

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

Глава 1

ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ МОТИВАЦИЯ: ГДЕ ЕЕ РАЗДАЮТ?	9
--	---

Глава 2

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ВОТ И МЫ — СОМНЕНИЯ	35
--	----

Глава 3

ОТГОВОРКИ. ПОЧЕМУ ОНИ НЕУБЕДИТЕЛЬНЫ	77
--	----

Отговорка 1: «У меня было трудное детство, я до сих пор не могу прийти в себя и начать что-то делать со своей жизнью»	78
--	----

Отговорка 2: «А вот мне отсоветовали, меня разубедили, все без толку...»	108
---	-----

Отговорка 3: «У меня нет ресурсов, стартового капитала и золотой ложки во рту. Я бедный и убогий»	110
---	-----

Отговорка 4: «Я старый, слабый, больной...»	130
---	-----

Отговорка 5: «Я жду благоприятного момента, чтобы начать»	159
--	-----

Отговорка 6: «Я один раз пробовал, но не смог... ..	166
---	-----

Глава 4

КОГДА НЕ ВРЕМЯ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ МЕЧТЫ 177

Глава 5

ПО ДОРОГЕ К МЕЧТЕ..... 193

Глава 6

КОГДА МЕЧТЫ СТАНОВЯТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ..... 229

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 251

ЛИТЕРАТУРА 253

ВВЕДЕНИЕ

*Жизненно важный ингредиент успеха — это не знать,
что задуманное вами невозможно выполнить.*

ТЕРРИ ПРАТЧЕТТ

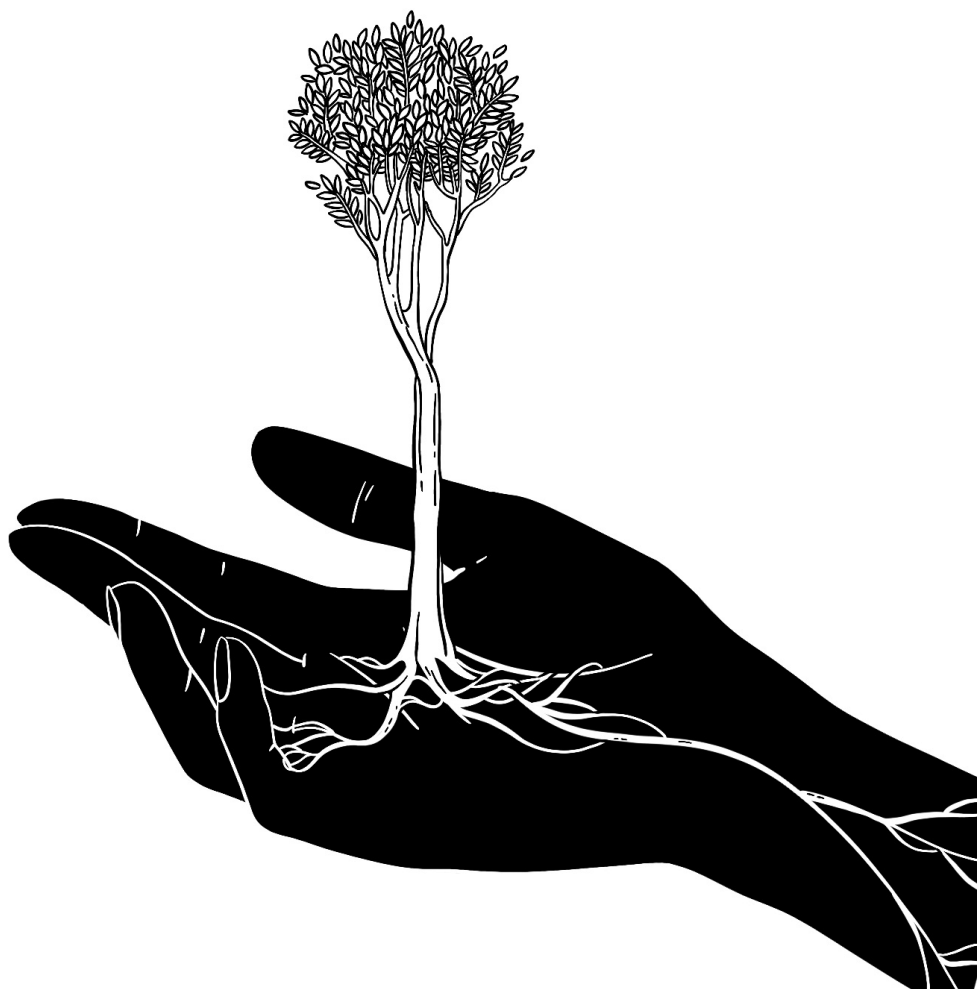
Мы часто относимся к своим мечтам как к чему-то неважному, откладываем их на дальнюю полку, пытаемся забыть, живем жизнью «как у всех», наблюдая, как мимо на всех парах проносятся те, кто живет так, как нравится им самим, те, на кого, вероятно, не действуют общие законы; даже законы земного притяжения вроде обходят этих людей стороной. Нам кажется, что такие скорости для немногих избранных, а мы — самые обычные люди — точно не в их числе.

