

АЛЕКСАНДРА РАЙНВАРТ

# НЕЖНОЕ ИСКУССТВО ПОСЫЛАТЬ



БЕСТСЕЛЛЕР

№1

В ГЕРМАНИИ



ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ВОЛШЕБНУЮ СИЛУ  
ТРЕХ БУКВ

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Александра Райнварт

**Нежное искусство  
посылать. Открой для себя  
волшебную силу трех букв**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.52

## **Райнварт А.**

Нежное искусство посылать. Открой для себя волшебную силу трех букв / А. Райнварт — «Эксмо», 2016 — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет)

ISBN 978-5-04-098747-4

Сложно передать словами, какую эйфорию может испытать человек, просто послав в задницу то, что его достало. «Так почему бы не делать это регулярно?» – спрашивает на страницах своей книги известная немецкая писательница Александра Райнварт. Сключные коллеги, родительские чаты, офисные посиделки во вне рабочее время, заморочки по поводу объема талии – все это заслуживает быть посланным всерьез и надолго. Главное – подойти к делу с умом. Расставить приоритеты, взвесить «за» и «против» и технично избавиться свою жизнь от балласта. Просто и со вкусом.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098747-4

© Райнварт А., 2016  
© Эксмо, 2016

## Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Введение	8
Послать в задницу: почему так сложно?	12
1	14
В задницу идеальную фигуру	15
В задницу внешний вид вообще	18
В задницу самосовершенствование	23
«Ты можешь, если действительно хочешь» против «Ты не можешь всегда получать то, что хочешь»: 0:1	26
И еще кое-что тоже в задницу	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Александра Райнварт

## Нежное искусство посылать. Открой для себя волшебную силу трех букв

Alexandra Reinwarth

AM ARSCH VORBEI GENT AUCH EIN WEG

Copyright © 2016 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

© Сергеева А. В., перевод на русский язык, 2019

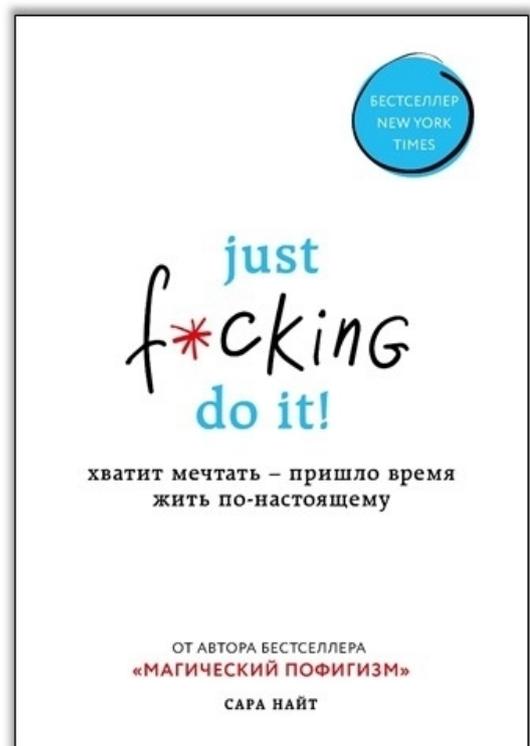
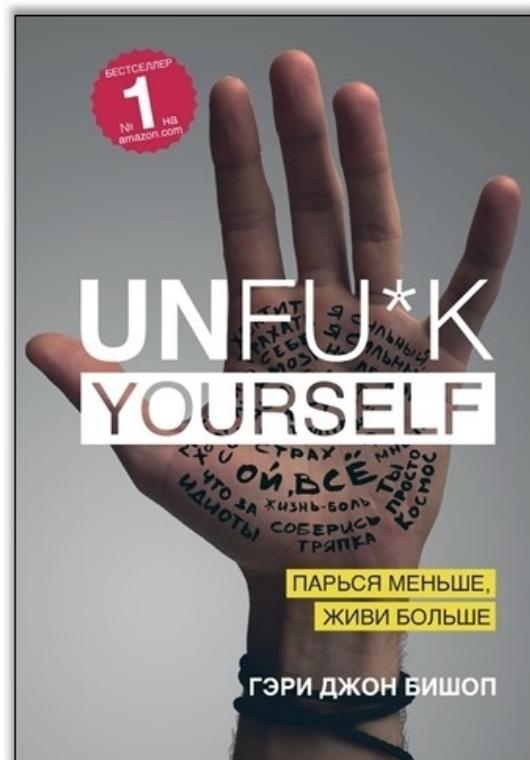
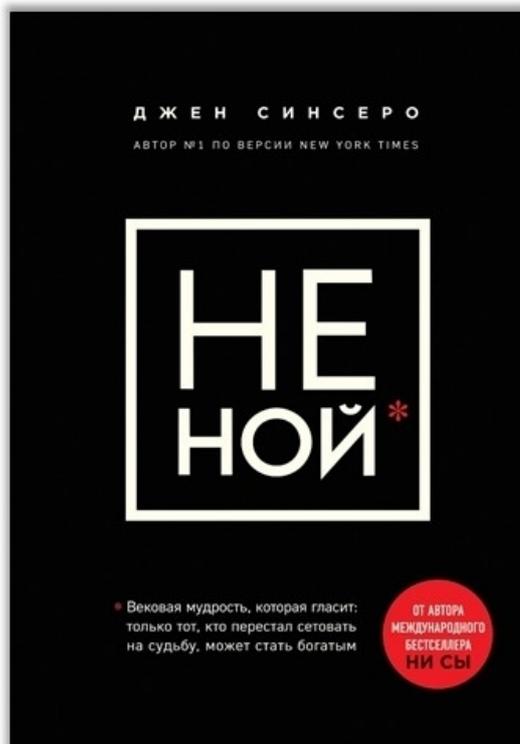
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

*Эта книга поможет вам:*

- открыть для себя счастье истинного пофигизма;
- научиться забивать на то, что лишает вас сил и портит настроение;
- перестать испытывать чувство вины не по делу;
- освоить простые мыслительные схемы, которые позволяют оперативно принимать решения: посылать или нет;
  - взглянуть под новым углом на людей и события, отравляющие вам жизнь;
  - обрести непробиваемую уверенность в своих решениях и поступках;
  - понять, что в вашей жизни по-настоящему важно, и сосредоточить на этом все свое внимание;
- избавиться от бремени ненужного альтруизма;
- повысить градус душевности в общении с близкими людьми;
- обрести себя настоящего.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



**НЕ НОЙ.** Только тот, кто перестал сетовать на судьбу, может стать богатым

В книге Джен Синсеро проводит для читателей ментальный мастер-класс по улучшению финансового положения. Она помогает выявить скрытые убеждения и страхи, которые мешают увеличить свой доход, и предлагает серию несложных упражнений. Книга заставляет смеяться до слез, вызывает прилив вдохновения и придает сил для глобальных изменений в своей жизни. Она не только снимает психологические блоки на пути к достойному доходу, но и отвешивает энергетический пинок, который придает сил для достижения самых смелых целей.

**Unfu\*k yourself. Парься меньше, живи больше**

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в своё удовольствие.

**Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают**

Одна из 100 самых влиятельных людей по версии журнала Time Арианна Хаффингтон показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала новые, экологичные, правила успеха, по которым уже живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учетом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

**Just f\*cking do it! Хватит мечтать – пришло время жить по-настоящему**

В своей новой книге автор бестселлера «Магический пофигизм» Сара Найт рассказывает, как покончить с ленью и самосаботажем и жить той жизнью, о которой вы всегда мечтали. Если попытки «начать с понедельника» раз за разом проваливаются, понятные и четкие рекомендации Сары помогут вам правильно расставить приоритеты, забыть о прокрастинации и содержать свои финансы, отношения и здоровье в порядке. Отговорки больше не принимаются – пришло время действовать!

## Введение

Все началось с того, что я сказала Катрин: «Иди в задницу!»

Нужно уточнить: обычно я людям такого не говорю. Я вообще не даю окружающим советы насчет того, куда им следует направить свой путь. Даже когда еду за рулем.

Однако стоит отметить, что Катрин из тех личностей, которые вызывают в вас чувство вины и ощущение, что вы им должны. Знаете таких? Они постоянно жалуются, но никогда ничего не меняют, при этом умудряются высасывать из вас все силы без остатка, как дети – сок из пакетика.

Катрин буквально живет в юдоли скорби и печали. Можно подумать, что она страдает от депрессии. Но это не так. Только после нескольких лет общения до меня дошло: дело вовсе не в депрессии. Просто она – глупая овца.

