

«Давние подруги Дженнифер Надель и Джиллиан Андерсон (да, Дана Скалли) написали книгу, где гармонично сочетаются практические советы по саморазвитию и социальная теория, в основе которой лежит идея: вместо того, чтобы иметь “все”, женщины могут жить счастливее и качественнее, став более свободными. У всех нас есть сила изменить мир, у каждой женщины».

— GLAMOUR

«Книга “Мы”, написанная в непринужденной, почти доверительной манере — без всякой болтовни о поп-психологии, — это свежий, умный взгляд на то, как женщины могут избавиться от всего лишнего в их жизни и сосредоточиться на действительно важном».

— ENTERTAINMENT WEEKLY

«Блестящее наблюдение за жизнью женщины в XXI веке: разоблачение ограничений, нежелание сравнивать и соревноваться, осознание важности уязвимости и принятия, необходимость получать больше радости от жизни и переписывать свою собственную историю».

— MS. MAGAZINE

«Феминистский манифест Андерсон и Надель написан как практическое руководство для женщин, в котором их личные открытия и проблемы становятся отправной точкой для чудесного, как они надеются, путешествия к индивидуальному и коллективному исцелению».

— PUBLISHERS WEEKLY



GILLIAN ANDERSON
JENNIFER NADEL

WE

9

PRINCIPLES FOR A
MORE MEANINGFUL LIFE

ДЖИЛЛИАН АНДЕРСОН
ДЖЕННИФЕР НАДЕЛЬ

МЫ

9

ПРИНЦИПОВ ЛЮБВИ,
ВЕДУЩИХ К СЧАСТЬЮ



Колibri
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52 + 60.542.21
А65

Gillian Anderson & Jennifer Nadel
WE: A Manifesto for Women Everywhere

Все права защищены, включая право на полное или
частичное воспроизведение в любой форме.

Перевод с английского языка *Марины Кедровой*

На обложке используется фото *Curtis Means / Ace Pictures / Zuma / TACC*

Андерсон Дж., Надель Дж.

А65 Мы: 9 принципов любви, ведущих к счастью / Дж. Андерсон, Дж. Надель ; [пер. с англ. М. Кедровой]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 352 с. — (Женская территория).

ISBN 978-5-389-29611-4

«Мы» — это голос тихой революции, которая начинается не на площадях, а в сердце каждой женщины, готовой услышать зов своей души.

Авторы делятся девятью универсальными принципами исцеления — практическим руководством по возвращению к своему «я» через честность, принятие, доверие и любовь к себе. В ее основе — идея женского единения и сестринства: не борьба, а круг поддержки, где женщины вдохновляют и берегут друг друга. Это практика внутреннего покоя, благодарности и доброты к себе, которая естественно превращается в сострадание и опору для других.

Исцеляя себя, вы становитесь опорой для других и меняете мир изнутри.

УДК 159.923.2
ББК 88.52 + 60.542.21

ISBN 978-5-389-29611-4

© Gillian Anderson & Jennifer Nadel, 2017

© Кедрова М., перевод на русский язык, 2025

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

ПРИГЛАШЕНИЕ ДЛЯ ВАС

Скажи мне, что ты собираешься делать со своей единственной, бурной, драгоценной жизнью?¹

МЭРИ ОЛИВЕР².

Летний день (The Summer Day)

В какой-то момент жизни большинство из нас ощущают нежный зов души. Иногда он настолько тих, что мы едва его замечаем. Мягкий шелест. Не громче листа, падающего с дерева.

Порой мы притворяемся, что не услышали. Тогда зов становится громче и принимает форму постоянной боли, гнетущего чувства, словно нам чего-то не хватает. «Вот оно?» — спрашиваем мы себя, просыпаясь среди ночи или погружаясь в круговорот повседневной рутины.

Это может быть намек на одиночество, сохраняющееся и в компании друзей. Или чувство несправедливости и желание — даже необходимость — срочно что-то изменить, которое почти сразу начинает казаться безнадежным.

Когда сердце говорит, что мы способны жить иначе, лучше, не игнорируя действительно важные вещи: страдания окружающих

¹ Здесь и далее, если не указано иное, перевод Марины Кедровой. — *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

² Мэри Оливер (1935–2019) — американская поэтесса.

