

Мария Беатриче Алонци

Я больше
не хочу
всем нравиться

Найди в себе смелость
любить себя и жить как хочешь

Перевод с итальянского

УДК 159.923.2
ББК 88.35
А51

Переводчик Ульяна Путилина
Редактор АНАСТАСИЯ ШАХНАЗАРОВА

Алонци М. Б.

А51 Я больше не хочу всем нравиться: Найди в себе смелость любить себя и жить как хочешь / Мария Беатриче Алонци ; Пер. с итал. — М. : Альпина Пабlishер, 2024. — 206 с.

ISBN 978-5-9614-8027-6

Стать счастливым проще, чем кажется. Для этого не нужно резко менять жизнь или достигать заоблачных целей. Но нам мешает тяжкий груз, который мы берем с собой в дорогу к счастью: ожидания других людей, общественные стандарты и предрассудки. Это делает нас заложниками чужих убеждений, отодвигая наши личные стремления и потребности на задний план. «Я больше не хочу всем нравиться» — ваш путеводитель по избавлению от этого «лишнего багажа». Книга поможет освободиться от всего, что мешает двигаться вперед. Вы разберетесь со своими прошлыми конфликтами и научитесь принимать решения без страха быть осужденными окружающими. С помощью практических упражнений вы выработаете здоровый подход ко всем аспектам жизни — от финансовых вопросов до личных отношений.

УДК 159.923.2
ББК 88.35

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© 2021 Antonio Vallardi Editore, Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol
Published by arrangement with ELKOST
International literary agency
© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2024

ISBN 978-5-9614-8027-6 (рус.)
ISBN 978-88-5505-345-7 (итал.)

*Посвящается тем, у кого внутри
много страха, а значит, и смелости*

Содержание

Введение.....	9
Предисловие	13
1. О путешествиях налегке	17
2. О взрослении.....	21
3. С чего начинается счастье	26
4. О контроле.....	32
5. О стремлении всем нравиться.....	39
6. О вашей маме и мироздании	48
7. О жертвенности	56
8. Об ожиданиях.....	65
9. О времени	73
10. О конструктивной критике.....	84
11. О дорогах и решениях.....	93
12. Об абьюзе.....	102
13. О параноиде	113
14. О комплиментах.....	121

15. О нежелании продолжать нравиться всем ...	127
16. О защите и защитных механизмах	133
17. Любовь: инструкция по применению.....	141
18. Партнер: инструкция по применению	148
19. Дети: инструкция по применению.....	152
20. Друзья: инструкция по применению	159
21. Работа: инструкция по применению.....	164
22. Начальник: инструкция по применению	172
23. Коллеги: инструкция по применению	179
24. Деньги: инструкция по применению	185
25. Цель: <i>мы действительно до нее добрались?</i>	197
Благодарности.....	203

Введение

Моя первая книга называлась «Книжка счастья» (Il Libricino della Felicità). В ней я рассказала о том, как достичь своих целей, выкинув за борт балласт, накопленный за многие годы. Балласт — это и страх осуждения со стороны других, и внутренний страх, и чувство вины, и постоянное стремление спрятаться за ролью жертвы, ничем не рискуя, но и не развиваясь, и тому подобные вещи.

Уже продано множество экземпляров этой книги, и она все еще в продаже. Тысячи читателей пишут мне, что благодаря ей у них наконец-то все наладилось (чему я невероятно рада). И те же самые читатели пишут, что хотят продолжения, хотят большего.

«Что значит — большего? Я настоящий специалист по “хотению большего”». В фильме «Красотка» Ричард Гир сказал нечто похожее Джулии Робертс.

Многие читатели ждут от меня что-то вроде путеводителя, который не только расскажет им, как перестать беспокоиться и достичь счастья, но и поможет

шаг за шагом пройти путь к той жизни, о которой они мечтают. Поэтому я и написала книгу, которую вы сейчас держите в руках. Она поможет и тем, кто уже прочитал предыдущую, и тем, кто (еще) нет.