Катрин постоянно казалось, будто судьба обходится с ней плохо: работа ужасная, ее роман с Жан-Клодом висит на волоске, семья сваливает на нее все заботы, будущее туманно, и она не знает, что делать. Но пока я за нее переживала, Катрин ездила в круизы, устраивала вечеринки и даже вышла замуж за Жан-Клода.

Когда я в очередной раз начала ее жалеть, они с Жан-Клодом отдыхали в Венеции. Это была моя идея: мне казалось, им стоило бы заняться чем-нибудь приятным вместе, раз Катрин постоянно плакалась, что их отношения почти развалились. Вот они и занялись. Я же в это время присматривала за их собакой, поливала их цветы и засыпала соль в их бассейн с морской водой. А ведь дом Катрин не то чтобы находился за углом. Дорога до него занимала прилично времени. И, кстати, он был огромный, современный и располагался в безумно дорогом районе – несмотря на все финансовые трудности, которые лежали грузом на хрупких плечах несчастной Катрин.

А чего стоили ее отношения с наемными работниками! Однажды Катрин заплатила сантехнику вовремя – не заставила его ждать несколько месяцев и не отделалась половиной положенной суммы.

– Я просто подумала, у него ведь наверняка семья, – сказала она с видом святой, отдающей бедняку последнюю рубашку.

Когда мы встретились после ее поездки в Венецию, она явно торопилась – ей нужно было срочно отвезти Жан-Клода на массаж, потому что кровати в отеле, который я им посоветовала, были про-сто кош-мар-ны-е. Естественно, поездка прошла отвратительно, хотя она честно пыталась хоть что-нибудь с этим сделать.

Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации.

В следующий раз, когда наши дорожки пересеклись, выяснилось, что ее мать заболела. Это было сказано таким голосом, словно речь шла о терминальной стадии рака. Катрин всхлипывала, понижала голос, всем видом показывая, что она нуждается в деятельном сочувствии. Знаете, что приключилось с ее мамой? Легкое расстройство кишечника.

Понимаете, что я имею в виду? Так было всегда: в мире Катрин все должно вращаться вокруг нее. В общем, в какой-то момент я осознала, что у меня нет абсолютно никакого желания вращаться вокруг Катрин. Я ей не спутник.

Сложно сказать, почему я не послала Катрин к черту еще раньше – несмотря на то, что молодой человек (далее Л. – прим ред.) спрашивал меня об этом не раз. Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации. Но стоило мне заняться «Проектом Счастья» и немного привести свою жизнь в порядок, я пришла к окончательному выводу: долой Катрин!

Всего лишь три простых слова – «Иди в задницу» – могут подарить необыкновенную эйфорию.

Я никогда раньше не рвала дружеские связи сознательно. Обычно люди начинают все хуже понимать друг друга, видятся реже, и отношения потихоньку сходят на нет. Конец. Однако этот номер не проходит с теми друзьями, которые присасываются к вам, как пиявки. Ведь они не могут просто так уйти. Поэтому мне было не совсем ясно, каким образом избавиться от подруги и при этом не юлить, не бояться ощущения неловкости, не прятаться.

В этом отношении совет Л. был очень прагматичным:

– Просто иди и скажи: «Катрин, ты действуешь мне на нервы, и я не хочу тебя больше видеть», – потом он подумал немного и добавил: – «Дура».

Он всегда терпеть не мог Катрин.

Я знаю людей, которым хватило бы духу сделать именно так. Но я к ним не отношусь. Наоборот, я тот человек, который сам начинает извиняться, если его задевают в толпе.

Между тем я придумала несколько способов избежать неприятного разговора:

- отправить вместо себя своего молодого человека;
- завести фальшивый паспорт, сменить имя, инсценировать собственную смерть и сообщить Катрин о моей безвременной кончине;
- безвременно скончаться.

В итоге, когда я сидела напротив Катрин за столиком в кафе, и пришло время все-таки что-нибудь сказать, она была (как удачно для меня!) до такой степени невыносима, что я смогла овладеть нарастающей волной гнева и обрушить ее на Катрин в самый ответственный момент:

– Катрин?

– Да?

– Иди в задницу!

Для других, пожалуй, это мелочь, но я чувствовала себя Жанной Д'Арк во главе орды разгневанных мужчин. А еще – героем фильма, который идет на боксерский ринг под тревожную музыку. Я так стремительно перекинула свое пончо через плечо, что задела им ни в чем неповинную стопку листовок на стойке. Пока они мягко приземлялись на пол, я с гордо поднятой головой вышла из кафе. Я бы не удивилась, окажись на улице мой верный конь, готовый по первому требованию нести меня, словно ветер, навстречу приключениям.

– погоди, ведь Жанна Д'Арк не была боксером... – с недоумением прервал мой рассказ Л.

Мужчины часто вообще нас не слушают, не правда ли? Они, видимо, слышат легкий шелест, улавливают в нем пару важных существительных, а остальное додумывают сами. Если из этих существительных не складывается смысл – все, приехали.

Французские национальные герои и боксеры тут, конечно, ни при чем. И речь даже не о самой Катрин с ее дурацким бассейном. Речь о том, что всего лишь три простых слова – «Иди в задницу» – могут подарить необыкновенную эйфорию.

– Думаю, это просто чувство свободы, – сказала Анна, моя подруга-эзотерик, когда я поделилась с ней этим случаем.

И я думаю, она права. Это было настоящее освобождение, причем все эти фанфары в ушах в тот момент зазвучали не потому, что я освободилась от курицы Катрин, а потому, что я почувствовала себя свободной от своих собственных, жалких, тягостных ограничений, которые я сама же и напридумывала. Делать то, что кажется верным, и не думать о том, понравится ли это окружающим – это ли не восхитительно?!

Я провожу слишком много времени с людьми, которых не люблю, в местах, которые мне не нравятся, и делаю вещи, которые не хочу делать.

Может быть, так и поступать всегда? Рубить правду-матку?

Но где граница между свободой и хамством?

В последующие недели я не только поняла, что моя жизнь стала лучше без Катрин. Но еще начала замечать, что мои действия часто определяются опасением, что окружающие плохо подумают обо мне, а не моими собственными желаниями. Хотела ли я с утра делать макияж, если мне нужно было всего лишь отвести ребенка в детский сад? Черт возьми, конечно нет! Но почему я все-таки красилась? Самый ужасный ответ: чтобы произвести хорошее впечатление на других родителей. При том, что девяносто процентов из них даже не кажутся мне симпатичными. К слову про симпатию: почему я вообще пошла на новогодний корпоратив в своем агентстве? Потому что мне так нравились начальник и коллеги? Ну нет! И почему я до сих пор состою в этом идиотском чате в WhatsApp, из-за которого мой телефон среди ночи вибрирует, как какая-нибудь секс-игрушка? Чем больше я думала об этом, тем больше убеждалась: я провожу слишком много времени с людьми, которых не люблю, в местах, которые мне не нравятся, и делаю вещи, которые не хочу делать.

Это просто проклятье какое-то!

Чем больше неприятных вещей и обязанностей приходило мне в голову, тем четче становился мой план. Если я с таким фантастическим успехом смогла избавиться от Катрин, то какая же чудесная начнется жизнь, если я вычеркну из нее все то, что мне противно?

Если бы я, например, сказала коллегам в агентстве: «Спасибо, но я не хочу после работы идти пить вино. Нет, не только сегодня, а вообще не хочу». Я бы чувствовала себя намного лучше, если бы мне не приходилось выдумывать абсурдные отговорки и потом следить за тем, чтобы не проговориться. «Ну что, твоей сестре лучше?» – «Сестре? У меня нет сестер!» Такое действительно случалось.

– Ты понимаешь, что я имею в виду? – спросила я Л. в тот же вечер, пока он резал овощи.

– Ну да, – промямлил он. – Только... это случайно не план по превращению тебя в эгоистичную грубиянку?

– Конечно нет! – я хотела рассеять его сомнения.

Делать то, что кажется верным, и не думать о том, понравится ли это окружающим – это ли не восхитительно?!

Однако он был, конечно, прав. Есть довольно большая вероятность в ходе операции по освобождению себя от всего ненужного превратиться в настоящую скотину. Но я думала, что смогу с этим справиться. Я была полна энтузиазма: передо мной замаячили прекрасные времена. Что получилось бы, если бы я вкладывала все свое время, энергию (и деньги) только в те вещи, в тех людей или ситуации, которые делают меня счастливой? Это же было бы чудесно!

– Не так ли, солнышко? – спросила я своего сына, который активно размахивал руками у моих ног.

– Шоколадку! – сказал он, как обычно: это было его любимое слово.

