ваш возраст на 12. Получится то число лет, которое вам предстоит описывать каждую неделю. Например, если вам 60 лет, то в первую неделю вы займетесь периодом от момента рождения до пяти лет. Начните с ответов на краткий список вопросов, быстро переходя от одного к другому. Их цель – стимулировать ваши сознание и подсознание.

Вы можете столкнуться с приятными и болезненными воспоминаниями, решенными и неразрешенными вопросами. Это *ваша* история, и только вы можете ее рассказать. Воспоминания, наполненные эмоциями, – хороший материал для планирования творческого свидания, топливо для долгой прогулки или стимул к поиску давно потерянного друга. Если вам захочется лучше присмотреться к конкретному воспоминанию, сделайте это сразу или позднее. В течение недели возвращайтесь к ответам и дополняйте их всплывшими подробностями. Возможно, появится желание описать произошедшее в прозе или стихах, нарисовать картину или придумать песню. Будьте снисходительны к себе. Нет правильного или неправильного способа писать историю жизни.

Возраст: _____

1. Где вы жили?
2. Кто заботился о вас?
3. У вас были домашние животные?
4. Какое ваше самое раннее воспоминание?
5. Ваша любимая книга? Ваша любимая игрушка?
6. Опишите запах, который вы помните из этого периода жизни.
7. Ваша любимая еда?
8. Опишите звук из этого периода жизни (голос, песня, свист паровоза, лай собаки и т. д.).
9. Опишите места, в которых себя помните.
10. Что еще вы вспомнили? Есть ли что-то, чему вы хотите посвятить творческое свидание? (Например, если вы вспомнили запах свежее испеченного хлеба, можно сходить в булочную при хлебокомбинате.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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