В этот раз наша задача — не просто достичь *какой-то* или *каких-то* целей, а буквально прийти к той жизни, о которой вы **мечтаете**. С долгожданной любовью, деньгами, успехом, работой, семьей, путешествием всей жизни — словом, с осуществлением всех заветных желаний. Перевернуть страницу, начать новую эпоху. Эту книгу я написала для того, чтобы помочь вам всего этого **достичь** (обратите внимание на это слово). Как именно? С каждой страницей это будет становиться все яснее.

Если вы вдруг задаетесь вопросом, кто я такая, представляюсь: Мария Беатриче Алонци (зовите меня Беа — на Марию не отзываюсь). Я занимаюсь коучингом в области бизнеса и построения карьеры, диджитал-стратегиями, маркетингом и хакингом роста.

Я использую английские заимствования, потому что без них звучит длинно и нескладно: *консультант по карьере и развитию собственного дела; разработчик интернет-стратегий; специалист по продвижению компании на рынке; специалист, предоставляющий сверхэффективные инструменты для саморазвития, продвижения продукта, услуги или вообще — чего и кого угодно.*

Другими словами, я помогаю людям получить то, к чему они стремятся, прежде всего в профес-

сиональной сфере, но не только в ней. Я открываю и развиваю таланты — например, ваш. Вот этим мы с вами и займемся.

Да, и еще кое-что... *Знаете, почему вы хотите всем угодить?*

Через пару страниц узнаете.

Предисловие

Ни одно слово, абзац или глава этой книги не заставят вас измениться. Знаю, не очень-то хорошее начало, но все же продолжим. Ваш характер не изменится, точно так же как не меняются волосы после похода к парикмахеру. Их структура, форма и объем остаются прежними — разве что выглядят иначе. Они могут временно стать короче, длиннее, другого цвета, искусственно кудрявыми или прямыми. Однако, как только волосы отрастают, генетика берет свое, и становится видно, насколько все это было недолговечно.

Такой же эффект обычно дают книги по саморазвитию. Они как будто накрывают вас одеялом, которое через некоторое время начинает сползать, как тяжелая шуба, и в результате падает (если вообще удастся дочитать до конца). Вы снова становитесь таким, как раньше. Сколько ни читайте, сколько ни смотрите, ничто, кроме опыта или психотерапии, не заставит вас измениться. Менять нужно не себя — вот первое, по поводу чего можно расслабиться.

Эта книга вас не изменит. Вы можете быть каким угодно: высоким или низким, счастливым или несчастным, толстым или стройным, сообразительным или тугодумом, аккуратным или неряхой, веселым, серьезным, с коленками внутрь или наружу, с идеальной осанкой или сутулым и т. д. Сочетание ваших личностных особенностей может быть сколь угодно удивительным и в то же время рационально обусловленным, а ваши механизмы защиты от стресса — идеально отлаженными, все равно вы не изменитесь.

«Зачем мне тогда это читать?» — спросите вы. Чтобы увидеть самого себя. Вы не измените себя, но **вы себя увидите**. Вы поймете, как у вас обстоят дела и откуда взялись некоторые черты вашего характера. Заглянете глубоко в себя и наконец поймете, что движет вашими поступками, и тогда перед вами откроются неограниченные возможности.

Вас не изменят ни я, ни моя книга, ни эти слова, но могу торжественно пообещать, что вы поймете себя и все то, что хотите в себе изменить. Цель этого раздела — подчеркнуть, что важны не перемены, а принятие того, кто вы, какой вы и чего вы хотите в жизни. Я предлагаю вам принять себя и свои психологические травмы с помощью одного метода, который в последнее время стал весьма популярным, а именно *осознанности*.

Раскрою вам одну из главных идей, на которых построена эта книга: **осознанностью можно покорить весь мир**. Купить гору. Построить дом. Поле-

тать по небу и спрыгнуть с облака. Живя осознанно, вы начинаете по-настоящему видеть своего собеседника и учитесь обращать внимание не на слова, а на то, что за ними стоит. Слушаете свое сердце и осознаете, что же вами движет на самом деле, — становитесь главным героем собственной жизни. Начинаете жить здесь и сейчас — вдали от боли и криков, осколков и пепла, прошлого и будущего. Я знаю успешных людей за сорок, которые по-прежнему задаются вопросом «А это точно мой путь?» и продолжают его искать, не довольствуясь малым и не страдая.