Точно. Шоколадку.

Если вы считаете, что в вашей жизни могло бы быть больше свободы, отдыха, шоколада и свободного волеизъявления, и поменьше таких Катрин, чатов в WhatsApp и новогодних вечеринок, то вы по адресу. Надеюсь, что смогу поделиться здесь вдохновением и силами для первых шагов. Мы займемся следующими вопросами:

- Как посылать людей и вещи в задницу.
- Как при этом не превратиться в скотину.
- По каким критериям можно определить, что действительно важно, а что – нет.
- Как сильно маленькие решения влияют на общее качество жизни.

Мы визуализируем в одном довольно забавном упражнении момент, когда что-нибудь идет в задницу. А еще я расскажу про различные неувязки, которые возникли у меня в процессе этой «генеральной уборки жизни».

Прежде чем начать, я хочу продемонстрировать упомянутое упражнение. Это фантазия, образ, который мы можем в любой момент вызвать в сознании. Надеюсь, вам понравится так же, как и мне.

Итак, вы же знаете, кто такие тореадоры? Наряженные в дурацкие костюмы парни с крепкими задницами которые кричат «олé» и бьются с быками. Вообразите, что вы – тореадор и у вас в руках красная тряпка. Получается? Отлично.

Неважно, что конкретно придет вам в голову по ходу чтения – позвольте этому «чему-то» перейти на галоп, набрать скорость и потом, прямо перед тем, как оно приблизится к вам, увернитесь элегантно, словно тореадор, и пусть это раздражающее нечто летит к чертовой бабушке Олé!

Хочу представить вам помощника – Оле. Пока я размышляла о том, как чудесно было бы делать только то, что хочется, вспомнила человека, который именно так и поступает (правда, есть еще мой сын, который тоже только так и делает) – мой друг Оле.

Оле – друг детства и невероятно успешный бизнесмен. Это привлекательный мужчина ростом под два с половиной метра. Он никогда не делает то, чего не хочет. Достаточно сказать, что он не состоит в чатах в WhatsApp, и на корпоратив своей фирмы идет только тогда, когда там действительно весело. Несмотря на это, подчиненным он нравится, у него много друзей и замечательная семья.

Он не станет помогать вам с переездом или болеть за вас на конкурсе, даже если вы несколько раз его попросите. Но это в порядке вещей: он такой, какой есть. И тем не менее его все любят.

Когда на работе меня кто-нибудь спрашивает, могу ли я просмотреть текст, меня тянет ответить: «Да, конечно, давай». При этом у меня и без того не хватает времени, я начинаю нервничать и в итоге злюсь на себя.

Когда кто-нибудь спрашивает Оле, может ли он просмотреть текст, он говорит: «Ну нет». И не берет его. У него больше времени, чем у меня, он не так много нервничает и не злится на себя. И тем не менее его любят, потому что он отличный парень.

Оле очень помог мне с отправкой всего и вся в одно место. Просто потому, что в неприятных ситуациях я могла представить себе, как отреагировал бы мой друг. Как будто бы он, двухметровый, стоял рядом со мной и говорил: «Ни в коем случае, моя дорогая!». Вы знаете подобного человека? Если да, представляйте себе его. Если не знаете – Оле в вашем распоряжении.

Итак, начнем.

## Послать в задницу: почему так сложно?

Давайте прикинем, почему это так сложно – беззаботно сказать другу: «Дорогой, желаю тебе удачи завтра на твоём поэтическом слэме за городом. Но я не смогу приехать. Завтра мне нужно обязательно поваляться на диване». Это настолько неловко, что вы не лежите с любимыми мужчиной и собакой на диване, а вместо этого сидите на шатком деревянном стуле в продуваемом сквозняками клубе, прихлебываете безалкогольное пиво и слушаете стихи, которые звучат примерно так:

*Трали-вали, сандалиш,  
попробуй, попробуй на вкус!  
Трали-вали, ми-ми-ми.  
Придурок, не разберусь,  
Безвкусно, плоско, пошло —  
Перестрелка!  
Радуйся, трансвестит,  
Пустые обещания,  
нюхай сандалиш!  
Пробуй, пробуй на вкус!  
Трали-вали!  
И я серьезно.*

Потом вы едете домой, огрызаетесь на любимого мужчину и на собаку, потому что они тут так уютно провели время, и, надув губы, ложитесь спать. Скорее всего, в следующий раз, когда друг соберётся выступить, вы придумаете отговорку.

Но вы же не должны слушать импровизации про сандалиш только потому, что любите своего друга. Но конечно, посылать друга в задницу тоже не стоит. А вот поэтический слэм, к примеру, вполне может туда отправиться.

Неудивительно, что нас можно смутить так легко. С самого детства нас учат быть любезными, не раздражать окружающих и проявлять уважение. Не поймите меня неправильно – это очень хорошо. Здорово, когда людей с самого начала приучают по возможности не вести себя как скотина – хотя это, как известно, не всегда удается. Но одновременно мне понравилось бы, если бы нам с детства давали возможность высказывать свое мнение о вещах, людях и поступках, которые кажутся нам глупыми.

Способность не париться из-за мелочей практически дается детям при рождении. Это как у собаки: если с вещью нельзя играть или съесть ее – задержи над ней лапу и беги дальше.

Вот вам, на первый взгляд, безобидный пример из детсадовских реалий. Есть такой старый стишок про кошку, которая танцует на одной лапе. Потом появляются разные звери и приглашают кошку станцевать вместе с ними, но безуспешно: еж для кошки слишком колючий, дворовый пес – слишком страшный, и так далее. Пока не появляется кот. С ним кошка танцует с радостью.

Классная песня, не правда ли?

По крайней мере, я так думаю. Но как оказалось, она не пережила встречи с модой на толерантность. Чтобы всем животным, желающим потанцевать, не было обидно, детей учат, что все равны, и никто не должен быть ущемлен в правах. Поэтому в песенке теперь расска-

зывается, как каждый зверь говорит кошке что-то на ухо, и она все-таки соглашается с ним потанцевать.

Серьезно? Что за ерунда?

Почему это кошка не может сказать дурацкому ежу, что он колючий? ОН ВЕДЬ И ПРАВДА КОЛЮЧИЙ! Сдается мне, никто не обязан танцевать с партнером, если тот колючий или слишком страшный.

И это еще не все. Когда кошка наконец дожидается кота, он собирает остальных зверей в хоровод, все танцуют до ночи и вместе идут домой. Как группа китайских туристов. Детей приучают к тому, что окружающим нельзя ни в чем отказывать! И когда они взрослеют, они должны нести за это ответственность – сидя на шатком деревянном стуле в загородном клубе.

Что еще хуже, детей призывают делиться игрушками. На любой детской площадке во всей стране одно и то же безумие. У Леона есть машинка, но тут приходит Бен и хочет ее отнять. Вот-вот хлынут слезы. Но тут же подбегает мама Леона и наставляет своего отпрыска: «Дай Бону поиграть с твоей машинкой, ты сам в нее уже так долго играешь! Ну поделись, давай! Смотри, как Бен обрадуется!..» И она продолжает до тех пор, пока расстроенный Леон без всякого желанья и со слезами на глазах не отдаст свою машинку. При том, что это его машинка, черт возьми!

Способность не париться из-за мелочей практически дается детям при рождении. Это как у собаки: если с вещью нельзя играть или съесть ее – задери над ней лапу и беги дальше.

На самом деле дети ведут себя в соответствии с принципом желанья, а не принимают сознательные решения. Этот принцип работает так:

*шоколад = хорошо = съесть его как можно больше.*

Только после того, как у них пару раз схватит живот, этот принцип подвергается сомнению.

В подростковом возрасте все резко усложняется, по крайней мере для большинства. Мнение других становится невероятно важным. И это касается не только прически, музыкальных предпочтений и одежды, но и собственной персоны. В это время, когда подросток крайне неуверен в себе и сбит с толку, ему необходимы ориентиры. Поэтому он пытается соответствовать образу, который прошел проверку мнением окружающих. Чаще всего, сверстников.

Неудивительно, что нас можно смутить так легко. С самого детства нас учат быть любезными, не раздражать окружающих и проявлять уважение.

Девушкам это дается тяжелее, чем юношам. Потому что им еще приходится иметь дело с таким неясным концептом, как «ролевая модель женщины», а также с тем, что внушают им бьюти-блогеры, знаменитости, и в особенности Хайди Клум.<sup>1</sup> Мой трехлетний сын как-то посмотрел рекламу по телевизору и очень точно выразил эту идею: «Там тетя голая, а дядя разговаривает». Именно поэтому девушки чрезмерно переживают из-за внешнего вида. Причем некоторые делают это всю жизнь.

