

Анн-Софи Жирар

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Для тех, кому путь
к самосовершенствованию
кажется бесконечным



Колибри
МОСКВА

УДК 159.923.2

ББК 88.53

Ж73

Anne-Sophie Girard

UN ESPRIT BOF DANS UN CORPS PAS OUF

Un livre de développement personnel pour ceux
qui n'en peuvent plus du développement personnel

Впервые опубликовано во Франции в 2023 г.
издательством Flammarion

Перевод с французского Елены Савенковой

Жиран А.-С.

Ж73 Маленькая книга настоящей любви к себе : Для тех, кому путь к самосовершенствованию кажется бесконечным / Анн-Софи Жиран ; [пер. с фр. Е.В. Савенковой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2023. — 144 с.

ISBN 978-5-389-23335-5

«Позитивный настрой — вот ключ ко всему!» — уверяют нас бесконечные ряды книг по саморазвитию. «Раскрой свой потенциал, чтобы стать богатой и знаменитой (ведь в этом и есть счастье)!» — призывают гуру успешного успеха в интернете. «Наверное, я просто недостаточно стараюсь, раз до сих пор не живу жизнью своей мечты», — с грустью думаете вы, натываясь на фото неизменно счастливых и успешных знакомых в соцсетях.

Но что, если у нас никогда и не было этого хваленного «бесконечного потенциала»? Что, если наше стремление к показному «счастью» просто делает нас всех очень несчастными?.

«Не огорчайтесь!» — отвечает автор этой книги Анн-Софи Жиран. Даже если это правда — это не повод опускать руки. Пройдя долгий путь к принятию себя, она точно знает, как помочь и вам стать менее требовательными к самим себе, избавиться от навязанного другими понимания счастья и освободиться от тех запретов, что только портят вашу жизнь. Дерзайте!

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-389-23335-5

© Anne-Sophie Girard, 2023

© Flammarion, 2023

© Савенкова Е.В., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023
КоЛибри®

Посвящается Аврил и Адриану



*«Самое замечательное в счастье других —
то, что в него верят».*

Марсель Пруст

*«То, что жизнь не изящна, не означает,
что вы должны вести себя так же».*

Франсуаза Саган

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I

«ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ»

1. Жажда счастья	13
2. От личного роста... к всемогуществу	17
3. Как я упустила свою «магию утра»	20
4. Панические атаки и депрессия.....	27
5. Вы имеете право быть несчастными.....	34
6. Степень страдания нельзя измерить.....	41
7. Вам не обязательно быть стойким	45
8. Волшебная сила исключений	48
9. На пути к поколению эгоистов	58

Часть II

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ УСПЕХА

1. Обман в выражении «если хочешь — можешь»	65
2. Миф под названием «Человек, сделавший себя сам»	68
3. О том, как важно научиться проигрывать	74
4. Не создавайте проблем там, где их нет	85
5. Прекратим сравнивать	90
6. Разница между успехом и имиджем успешности	95
7. Возможность выбирать проблемы	98
8. Не все проблемы можно решить	104

Часть III

ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ...

1. ...чтобы больше не чувствовать себя виноватым	109
2. Вам не дадут медаль	115
3. Оставьте себя в покое!	120
4. Вы имеете право поступать неправильно.....	127
5. Давай, наплевать!	131
6. Что, если мы уже счастливы?	135
7. Быть средним, но счастливым.....	141
 Благодарности	 143



ЧАСТЬ I

«ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ СЕБЯ»

1

ЖАЖДА СЧАСТЬЯ

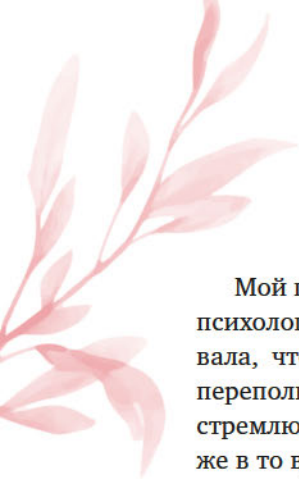
Я обожаю списки и составляю их буквально для всего. У меня куча записных книжек, блокнотов, тетрадей, есть даже бумажный ежедневник с бесконечным перечнем дел и сотни заметок в телефоне. Я никогда не бываю настолько счастлива, как в тот момент, когда заканчиваю список; даже готова переписать уже выполненные пункты просто для того, чтобы с удовольствием заново их вычеркнуть.