Если такие мысли посещают вас все чаще и чаще, возможно, пришло время остановиться и задаться вопросом: а по какому принципу отбираются эти «избранные» и в какой момент вы решили, что недостойны того, чтобы ваши мечты стали реальностью? Кто запретил вам меч-

тать? Родители, которые убеждали: «Выбрось эту дурь из головы, получай человеческую профессию, будь реалистом»? Или учителя, которые говорили: «Ты-то куда лезешь, с твоими-то посредственными способностями»? Или приятели, которые (конечно, из самых лучших побуждений), качая головами, посмеивались: «Ну, хватит мечтать, пора повзрослеть, остепениться как-то, а ты все витаешь в облаках». Самое время остановиться и подумать — кто, собственно, может вам сейчас, прямо сегодня запретить попробовать сделать свои мечты реальностью? Хочется ли вам, чтобы в вашей эпитафии было написано всего лишь «Хороший человек был. Никому не мешал»? Или все-таки рискнете попробовать и построить свою жизнь так, как вам хотелось всегда? Нужны ли для этого какие-то особые условия или всё — только в вашей голове? Листая эту книгу дальше, вы наверняка получите ответ на этот вопрос. И, как искренне надеется автор, все-таки сделаете первый шаг к тому, чтобы ваша жизнь стала такой, как вы мечтали всегда. Потому что (тсс, открою секрет, который пока останется только между нами) это возможно. И не столь важно, о чем вы мечтаете — стать художником, переехать в другую страну, выйти замуж или стать отличными родителями. В этом мире реально все.

ГЛАВА 1

ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ МОТИВАЦИЯ: ГДЕ ЕЕ РАЗДАЮТ?



*Даже если ты проиграл, пройдет время, и ты поймешь,
что слова «я попробовал и не смог» звучат куда достойнее,
честнее, выше и сильнее банального оправдания «я мог бы,
если бы попробовал».*

Аль Квотион

Хотите узнать конкретный рецепт, как заработать миллион? Или как сделать так, чтобы больше никогда не злиться, не расстраиваться и вообще не попадать в разные неловкие ситуации? Или как выйти замуж за миллионера? Или как собирать стадионы? Или как стать самым-самым красивым? Или как оказывать влияние на других людей и заставлять их делать так, чтобы они выполняли все ваши прихоти? Или как всем нравиться? Эта книга не для вас. Можете смело закрыть ее и оставить на книжной полке магазина. Или подарить дальнему нелюбимому родственнику. Или оставить на сиденье в метро.

Эта книга — о другом. Она не дает быстрых, готовых, пошаговых рецептов. Она о том, как познакомиться с собой и услышать, что этому настоящему внутри вас нужно на самом деле. О том, как найти свою дорогу и набраться смелости вступить на нее и пройти до конца. Она о том, как строить внутри себя свой собственный мир. И еще немного о том, как творить чудеса собственными руками. Это будет непросто, гораздо сложнее, чем остаться на любимом диване и прожить жизнь, следуя теми дорогами, которые были протоптаны тысячами ног до вас. Но если вы готовы рискнуть и приложить немного сил, если оставаться там, где вы есть сейчас, для вас невыносимо, — пожалуй, эта книга для вас.

Начну с небольшой истории.

Жила-была девочка. Из-за полученного кислородного голодания при родах девочка в первые годы жизни при любых сильных эмоциях переставала дышать. Становилась белого цвета и теряла сознание. Родителям сказали: «У вас глубоко больной ребенок, нужны нейрорептики, и... смирись, проблемы жуткие». Родители были молодые и самонадеянные, они решили обойтись без нейрорептиков. Девочка пошла в школу на год раньше сверстников. Спустя много лет, когда девочка решала, кем стать, и пришла подавать документы в один из ведущих педагогических вузов страны, ей сказали: «Ну зачем вы сюда пришли, вы никогда не станете дефектологом, вы же тотально профнепригодны». У девочки был дефект дикции, куча браслетов-фенечек на руках и странные взгляды на детей с особенностями — она говорила, что нет необучаемых и работать нужно со всеми — даже самыми «сложными» и «безнадежными».

Через несколько лет девочка читала лекции в этом вузе, и на задних рядах сидели ее бывшие преподаватели, старательно конспектируя все сказанное. В то время, учась в аспирантуре вуза, в который ее не хотели принимать, девочка была на кафедре единственным специалистом-практиком по вопросам аутизма и детской шизофрении.

Прошло еще несколько лет. Жизнь была разной, хорошей и не очень, но всегда — насыщенной. Пожалуй, слишком. Постоянно забывая про отдых, девочка заболела. В итоге лишний вес, боли, две операции, гормонотерапия, изменившееся до неузнаваемости отражение в зеркале и замаячившая впереди череда новых операций. Вокруг было много знакомых, которые, сочувственно кивая, говорили девочке: «Смирись, теперь так будет всегда,

надо принять ситуацию. Ты, главное, не перегружайся особо, береги себя».

Как только сняли швы после последней операции, девочка, которая никогда не занималась спортом (и учителя в школе говорили: «Ты очень неспортивная!»), пошла в фитнес-студию. Спустя год у девочки было восемь тренировок в неделю: танцы по двум направлениям и регулярные занятия в тренажерном зале. И вес времен студенчества.

Этой девочке много чего еще говорили: «Ты никогда не сможешь заниматься частной практикой, и никогда не выпустишь книгу, и никогда не будешь играть на сцене». Но, впрочем, девочка, которая последовательно сначала полностью ушла в частную сферу, где совместила любимую дефектологию с психологическим консультированием семей, затем выпустила книгу, а потом начала писать сценарии и играть в спектаклях, всегда в глубине души знала, что по большей части это все пустая болтовня.

Эта девочка — я.

Вся моя жизнь — вопреки и через
«невозможно». И как я могу всерьез относиться
к этому «невозможно», которое, как клеймо,
лепят на тех, кто рядом, и на самих себя люди,
которые даже не попытались?

Как мотивировать себя на серьезные изменения в жизни? Как я понимаю мотивацию?

Мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию. Это психофизиологический процесс (в котором обязательно участвуют и тело, и психика), управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию,

активность и устойчивость, это способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Где же взять эту мотивацию, в просторечии «волшебный пинок», который направит в полет к вершинам мечты? Разочарую. Нет такой волшебной кнопки, которая запустит в вашей голове движение стрелки от «не хочу» к «хочу всегда». Более того, даже если стрелка и качнется в сторону «хочу», ее положение всегда будет достаточно неустойчивым. Нет способа, который раз и навсегда создаст вам мотивацию, сделает так, чтобы вы всегда были энергичны и направляли все силы на достижение задуманного. Несмотря на обилие тренингов и книг (включая эту) по развитию мотивации и работе над собой, основная работа будет происходить внутри вашей головы. Да, именно так: для того чтобы мотивация устойчиво закрепилась, придется довольно долго ее проращивать и тщательно ухаживать за ней. Готовы? Тогда можно смело читать дальше.

Человеческая психика работает так, что большинство «положительных» подкреплений (мечты о светлом будущем, визуализации, поиск в себе положительных качеств — что там нам еще обычно предлагается?) работает только короткое время (от часа до примерно пары месяцев). Пожалуй, единственное, что срабатывает с гарантией, — понимание, что до дна вы уже долетели, дальше падать некуда и остается только оттолкнуться для движения вверх. Это как у маленького ребенка, когда в первую очередь закрепляется то, что вызвало сильные ощущения со знаком минус: дотронулся до горячего утюга — обжегся, подошел к большой собаке, а она громко залаяла — испугался. Наша психика в первую очередь фиксирует то, что связано с риском для жизни,

что угрожает нашему благополучию. Поэтому одной из сильнейших мотиваций, которая работает долго (иногда пожизненно), является понимание, что вы больше так, как сейчас, жить не можете и не хотите.

Если вы любите порассуждать о том, какие горы свернете, но в глубине души вам и так неплохо, — не ждите, перемены не наступят. Очень характерный в этом плане пример — люди, которые очень любят порассуждать о том, что пора худеть, охотно добавляются во все группы о похудении в соцсетях, распечатывают и вешают на холодильник список «полезных» и «вредных» продуктов и постоянно сидят на форумах тренирующихся, закусывая это приятное общение тарелкой пельменей с майонезом. Вовне транслируется «хочу похудеть», но в глубине души человека и так вполне устраивает его неспешный образ жизни с печеньками и «Макдоналдсом». Вот и получается противоречащая сама себе схема: вроде бы много внешней активности, «но что-то никак не худеется, наверное, это кость широкая или гормоны». На самом деле, если бы не давило общественное мнение, пропагандируя худобу как эталон красоты, человек бы даже не думал в сторону сброса веса.

Можно всерьез замотивироваться, только если вам по-настоящему неудобно в настоящем моменте, а не просто кто-то сказал, что вы не должны находиться там, где находитесь.

Вы понимаете, что жить так, как сейчас, — невыносимо для вас, что вы долетели до своего персонального дна.

Если ваши рассуждения о необходимости перемен обусловлены исключительно давлением извне: мнением

общества («быть худым — это красиво»), давлением родственников («мама говорит, что я очень поправилась после родов, нужно худеть») и т. д., то мозг быстренько придумает, что ответить внешнему миру («я очень стараюсь похудеть, но никак не получается, наверное, это невыполнимо»), и позволит вам вести прежний образ жизни. Кнопка «пуск» включится в голове, когда вы честно признаетесь себе, что у вас проблема и вам с этой проблемой жить не нравится. Она может быть какой угодно: сложности со здоровьем или с личной жизнью, усталость от пустой и серой повседневности, приступы острой тахикардии, которые вызывают чей-то образ жизни и карьерный рост...

Меня когда-то поразил один из принципов, который озвучивается в уставе «Общества анонимных алкоголиков»: «Признайтесь себе, что вы проиграли».

Это на самом деле совсем непросто; когда вы первый раз попробуете, поймете, насколько это трудно. Что-то внутри вас завопит: «Нет, я не могу проиграть, я хороший, я добрый, я умный! Я этого не заслуживаю!» Признать себя проигравшим — это сложно. Но только из этой позиции ваш мозг начнет искать выход, потому что признает наличие проблемы реальностью. Хотя, в принципе, вы можете оставаться там, внизу, только поймите, что это ваш выбор и ответственность за него тоже будете нести вы. Помимо кучи других плюсов, психика и тело человека до крайности адаптивны: немного полежав в неудобной позе или пожив в неприятной жизненной ситуации, можно к ней приспособиться. Люди, годами пьющие кофе «три в одном», привыкают к нему настолько, что не думают, что чего-то лишены, и в магазине даже не посмотрят в сторону натурального. Время и привычка приглушили химическую приторность вкуса.

Исходить сразу будем из того, что каждый человек имеет право оставаться в ж...пе, если ему этого хочется. Главное, чтобы, если вы сотворите это со своей жизнью, у вас не возникло желания сделать ответственным за свое местонахождение кого-то из тех, кто рядом (маму и папу, неблагодарных клиентов, несправедливого начальника, политику партии и Господа Бога). Вам больше 18 лет? Значит, ответственность за ситуацию и место, в которых вы находитесь, лежит только на вас. Если вы решили, что вас по какой-то причине не устраивает происходящее, — всплывайте. И в дальнейшем, когда градус первой мотивации, которая была основана на эмоциональной волне («Сейчас я встану с дивана и всех порву»), падает, самой мощной поддержкой будут воспоминания о том, как вы себя чувствовали, лежа на своем персональном дне.