Пожалуй, с внешнего вида и начнем.

---

<sup>1</sup> Немецкая супермодель, актриса и телеведущая (прим. ред.).

# 1

## Личность

- *В задницу идеальную фигуру*
- *В задницу внешний вид вообще*
- *В задницу самосовершенствование*
- *И еще кое-что тоже в задницу*

О, это неопределенное убеждение, будто нужно что-то улучшить в своем внешнем виде. Бедрa постройнее, а кошелек потолще. Побольше уверенности в себе и поинтереснее сексуальная жизнь. Неплохо бы еще заняться спортом. Но ладно, давайте начнем с шоколада.

Обычно у каждого есть норма веса, когда мы не голодаем и не объедаемся (новогодние праздники не в счет). Как правило, эта норма совершенно не соответствует той отметке, которая необходима для так называемой идеальной фигуры.

## В задницу идеальную фигуру

Идеальная фигура – или то, что под этим подразумевается – была у меня в последний раз в двенадцать лет. С тех пор «идеал» и «фигура» стали двумя параллельными вселенными, которые больше не смогут пересечься. Между ними даже не установлено никаких дипломатических связей. С тринадцати лет, в нежном подростковом возрасте (и я не постесняюсь сказать, что с тех пор прошло уже много лет), мне каждое лето приходилось втягивать живот. На озере, на море и на пруду с июня по август я дышала только совсем неглубоко. А в восьмидесятые, когда в моду вошло полное отсутствие живота, я вообще задерживала дыхание. Даже удивительно, что я осталась после этого живой.

Самое странное – в реальной жизни мне встречаются разные женщины, и я нахожу их особенно привлекательными именно тогда, когда они подают себя очень уверенно.

Между тем я понемногу расслабилась – но только внешне. Я до сих пор ловлю себя на том, что всегда сижу на передней части стула, потому что так ноги выглядят стройнее. Я просто когда-то к этому привыкла. Это произошло само собой, точно так же, как люди с плохими зубами смеются, машинально прикрывая рот рукой.

Я знаю, что в этой жизни у меня уже не получится достичь идеальной фигуры. Тем не менее, сохраняется чувство, будто я должна сделать что-то со своим телом.

Словно письмо от службы приставов с требованием вернуть долг, в шкафу лежат те самые заветные джинсы – меньше ровно на один размер. Если бы они могли, они бы презрительно поднимали бровь каждый раз, когда я в трусах оказывалась перед шкафом.

Самое странное – в реальной жизни мне встречаются разные женщины, и я нахожу их особенно привлекательными именно тогда, когда они подают себя очень уверенно.

Да, привлекательными, вместе с их огромным носом, спутанными волосами, широкими бедрами или выпирающим животиком.

Наверное, во всем виновата вот эта чушь с «тетя голая, а дядя разговаривает», которая бросилась в глаза даже ребенку. Так или иначе, пора спросить себя:



Новые решения нужно воплощать в жизнь. И вот я – научного интереса ради – беру выходной и еду с подругой Анной купаться. Я начинаю рассказывать ей о своей новой идее, и она тут же бросает косой взгляд на мою задницу. «Эй!»

Приехав, мы положили полотенца на траву, и когда Анна стянула с себя легкое платье, я снова вдруг почувствовала зависть, глядя на ее длинные стройные ноги, плоский живот и линию бедер, на которых едва ли отложился один пончик. Анна веган и ест только экологически чистые продукты, не употребляет белый сахар и пшеничную муку, лактозу и замороженную пищу. Не говоря уже о периоде, когда она пыталась питаться только светом, из-за чего мы до сих пор над ней подтруниваем.

В следующей жизни у меня будут точно такие же ноги, и я буду каждый день носить мини-юбки, джинсы в обтяжку и облегающие шорты.

– А у меня в следующей жизни будет красивое декольте, – вздыхает Анна.

У нас обеих с собой бикини, и как только я наспех натягиваю свое и предстаю во всей красе, машинально втягиваю живот – и если бы могла втянуть задницу и бедра, то поступила бы с ними так же.

Я сознательно выдыхаю и расслабляюсь, и живот сползает на свое законное место. – Ляг так, как ты ложишься, когда засыпаешь. Это самая удобная поза, – советует Анна.

Звучит разумно. Однако у меня не получается расслабиться, я лежу в неудобной скованной позе.

– Ну, и как ты себя чувствуешь? – спрашивает она чуть позже.

– Ну, ты когда-нибудь видела фотографии китов, которых выбросило на берег? – отвечаю я вопросом на вопрос.

Я чувствую себя плохо. И на боку, и сидя, и тем более скрестив ноги. Я только больше обращаю внимание на все складки и морщины, которые просто встали между мной и моей желанной настоящей фигурой. Это невесело.

Внешний вид – это всегда сложная тема.

– Почему я не могу точно так же отказаться от всех этих белых высокоуглеводных канцерогенных сахаров? Или не есть второй кусок торта? Почему я не могу подняться с дивана и пойти на персональную адскую тренировку? Или, съев кусочек шоколадки, завернуть ее и положить, где взяла?

– Потому что ты обожаешь шоколад, – слышу я позади себя. Это Л. с полотенцем, собакой и сыном. Л. тоже рано освободился, забрал ребенка и даже захватил огромный арбуз.

И вот они стоят и улыбаются мне, и вдруг все мое недовольство улетучивается. Я веду сына в его шортиках с акулами поближе к воде, собака наблюдает за нами, виляя хвостом, Л. режет арбуз на тонкие куски. Вскоре мне приходит в голову, что, изображая водного монстра, я выгляжу не лучшим образом, но сын визжит от восторга, и я об этом забываю.

Побегав наперегонки за полотенцами, я смогла забыть, что при этом выгляжу как антилопа гну – просто потому, что это весело. Подсев к арбузу и скрестив ноги, я сначала вздрогнула, спохватившись, но как только в поле зрения попали мои любимые, почувствовала себя лучше и увереннее. Любопытно: едва я отвлекаюсь на какое-нибудь хорошее чувство – дружба, любовь, доброжелательность, смех – для негатива просто не остается места.

Помогает также и оглянуться по сторонам. Ведь я – как бы это сказать – не сижу между Джениффер Лопес и Беном Аффлеком. Теперь я обращаю внимание не на себя, но на арбузный сок, стекающий по лицу сына, смотрю на блестящие глаза Л. и слушаю веселый рассказ Анны о ее последнем ретрите<sup>2</sup> с шаманами.

---

<sup>2</sup> Уединение для внутренней работы с целью добиться просветления (прим. ред.).

Когда солнце становится красно-золотым, я прижимаюсь к Л., и мы наблюдаем, как Анна с нашим сыном бросают в воду камни.

– У тебя периодически не возникает желание быть стройнее, выше, мускулистее или еще что-нибудь? – спрашиваю я Л.

Он смотрит на меня искоса:

– Может быть, это тебе бы хотелось, чтобы я был стройнее, выше, мускулистее или еще что-нибудь?

Я окидываю его взглядом с головы до ног – но только в шутку. Потому что – нет, я не хочу, чтобы он выглядел по-другому. Я принимаю его именно таким, какой он есть. «Тогда и я не хочу быть другим», говорит Л.

Когда уставший ребенок уже сопел в кровати, а я зачерпывала ложкой свой второй десерт (панна котта! с вишневым соусом!), я не только испытывала счастье от прошедшего прекрасного дня. Еще я заметила, что наконец-то загорела – и не только на животе. Так что ненавистные джинсы с громким «Оле!» немедленно отправляются ко всем чертям. Может быть, там их найдет Катрин или кто-нибудь из глянцевого журнала, и пусть они жалуются из-за них друг другу.

## **В задницу внешний вид вообще**

Внешний вид – это всегда сложная тема. Я очень ясно помню момент, когда будучи подростком гуляла с мамой по городу, и вдруг посреди этого праздного шатания она остановилась и ошарашенно взглянула на меня. В тот прекрасный день во время прогулки по Регенсбургу мама заметила, что взгляды проходящих мимо мужчин предназначаются не ей, а мне. Так-то! Будто кто-то щелкнул пальцами, чтобы обратить на это ее внимание.

Тогда я предположила, что маму это расстроило. Но наоборот, когда удивление улеглось, она очень обрадовалась и сказала, улыбнувшись: «Просто гора с плеч!».