Моим «Граалем», моим списком № 1 является список от 1 января, который состоит из «правильных решений», принятых на будущий год. И он всегда начинается одинаково:

Решение № 1. Быть счастливой

Вот уже почти десять лет я, как говорится, «работаю над своим счастьем» и работаю усердно: читаю книги по саморазвитию, занимаюсь медитацией, йогой, хожу к специалистам, чтобы быть «в гармонии с собой и своим телом», ведь «счастье — это работа», «все зависит от силы воли», «если хочешь — можешь» и «совершенству нет предела».

Вот уже почти десять лет я работаю над тем, чтобы стать «лучшей версией себя».



«Я очень крутая, я хожу к психологу»

Мой путь к совершенствованию начался с посещения психолога. Это было восемь лет назад: тогда я почувствовала, что подходящий момент настал. Признаю, меня переполняла гордость оттого, что я работаю над собой, стремлюсь стать лучше и все такое... К тому же в Париже в то время было модно начинать каждый разговор со слов *«мой психолог говорит, что...»* или *«мой психолог считает, что...»*. Мне представлялось, как люди, увидев меня, сразу подумают: «О, она идет к психологу? Должно быть, у этой девушки очень богатый внутренний мир!»

Надо сказать, что мой психолог — замечательная женщина, которая полностью понимает и не осуждает меня. (А если, конечно, и осуждает, то совсем незаметно, и именно поэтому я нахожу ее замечательной.)

Меня не разубедить в том, что каждый должен посещать психотерапевта. А уж люди моей профессии нуждаются в этом больше, чем кто-либо другой.

Я стендап-комик — смесь актрисы и писателя. И не важно, каково мое состояние, моя профессия обязывает меня выйти на сцену, чтобы смешить людей высмеиванием себя.

Люди платят, чтобы увидеть, как я высмеиваю себя.

Этого, собственно, достаточно, чтобы обратиться к специалисту.

Я начала ходить к психотерапевту после того, как опубликовала свою первую книгу «Идеальная женщина — стерва!» в соавторстве с сестрой-близняшкой Мари-Альдин. Книга даже пользовалась небольшим успехом. С этого момента все закрутилось: проморолики, книги, съемки... В течение семи лет я много работала, и мне нравилось иметь загруженный график. У меня завязались страстные отношения с моим бумажным ежедневником: чем больше он был исписан, тем лучшего я была о себе мнения. Я составляла просто тонну списков.

Работа приносила мне удовольствие, но чего-то не хватало. Вы понимаете, о чем я?

Когда чувствуешь, что что-то не так, но не знаешь, что именно.

Я стала ощущать упадок сил, просто валилась с ног и все время уставала. Однажды я даже обсудила с психологом возможность приема антидепрессантов.

— Нет, я не думаю, что вам нужны антидепрессанты.

— Почему?

— Потому что у вас нет депрессии.

Признаю, что в ее ответе присутствовала неумолимая логика. Затем она добавила:

— У вас нет депрессии, вы несчастны, а это разные вещи.

ПРОШУ ПРОЩЕНИЯ?! Что Вы сказали?! Я «несчастлива»?!

Извините, конечно, но это невозможно! Я не могу быть несчастной.

Я работаю над собой, хожу к психотерапевту (и у меня даже есть успехи!), я не могу быть несчастной...

Минутку.

О черт.

Я несчастна.

Так вот в чем дело.

К такому жизнь меня не готовила.

Как только я вышла из кабинета, я сразу сделала то, что сделал бы любой другой на моем месте: накупила десятки книг по саморазвитию, записалась на прием к гипнотерапевту, кинезиологу и специалисту по иглоукалыванию, скачала приложение для медитации и, конечно, составила списки.

2

ОТ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА... К ВСЕМОГУЩЕСТВУ

Согласно Википедии, личностный рост — это набор разнообразных практик, принадлежащих к различным течениям мысли, целью которых является улучшение способов самопознания, оценка своих талантов и потенциала, реализация стремлений и воплощение мечт.