Вечные перемены и вечная благодать — идеальное состояние человека. Ведь счастье не статично, а успех не одеяло, которым можно накрыться и забыть обо всем. Знаю, пока все это лишь слова, но хочу подчеркнуть: то, на что вы надеетесь, произойдет не благодаря изменениям. Обещаю вам кое-что получше, настолько действенное, что от удивления можно лишиться дара речи. Не сомневаюсь, что к концу этой книги вы полюбите и примете себя таким, какой вы есть, и что осознанность поможет вам шаг за шагом приближаться к жизни вашей мечты. А теперь — за дело!

1

О путешествиях налегке

Вот интересно, а как вы собираете чемоданы?

Я за свою жизнь перепробовала множество способов: то сразу расталкивала все вещи по сумкам, то раскладывала их на кровати и упаковывала по одной. Бывали поездки, для которых я, прежде чем подойти к шкафу, продумывала образы на каждый день. А иногда первым делом хватала любимые наряды (плюс всякие необходимые мелочи, вроде зарядки для телефона и зубной щетки) и просто запихивала все это в чемодан, отказываясь от того, что совсем уж никуда не влезало. Оглядываясь назад, могу сказать, что во многом определяющим для меня оказался тот метод, которым мама заставляла меня убирать в комнате, а точнее, в шкафу. Она никогда не напоминала мне об уборке и не помогала наводить порядок. У нее были свои дела (не поймите меня превратно, для меня она тоже всегда находила время). Однако,

когда на полках скапливались плохо сложенные или сваленные в кучу вещи, она заходила в комнату, запускала руки в шкаф и, орудуя им, как граблями, вываливала все на пол.

В шкафу не оставалось ничего. Мама опустошала полки молча, без злости, без сомнений в своей правоте (по-моему, даже с неким волнением и предвкушением, которые возникают при взгляде на чистый лист). Почему? Это нужно спросить у нее. Конечно, если я не убирала сама, она не позволяла комнате зарости мхом и, если кровать была заправлена неидеально, не заставляла меня перестилать ее. У мамы был свой способ научить меня тому, что значит быть взрослой и ответственной. Беспощадное опустошение шкафа было частью этого обучения. Видя, как ее рука тянется к дверце шкафа, я уже знала, что следующие несколько часов буду складывать, развешивать и убирать вещи на место.

Плюсы: у меня появился собственный вкус, я научилась сочетать цвета и разные предметы одежды. А еще я поняла, что разобрать можно что угодно, в каком бы бардаке оно ни было. Минусы: когда в жизни что-то шло не так, вместо того чтобы подумать, как все исправить, я заедала тревогу и рушила все до основания — отношения с коллегами, с друзьями, да что угодно! *Грабли стали универсальным ответом на тревогу:* если обнаруживался беспорядок, все просто безжалостно выгребалось из шкафа. «Но иногда же полезно начать с чистого листа, чтобы дальше жить на полную

катушку», — скажете вы. Именно так я и говорила себе годами. Чепуха. Когда нам приходится защищаться от тревоги или, вернее, когда нам приходится защищаться *тревогой* от того, что бросает нам вызов, у нас есть два варианта. Первый — остаться наедине с проблемой, встретиться с ней лицом к лицу. Прислушаться к себе, закрыв глаза. Понять, что хочет сказать нам чувство тревоги, и только потом, осознав произошедшее, двигаться дальше. Второй, конечно же, — удрать со всех ног. *А как сбежать от тревоги? Проигноировать ее!* Выгрести все вещи из шкафа, растопырив пальцы, как грабли. Потому что потом придется часами складывать все на место, думая о том, какие вещи сочетаются между собой, заниматься чисткой обуви или выбрасывать старое белье, не обращая внимания на то несчастное чувство, которое всего лишь хотело вам сказать: «Смотри-ка, вот эта штука тебя тревожит, *почему?*»

Собираясь в поездку, большинство начинает с гардероба. Так и мы во время нашего путешествия еще не раз будем обращаться к теме «багажа», иначе какое же это путешествие? Мы будем выбирать, что взять с собой, и при этом многое окажется мертвым грузом, более того, вообще *не вашим*, как бы вы ни были уверены в обратном. Например:

- привычки, накопившиеся за долгие годы;
- наставления мам, пап, бабушек, дедушек, учителей и всех прочих;

- глубинные убеждения, которые помогали вам выживать, но и во многом *ограничивали*;
- и многое другое...