Я была подростком и не понимала, как можно радоваться тому, что тебя не замечает противоположный пол. В конце концов, это ведь была главная тема, вокруг которой вращалась вся жизнь! Я надеялась, что к тому моменту, когда я состарюсь, научные исследования уйдут далеко вперед, и можно будет сделать так, чтобы определить возраст по внешнему виду было невозможно...

Внимательно посмотрев на себя в зеркало, спешу засвидетельствовать: наука продвинулась не так уж далеко. Зато теперь я понимаю, почему моя мама тогда улыбнулась с явным облегчением. Гора, в тот день упавшая с ее плеч, была той самой, которую взгромоздила на себя я. Мама тоже пыталась соответствовать образу лучшей себя, и это ее очень напрягало – со временем все сильнее. Только когда стало ясно, что все усилия тщетны, она смогла сказать «с меня хватит» и наконец-то расслабиться.

Хотя с меня еще не хватит, но идея успокоиться и расслабиться (вместо того, чтобы каждый день в семь утра с батареей всевозможных средств пытаться добиться ослепительной внешности) слишком соблазнительна.

Настроение отличное, домашние меня все еще узнают, поэтому я решаюсь на следующий уровень дерзости: пойти ненакрашенной на работу.

Мы прихорашиваемся для других. Всегда. Утверждение о том, что весь этот театр с подводкой, тушью и пудрой совершается нами для себя, означает, что с такой боевой раскраской мы просто чувствуем себя в силах выйти в мир. Без сомнений, это прекрасное ощущение. Тем не менее, оно свидетельствует скорее о том, что нам не наплевать на мнение продавщицы в булочной, коллег, пассажиров в метро, работников столовой, родителей других детей в детском саду и кассира в супермаркете. На их мнение о нашем внешнем виде, а не о наших качествах: вежливости, надежности, покупательской способности или манерах за столом.

Кто хочет, может, конечно, по утрам наряжаться как Оливия Джонс.<sup>3</sup> Однако человек, который отвечает на вопрос «Важно ли мне, что подумают коллеги или папа Бена о моих ресницах?» отрицательно, может сэкономить время на ежедневном сеансе росписи по лицу. Можно даже успеть выпить еще одну чашку кофе или подольше постоять под теплым душем, и не брить ноги второпях, делая порезы и заливая кровью коврик. Ведь это целый раунд Кэнди Краш,<sup>4</sup> лежа на диване! Разве не восхитительно?

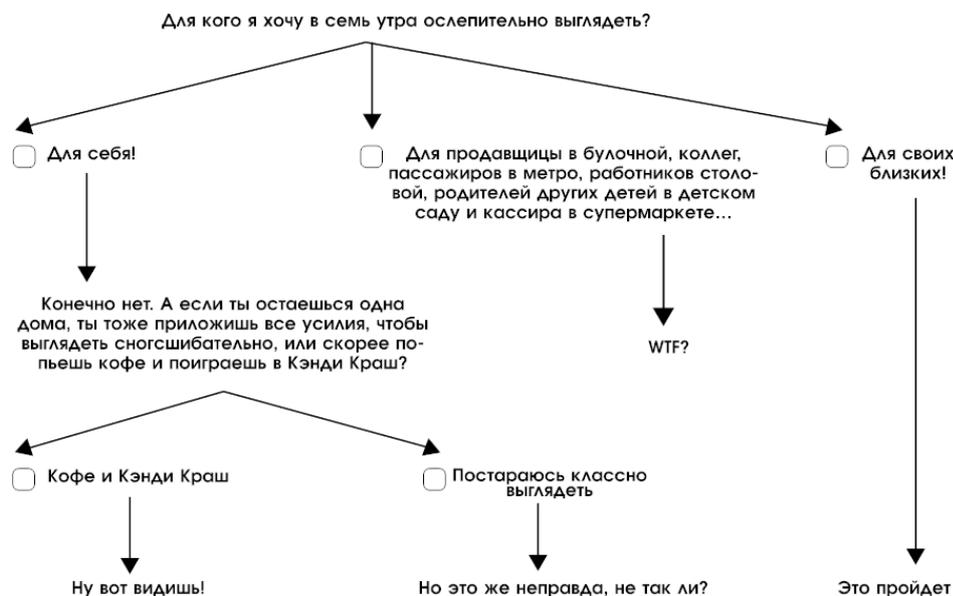
Когда я на следующее утро – в воскресенье – вышла на улицу непричесанная и ненакрашенная, в спортивных штанах, мешковатой футболке и с мусорным пакетом в руках, подумала, что выгляжу как Бритни Спирс в ее молодые безбашенные годы. Не хватает только папарацци на дереве. Чтобы хоть немного отличаться от ребят, распивавших в тенечке дешевое вино из коробки, я предусмотрительно накинула на шею шикарный шарфик.

---

<sup>3</sup> Вымышленный персонаж немецкой травестийной телезвезды (вроде Верки Сердючки).

<sup>4</sup> Игра для смартфона.

Когда я зашла в булочную, осознала еще кое-что. Вопреки ожиданиям, то, как я себя чувствовала, нельзя было обозначить как «неуверенно» или «неуютно» или еще каким-нибудь словом на «не-». Наоборот, я была той самой невероятно величественной, хладнокровной и уверенной в себе женщиной, которая в силу личного обаяния не нуждалась в какой-то там туши для ресниц. Это мне просто не нужно! Посмотрите на меня! Я почувствовала себя выше ростом, просто потому, что отпустила ситуацию! Я чуть было не начала ходить по булочной и приветствовать всех, изящно помахивая рукой, словно британская королева, но тут подошла моя очередь – и я заметила, что впервые настроение у меня явно лучше, чем у продавщицы.



Настроение отличное, домашние меня все еще узнают, поэтому я решаюсь на следующий уровень дерзости: пойти ненакрашенной на работу. Я часто работаю дома, но все же нередко появляюсь и в офисе. Если что, это офис рекламного агентства. И я не знаю, бывали ли вы когда-нибудь в офисе рекламного агентства, но внутри там все шикарное, ультрамодное и наикрутейшее. В коридорах стоят автоматы с кофе, которые стоят больше, чем автомобиль, в туалетах лежат ароматизированные полотенца для рук и повсюду попадаются полки с фруктами и крошечными плитками шоколада. Там прекрасно. Там все сверкает и сияет хромом и стеклом, и поговорка «Не все то золото, что блестит» придумана явно не здесь. Но конечно, это не относится к коллективу. Тем не менее все стараются подладиться к окружающей обстановке: одеваются шикарно, ультрамодно и невероятно круто.

Неважно, что придумают носить на себе или при себе все хипстеры страны – очки в роговой оправе, бороды с усами, выбритые виски или эти дурацкие, стянутые назад вязаные шапки, – собственно, всегда, когда задаешься вопросом «Это вот так и носят?», можно быть уверенным, что это придумали в рекламном агентстве.

Мы прихорашиваемся для других. Всегда. Утверждение о том, что весь этот театр с подводкой, тушью и пудрой совершается нами для себя, означает, что с такой боевой раскраской мы просто чувствуем себя в силах выйти в мир.

И именно туда я собралась идти без макияжа и модных шмоток. Кто-то может сказать – а что такого, все сходится, ведь сейчас просто мега-востребован образ в стиле «nude». То есть «голый».

– Голый? В смысле, как проститутка? – спросил Л. тем вечером и рассмеялся, – Если серьезно, то это просто идеально. Тогда твой эксперимент не будет обращать на себя лишнее внимание, да и я смогу пораньше принимать душ... – радовался он.

Но ведь только простачки думают, что «nude» подразумевает отсутствие косметики. Для непосвященных: чтобы выглядеть в стиле «nude», то есть так, будто ты вовсе не красилась, необходимо провести настоящий сеанс фейс-арта с применением тяжелой артиллерии. Сначала в ход идет основа, которая наносится специальной кисточкой,двигающейся от носа к ушам, при этом область у линии роста волос нужно оставить нетронутой. Далее большой кистью круговыми движениями на все лицо наносится прозрачная матовая пудра. Затем нужно слегка подчеркнуть натуральную линию роста бровей – с помощью бронзатора или матовых теней и косой кисточки, которые закрепляются фиксирующим гелем. После нанесения базовых теней на подвижное веко наносится светлый коричневый оттенок, а на складку века – более темный коричневый. После этого следует провести тончайшую темно-коричневую линию жидкой подводкой над верхними ресницами. Тем же цветом подчеркиваются нижние ресницы, причем для этого используется кисточка и тени. Затем только мазнуть верхние и нижние ресницы удлинняющей или увеличивающей объем тушью, под глаза – немного консилера и тонального крема чуть светлее, чем основа, как можно более натуральный оттенок румян на скулы, и наконец – для эффекта «без косметики» – блеск для губ или матовая помада.