Главным «двигателем» для большинства тех, кто смог добиться чего-то значимого для себя, изменить свою жизнь, становится то, что они очень хорошо помнят о том, откуда стартовали. Вы это увидите почти во всех интервью тех, кто добился успеха. Прислушайтесь. Часто эти люди рассказывают о неудачах с работой, болезни близких или своей собственной. О существовании в маленьком провинциальном городке, в котором совершенно не хотелось проводить свою жизнь, потому что от одного взгляда из окна так и тянуло повеситься. О том, как не было денег даже на самое необходимое и новые джинсы из магазина сегмента масс-маркет казались пределом мечтаний. О том, как били, обижали, оскорбляли. О том, что как будто постоянно не хватало кислорода. О том, что работали совсем не там, где хотели всегда, и утром было невыносимо открывать глаза и идти на эту работу и видеть

стены этой квартиры. Вот эта точка ниже нуля и становится стартовой чертой, с которой начинается подъем.

Когда ваша жизнь начнет меняться и в очередной раз покажется, что силы закончились совсем и успехи более чем скромные (а если вы не сверхчеловек, такое ощущение вас не минует), то именно воспоминание о том, что лучше все что угодно, только не возвращение назад, воспоминание о том, ради чего все начиналось, вернет прежний боевой настрой. Нет, не для того, чтобы достичь каких-то сверхрезультатов, хотя если вы со временем поставите перед собой такую цель — почему бы и нет? Прежде всего — чтобы перестать быть там, где вы сейчас, сдвинуться в сторону, возможно, чего-то неизвестного, но того, что при любом раскладе будет лучше, чем сейчас.

Вы понимаете, что находитесь сейчас на этом своем личном дне? Это прекрасно. Хорошо запомните это ощущение, если хотите — запишите или снимите видеообращение к самому себе, рассказав, как вы себя чувствуете сейчас. Это та точка отсчета, с которой начнутся серьезные (и обязательно к лучшему) перемены, зафиксируйте ее.

Признайтесь себе: даже если не знаете пока, как хотите, — не хотите так, как сейчас.

Кстати, дно совсем не обязательно будет выглядеть как задворки мироздания. Мое дно было вполне уютным. Хорошая рабочая планка (на тот момент я занималась тем, что проводила занятия с детьми с особенностями развития), нормальный, стабильный доход. Любовь со стороны семьи, друзей, коллег, просто малознакомых людей. Я делала «важное дело» — занималась коррекцией детей с особенностями развития, работала с их родителями

и искренне верила, что добро спасет этот мир. Естественно, стараясь поступать исключительно по законам «хорошего человека»: не отказывать, отдавать последнее, изо всех сил стараться никому не причинять неудобства. Плюс двадцать пять килограммов лишнего веса, полностью порушенное здоровье и все чаще преследующие мысли, что я не узнаю себя в зеркале и не понимаю, для чего мне жить дальше, если вроде все и так уже достигнуто. Впреди отчетливо замаячил диагноз «онкология», здоровье продолжало ухудшаться, вес — расти, как и непонимание, а что я, собственно, делаю в этом мире. Все чаще я ловила себя на мысли, что мою жизнь можно описать фразой «Все хорошо, но ничего хорошего». Окружающие пожимали плечами на все мои попытки рассказать, что именно меня не устраивает, и старались убедить, что «От бобра бобра не ищут» — в смысле, а чего тебе, собственно, нужно? Я слушала и очень долго силилась не думать о чем-то другом, заново полюбить окружающее. В какой-то момент я поняла, что больше так не могу. Причем об этом кричало даже тело, со временем превратившееся в комок зажимов, и постоянное ощущение нехватки кислорода, когда вдыхаешь-вдыхаешь и не можешь вдохнуть.

Урок, который я вынесла оттуда, из тех дней, помогает до сих пор. Главным ориентиром для вас должно стать то, что вам некомфортно. Некомфортно сначала на уровне эмоций — причем это может быть и откровенный дискомфорт («Я так больше не могу»), и просто какое-то непонятное ощущение, что жизнь не приносит вам радости, все вокруг стало каким-то безвкусным. А потом и на уровне тела: боли в спине, появившиеся или обострившиеся хронические заболевания — это звоночки, что пора что-то менять. Кстати, не раз замечала, слушая приходящих

на консультации, что часто серьезные заболевания вплоть до онкологии возникают тогда, когда люди теряют смысл, ориентир, не понимают, зачем жить дальше. Причем часто внешне все в порядке: есть работа, семья, какое-то подобие досуга. Казалось бы — жить и радоваться, плыть спокойно в своем ленивом потоке. А человек не может ответить, ради чего встает утром, жалуется, что его ничего не радует, пожимает плечами, говорит: «Да вроде все в порядке» — и отводит потухшие глаза.

Пока со стороны все выглядит прекрасно, не придираться. Но тело обмануть сложнее, чем мысли, оно древнее, и, в отличие от мозга, тут почти все завязано на плохо поддающиеся сознанию механизмы (нельзя заставить сердце перестать биться, или повысить артериальное давление, или нормализовать уровень гормонов силой мысли). И тело уже знает: что-то не так, вы свернули куда-то не туда, хотя вы все еще пытаетесь убедить себя, что все хорошо, просто замечательно и нужно лишь потерпеть. Часто иллюзия эта держится на воспоминаниях о том, что раньше все было хорошо: и отношения, в которых вы сейчас задыхаетесь, раньше приносили радость, и на работу раньше ходили с удовольствием, и посиделок в баре с друзьями в качестве хобби было достаточно. А теперь что-то начало разлагиваться. И вы все еще уговариваете себя потерпеть, бежите за тем слабым запахом радости, который пока витает в воздухе, и вам кажется, что совсем немного осталось продержаться, и все будет как раньше.