Все это мы разберем одно за другим (в кучу сваливать не будем), пока вы со всей ясностью не осознаете, что некоторые вещи вам вовсе не принадлежат, а значит, с ними можно расстаться навсегда.

Для достижения целей вам не надо ничего приобретать — все необходимое у вас уже есть. Напротив, вам нужно навсегда распрощаться с теми сценариями поведения, которые вообще-то вам не свойственны. Например, со сборами в поездку у меня получилось так: моя мать всегда собирала чемоданы одинаково — паникуя, если не хватало времени, если чемодан оказывался слишком маленьким или каким-то не таким, и в итоге говоря, что, может, вообще лучше остаться дома. Я же собираюсь по-своему, каждый раз по-разному. В зависимости от ситуации я ориентируюсь на особенности поездки, на то, сколько у меня времени на сборы, на усталость и желание ехать, а порой и на все вместе.

Чемоданы — Вы

о : о

Мяч в центре поля

2

О взрослении

Помните, как в детстве прятались за занавеской и притворялись невидимками?

Родители подыгрывали и делали вид, что и вправду вас не видят, чтобы было веселее. Ходили по комнате с удивленным видом и громко спрашивали: «Да где же он? Куда пропал?» А вы, хихикая, стояли тихонько за занавеской и ждали, пока вас найдут, чувствуя себя могучим супергероем. Может, вы и в самом деле тогда были невидимкой? Возможно. *Главное, что тот ребенок никуда не делся.* Каким вы были тогда, таким и остались. Конечно, прошло много лет, но, если присмотреться, вы в каком-то смысле до сих пор прячетесь за той занавеской и надеетесь, что рано или поздно вас найдут.

Взрослеть нелегко. Не так-то просто отказаться от всех тех «удобств», которые в нашем сознании прочно связаны с полной зависимостью от других,

в данном случае — от родителей. При этом мы уверены, что заниматься нами — главная цель их жизни. Тому есть масса доказательств. Мне вот в детстве постоянно устраивали испытания и то и дело подбадривали. Это были проверки на прочность, чтобы посмотреть, «как далеко я зайду». К тому же разговоры взрослых часто вертелись вокруг «Мария Беатриче сказала то», «Мария Беатриче сделала это».

Планка их ожиданий была так высока, что у меня в самом нежном возрасте появились защитные механизмы, которые остались со мной на всю жизнь. С ними я два года разбиралась на психотерапии, куда пришла, почувствовав, что продолжать жить как раньше и все время воспроизводить одни и те же модели поведения уже невозможно.

У детей столько интересных способностей — они впитывают все, что видят и слышат. Даже, казалось бы, слишком сложные вещи они тоже понимают, хотя и по-своему. Поэтому говорить с ребенком, воспитывать его, что-то ему показывать — значит непосредственно влиять на его жизнь, по сути, выстраивать ее с нуля, формируя таким образом и характер ребенка.

От меня все чего-то ждали. Желание иметь в семье «чемпиона» проявлялось в огромном количестве похвал, которые я получала, когда делала что-то «интересное». Бывали хорошие дни, когда я жила своей жизнью, исследовала мир, играла во что-то свое. Но я не делала ничего «интересного», а значит,

мне ничего не говорили. Похвала, по крайней мере в те безоблачные моменты, не была для меня чем-то желанным. Проблемы начинались тогда, когда все шло «наперекосяк». Когда взрослые ссорились, кричали или плакали, я превращалась (учитывая возраст, лучше сказать «меня превращали») в супергероя. Брала ответственность за происходящее на себя и старалась решить проблему с помощью великого приема под названием *отвлекающий маневр*.

Мама плачет? Я делаю свои первые шаги. *Отвлекающий маневр!*

Папа кричит? Я в пять лет читаю Пруста. *Отвлекающий маневр!*

Кто знает, что стало моим первым детским «подвигом», да это и неважно. Наверное, однажды я заставила улыбнуться грустного, сердитого папу или недовольную, встревоженную маму. Может, переключив внимание на себя, я положила конец какой-то ссоре, заставила маму меньше тратить, а папу — перестать переживать из-за того, что ему все время врут. Эти детские выходки приносили пользу прежде всего моим родителям.

