

УДК 159.9
ББК 88.52
П21

Marianne Power

HELP ME! One woman's quest to find out if self-help
really can change her life

Copyright © Marianne Power 2018

В оформлении обложки использованы изображения:
Mika Besfamlnaya, Model Republique / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Пауэр, Марианна.

П21 Какая чушь : как 12 книг по психологии сначала разрушили мою жизнь, а потом собрали ее заново / Марианна Пауэр ; [перевод с английского Я. О. Мышкиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 416 с.

ISBN 978-5-04-099968-2

«Неужели, прочитав книгу про изобилие, я сразу стану богатой, а бестселлер «7 принципов высокоэффективных людей» сделает меня успешной?» — такими вопросами задавалась Мэриэнн Пауэр, британская журналистка, долгие годы безуспешно пытавшаяся изменить жизнь. Неужели книги действительно помогут найти любовь, разбогатеть, принять себя и стать счастливой?

Мэриэнн скупала книги по самопомощи в огромных количествах, но жизнь, которой она жила, и реальность, о которой читала, не имели ни одной точки пересечения. И тогда девушка решилась на смелый эксперимент: каждый месяц читать по одной психологической книге и неуклонно следовать каждому совету. Только так она сможет выяснить: действительно ли в книгах скрыт секрет идеальной жизни — без долгов, тревог или похмельных марафонов Netflix, жизни, в которой можно надеть кашемировый свитер и отправиться на свидание с мужчиной своей мечты.

Но не придется ли героине спустя некоторое время столкнуться с еще более важным вопросом: да, книги могут изменить жизнь, но к лучшему ли?

Честный, увлекательный, полный искрометного юмора и самоиронии рассказ Марианны никого не оставит равнодушным: ни любительниц саморазвития, ни скептиков, кто считает психологию откровенной ерундой. Эта история, в которой каждая женщина увидит себя и с облегчением поймет, что в глубине души любой девушки живут тайные страхи и неуверенность. Но это и делает ее настоящей, искренней, живой.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-099968-2 © Мышкина Я.О., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Пауэр Марианна

КАКАЯ ЧУШЬ

**Как 12 книг по психологии сначала разрушили мою жизнь,
а потом собрали ее заново**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Ю. Петкова*
Младший редактор *Ю. Смирнова*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабрица: «ЭКМО» АЖБ Баспасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және оны бойынша арыс-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Достарский көш., 3-ін. пентер 5, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтты www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.08.2020. Формат 60x84¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,27.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных
и вдохновляющих книг. Мы любим книги
и создаем их, чтобы вы могли творить,
открывать мир, пробовать новое, расти.
Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  bomбора

bomбора.ru

ISBN 978-5-04-099968-2



16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АКТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.**

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АКТ»

Посвящается Джи — моему родному

М а м а: Кстати об этой книге...

Я: Да?

М а м а: Пожалуйста, только не говори, что используешь там слова вроде «духовное путешествие».

Я: Нет, не использую.

М а м а: Слава богу.

Я: Предпочитаю термин «духовный путь».

М а м а: О, Мэриэнн...

СОДЕРЖАНИЕ

Судьбоносное похмелье.....	15
1. «Бойся... но делай!»	29
<i>Сьюзен Джефферс</i>	
2. «Деньги, история любви»	69
<i>Кейт Нортруп</i>	
3. «Тайна».....	99
<i>Ронда Берн</i>	
4. «Терапия отказа»	124
<i>Джейсон Комли</i>	
5. «Терапия отказа»	141
<i>Часть вторая</i>	
6. «Послать все на... или Парадоксальный путь к успеху и процветанию»	162
<i>Джон Паркин</i>	
7. «Послать все на...»	187
<i>Последствия</i>	

КАКАЯ ЧУШЬ!

