

АННА ЧЕРНЫХ

Время
праздновать!

книга-лекарство
от обесценивания,
суеты и дня сурка

Анна Андреевна Черных
Время праздновать! Книга-
лекарство от обесценивания,
суеты и «дня сурка»
Серия «Книги-драйверы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71183887

Время праздновать! Книга-лекарство от обесценивания, суеты и «дня сурка»:
ISBN 978-5-04-212267-5

Аннотация

А если праздновать все, что с нами происходит?

Не только «грандиозные» достижения и особые даты – но и такую разную жизнь, которая случается изо дня в день?

Автор книги Анна Черных много лет исследовала тему празднования – когда-то именно оно спасло ее от хронического выгорания, вечного недовольства собой и душевного одиночества. В своей книге она щедро делится опытом и идеями, которые помогут выдохнуть скопившееся внутри напряжение – и просиять на тысячу огней!

Начав праздновать, вы больше не станете обесценивать свои усилия, не пропустите важное в спешке и суете, перестанете

застревать в дне сурка и наконец-то почувствуете, что живете по-настоящему. Время праздновать – это сейчас!

Эта книга для вас, если:

– вам хочется жить яркую, запоминающуюся, наполненную событиями жизнь, но почему-то не получается;

– вы постоянно что-то делаете, делаете, делаете, но не получаете от этого удовлетворение – только закапываетесь в самоедстве и обесценивании;

– вы считаете, что вам «нечего праздновать»: то повод маловат, то недостаточно постарались, то «еще не пора»;

– порой кажется, что вы вот-вот взорветесь от напряжения, но отдыхать некогда – и вы продолжаете чувствовать себя лишенными внимания и смысла, отдыха и сил;

– вам часто грустно из-за душевного одиночества: как будто не с кем по-настоящему разделить свои переживания и радости – а так хочется понимания, принятия и тепла.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

С чего все началось	8
Празднование – в основе всего	18
Замечайте	26
Скорость	30
Праздновать – это замедляться, чтобы заметить	40
Цикличность	44
Дребезжание	57
Утраты	74
Самоценность	94
События	103
Достижения	112
Разделяйте с другими	130
Связи	136
Совместность	147
Сложности	158
Опоры	166
Благодарность	179
Расслабляйтесь	193
Соглашаясь с реальностью	198
Завершая незавершенное	209
Двигаясь	219
Создавая традиции	231

Оглядываясь на пройденный путь	238
Выдерживая паузу перед новым	246
8 принципов празднования	258
Найдите подходящий вам способ	260
Подсвечивайте суть, а не привязывайтесь к форме	265
Упрощайте	273
Разделяйте праздничные хлопоты с другими	279
Позволяйте себе шалить и выходить за рамки	283
Добавляйте «мишуры»	294
Танцуйте со шваброй!	298
Поддерживайте друг друга в праздновании	302
Идеи: как отпраздновать...	306
«Обычный» день	308
Завершение проекта, учебы, задачи	315
День рождения	321
Свадьба	329
Беременность и роды[27]	338
Расставание/развод	347
Переезд/эмиграция	358
Увольнение	366
Выздоровление	372
Прочитанная книга	382
Пора завершать	388
Благодарности	393
Книги, которые учили меня праздновать	401

Анна Андреевна Черных
Время праздновать!
Книга-лекарство
от обесценивания,
суеты и «дня сурка»

© Черных А. А., текст, 2024

© Шишова В., иллюстрации и дизайн обложки, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

С чего все началось

Восемь лет назад я и подумать не могла, что «какое-то» празднование кардинально изменит мою жизнь.

Я была из тех, кто считал, что праздновать мне пока нечего: для начала нужно сделать что-то *«по-настоящему стоящее»*. Не хотелось отмечать даже собственный день рождения. Зачем? Для чего? Чтобы в очередной раз понять, что годы идут, но *ничего не меняется?*

Я постоянно крутила в голове мысли о том, что недостаточно стараюсь, что могла бы уже многого достичь. Что пора повзрослеть и заняться серьезным делом, двигаться к успеху, добиваться чего-то значимого. Я изо всех сил пыталась нащупать внутренние опоры – но только глубже закапывалась в обесценивание и недовольство собой. Пока не случилась встреча, которая стала отправной точкой для того, чтобы на свет появилась эта книга.