Переход от желаемого к обязательному уже произошел: на подсознательном уровне я взяла на себя ответственность за счастье родителей. *Эта ноша останется со мной навсегда*. Следующий очевидный шаг — чувство вины за их страдания. Когда и как это началось, мне не вспомнить, не вытащить даже из тех отрывочных воспоминаний, к которым я обращаюсь,

рассказывая все это. Единственной моей заботой стало следующее (подсознательно, конечно): *нужно сделать так, чтобы всем было хорошо, ведь если кому-то будет плохо, виновата буду только я.* Именно об этом мы будем говорить в следующей главе, так что сделайте мысленную заметку. А пока снова вернемся к вашему детству и к тому, каким ребенком вы были.

Хочу, чтобы вы кое-что поняли. Представьте цветок, который каким-то чудом пророс сквозь трещину в асфальте. Вы видите его и думаете: «Что он здесь делает? Как он тут вырос?» И вот с той же легкостью, с которой вы бы его сорвали, согласитесь с простой мыслью: в том, каким человеком вы стали, нет вашей вины.

Вы стали таким не по своей вине.

Вы не несете ответственности за то, что считаете своими недостатками, за то, что не дает вам развиваться, за то, что кажется вам предательством самого себя. Вы стали таким во многом *из-за детских реакций, которые помогли вам выживать.* Чем тяжелее детство, тем мощнее корни, которые приковывают вас к земле. И если не заняться каждым корнем в отдельности, особенно теми, что тянут сильнее всего, взлететь не получится.

Важный момент: под *тяжелым детством* я необязательно имею в виду самый жесткий сценарий с насилием и абюзом. Скорее речь идет об обесценивании эмоций и принуждении к чему-то. Взять

хоть мое детство: родителей, которые гордятся тобой и постоянно хвалят, трудно обвинить в жестокости, и все же...

Хотите продраться сквозь эти узловатые переплетенные корни? Хотите оторваться от них и взмыть в небеса? Тогда вы читаете правильную книгу. Вы взлетите и устремитесь ввысь, если поймете, что вам не нужно ни от чего избавляться, не нужно ничего отпускать, не нужно меняться, а нужно лишь принять себя.

3

С чего начинается счастье

Задам вопрос (вы и сами наверняка об этом думали):
«С чего же все-таки начинается счастье?»

Деньги, богатство, красота, безграничные возможности, долголетие? А может быть, счастье — это не видеть смерть близких, их мучений, не страдать самому, не болеть? Или не знать, что такое разбитое сердце?

Чтобы не было больше войн. Чтобы вы, проснувшись однажды утром, не слышали снова, что *«какой-то китаец занес в вашу страну смертельную легочную инфекцию»*. Чтобы расизм — даже затаившийся в мыслях и невзначай брошенных фразах — стал лишь воспоминанием. Чтобы не было необходимости верить в загробную жизнь, ведь все самое прекрасное происходило бы в вашей земной жизни.

Чтобы был важен только один отрезок времени — тот, что есть сейчас.

Только один момент — вот этот.

Вот было бы здорово, правда?

Чтобы исполнились все желания, начиная с тех, что связаны с телом, и заканчивая отношениями с другими людьми — семьей, друзьями, миром. Чтобы все пути были простыми и понятными: от доверия к себе, через доверие к окружающим и дальше — к идеальному миру, где ни у кого нет поводов для печали.

Вот было бы здорово, правда?

Это и в самом деле *может* быть здорово, ведь в мире, где все зависит от вас, нет ничего невозможного.

Но как?

Как стать счастливым?

Одна из моих любимых книг — «Море-океан» Алессандро Барикко. Тому много причин, но больше всего меня поразило то, как автор доносит до читателя определенные идеи. (Алессандро, если вдруг вы меня читаете, здравствуйте, я ваша большая поклонница.) В этой книге, помимо прочих, есть два персонажа — ученый и художник. Обоим что-то нужно от моря. Один ищет его конец, а другой — начало. И хотя вероятность их встречи — один шанс на миллиард, они все же встречаются, помогают друг другу и по-своему сближаются.