8. Раскрой свой скрытый потенциал	198
Идеальная Я — 10-дневный марафон от Тони ..	212
9. Безденежье.....	217
10. «Земные Ангелы»	234
<i>Дорин Верче</i>	
11. Болезнь	247
12. «7 навыков высокоэффективных людей»	256
<i>Стивен Р. Кови</i>	
13. Депрессия.....	268
14. «Сила настоящего».....	286
<i>Экхарт Толле</i>	
15. «Get the Guy».....	311
<i>Мэтью Хасси</i>	
16. Найти мужа?	339
17. «Великие дерзания».....	352
<i>Брене Браун</i>	
18. «Исцели свою жизнь».....	381
<i>Луиза Хей</i>	
Послесловие.....	398
Благодарности.....	406
От автора	408

Грязное офисное кресло с серым шершавым сиденьем. Я отгоняю догадки, откуда на нем взялось темное пятно, скидываю теплый халат и сажусь. Голая.

Кожа покрывается мурашками от сквозняка из коридора. Сердце колотится.

Я голая. Перед толпой незнакомцев. Голая. В круге света. Голая.

Мысли скачут. Что, если зайдет кто-то знакомый? Коллега по работе? Школьный учитель?

— Просто найди удобную позу и расслабься, — говорит учитель из другого конца кабинета. — Обещаю, никто не будет думать о тебе и твоём теле — каждый поглощён своим рисунком.

Покровительственная сволочь, тебе легко говорить в своих джинсах и пиджачке. Ты на сто процентов более одет, чем я.

Я кладу ногу на ногу и руки на колени, чтобы хоть как-то прикрыться. Смотрю вниз на свой моцарелла-живот и светлые волосы на ноге, блестящие под яркой лампой. Скрип карандаша по бумаге — единственное,

КАКАЯ ЧУШЬ!

что отвлекает меня от голоса в голове, который вопит: «Какого хрена ты тут делаешь? Иди домой и смотри телек, как все нормальные люди! И почему ты не побрила ноги? Seriously, разве это не первая мысль, которая должна прийти в голову, когда собираешься раздеться на публике? Немного, блин, крема для депиляции?»

Я замечаю движение уголком глаза. Кто-то входит с опозданием. Это мужчина. Высокий. С темными курчавыми волосами. Я слегка поднимаю голову. Он одет в джемпер в синюю полоску. Господи, я бы все отдала сейчас за такой джемпер... А вот что мы имеем в реальности: в дверь класса местной художественной школы вошел классный парень, а я сижу тут абсолютно голая.

Кошмар какой-то.

Я сосредотачиваюсь на комочке пыли на полу, как будто от него зависит моя жизнь.

Глубоко вдыхаю и тут же думаю, что дыхание меня полнит.

Прекрати, Мэриэнн. Подумай о чем-нибудь другом... Например, что ты будешь на ужин, когда придешь домой. Может, жареную курицу? Или тост с сыром?

— О'кей, Мэриэнн, давай попробуем стоячую позу? Может, развернешься спиной к аудитории? И поднимешь руки?

Я поворачиваюсь на трясущихся ногах.

Интересно, как эти начинающие Микеланджело изобразят мой целлюлит. Их вообще этому учат? Типа как перспективе и воздушным слоям? Интересно, что Мистер Джемпер думает о моей заднице? Его от нее тош-

нит, это точно. Спорю на что угодно, все его подружки — идеальные XS-очки с попками-персиками.

Я думаю о сыре на тосте. Интересно, какой хлеб у нас остался.

Мои руки горят от усилия держать их поднятыми вверх. Две капли пота стекают по телу. Учитель снова заговаривает.

— Не бойтесь занять более удобную позицию, — говорит он. — Придвиньтесь к модели. Поищите хороший ракурс.

Ножки стульев скрипят по деревянному полу. Мистер Джемпер садится всего в трех футах от меня. Он так близко, что я чувствую его лосьон после бритья. Пахнет свежестью и морем.