Мы: 9 принципов любви, ведущих к счастью

и будущее планеты, — то разум заявляет, что мы наивны и нам следует сдаться, оставить все как есть.

Для кого-то зов выражается в кризисе — в разрыве отношений или нервном срыве, предательстве или потере. А иногда в зависимости, депрессии или другом серьезном заболевании.

Какое бы воплощение зов ни принял, это приглашение отправиться в путешествие. Вы можете сопротивляться. Многие из нас сопротивлялись годами, даже десятилетиями. В конечном счете выбор за вами. Однако душа будет терпеливо ждать, ежедневно или время от времени напоминая, что вы не сумеете избежать изменений, если действительно хотите провести осознанную жизнь.

Если вы слышали зов, эта книга для вас. Она для женщин, желающих счастья и смысла. Она направит вас к внутреннему спокойствию и даст силу, чтобы помочь преобразовать мир, в котором мы все живем.

ПУТЕШЕСТВИЕ

*Наберитесь смелости, возьмитесь за руки,
встаньте рядом с нами.*

КРИСТАБЕЛЬ ПАНКХЁРСТ¹

«Мы» — путешествие, основанное на Девяти принципах, которыми веками учили мудрецы и святые. Принципах, обладающих силой преобразовать жизнь человека и весь мир вокруг.

Это не выбор новых привычек, который дополнит нашу прежнюю сосредоточенность на себе. Это путь радикальной трансформации, ставящий во главу угла сострадание к миру.

Используйте книгу «Мы» и как руководство, и как источник вдохновения. Если вам больно, она поможет исцелиться. Если вы заблудились, она направит вас домой. Если ищете цель, она мягко приведет вас к самореализации.

Мы приходим в этот мир, не имея четких инструкций, и растем без эмоционального инструментария. Нам легко сбиться с пути.

Принимая неизбежные удары судьбы, мы накапливаем в душе боль. словно электрические платы, которые засорились илом, мы больше не можем связаться с собой и своими убеждениями, не говоря уже о внешнем мире.

¹Кристабель Панкхёрст (1880–1958) — британская суфражистка.

Мы: 9 принципов любви, ведущих к счастью

В начале пути у каждого из нас есть свой внутренний компас — знание, что есть добро, а что — зло, что справедливо, а что — нет. Однако затем вмешивается реальность. В ее холодном свете наши идеалы могут быстро показаться наивными и несостоятельными. Какими бы крепкими и искренними ни были намерения, трудно воплотить их в жизнь, когда мы боремся, испытываем стресс или эмоциональную боль.

Вскоре мы отказываемся от этих ценностей в пользу правил, которым учит мир: преуспевать, соревнуясь и накапливая. В глубине души нас мучат противоречия, но в конце концов каждому человеку приходится выживать, не так ли?

Пропасть возникает между теми ценностями, которые мы выбираем для себя лично, и теми, которые работают в большом мире. Дома и в семье мы верим, что нужно делиться и что всем должно быть хорошо. Однако стоит лишь нам выйти за порог, как правила меняются. Вместо общего блага приходит стремление к личному успеху. За считанные секунды «мы» растворяется в «я», и все принимаются расталкивать друг друга локтями в гонке к финишу. Только финиша, конечно же, не существует — это просто линия горизонта, достичь которой невозможно.

Девять принципов помогают исцелять раны и возвращают на верную дорогу. Учась применять их, вы совершите путешествие от «я» к «Мы». Одиночество испарится. Вы откроете для себя сокровенный смысл и будете свободны — свободны вести подлинную, счастливую и осознанную жизнь.

ПОЧЕМУ СЕЙЧАС?

Политика ненавидит пустоту. Если пустота не заполнена надеждой, кто-нибудь заполнит ее страхом.

НАОМИ КЛЯЙН¹.
От горшков к политике
(From pots to politics)

Сосредоточенность только на себе не работает.

Мир, в котором мы живем сейчас, более разделен и несправедлив, чем когда-либо.

Уровень тревожности, депрессии и самоповреждения среди женщин стремительно растет. И с трудом завоеванные права, которых мы, женщины, казалось, добились раз и навсегда, снова находятся под угрозой.