Летом 2016 года в нашей с мужем гостиной на несколько дней остановился Джон Крофт¹ – австралийский дедушка с

¹ Джон много лет исследовал жизнь и образ мыслей австралийских аборигенов, прошел инициацию в папуасском племени (две недели без сна, между прочим!), работал в экологических и образовательных организациях и создал целостный подход к управлению проектами – Dragon Dreaming, основанный на принципах экологии, теории живых систем и сетевой самоорганизации. Во время путешествий Джон никогда не останавливается в гостиницах – всегда у местных жителей. – *Здесь и далее – примечания автора.*

седой бородой и добрыми глазами, географ и мыслитель, искатель и рассказчик по зову души. Он приезжал в Питер на конференцию, хотел остановиться у местных, и волей случая ими оказались мы.

У Джона расписаны выступления по всему миру на пару лет вперед, а он сидел до поздней ночи за нашим кухонным столом и щедро делился идеями, историями и размышлениями. На тот момент я мало видела настолько открытых и счастливых людей – казалось, Джон светился изнутри. Было и завидно, и любопытно: это же как надо жить, чтобы было *вот так*? На тот момент я переживала затянувшийся кризис по всем фронтам: отношения с мужем давно перестали устраивать обоим, я затухала в декрете без работы и, кажется, начинала ненавидеть материнство.

– Часто ты празднуешь? – вдруг спросил Джон.

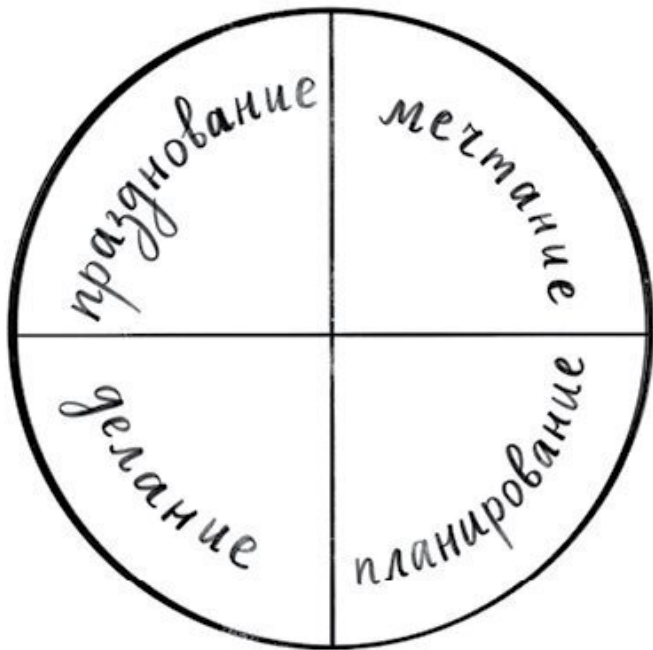
– В смысле *праздную*? Праздную что? – я удивилась и даже немного растерялась. На секунду мне показалось, что он издевается: неужели он не видит, что я и без того еле справляюсь быть гостеприимной хозяйкой? Джон рассмеялся:

– Да все что угодно!

Ничего не понимая, я попросила его рассказать подробнее. Но уже само слово «праздновать» почему-то отозвалось во мне робкой радостью.

– Смотри, любой происходящий с нами процесс – это цикл, который состоит из четырех стадий: *мечтание, планирование, делание и празднование*, – Джон нарисовал круг*,

разделил его на четыре части и сказал, что для гармоничного течения цикла важно уделить равное количество внимания, времени и сил каждой из четвертей.



– Все, что с нами происходит, развивается по этим стадиям, – объяснял мой гость. – И если с первыми тремя все впро-

де бы понятно, то последняя – самая неочевидная. И самая недооцененная.