Нет, ну вы слышите это? Это же чисто про меня! Я очень хочу больше узнать о себе и оценить свой потенциал! А вы?

Трудно назвать дату зарождения понятия «личностный рост», ведь оно, кажется, восходит еще к Платону («Пир» был написан примерно в 380 г. до н.э.), к Эмилю Куэ, известному благодаря основанному на самовнушении «методу Куэ», который достиг пика своего развития в межвоенный период. Можно также упомянуть гуманистическую психологию 1960-х годов или даже позитивную психологию 1990-х годов... Сама концепция личностного роста существовала всегда; есть даже теория, что Ева была бы поклонницей метода «магии утра» Хэла Элрода, если бы он существовал в ее время. Последнее, к сожалению, так и не было доказано.



Согласно теориям личностного роста, у каждого из нас есть способности и потенциальные возможности, которые нужно развивать, чтобы они приносили плоды...

Но надо непременно быть в этом заинтересованным, работать над созданием той «лучшей версии себя», которой мы все можем стать.

Разумеется, книги и коучи могут помочь и направить нас в нужное русло за несколько евро... Но что такое деньги, когда речь идет о достижении счастья?

Ведь (осторожно, спойлер) деньги — это конечная цель всей этой истории.

(«А твоя книга, может быть, бесплатна?» Да, но у меня ситуация другая: мне надо кормить своего издателя, понимаете?)

Постепенное исчезновение некоторых институтов, например церкви, семьи или государства, оставило пустоту, а, как мы знаем, «природа не терпит пустоты». В результате возникли другие убеждения: вера в энергию, во Вселенную, в себя и т.д.



*Но если раньше на первое место
выходили общественные ценности,
то сегодня человек ставит в центр
самого себя — вот такой он теперь
сильный и независимый.*

В книге «(Не)личный рост» философ Джулия де Фюнес* объясняет: «Поскольку внутреннее “я” становится единственным критерием, только сам человек несет ответственность за свое счастье или несчастье».

Нет, ну вы чувствуете, как она ловко переводит стрелки?



* Джулия де Фюнес — доктор философии, внучка Луи де Фюнеса.

3

КАК Я УПУСТИЛА СВОЮ «МАГИЮ УТРА»

Для меня, невротичной парижанки, привыкшей сидеть на террасе с подружками и пропускать по стаканчику, жалуясь на жизнь и оттачивая искусство цинизма, быть позитивной не являлось чем-то естественным. Поэтому я серьезно взялась за дело.

Я прочитала еще больше книг по саморазвитию, ходила к гипнотерапевтам и кинезиологам и даже практиковала EMDR-терапию*.

Чем хуже мне становилось, тем больше я работала над становлением «лучшей версии себя», и чем больше я работала, тем хуже мне становилось и я еще сильнее чувствовала вину из-за того, что все пошло наперекосяк.

Я была готова попробовать все что угодно, и один приятель даже рассказал мне о шамане, который избавлял от плохой энергетики отрывиванием... Нет, серьезно! Он делал массаж и отрывивал. По словам самого шамана, это совершенно нормальная практика: если он принимал «зло», то потом его надо было выплюнуть.

* EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) — десенсибилизация и переработка движением глаз.

Даже бедный шаман не мог держать все наше зло внутри себя, и был вынужден отрыгивать его обратно. И кто мы такие, чтобы осуждать рыгающего за наши грехи человека?

Но шаман — это для меня слишком. Поэтому мне посоветовали «удивительную ясновидящую», которая на деле оказалась участницей шоу, с которой я снималась в сериале для канала TF1 несколько лет назад.

Я делала много всего безумного: рассыпала крупную соль по квартире, чтобы отпугнуть злых духов (за неимением крупной соли мне пришлось заменить ее на «соляной цветок из Геранда»), даже жгла белый шалфей...

И хотя я обожаю белый шалфей и мне нравится сама идея о том, что он очищает дом, он перестал доставлять мне удовольствие в тот момент, когда я заплатила за него 17 евро и еще по 39,90 евро/шт. за два кристалла.

Я усердно работала, чтобы стать лучше, и чем дальше продвигалась в этом направлении, тем больше чувствовала себя виноватой за то, что еще не достигла конечной точки, еще не была полностью счастлива, ведь что-то всегда было не так. На душе будто кошки скреблись, я становилась все строже и строже по отношению к себе.