Почему все могло «испортиться»?

Вы сами могли «перерасти» прежнюю жизнь: либо изменились вы (стали опытнее, выросли интеллектуально, у вас расширился круг знакомых и там вы увидели примеры другой жизни, и т. д.), либо изменилась внешняя

среда (сменилось начальство на работе, направление деятельности фирмы, прежних друзей окончательно засосал быт). Могло быть так, что исходные данные остались неизменными, но вы стали осознаннее, глубже смотреть и на мир вокруг, и на себя самого. И именно поэтому вас перестали устраивать и вы сами, и мир вокруг. Могло случиться так, что вы перенесли сильный стресс, горе (смерть близкого человека, сложный развод или предательство любимого человека, болезнь ребенка), случилось нечто, что разрушило ваш прежний мир, из него выпали какие-то важные кирпичи, и новый мир приходится строить с нуля, а он отчаянно не подходит под прежние мерки. В любом случае не стоит ни пугаться, ни возвращаться обратно, если однажды вы поняли, что вам стало тесно в прежнем пространстве и самом себе.

Не стоит пытаться влезть в прежнюю радость как в одежду, которая стала вам мала. Возможно, сейчас именно тот момент, когда нужно поблагодарить прошлое за все хорошее, что в нем было, и отпустить восвояси. Поверьте, жизнь такая огромная и разнообразная, что в ней еще будут поводы для радости и множество шансов получить предложения, значительно интереснее тех, с которыми вы на самом деле уже готовы расстаться, но по привычке боитесь отпустить. Будь это не так, вы бы не чувствовали того, что чувствуете сейчас: неуютно, некомфортно, смутные пока мысли о том, что что-то не так, или отчетливое ощущение, что вы находитесь внутри ситуации, которая невыносима.

Кризис — прекрасный момент для скачка
вперед, к той жизни, о которой вы давно
мечтали.

Что происходит, если слишком долго игнорировать сигналы о том, что пришло время перемен и ваша жизнь идет куда-то не туда? В этот момент организм словно запускает механизм самоуничтожения. Он прочитал в вашем подсознании сообщение: «Жить больше незачем» и решил, что раз незачем — можно сворачивать программу на жизнь. Достаточно просто внимательнее прислушаться к своему организму, чтобы считать эти сигналы. И изменить программу, пока не поздно. Даже после серьезного заболевания и сложных операций быстрее выздоравливают и восстанавливаются те, кто успел соскочить с этих рельсов, сосредоточился, кроме собственных боли и отчаяния, на том, за что в жизни можно уцепиться. Если все ваши мысли сосредоточены на том, что вы страдаете, разваливаетесь, жизнь — сплошная боль, моральная и физическая, — организм воспринимает это как программу к действию. Если, кроме этого, у вас в жизни есть что-то еще (мечты, планы, незавершенные дела), мозг переключится на это. Так что даже на больничной койке, даже после самого страшного горя можно и нужно мечтать. В нас заложены мощные механизмы самовосстановления для достижения ясных целей. Мы не можем повлиять на процессы, происходящие с телом, но можем переключить стрелку, указывающую направление, в мозге. А он уже переключит и тело.

.....

С просторов интернета

Мужик едет в троллейбусе и думает: «Жена — дура, друзья — подонки, жизнь — дерьмо».

За его спиной стоит ангел, записывает в блокнот и размышляет: «Какие странные желания, а главное —

одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь, надо исполнять».

.....

Мечты действительно держат на плаву. Мечты — это не только приятный досуг. Это то, что может помочь вам всерьез и навсегда изменить жизнь. Поверьте, это испытано на собственном опыте.

Когда я шла на первую операцию, все мысли были только о собственных страданиях, «болезнь — это наказание» и «я это не заслужила». Мой замечательный врач, выписывая меня, сказал: «Живи обычной жизнью, это твое главное лекарство». Тогда я это восприняла чуть ли не как оскорбление. Как же так?! Я болею! Мне ничего нельзя! С этой установкой я прожила еще несколько лет, жалея себя, разваливаясь на части и периодически собираясь ползти в сторону кладбища. Я болею! Я наблюдаюсь у онколога! Какие планы и мечты?! Нет, они были и понемногу реализовывались; пожалуй, именно это помогло оттянуть вторую операцию на несколько лет. Между двумя операциями я успела выпустить первую книгу и начала ставить спектакли. При этом окончательно добив здоровье и обзаведясь еще кучей лишних килограммов (какой спорт, мне ничего нельзя!). Казалось бы — реализация планов налицо, а где обещанные бонусы — чудеса, исцеление и благодать? Но я до сих пор уверена, что промежуток между операциями в шесть лет — заслуга как раз тех дел, ради которых мне хотелось открывать глаза утром. Если бы не они — второй раз в руки хирургов я попала бы гораздо раньше, через полгода или год. И операций было бы больше, чем две. Когда этот новый смысл исчерпал себя, все сошлось в одну точку и на горизонте замаячила вторая операция.

За месяц перед ней я совершенно четко поняла две вещи: первое — я мечтаю слишком о многом, чтобы умереть сейчас, даже не попытавшись реализовать то, чего хочется; второе — я больше не могу и не хочу так жить, я хочу чувствовать себя по-другому, жить по-другому, выглядеть по-другому.

Я больше не хочу так, как сейчас.