Почти восемьсот миллионов человек живут впроголодь, а те, у кого все есть, борются с ожирением и депрессией.

Каждую минуту одна женщина умирает при родах, пока в противоположном уголке мира другая тратит тысячи на косметическую операцию, потому что не может смириться с собственным возрастом.

¹Наоми Кляйн (р. 1970) — канадская журналистка, писательница и активистка.

Уровень насилия в отношении женщин становится все выше, но в то же время сокращается количество организаций-убежищ, особенно для темнокожих женщин и женщин из числа этнических меньшинств [1].

Разрыв между богатыми и бедными увеличивается, что приводит к социальному разделению и нездоровью [2], однако вместо инвестиций и перераспределения включаются сокращения и жесткая экономия.

Изменение климата угрожает значительным слоям населения, а наши правительства опасаются вести борьбу с ним, чтобы не навредить крупному бизнесу и потребителям.

Список можно продолжать и продолжать, и каждый из нас знает, что это безумие, что это неправильно.

Однако вместо того, чтобы объединиться, мы часто отстраняемся друг от друга, вступаем в соревнование. Пытаемся придать своей жизни позитивный блеск, чтобы скрыть огромный разрыв между тем, как все выглядит снаружи, и тем, как оно ощущается внутри. Мы не способны поднять глаза к горизонту и встретиться с более серьезными проблемами, потому что у всех нас и так слишком много дел.

Можно поступать и по-другому.

«Мы» — это движение за перемены, манифест революции под руководством женщин: тихий, мирный поворот, не требующий согласия тех, кто у власти. Он лишь просит каждую из нас, по одной женщине за раз, присоединиться к ветру перемен и пройти путь от «я» к «Мы».

КАК РАБОТАЕТ «МЫ»

Желать не устранения тех или иных своих невзгод, но благодати, которая их преобразит¹.

СИМОНА ВЕЙЛЬ².
Тяжесть и благодать

«Мы» объединяет духовность, политику и психологию. Нас часто учат разделять их, но они тесно связаны.

Если не работать во всех трех направлениях, нельзя достичь долгосрочных, устойчивых изменений. Мы не станем счастливыми, не проявляя доброты; не сможем обрести духовную наполненность, не засучив рукава и не помогая окружающим; не сумеем поддержать других, не исцелив прежде себя.

Эта книга — не пособие по самопомощи, после которого вы получите от жизни все, и не духовный текст, побуждающий смотреть на трудности свысока. Даже не лекция о том, как делать больше. «Мы» — практическое руководство по исцелению и искреннему активизму.

¹Цит. по: Вейль С. Тяжесть и благодать / пер. с фр.; сост. и коммент. Н. В. Ликвинцевой, А. И. Шмаиной-Великановой; предисл. Н. В. Ликвинцевой; вступ. ст. А. И. Шмаиной-Великановой. М.: Русский путь, 2008. С. 63.

²Симона Вейль (1909–1943) — французский философ и писательница.

Мы: 9 принципов любви, ведущих к счастью

Каждый из Девяти принципов, описанных здесь, можно применить и к вам, и к миру в целом. Их влияние кумулятивно. К концу этого путешествия в вашем распоряжении окажется целый набор инструментов, позволяющих справиться со всем, что преподносит жизнь.

Однако главное, в основе Принципов «Мы» лежит древнее правило, которое найдется практически в каждой этической, духовной и религиозной традиции, — Золотое правило.

В самом простом смысле Золотое правило гласит: мы должны относиться к другим так, как хотели бы, чтобы относились к нам самим, — иначе говоря, с любовью. Несложное правило, которое своей силой способно изменить все.

Наша цель в этом путешествии — не индивидуальное счастье, хотя оно и возникает как приятный побочный эффект. Наша цель — соответствовать собственному внутреннему призванию, быть добрыми и справедливыми. Так мы придем к самореализации и поможем женщинам по всей планете.

ПОЧЕМУ МЫ НАПИСАЛИ «МЫ»

История показывает, что смелость может быть заразительной, а надежда способна жить собственной жизнью.