Л. заметно растерялся.

– Ты все выдумываешь, – говорит он с надеждой.

Но не тут-то было: это горькая правда. Несмотря на это, я по-своему интерпретирую понятие «nude» и просто не делаю макияж. Разве что переодеваюсь из спортивных штанов в джинсы.

– Но тогда делай все, как решила, – сказал Л. на следующий день, когда я стояла перед зеркалом.

И у нас было прекрасное спокойное утро: я хорошо позавтракала, ребенок был в восторге, потянулась пару раз перед открытым окном, напевая себе под нос, и даже успела пройти два раунда Кэнди Краш. Образцовое утро по сравнению с теми, в которые я обычно проводила большую часть времени в ванной, оставляла после себя хаос в шкафу и потом вливала в себя кофе так быстро, будто тушила загоревшиеся занавески.

С миской мюсли в руках Л. проводил меня до двери.

– Постарайся действительно не думать о том, как выглядишь, и не смотри в зеркало, прежде чем выходить.

Черт. Л. прав. Вместо того чтобы действительно не допускать ни единой мысли о внешнем виде, в голове я уже рисую картину: я еду как кинозвезда по Лос-Анджелесу на фитнес, и ВСЕ РАВНО меня все узнают. В темных очках, и с волосами, собранными в небрежный конский хвост, из которого в художественном беспорядке выбиваются пряди. Мне было вовсе не все равно, как я выгляжу, я просто изменила представление об этом!

Ну, хорошо: я вышла из дома, не дожидаясь одобрения от зеркала.

– Ты же не скажешь, если у меня что-нибудь застрянет между зубами? Или если волосы встанут торчком?

– Конечно, – оскалился Л.

Ненавижу, когда не могу определить, блефует он или нет.

Для непосвященных: чтобы выглядеть в стиле «nude», то есть так, будто ты вовсе не красилась, необходимо провести настоящий сеанс фейс-арта с применением тяжелой артиллерии.

По пути в офис я специально воздерживаюсь от того, чтобы посмотретья в стекла припаркованных машин. Это просто безумие: я машинально ищу везде свое отражение. В отличие

от вчерашнего дня сегодня мне уже не так легко приветствовать всех свысока, по-королевски. Наоборот, я стараюсь не выставляться. Быстро вверх по ступеням, по коридору и в офис. Кто это придумал, черт возьми, что все стены в агентстве должны быть стеклянные?

– Привет, – здороваюсь я с коллегой Евой Дрозель и молюсь, чтобы она ничего не заметила.

Но напрасно.

– Что с тобой случилось? – спрашивает она.

– А что? Разве мы должны все время выглядеть, как на обложке глянца?

Я решила, что лучшая защита – нападение, и еще демонстративно подтянула брюки, которые были мне явно немного не по размеру, но и черт с ними.

– Вот еще! – отвечает Ева с довольным видом.

На мой взгляд, даже слишком довольным. Или она даже ухмыльнулась?

– В чем дело? Я плохо выгляжу? Ну, скажи, – настаиваю я и посвящаю ее в мой новый эксперимент «В задницу внешний вид». – Ну, насколько все плохо? – спрашиваю я заново.

И она отвечает:

– Совсем честно?

– Да! – бешено киваю я.

– Совсем честно: ты еще никогда не выглядела хуже, чем сейчас, – выносит Дрозель свой вердикт.

– Даже после новогодней вечеринки в 2012-м, – а это кое-что да значит.

В течение трех секунд я оказываюсь в женском туалете. Признаюсь, Ева была права.

– Ничего себе старушка, – говорю я отражению в зеркале.

Это действительно просто из ряда вон что. Джинсы висят на мне ниже, чем нужно, и вовсе не в той небрежной манере, которую принято называть «папины старые джинсы», а в стиле бомжа с помойки. Это только общая картина. Волосы, как антенны, торчат во все стороны. Я готова была придушить Л.

– Бип-бип-бип, – рассмеялась Дрозель, которая пошла за мной в туалет и пальцем заставила мои волосы-антеннки раскачиваться туда-сюда. – Ладно, давай приведем тебя в порядок, – говорит она и протягивает мне влажную салфетку, чтобы смыть след от шоколадного поцелуя моего сына.

Пока Дрозель помогает, чем может, я начинаю размышлять. Почему такой внешний вид прокатывает в булочной, но приводит в ужас на работе? Почему мне так неприятно ходить по офису в таком виде? И дело не только в шоколадном отпечатке на щеке. Неужели мнение коллег важнее, чем мнение продавщицы из булочной? Почему мне не стыдно перед коричневыми улитками, но неловко перед коллегами? Разве я чувствую себя менее компетентной, если одета иначе?

Публика могла бы надеть джинсы, спецовку или шорты – это не сыграло бы никакой роли для оперы. Но тогда почему люди все равно приходят в праздничных нарядах?

Нет, дело не в этом. Это кое-что совсем другое. Все здесь стараются одеваться с иголки. Это неписанный закон, прямо как в опере: ведь для солистов, декораций на сцене и самого действия не имеет значения, что на вас надето. Публика могла бы надеть джинсы, спецовку или шорты – это не сыграло бы никакой роли для оперы. Но тогда почему люди все равно приходят в праздничных нарядах? Костюм, помада, вечернее платье, начищенные до блеска туфли, красивые укладки и крошечные клатчи. Это все является частью оперы, не так ли? Не собственно оперного искусства, а похода в оперу. Все это вместе с шампанским в фойе, огромной люстрой и красным бархатом повсюду, ощущением волшебства и священного трепета, из-за которого мы осознанно *входим* в зал, а не плететесь, спотыкаясь и шаркая. Если бы кто-нибудь вбежал в

оперный зал в джинсах, у зрителей – которые в предвкушении втискивались в вечерние наряды и сооружали высокие прически на голове, – возникло бы ощущение, будто у них что-то отняли. Как будто все их усилия были напрасны. Это самое неприятное.

И хотя рекламное агентство – это не опера, но все равно своего рода действо, и люди, которые там работают, каждый день заново его разыгрывают. Если я хожу по офису, одетая в стиле «в задницу свой внешний вид», я невольно чувствую себя тем подлецом, который портит всеобщее веселье. Гринчем.<sup>5</sup> Нужно плевать не на внешний вид. А на сами условности. На следующей неделе будет родительское собрание – там я буду выглядеть настолько классно, что все разинут рты, – включая предмет моей несчастной школьной любви. Ха!

Тем не менее, я могу спасти – с некоторыми уступками – свои праздные утренние часы. Это стоит мне всего лишь 75 евро:

- Сыворотка Виталюмьер от Шанель
- Стойкий карандаш для глаз от Бобби Браун

Два моих новых приятеля недешевые, но способны творить чудеса: я могу, когда хочу, выглядеть прекрасно уже спустя несколько минут. И иногда я этого все-таки хочу. Что делаешь.

---

<sup>5</sup> Злобный персонаж, который украл Рождество (*прим. ред.*).

## В задницу самосовершенствование

Когда наконец убеждаешься, что с идеальной фигурой ничего не выйдет, настает пора убедиться в еще паре вещей. Например, я не только останусь до конца жизни с выпирающим животиком, но и не стану более аккуратной. Я никогда не смогу начать оплачивать счета вовремя или заранее покупать подарки на Рождество. И судя по всему, я не смогу в будущем во время одного из вечеров с Яной и алкоголем отказаться от пары-другой сигарет. И ДА, Я ЗНАЮ, ЧТО КУРЕНИЕ ВРЕДИТ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

У меня уже давно был длинный список дурных привычек и примеров поведения, которые я хотела изменить. К большому огорчению Л., в списке были и несколько его собственных качеств. Только собака и сын не попали под мое стремление к совершенствованию: собака – по причине необучаемости, а ребенок – потому что в его случае это называется «воспитание» и работает по другим правилам.

Я всегда была уверена, что когда-нибудь в будущем, когда достаточно поднапрягусь, стану такой, какой хотела бы. Я бы регулярно посещала йогу или пилатес, покупала продукты только на рынке, и шкаф в кабинете выглядел бы не так, словно в него с большого расстояния закидывали сотни книг. Перед Новым годом я была бы в хорошем настроении, пела бы с ребенком новогодние песни, пекла бы сладости и искала бы на Pinterest, как собственноручно собранными сосновыми шишками украсить подарки.