На вторую операцию я шла с совершенно другим настроем: я была намерена выжить. Я не хотела больше тратить время, силы и деньги на врачей. Я не хотела больше жить внутри страданий и боли. Хирург, проводивший вторую операцию, задумчиво сказал, что первый раз видит человека, который смеется на операционной каталке. До этого было два месяца срывов в отчаяние, истерики, эмоциональные качели от «я не хочу больше жить и бороться, я устала» до «надо немедленно взять себя в руки и найти позитив». Не работало ни то ни другое. Сработал только баланс, найденный в середине, между очередной истерикой и попыткой перестать чувствовать вообще: я больше не хочу так жить, сейчас моя задача — просто пройти через это для того, чтобы потом найти смысл.

Проснувшись после наркоза, я поняла, что начат новый отсчет жизни, причем начат он у меня в голове. Мне было 36 лет. И я начала жить. Результаты после операции удивляют врачей до сих пор. Через год у меня впервые пришли абсолютно нулевые результаты по онкомаркерам — впервые за семь лет. Что изменилось за этот год? Все. В мою жизнь пришел спорт, направление рабочей деятельности было изменено на то, чем я хотела заниматься

всегда (хотя я по-прежнему работаю с детьми с особенностями развития), я регулярно пишу сценарии и ставлю спектакли, очень много путешествую — по работе и не только. И иногда, оглядываясь назад, думаю: я до этой последней операции, и та, что есть теперь, — два разных человека. И кто была та, прежняя, я не знаю. И, честно говоря, не очень хочу знать. Она мне не сильно нравилась. И когда я хочу подумать о себе, то думаю о том, кем была в детстве, и о том, какая я сейчас. Все вернулось на круги своя. И я наслаждаюсь этим.

Я часто вижу рядом товарищей по несчастью, которые повторяют этот же путь: потерять себя, запутаться, продолжать по инерции идти вперед, потерять здоровье и лицо, жаловаться и жалеть себя, бродить в поисках чудо-врачей и чудо-психологов, которые подскажут, научат, вручат волшебную таблетку, которая сразу же заставит жизнь заиграть новыми красками. И — ничего не менять. Они, пассивно дрейфуя по течению, выбирают болезнь, жалость к себе и... отсутствие смысла. Хотя для того, чтобы выбраться из этой ситуации, нужно всего лишь однажды принять несложное решение — выжить, чтобы идти вперед, двигаться, чтобы никогда больше не оказываться там, где было так плохо, пусто и бессмысленно. К сожалению, мне для осознания этих простых вещей потребовалось семь лет и куча нервов и денег. Если вам незначает жить — вы и не начнете жить в полную силу. Никто не придумает вам смысл и цель вашего присутствия в этом мире, если вы не сделаете это сами.

Я не говорю сейчас о тех, кто борется с внезапной тяжелой болезнью, пожелаем им сил и удачи. Я о тех, кто долгое время барахтается среди первых еле слышных звоночков и отчаянно отмахивается от мыслей, что «живет

куда-то не туда». Таких большинство. Если вы все-таки не торопитесь отсюда уходить, не планируете уходить прямо сейчас — тогда ищите смысл, ищите цели, вспоминайте свои забытые мечты. Даже когда вам кажется, что ваше «плохо» настолько невыносимо, что радости в жизни больше никогда не будет — решение принимаете вы, и оно всегда внутри вашей головы. Даже когда в жизни происходит что-то по-настоящему страшное: рождение ребенка с инвалидностью, смерть близкого родственника, получение тяжелого увечья, предательство любимого человека — это срабатывает. Возможно, сейчас вам кажется, что всегда будет только боль и что жизнь потеряла смысл, но это не так. Рано или поздно любая боль пройдет. И если вы выбираете решение продолжить жить, а не существовать, жизнь рано или поздно даст не один повод почувствовать себя счастливым. Даже если сейчас вам верится в это с трудом, можете хотя бы попробовать, особенно если решили, что терять уже нечего. Именно сейчас, когда вокруг одни осколки, самое время попробовать то, о чем мечтали, воплощать в жизнь какие-то очень простые «хотелки»: брать уроки рисования, вырастить цветок на подоконнике, научиться печь пироги и т. д. Когда вы «разобраны» на части сильной болью — не время для глобальных перемен, время делать самые маленькие шаги, но и тогда возможно менять жизнь к лучшему, просто темпы будут медленнее, а повороты — плавнее. Но все равно выплыть поможет обретение того самого смысла жизни. Пусть пока этот смысл будет на ближайший день, неделю, месяц, а не на годы. Потом, когда вы снова обретете твердую почву под ногами (а это обязательно случится, рано или поздно), можно будет запланировать и более глобальные перемены.

Но если вы относитесь к тому самому большинству, которое находится в болоте под названием «вроде все хорошо, но ничего хорошего» и пока получаете только тихие первые звоночки, что все не совсем так идеально, как хотелось бы представлять, самым правильным будет прислушаться к этим тихим внутренним сигналам, пока они не превратились в громко стучащий прямо по голове колокол, и слушать именно их, эти сигналы. Не маму, не папу, не бабушку с ее богатым жизненным опытом, не друзей, которые, без сомнения, хотят вам только добра. Но вы — отдельный человек, и никто, кроме вас, не знает, что для вас будет благом. Только вы сами можете решить, хорошо вам или нет. И если не хорошо, именно по вашим индивидуальным меркам, даже если всего лишь чуть-чуть неуютно и вроде можно потерпеть, — имеете полное право искать то место, где будет хорошо.

Если вы однажды задались вопросом, менять или не менять, значит, точно пришло время менять что-то в жизни вокруг или в самом себе.