МИШЕЛЬ ОБАМА

Здесь нет менторского тона или высокомерных поучений. Ее написали мы, две подружки, которые вместе спотыкались, пробовали, проваливались, плакали, смеялись, учились и снова пробовали.

Она рассказывает о принципах, что вывели нас из темноты и отчаяния к жизни, имеющей смысл и цель.

На собственном горьком опыте мы обнаружили, что никакой внешний успех не может исправить то, как мы чувствуем себя внутри. Чем больше мы получали, тем в большем нуждались. Ни одно достижение не приносило нам счастья. Мы чувствовали вину, поскольку даже с дарами судьбы и удачей не могли сделать свою жизнь идеальной.

Каждая из нас испытала зависимость от целого ряда нездоровых костылей: алкоголя, наркотиков, работы, еды, абьюзивных отношений — что ни назови, мы через это прошли. Притом мы обе ходили на терапию, занимались йогой и пытались разобратся в жизни.

Кризисы случались настолько серьезные, что у нас не осталось выбора, кроме как измениться. Начать процесс перестройки — целиком и полностью.

Мы любим Девять принципов, потому что они перевернули нашу жизнь. Это не значит, что мы всегда счастливы, справляемся с любой ситуацией идеально или что мы святые. Совсем нет — каждая из нас, как и любой человек, совершенно несовершенна. Однако описанные Принципы позволяют нам обрести душевное спокойствие и внутреннюю свободу, о чем раньше не приходилось и мечтать.

Мы не врачи, не психологи и не священники. Просто две женщины, которые так плохо справляются с эмоциональной болью, что вынуждены искать ответы и рабочие методы. Более двадцати лет мы провели в поисках. Мудрость в этой книге не наша — она получена от множества более рассудительных учителей. Мы передаем ее с благодарностью и в надежде, что другие сумеют увидеть в ней утешение и смысл.

Каждая из нас, только начиная путешествие, скептически смотрела на предстоящее и сопротивлялась. Однако теперь, благодаря опыту, мы знаем: преобразование и счастье возможны, а чудеса действительно случаются. Надеемся, что вас не настигла столь же безрадостная черная полоса; но вы способны последовать за нами и измениться, в какой бы точке жизни ни находились.

/// Я пришла к путешествию, описанному в этой книге, когда была матерью-одиночкой двух сыновей и строила карьеру своей мечты. Я работала корреспондентом новостей на сетевом канале и рассказывала миру о проблемах, глубоко меня волновавших. Проснувшись однажды утром, я поняла, что не могу продолжать. Затем позвонила в редакцию и сказала: мне очень жаль, но я не приду — ни в тот день и, как оказалось, уже никогда. Неудивительно, что моя жизнь развалилась. Мне поставили диагноз: тяжелая депрессия и выгорание. Я начала путешествие, которого избегала предыдущие

тридцать пять лет, — в котором можно увидеть себя настоящую и научиться жить сообразно этому. Я искала помощи и мудрости у многочисленных учителей, в группах поддержки, среди профессионалов. Я встретила друзей, таких как Джиллиан, которые тоже были искателями. Сегодня я все тот же человек, но намного счастливее. У меня есть смысл, есть связь, есть люди, которых я действительно люблю. Конечно, и сейчас приходится сталкиваться с болью и трудностями, но каждый день я просыпаюсь с радостью оттого, что живу.

Путешествие, описанное в Девяти принципах, бесконечно. Однако в нем есть истина. Истина, которую я знаю по собственной жизни, способна уводить нас от сомнений, депрессии и ненависти к себе, и за это я безмерно благодарна. ///

Дженнифер

/// Думаю, я начала искать какой-то более глубокий смысл в собственной жизни, когда училась в старшей школе, но занялась этим всерьез, только поступив в колледж. Раньше, чтобы совладать со страхом и неуверенностью, одиночеством и замешательством, непониманием мира и своего места в нем, мне приходилось обращаться к различным внешним источникам. Именно поэтому, когда я стала практиковать некоторые из Девяти принципов, эффект оказался радикальным и изменил мою жизнь. Я внезапно ощутила стабильность и уверенность, обрела личную силу и цель. Они превратились в опору, без которой я просто не смогла бы справиться, когда строила карьеру, переросшую впоследствии в международный успех. Это не значит, что я всегда благополучно выдерживала удары судьбы, не страдала и не использовала нездоровые практики. Однако то, чему я научилась в первые годы, стало набором инструментов, которые помогают мне преодолевать все трудности. Каждый день я могу решать, как будет развиваться моя жизнь. Как справляться с отвержением, горем, страхом? С этими инструментами я сама делаю выбор. ///