Спорим, он думает, что ты психичка, раз разделась на публике в воскресенье вечером. Спорим, он думает, какие у тебя огромные и уродливые волосатые бедра. Спорим... прекрати, Мэриэнн!

Я возвращаюсь к комочку. Интересно, почему пол в школах всегда такой пыльный. Наверное, дома придется перестирать всю одежду. Наконец, учитель разрешает мне одеться.

В этот момент я чувствую себя еще более обнаженной. Он сказал мне взять с собой накидку — наверняка имея в виду те шелковые накидки моделей на богемных парижских чердаках, — но у меня был только флисовый халат. Я надеваю его, делаю глубокий вдох и подхожу к Мистеру Джемперу.

— Извините, мне немного не хватает практики, — бормочет он, глядя на свой мольберт. — Я не успел точ-

КАКАЯ ЧУШЬ!

нее схватить ваш нос, и лоб вышел немного высоковатым...

Я смотрю на хаотичный набросок своей обнаженной фигуры. «К черту лоб! — хочется крикнуть мне. — Ты нарисовал мне жопу размером с Австралию!»

Я быстро одеваюсь в туалете, стоя босиком на ледяной кафельной плитке. Пытаюсь натянуть колготки, не вывалившись из кабинки. Сажусь на крышку унитаза.

Чувствую себя опозоренной, а не вдохновленной.

Зачем я это сделала?

СУДЬБОНОСНОЕ ПОХМЕЛЬЕ

В жизни каждой женщины рано или поздно наступает момент, когда она понимает, что так больше не может продолжаться. Для меня этот момент настал в воскресное похмелье.

Я не смогла вспомнить, что делала предыдущим вечером — кроме того, что, очевидно, слишком много выпила и отрубилась в одежде и макияже. Глаза было не разлепить из-за слоя туши, а лицо стало липким от пота и тонального крема. Джинсы врезались в живот. Мне нужно было в туалет, но вместо этого я расстегнула ширинку и продолжила лежать с закрытыми глазами.

Как же все болит.

Иногда, когда у тебя похмелье, ты просто справляешься с ним. Просыпаешься этаким жизнерадостным синячком, прямо-таки в эйфории, и проживаешь свой день, пока последние следы головной боли не испарятся к 4 вечера. Но это похмелье было не из таких. Это было похмелье-в-лоб, похмелье-которое-тебе-ни-за-что-не-удастся-игнорировать. Мою голову бомбили, как Хиросиму. Мой живот скручивало, как барабан стиральной

КАКАЯ ЧУШЬ!

машинки с токсичными отходами. Ну а во рту, как говорится, кто-то — или что-то — сдохло.

Я перекатилась к прикроватному столику, чтобы достать стакан с водой. Взяла его трясущимися руками. Пролила половину на простынь.

Полоска солнечного света, который пробился между занавесками, больно резанула глаза. Я прикрыла их и стала ждать... Ага, вот оно...

Приливная волна тревоги и отвращения к себе, которая оmyвает вас после ночной гулянки. Та самая уверенность, что вы сделали что-то настолько плохое, вы настолько отвратительны, что заслуживаете не только вечного похмелья, но и вообще самой жалкой жизни из всех возможных.

Я страдала от того, что мои друзья прозвали Экзистенциальным Ужасом, но не только из-за похмелья. Чувства страха, тревоги и провала всегда преследовали меня, как фоновый мотивчик. Похмелье просто прибавило звук.

Не то чтобы моя жизнь была ужасной. Нет, все совсем не так.

Я провела свой третий десяток, взбираясь по карьерной лестнице в газетной журналистике, и в данный момент была преуспевающим внештатным лондонским писателем. Мне платили — действительно платили — за тестирование туши. За месяц до этого судьбоносного похмелья меня отправили в австрийское спа, чтобы позависать с женами богачей, которые платили огромные деньги за бульон и черствый хлеб. Я же провела там несколько дней бесплатно, сбросила пять килограммов и вернулась домой с отличной коллекцией миниатюрных шампуней.