Врать не буду — многие проживают жизнь, успешно отгораживаясь от ощущения неудовлетворенности, подводя итоги этой жизни в окружении детей и внуков, на неплохих должностях, получив весь «стандартный комплект» — семья, работа, машина, пиво по субботам, компания «друзей детства», с которой «вроде бы весело». Но порой их тяготит мысль, что прожили они жизнь не свою, что настоящая-то жизнь так и не началась, а весь путь был как будто вполголоса, как будто все припорошено пылью. И жизнь ли это была? Или просто существование, которое, возможно, и не напрягало особо,

но смысла и радости тоже не давало? Неясная тоска и чувство сожаления о потерянном впустую времени остаются послевкусием такого пути.

Если вы еще сомневаетесь, нужно ли поднимать попу с теплого дивана в поисках этого мифического «хорошо» — спросите себя, устраивает ли вас такая жизнь, которую вы ведете сейчас. Не пожалеете ли в свои последние дни, что жили именно так и даже не попробовали ничего нового. Представьте, что такая жизнь, как вы хотели, была возможна, но вы не использовали свой шанс построить именно ее и провели все отпущенные вам годы вполсилы, будто жили не за себя, а за кого-то еще.

Если от мыслей о том, что так придется провести всю жизнь, вам стало жутко, захотелось заползти под теплый плед и заплакать от жалости к себе — пришло время что-то менять. Именно сейчас и сегодня, не дожидаясь знака от Вселенной (можете считать, что то, что вы сейчас читаете эти строки, и есть тот самый знак). Жалость к себе может быть продуктивной, когда вы исходите из установки «мне так жаль себя, что нужно изменить эту жизнь к лучшему, ведь я не настолько плох, чтобы довольствоваться только обедками с этого пира жизни». Вы достойны лучшего! И однажды вы собираете себя и делаете шаг к переменам.

Но жалость может стать и тем камнем, который вас утопит. Мы очень часто слышим, что «надо пожалеть себя», «надо любить себя». Но вы никогда не задумывались, что чаще всего под жалостью к себе понимаются странные вещи: разрешить себе не менять не особо любимую работу, чтобы не было стресса, хотя она давно не приносит ничего, кроме усталости и раздражения; съесть пару лишних кусков торта, чтобы «порадовать себя»,

хотя отражение в зеркале давно не радует, а все платья в шкафу трещат по швам; просто развестись с любимым человеком, который «бесчувственная сволочь», вместо того чтобы работать над отношениями и учиться вслух говорить о своих чувствах и т. д.

Это все простые решения по принципу «один раз отрезать по прямой»: не задумываться, насколько хорош этот выход, руководствоваться тем, что лежит на поверхности и пришло в голову, а не потратить немного времени на то, чтобы проанализировать ситуацию и поискать тот вариант, который будет хорош и полезен именно для вас. Совсем не похоже на решительные действия, помогающие построить ту жизнь, которую вы хотели всегда. Вот в этом, втором варианте жалости к себе очень легко утонуть, поддаться ей и ничего не делать.

Да, остаться там, где вы сейчас, «утешать» себя подобными импульсивными решениями — это существенно экономит силы. Но вы уверены, что вам нужно именно это?

На самом деле здоровая жалость (а тем более любовь) к себе — явление отличное и совершенно необходимое любому психически здоровому человеку. Но в своем нормальном, продуктивном варианте она исходит из посылки «мне жаль себя настолько, что я готов дать самому себе все лучшее, я выбираю из всех предложенных вариантов то, что мне принесет пользу», а не «я сейчас заткну эмоциональную дыру в себе первым, что мне попало под руку». Такой вариант поведения можно сравнить с ситуацией, когда родители, измученные истериками ребенка, вместо того чтобы разбираться в причинах, ходят к невроло-

гам и психологам, выстраивать отношения с ребенком по новым принципам, просто покупают ему очередную шоколадку «лишь бы молчал», несмотря на густо покрывающий щеки диатез. Это поможет на какое-то время отодвинуть проблему, но не решит ее.

Как понять, что вы уже совсем где-то рядом со своим персональным «дном» или уже уютненько лежите прямо на нем? Если сомневаетесь, обратите внимание на следующие моменты.

1. На уровне эмоций: ничто не радует. Вы делаете то, что делали всегда, чтобы поднять настроение, но все словно становится каким-то безвкусным, не дает тех эмоций, которые были раньше. Вы не можете понять, в чем дело. Вроде бы ничего плохого не происходит, можно «жить и радоваться», но как раз радоваться и не получается. Вы пытаетесь убежать в зависимости, раз за разом ввязываетесь в личные отношения, которые заканчиваются ничем или как-то по-дурацки, играете за компьютером или бессмысленно зависаете в соцсетях по несколько часов в день, выпиваете на один бокал больше обычного, начинаете выкуривать на пару сигарет больше. Но это радует совсем короткий промежуток времени, а дальше становится только хуже, вы словно проваливаетесь в какую-то эмоциональную яму, которую пытаетесь снова заглушить краткосрочной анестезией. И так день за днем. Жить можно, терпимо вроде, не болит невыносимо, но и ярких, позитивных эмоций тоже нет.

2. На уровне деятельности: вы словно начали хуже соображать. Вам трудно собраться с мыслями,

сложно запомнить информацию, вы часами переходите по ссылкам без определенной цели или смотрите тупые сериалы. Вам это категорически не нравится, но вы словно бежите по замкнутому кругу, выйти за пределы которого не получается. Порой вас приводит в отчаяние невозможность заставить свою голову работать. Вы стали забывать детали. Начинаете быстрее уставать, утром встаете уже словно уставшим, рассеянным, не можете собраться. Не помогает ни один, ни два выходных, ни сон, ни привычные способы отдохнуть. Вам не удается справиться с интеллектуальными задачами, решение которых раньше давалось легко. Если вы творческий человек, вас давно не посещали креативные идеи: от написания стихов до ремонта на кухне. И вам иногда кажется, что вы не в состоянии создать ничего нового, а так и будете остаток жизни вяло плыть по течению, даже не пытаясь грести.