Существуют ли более далекие друг от друга понятия, чем начало и конец? И все же, если представить их в виде цикла, будет проще понять их природу и оценить мощь. И чем дольше вы думаете о цикличности, тем яснее понимаете, что у всех людей, включая вас, одни и те же потребности. И как только они удовлетворяются, люди сразу понимают, что им этого мало.

Вспомним то, о чем мы говорили. Допустим, у вас есть все деньги этого мира. Что дальше? Вы бы сомневались, что заслужили это богатство, и боялись его потерять. Вас начала бы мучить бессонница. У вас перехватывало бы дыхание при мысли, что кто-то может счесть ваши миллионы несправедливо нажитыми или просто захочет отобрать деньги. И неважно, что вы работали как проклятый. Все равно внутри вас когда-то проросло семечко синдрома самозванца и теперь не дает вам покоя: что бы ни послала судьба, вам все время кажется, что вы этого недостойны.

А если вам удастся найти свою половинку? Любимому человеку может стать с вами скучно. Или окажется, что это отношения по расчету (у вас же теперь так много денег). А может, у вашего избранника будет интрижка на стороне или вообще другая семья где-то там.

А что, если бы в один прекрасный день исчезли голод, расизм, ксенофобия и все остальные ужасы этого мира? Тогда, раз уж с деньгами и личной жизнью теперь порядок, вы могли бы заняться благотворитель-

ностью, путешествовать и помогать нуждающимся, как принцесса Диана, мать Тереза или Анджелина Джоли. Попытаться сделать все возможное для других. Вскоре вы бы наверняка пришли в отчаяние и стали задыхаться от ощущения беспомощности, видя, что, спасая одного, оставляете умирать тысячи.

«Беа, я все понимаю, но к чему меня приведет этот пораженческий настрой? — скажете вы. — Если бы я хотел оставить все как есть, я не стал бы покупать эту книгу! Где моя формула счастья?»

Вернемся к изначальному вопросу: **«С чего начинается счастье?»** Насколько глубоко внутри прячется кончик путеводной нити, ведущий к началу моря? Что за искра вспыхивает всякий раз, когда вы хоть на секунду, хоть немного чему-то радуетесь?

Счастье начинается с того, что кто-то дает вам почувствовать, что вы существуете.

Давайте по пунктам:

- все деньги мира станут обузой, если вам не будут напоминать, что вы их заслужили;
- любовь превратится в обман, если ваш избранник будет прятать глаза и не давать вам почувствовать, что вы любимы;
- помогая другим, вы осознаете смысл собственных усилий, только если вам скажут, что ваш вклад важен.

Счастье начинается с того, что кто-то помогает вам понять собственную значимость. **Вы человек, а человеку нужно, чтобы его видели, слышали и понимали.**

В моей предыдущей книге подробно рассказывается о том, что мнение окружающих и потребность в одобрении сдерживают нас и мешают добиваться целей. Так значит, дело в других людях? Это от них вы должны получить чувство собственной значимости? Неужели все зависит исключительно от того, как вы этих людей выбираете? Нет. Даже если вы осознаете свою потребность в принятии и одобрении со стороны окружающих, это еще не все. Что же тогда?

Чтобы ухватиться за путеводную нить к счастью, нужно лишь одно — слушать. Не просто понимать, какую мысль до вас пытаются донести, а слушать всем сердцем и телом. Смотреть людям в глаза, наблюдать за руками, читать по губам, вглядываться в выражение лица, пытаться понять, что люди чувствуют, когда говорят с вами. Что провоцирует гнев вашего партнера? А нетерпимость родителей? Когда кто-то вас критикует, какие жесты демонстрирует ваш собеседник? А что с мимикой? *Что именно вам хотят сказать?* Вы годами твердите, что вас никто не понимает, что все идет не так, что вам плохо. А вы сами когда-нибудь слушали других людей? Дело не в том, принимать или не принимать их слова близко к сердцу, просто вы никак не поймете, что АБСОЛЮТНО ВСЕ нуждаются в одобрении и принятии.