*Желание любой ценой достичь счастья
заставляет нас сосредоточиться на том,
чего нам не хватает.*

Получался какой-то замкнутый круг, в котором саморазвитие становилось формой пытки.

«Это твоя вина, тебе не хватает силы воли».

«Если бы ты была более позитивной, с тобой бы происходили хорошие вещи».

«Ты недостаточно визуализировала свою цель».

«Если хочешь — можешь».

«При наличии силы воли можно добиться всего».

«Без боли нет победы...»

Разве я не усугубила ситуацию?

Не была ли я слишком строга к себе?

Разве мои требования не делали меня несчастной?

«Опыт показывает, что для большинства людей существует граница, за которой их конституция не может следовать требованиям культуры. Все, кто хотят быть благороднее, чем позволяет им их конституция, поддаются неврозу; если бы у них была возможность быть хуже, им было бы легче».

Зигмунд Фрейд





А затем... выгорание

Это был конец лета, я отправила свою четвертую книгу издательству и приступила к репетициям своего второго моноспектакля. Вспоминая об этом, я испытываю чувство вины (неужели?!), ведь можно было догадаться, к чему все идет: измотанная, уставшая, но так любившая свою работу! Я была словно механизм, который пытаются залатать в меру возможностей, чтобы он проработал еще немного...

Мне казалось, что мой образ жизни, моя работа, мое стремление к самосовершенствованию истощают меня, и у меня все чаще и чаще случались панические атаки. Я перепробовала множество способов, чтобы восстановить энергию и сосредоточиться, но ощущала, будто что-то все еще шло не так, и не могла понять, что именно. На протяжении нескольких недель я твердила окружающим:

«Кажется, у меня что-то вроде небольшого выгорания».

Но в конце 2018-го:

- Мне больше не казалось, что я выгорела — я была в этом уверена.
- Это уже не было «чем-то вроде».
- Оно не было «небольшим».

В конце 2018 года у меня случилось выгорание.

Точка.

Сделаем небольшое отступление, чтобы внести ясность. Я прекрасно понимаю, что «выгорание» — это термин, которым часто злоупотребляют (как и такими понятиями, как «депрессия» и «большой потенциал»), и я никогда не хотела быть одной из тех, кто говорит о выгорании с невыносимым самодовольством, как будто они что-то сделали, изобрели, создали... Ты вообще ничего не создавал! Оно само свалилось на тебя как снег на голову! Ты подвергся выгоранию — вот и все! Именно так я ощутила его в 2018 году.

Вот как Верховная комиссия Франции по делам здравоохранения определяет выгорание:

«Физическое, эмоциональное и умственное истощение, возникающее в результате перенапряжения в трудовой деятельности».

Приведем достаточно спорный пример (потому что мне нравятся спорные примеры) — рекламный ролик Carglass (компании, занимающейся продажей стекол). В этой рекламе молодой человек, не очень хороший как актер, но, впрочем, приятной наружности, объясняет нам, что, когда скол на лобовом стекле меньше, чем монета в два евро, мы можем восстановить его с помощью эпоксидной смолы и стекло снова станет таким же прочным, как раньше. Однако если трещина увеличится, она делает остальную часть стекла хрупкой, и тогда все разлетится на множество осколков (ну хорошо,

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Анн-Софи Жирар

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА НАСТОЯЩЕЙ ЛЮБВИ К СЕБЕ

Для тех, кому путь к самосовершенствованию
кажется бесконечным

Редактор *М. Исаева*

Художественный редактор *П. Подколзин*

Технический редактор *А. Синицына*

Корректоры *Н. Соколова, П. Шевнина*

Компьютерная верстка *О. Храмова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 31.10.2023.

Формат 75×110^{1/32}. Гарнитура «CharterITC».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,89.

Тираж 3000 экз. W-PBJ-32287-01-R. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
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 «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
«КоЛибри» тауар белгісінің иесі,
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй,
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19,
E-mail: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қ.
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ филиалы,
191123, Санкт-Петербург,
Воскресенская жағалауы, 12-үй, А лит.
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Ресейде басым шығарылған

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

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

Аппараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