3. На уровне тела: тело как будто тоже начинает хуже работать. Здесь целый спектр маркеров. Кстати, тело, которое в первую очередь подчиняется нашему бессознательному, часто реагирует раньше, чем все остальное. И мозг, и эмоции вы еще можете какое-то время обманывать, играя на том, что они руководствуются сознательным, говоря им «Нужно собраться» и заливая в себя кофе литрами. С телом такой номер будет прокатывать только очень короткое время. На что обратить внимание? Беспокоят боли в спине и шее, вы чувствуете себя так, словно покрываетесь невидимым панцирем, у вас зажимы везде, вы не можете расслабиться, даже когда вроде бы удобно сели или легли.

4. На уровне питания: начались расстройства пищевого поведения. Реже — аппетит пропадает. Чаше — начинаете много есть и словно не можете насытиться, как будто внутри дыра, которую ничем не заполнить. Очередное пирожное вызывает прилив радости только на короткий срок, и через десять минут вы снова обнаруживаете себя возле холодильника. За этим стоит желание «закидать» внутренние проблемы и пустоты. И часто человек реализует эту программу на физическом уровне, пытаясь буквально занять пространство внутри большим объемом пищи. Причем происходит это настолько неосознанно, что человек на все вопросы, откуда взялся лишний вес, говорит, что ест совсем немного и выбирает только здоровую пищу. И он действительно не осознает реальных объемов и состава того, что закидывается в рот.

Следующим сигналом может стать обострение или возникновение хронических заболеваний. Болезнь здесь может выполнять две функции. С одной стороны, это действительная причина, когда можно на время отказаться от выполнения неприятных обязанностей, поддержания ненужных отношений, общения с неприятными людьми. Болезнь здесь выполняет функцию детского «я в домике», позволяет легально спрятаться от всего мира под одеялом. С другой стороны, если смысла в вашей жизни маловато, болезнь может придать его — как на короткий срок, так и порой на долгие годы. Теперь — ура! — можно не искать новый сложный смысл, не прикладывать усилий для реализации целей. Можно найти его в лечении, консультациях врачей, обсуждении симптомов, заполнив

этим все свое время. Все понятно, четко и расписано плюс дает порцию сочувствия от окружающих — позволяя получить то, чего не хватало, очень простым способом: от эмоциональной поддержки до повода добрать количество объятий. И нередко случаи, когда человек закрепляется в позиции «бедного котика» на долгие годы, получая и смысл жизни, и тему для разговоров, и даже некоторый ореол героя — «бедняга, он же так страдает и стоически переносит мучения».

Справедливости ради нужно сказать, что всем нам время от времени нужно побыть таким «бедным котиком», пожалеть себя и получить порцию сочувствия от окружающих. В целом ничего очень страшного в этом нет. Главное — вовремя понять, что это не способ решения проблемы, а все-таки, будем откровенны, возможность сбежать от реальных вопросов и самого себя. Иногда нужна эта пауза — под теплым одеялом, в теплом коконе жалости к самому себе. Главное, чтобы процесс не затянулся, иначе выйти из него может и не получиться.

Если вы обнаружили у себя комплект из всех трех признаков — это очевидный симптом того, что пора что-то менять в жизни. Ну или, как написано выше, оставаться там, где есть. Но тогда придется принять на себя ответственность за этот выбор.

С просторов интернета

Озеро. Лебеди разминают крылья. Красавец лебедь картинно становится в позы культуриста, растягивая каждое сухожилие, поигрывая мускулами. Подходит маленькая серая уточка, мнетя, начинает жалобным, слегка писклявым, дрожащим голосом:

— Коне-е-е-е-ечно... Наверное, на юг полетите?..

Лебедь (басом, красиво изгибая спину):

— Ну да, на юг. Ага. Там тепло, да.

Уточка:

— Коне-е-е-е-ечно... А я ту-у-у-ут останусь...

Замерза-а-а-а-ать...

Лебедь:

— Полетели с нами, да. На юг. Ага. (Тянет мускулистую ногу.)

Уточка:

— Коне-е-е-е-ечно... У вас крылья во-о-о-о-он
какие... А у меня ма-а-а-а-аленькие, я упаду, разо-
бьюсь и умру-у-у-у-у...

Лебедь:

— Так мы тебя, того. Поддержим, да. Воздушные потоки, понимаешь.

Уточка:

— Конеч-е-е-е-ечно... А в дороге я проголодаюсь, обессилею и умру-у-у-у...

Лебедь:

— Ну, так будем ловить жуков. Да. Сочных жуков.

Уточка:

— Коне-е-е-е-ечно... Жуки большие, у вас клю-у-у-у-увы вон, какие, а у меня ма-а-а-а-аленький, я не смогу проглотить, подавлю-у-у-у-ушь...

Лебедь (с хрустом разминает крылья):

— Так мы тебе их того. Разжуем, да. Будешь есть, нормально же.

Уточка:

— Конеч-е-е-е-ечно...

Лебедь (пристально глядит на уточку):

— Так. Нафиг.

Получить готовую мотивацию извне не выйдет. Ее можно только заботливо вырастить внутри себя, и она будет у каждого своя. Для того чтобы найти, где она — именно ваша, стоит ответить себе только на один вопрос: «Мне нравится находиться там, где я нахожусь сейчас?» Нет? Вот это и есть ваша мотивация. Другой не существует.