Джиллиан

Мы: 9 принципов любви, ведущих к счастью

Не обязательно верить нам на слово. Относитесь к этому путешествию как к научному эксперименту. Понаблюдайте, что произойдет, если вы будете практиковать Принципы так, как они изложены здесь. Если в итоге вы не почувствуете себя лучше, то всегда сможете вернуться к своей прежней жизни.

Девять принципов работают.

Изменения возможны.

Не стоит паниковать, они вас не сломают. От вас ничего не требуется — нужно только прочитать книгу и попытаться применить Принципы, описанные в ней. Это не очередная задача, которую необходимо добавить в список дел. Это врата к внутренней свободе и душевному спокойствию, о которых вы, вероятно, и не подозревали.

Вам нечего терять, кроме своего несчастья, а мир может выиграть многое.

ВИДЕНИЕ «МЫ»

Как и жизнь, мир начинается с женщин. Мы первые, кто выстраивает линии союза и сотрудничества через пропасть конфликта.

ЗАЙНАБ САЛБИ¹

Представьте себе сестринство — среди всех вероисповеданий и культур, неофициальное соглашение о том, что мы, женщины, начнем поддерживать и вдохновлять друг друга. Что мы не станем пользоваться слабостью остальных или осуждать их недостатки. Что мы запомним: неизвестно, с какими трудностями любая женщина может столкнуться в своей жизни, и поэтому всегда необходимо предполагать, что каждая из нас делает все возможное. Что мы будем работать над собственным исцелением и тогда вместе сумеем создать более сострадательный мир.

¹Зайнаб Салби (р. 1969) — иракско-американская активистка, писательница и телеведущая.

ЧАСТЬ 1

ОСНОВНЫЕ
ПРАКТИКИ

НАЧАЛО

Вы меняете мир, оставаясь собой.

ЙОКО ОНО¹

Вы начинаете чудесное путешествие. Девять принципов на этих страницах изменят вашу жизнь.

Как и в любой экспедиции, прежде чем отправляться в путь, необходимо подготовиться. Основы, изложенные в этом разделе, чрезвычайно важны для вашего благополучия и позволят извлечь максимальную пользу из Принципов «Мы».

Здесь вы будете заниматься эмоциональной археологией — раскапывать слои боли и защиты и сталкиваться с глубокими истинами, чтобы воссоединиться со своим настоящим «я». Вы избавитесь от ненужного внутри себя и преобразуете отношения с собой и окружающим миром.

Основные практики помогут вам сохранять устойчивость во время этой работы. Однако они не просто обеспечивают поддержку на пути: каждая практика — отдельный этап изменений.

Как и Девять принципов, описываемые практики в концентрированном виде представляют методы, которые работают во

¹Йоко Оно (р. 1933) — японская художница, музыкант и активистка.

ЖЕНСКАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Джиллиан Андерсон
Дженнифер Надель

МЫ:

9 принципов любви, ведущих к счастью

Руководитель направления *Ирина Мажеева*
Ответственный редактор *Анастасия Гусева*
Литературный редактор *Алина Демьянова*
Дизайнер обложки *Ольга Жукова*
Технический редактор *Мариятта Караматозян*
Корректоры *Ольга Левина, Вера Алексина*
Верстальщик *Вера Брызгалова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 13.03.2026.

Формат 60×88 ¹/₁₆. Гарнитура «Garamond». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,56.

Тираж 4000 экз. W-FTR-38739-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» –
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, вн. тер. г.
муниципальный округ Даниловский,
пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»
в г. Санкт-Петербурге
191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
Даниловский муниципалдық округі,
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басым шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом
регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай баслымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық онім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

16+

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
от 29.12.2010 г. не распространяется.

«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заңы қолданымайды.