Иногда что-то подобное удается. Например, когда мы с Л. проводим вместе так называемое *quality time*, когда он говорит мне слишком... романтичные вещи, а я застенчиво хихикаю. «Ты, лис, умоляю тебя, мы же в ресторане, кто-нибудь может нас услышать!». Но так могло бы быть. Это моя собственная жизнь. Однако пока что я перебиваюсь кое-как. На самом деле я как прожорливая гусеница: когда-нибудь я стану прекрасной бабочкой, но пока я только пожираю – яблоки, тортики, бутерброд с сыром...

Это классический пример «вот-когда-тогда-и». Вот когда я... тогда и!.. В голове постоянно присутствует образ того человека, которым ты мог бы стать, если бы только приложить немного усилий. Однако это довольно трудно, хотя общество, женские журналы и справочники не устают утверждать:

*Если только ты по-настоящему приложишь усилия, тогда ты сможешь всего достичь.*

Но ведь это неправда. Оглянитесь вокруг: сплошные гусеницы.

И в течение всего этого гусеничного существования нас всех мучает совесть. Вот опять полдня потратила, сидя в Интернете. Вот опять выкурила сигарету. Вот опять съела кусок с миллионом калорий. Вот опять поленилась сделать упражнения, а уж пойти собрать шишки... Ох. Может быть, можно еще успеть найти искусственные в КiК?..<sup>6</sup>

Только собака и сын не попали под мое стремление к совершенствованию: собака – по причине необучаемости, а ребенок – потому что в его случае это называется «воспитание» и работает по другим правилам.

А потом снова новогодние праздники, и с остатком денег к концу года нам, гусеницам, больше ничего не остается, кроме как хорошенько напиться. У кого-нибудь найдется сигарета?

Это настоящая дилемма. С другой стороны, я имела такой опыт: когда действительно собираешься с силами, чтобы хоть немного соответствовать образу лучшего себя, и едешь с красивой плетеной корзинкой на велосипеде на рынок. Как правило, начинается дождь, поводок от собачьего ошейника попадает между спицами, дурацкая корзинка опрокидывается, и все полезные продукты закатываются под припаркованный рядом автомобиль. И даже если не

---

<sup>6</sup> Один из крупнейших в Германии магазинов текстиля (одежды). Вроде Otto или Wildberries (*прим. пер.*).

происходит никакой катастрофы, «правильная» жизнь ощущается не так, как ты себе ее представлял. Она просто не имеет никакого отношения к самому тебе. Во время «Проекта Счастье», когда я пробовала «искать наслаждение в мелочах», произошло следующее:

«...когда я это слышу, я тут же думаю о той фотографии, которая появляется в любом женском журнале, как только речь заходит о том, чтобы сделать что-нибудь хорошее для самой себя: ванная, чайные свечи и лепестки роз повсюду, женщина с зачесанными волосами нежится в пене. Под фотографией указано, какое средство для ванн следует использовать. Как правило, это какое-нибудь лавандовое-био-органик-масло-с-экстрактом-алоэ-на-основе-трав. Питательное и глубоко расслабляющее. Поскольку я очень восприимчива к таким картинкам, на следующий день я оказываюсь в уютной маленькой лавке, пестрящей множеством бутылочек и баночек с разноцветными жидкостями, солями и шариками. Я выбираю маску для лица и масло для ванны с ароматом розы, который обещает избавить меня от целлюлита, и еще прихватываю мочалку из натурального волокна. Когда я буду сидеть в ванне, я смогу картинно выжимать из нее воду себе на шею. Я раздобыла даже лепестки роз – все до мелочей должно быть так, как я задумала.

В голове постоянно присутствует образ того человека, которым ты мог бы стать, если бы только приложить немного усилий.

И вот настает вечер воскресенья, и я устраиваю свидание с самой собой. Кладу на полочку с шампунями журнал, высыпаю лепестки, раскладываю свечи и включаю горячую воду. С розовым маслом, конечно. Жаль, что оно не пенится, но зато отлично пахнет. Выглядит уютненько. С забранными на затылке волосами я погружаюсь в ванну, устраиваюсь поудобнее и вожу мочалкой из натурального волокна по рукам и ногам. Но это мне скоро надоедает. Я подцепляю журнал и со слипающимися глазами начинаю его листать, но свечи не дают достаточно света. По неосмотрительности я сталкиваю одну из них на пол, и весь коврик теперь в воске. Впрочем, он хотя бы не загорелся. Я с облегчением ложусь обратно. И начинаю замечать: заколка давит на затылок, а те части тела, что не погружены в воду, довольно сильно озябли. Это неприятно, и я опускаю руку в воду. В итоге половина журнала оказывается мокрой, так что перелистывать страницы не получается. Вода остывает. М-да, весь этот ритуал не так уж и расслабляет, думаю я и смахиваю пару засушенных лепестков в воду. А потом ситуация становится и вовсе напряженной. Вы когда-нибудь пробовали вымыть масло для ванны из волос? Вы можете сколько угодно намыливать голову шампунем – она все равно будет выглядеть так, будто вы участвуете в конкурсе самых жирных волос. И выигрываете. И когда вы уже вылезли из ванны и с полотенцем на голове собираетесь выйти, можете продолжить игру и попробовать избавиться от жирной пленки на краю ванны, в которой к тому же осталась щетина от только что выбритых ног. И не пугайтесь кровавых пятен по всему телу: это всего лишь размякшие лепестки роз, прилепившиеся к коже. Такой нервной я никогда из ванной не выходила».<sup>7</sup>

Вы когда-нибудь бывали на воркшопе? Или, может быть, на семинаре или ретрите? Или на каком-нибудь трехдневном интенсиве? На мероприятии, где принято в той или иной форме активно заниматься самосовершенствованием? Я бывала на множестве из них, скорее из научного интереса, и не всегда могла успешно пройти занятие или курс до конца. Если посчитать, сколько курсов я перепробовала, то я должна была бы уже давно начать мыслить исключительно позитивно, стать безумно богатой, научиться общаться с миром без агрессии и лично познакомиться с моим ангелом-хранителем.

Некоторые из этих курсов мне посоветовали окружающие люди. Например тот, про ангелов-хранителей (совет Анны), или про неагрессивное общение (совет Л.). Но я с удовольствием нахожу и посещаю их сама, просто из интереса, а не по необходимости. Однако если вы дума-

---

<sup>7</sup> Данный отрывок впервые появился в книге «Проект Счастье» (в России не издавалась): Das Glücksprojekt: Wie ich (fast) alles versucht habe, der glücklichste Mensch der Welt zu werden. München: mgv Verlag, 2010.

ете посетить подобный курс только потому, что у вас есть ощущение, будто ваш дух находится в плачевном состоянии, не делайте этого! Вы только встретите других расстроенных людей и услышите много слезных жалоб. Большинство участников регулярно ходят на такие встречи и становятся настоящими экспертами по своей теме.

Какими бы слабостями мы ни обладали – скорее всего, они останутся у нас навсегда. Мы не превратимся в бабочек.

Может быть, я не права, но если бы воркшопы работали и приносили внутренний покой, большинство их «постоянных клиентов» плакались бы меньше и скорее взяли бы ходить на сальсу... Никакой трехдневный интенсив не сделает из застенчивого интроверта звезду вечеринки, и никакой курс профессиональных соблазнительей не превратит толстого ботана из соседнего отдела в обольстительного Казанову.

Одна в высшей степени симпатичная шаманка, на курс которой я когда-то ходила (он назывался «Ваше внутреннее животное», и у меня это был попугай, если вы вдруг хотели спросить), говорила, что проблема большинства участников заключается в недостаточном осознании собственной ценности. Но проблема с самооценкой в той или иной степени имеется у всех. В принципе действительно у всех, кого я знаю. Кроме, пожалуй, Дональда Трампа и моего друга Оле.

Если посчитать, сколько курсов я перепробовала, то я должна была бы уже давно начать мыслить исключительно позитивно, стать безумно богатой, научиться общаться с миром без агрессии и лично познакомиться с моим ангелом-хранителем.

Какими бы слабостями мы ни обладали – скорее всего, они останутся у нас навсегда. Мы не превратимся в бабочек. Такое бездумное существование – это и есть наша настоящая жизнь. Эта совершенно неидеальная жизнь вместе со всеми неурядицами и переполненными книжным полками, лишними килограммами и вялой интимной жизнью: вот она, мы ее проживаем, уже довольно долго, и мы не можем остановить время. «Es lo que hay» – что есть, то есть – говорят в Испании, как будто жизнь – это тарелка с супом, которую кто-то ставит перед нами на стол. Тем более потрясающими кажутся истории людей, которые смогли вылавировать и не пойти ко дну даже после сильнейшего удара судьбы. Это дает нам небольшую надежду на то, что *мы сможем всего достичь, если только по-настоящему приложим усилия*. Предположительно по этой причине про такие истории говорят, будто они «вдохновляют» или «придают сил».

Так или иначе, мы уже выяснили, что, пережив превратности судьбы, человек в определенный момент возвращается к обычному восприятию жизни – видимо, так задумано природой. И это работает в обе стороны, неважно, будь то автомобильная катастрофа или фантастический выигрыш в лотерею. Согласитесь наконец, что вы можете достичь не всего, даже если как следует напряжетесь. И главное – не только лично вы, но любой другой человек.

## **«Ты можешь, если действительно хочешь» против «Ты не можешь всегда получать то, что хочешь»: 0:1**

Есть целая куча вещей, на которые мы совершенно не можем повлиять. Бывают потери, которые мы не перестанем ощущать. Бывает депрессия, которая часто перерастает в хроническую и не излечивается. У некоторых людей – нездоровая зависимость от стимулирующих веществ или от определенных людей. Помимо этого мы не можем изменить членов нашей семьи или наших любимых, и уж тем более наших начальников или коллег по работе. Более того: жизнь часто несправедлива и подбрасывает свинью – и это тоже мы не можем изменить. Как бы сильно ты не желал, чтобы мать перестала делать так, а начальник прекратил поступать эдак, или чтобы ты сам стал каким-то другим – этого не произойдет.

И тем не менее, часть таких неисполнимых желаний занимает верхушку нашего заветного списка. Может быть, если мы приложим больше усилий, покопаемся в прошлом, постараемся получше понять, почему... Но это ложное умозаключение.

Согласитесь, что я должна была это понять сама: чтобы изменить что-то в Л. (я не имею в виду то, что он разбрасывает свои носки вокруг кровати в виде магического носочного круга, вместо того чтобы положить их в корзину с бельем), я должна была бы сделать ему лоботомию. Это уж слишком.

На самом деле ничего не поделаешь. Нужно признать, что ты такой, какой есть, и что собственные возможности ограничены. Это означает не только то, что на моих подарках не найдешь декорированных сосновых шишек, а скорее то (и это довольно болезненная мысль), что я не стану тем открытым, любознательным, жизнерадостным и душевным человеком, который был бы мне симпатичен.

Когда кто-нибудь спрашивает меня, чем я люблю заниматься в свободное время, отвечаю:

*Я люблю играть в теннис и по воскресеньям плавать под парусом с друзьями. Еще я помогаю как волонтер в приюте для бездомных животных, посещаю курс итальянского при университете. Но также люблю проводить время одна в моем модном лофте и читать классическую литературу, а потом встречаюсь с друзьями, и мы идем есть веганскую еду!*

Есть целая куча вещей, на которые мы совершенно не можем повлиять.

Все это, к сожалению, не соответствует действительности. И даже если это неприятно, то на самом деле я должна ответить так:

*В свободное время я люблю натянуть спортивки и сидеть дома.*

Знакомиться с новыми людьми – это меня не особенно интересует. Меня достаточно нервируют те, которых я уже знаю. В отпуск я не езжу. Как уже было сказано, я просто сижу дома в спортивных штанах. Я такая, какая есть, и я не тороплюсь менять основные черты своего характера. И уж тем более я не посягну на черты характера окружающих.

Но я могу перестать чувствовать себя плохо или специально напрягаться только из-за того, что я не такая, какой хотелось бы быть. Я могу просто послать все те вещи, которые не могу изменить, в задницу. И сосредоточиться на том, что я все-таки могу.

Вместо того чтобы ждать, когда родители со скверным характером изменятся, можно научиться мирно с ними уживаться. И не стоит жаловаться только потому, что жизнь не наполнена счастьем и любовью – более реалистичной целью было бы скорее гордиться тем, как ты переносишь трудности.

Нужно признать, что ты такой, какой есть, и что собственные возможности ограничены.

И поэтому меня больше не мучает совесть после ночных развеселых возлияний. И я не думаю наутро: боже, я опять курила, ну почему я просто не могу найти в себе силы от этого отказаться? Вместо этого я наслаждаюсь вечером и заключаю сделку с самой собой о том, чтобы не выйти за рамки. Вместо распространенной мантры «Я буду больше любить себя саму» я бы утверждала скорее «Я думаю, что усилия, которые я предпринимаю ради собственного благоденствия, достойны уважения!».

Когда понимаешь, что самосовершенствование имеет свои границы, тогда и учишься обращаться с этими границами наилучшим образом. Это значительно более эффективно, чем постоянно ныть о том, что X не получается. Нафиг это X.

Вот примерный список вещей, которые часто выходят не так, как хотелось бы, и на которые мы не имеем большого влияния, но думаем, будто имеем:

- Доход
- Желание просто посидеть дома в спортивных штанах
- Что мама одержала победу над папой
- Что другие люди думают о нас
- Невозможность разлюбить (или перестать ненавидеть) кого-либо
- Отношения
- Асоциальное поведение
- Контроль над проблемой X
- Ваш партнер – трудоголик
- У вашего брата алкогольная зависимость
- Дети.....

Выберите подходящие пункты и дополните список. Затем расслабьтесь, как я, и отпустите все это самосовершенствование в свободное плавание.

Разве это не восхитительно? Мысль о том, что необязательно что-то постоянно совершенствовать? Никакого преодоления, никаких волшебных пинков, никаких ожиданий и никаких мантр типа «Я должна обязательно стать лучше» или «Я должна это изменить».

В том и дело, что не должна. Все пойдет своим чередом. Да и гусеницы – прекрасные существа.

## И еще кое-что тоже в задницу

Прощаться с иллюзиями – очень радостное чувство. Ведь представление о себе и о том, к чему, как нам кажется, стоило бы стремиться, часто сформировано под влиянием общественных идеалов, т. е. навязано. Стремление к идеалу приносит только негативные эмоции: вина, угрызения совести, комплексы, чувство собственной неполноценности. К черту идеал! Нам нужен позитив. Если вы еще немного стесняетесь взбираться на баррикады, то начните с вещей.

Вещи можно очень легко отправить куда подальше. Уже хотя бы потому, что у них нет чувств и их нельзя обидеть. Как правило, у каждого есть целая куча таких вещей – претендентов. Тетя Ида, царствие небесное, завещала вам палантин из лисы? У вас есть страшная люстра Сваровски, которая когда-то обошлась вам в целое состояние? Может быть, на чердаке плятятся бронзовые часы, изготовленные на заказ, стрелки которых идут в обратную сторону? Прекрасно.

Стремление к идеалу приносит только негативные эмоции: вина, угрызения совести, комплексы, чувство собственной неполноценности. К черту идеал! Нам нужен позитив.

Вещи – это прекрасно. Вообще говоря, только те вещи, которые мы действительно используем, или те, с которыми связаны приятные воспоминания. Вы, может быть, очень любили тетю Иду, но ее лиса вам вовсе не нравится. А как ужасно смотрят эти стеклянные глаза-пуговицы... Б-р-р.

В этой главе мы отправим к черту ни в коем случае не тетю Иду. И даже не лису, и не дай боже, бронзовые часы. А те причины, по которым мы сохраняем эти вещи. Если после этого какой-нибудь палантин или часы полетят на свалку – что в этом плохого?

Вот причины, по которым следует сохранять вещи:

- Вы улыбаетесь, когда смотрите на них.
- Вы их используете.

И все. Теперь оглянитесь вокруг, держа эти две причины в голове. Если вы вдруг бросили критический взгляд на своего бойфренда – оставьте, бойфренды не входят в категорию «вещей». Они внимательно рассматриваются в главе «Любовь» (с. 221). Так что поставьте его на место и пока не трогайте.

Если вам попадаетея нечто, на счет чего вы не уверены, можете дать задний ход. Если вещь соответствует хотя бы одному из перечисленных ниже пунктов – выбрасывайте ее немедленно!

Причины, по которым не стоит хранить вещь:

- она еще хорошая, работает и пр.
- ее вам подарили
- унаследованное выбрасывать нельзя
- она еще может пригодиться
- она еще может понравиться
- она обошлась в большую сумму
- она когда-нибудь снова войдет в моду
- она сейчас в моде
- вы испытаете чувство вины, если выбросите ее
- она всегда была у вас в доме
- выбрасывать бронзовые часы – плохая примета

Этот список также отлично подходит для одежды. Но, как правило, сорок процентов вещей делятся на:

- те, что не подходят по размеру;
- когда-нибудь будут впору – как только вы займетесь здоровым питанием и спортом.

## **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.