Я слушала Джона и думала: «Ага, четверть жизни мечтать, четверть жизни планировать, четверть жизни праздновать... Что-то на дела совсем мало остается!» А он тем временем продолжал:²

– В современном мире люди бесконечно мечтают между *планированием* и *деланием*, упуская добрую половину жизни. Только и делают, что ставят цели и судорожно на них работают. И если *мечтать* мы еще кое-как пытаемся, то *праздновать* не умеем совсем. Впопыхах завершаем начатое, не ценим свой опыт, не присваиваем результаты. А ведь без празднования никак не ощутить полноту жизни, понимаешь?

И я понимала. Понимала, что мне еще многое предстоит понять.

Вы наверняка знаете, как это бывает, когда сказанные правильным человеком в правильный момент простые слова – будто последний налаженный контакт в электрической сети – зажигают внутри гирлянду на тысячу огней. Именно такое случилось со мной.

Это сейчас у меня любимый дом, поддерживающий круг друзей и подруг, клуб «Время праздновать», онлайн-курсы,

² В оригинальном варианте цикл закручивается против часовой стрелки (все у них в Австралии наоборот!), но я для понятности позволила себе здесь и далее нарисовать стадии цикла, разместив их по часовой стрелке.

блог и регулярные праздновательные встречи и ретриты. Но восемь лет назад я была *там*. Тридцатилетней растерянной мамой трехлетки, несчастливой в браке, недовольной своим телом и деятельностью (вернее, бездеятельностью), вечно уставшей, в растянутой дырявой футболке, с остывшим чаем, потухшим взглядом и бесперебойно включенным телефоном в правой руке, который позволял мне хоть как-то доползти до конца очередного безрадостного дня. И в этих унылых буднях лишь внутренний голос изредка шептал мне, с каждым разом все тише и неувереннее: «Разве *так* ты хотела жить свою единственную жизнь?..», «Ты как будто забыла *самое важное...*», «Во всем этом *что-то не так...*»

Если бы не тот внутренний шепот, наверное, я бы растеряла остатки любопытства и встреча с Джоном вполне могла бы не состояться. Но я сидела напротив него на кухне, кивала и ясно понимала только одно: *празднование*, о котором он говорит, это *game changer*³! То, что мне жизненно необходимо. И, на самом деле, необходимо огромному количеству людей вокруг меня.

Потому что давайте признаем факт: *мы разучились праздновать*.

Мы много работаем, добиваемся успехов, получаем дипломы, рождаем детей, запускаем бизнесы, женимся, разводимся, переезжаем,

³ Человек, идея или действие, меняющие правила или исход игры (англ.).

*покупаем машины и дома, выпускаем книги и-и-и...
Ни черта не празднуем!*

Мы заняты – у нас есть дела поважнее. Мы бы и рады что-то отпраздновать, но «нет новогоднего настроения». Или нет сил. Или нет идей. Или еще «не пора»: то повод маловат, то недостаточно постарались, то еще нужно тут доделать, там подремонтировать, здесь проверить временем. А еще найти другую работу или даже лучше – открыть бизнес и стать миллионерами! И вот тогда-а-а, тогда наконец можно будет и отпраздновать.

– Я тобой люблюсь, прекрасно выглядишь!

– Ой да брось, вся опухшая, не помню, когда высыпалась последний раз.

– Вау! Вы купили квартиру! Поздравляю!

– Ну-ну, впереди двадцать пять лет ипотеки, как выплатим, тогда и будем отмечать.

– У тебя же скоро день рождения! Какие планы?

– Да никаких, весь день работаю. Да и не хочется ничего устраивать.

Все больше людей живут безо всякого празднования. Нет, мы, конечно, замечаем, как украшают город к Новому году или в офисе появляется ящик для валентинок; ходим на спектакли в детский сад, чтобы всплакнуть над своей трепетной Снежинкой или Котом в сапогах; поднимаем за ужином бокал в честь заверченного проекта... Но *настоящего* празднования почему-то не случается. И мы продолжаем

обесценивать – себя, других и все с нами происходящее.

Мы суеتمدся, занимая свои дни делами доверху (и даже с горкой) – причем делами не только своими, не только нужными и отнюдь не теми, что приносят удовлетворение и приближают к нашим мечтам и целям. Мы думаем, что стратегически откладываем празднование на более подходящий момент, но, на самом деле, мы просто отбираем его у себя, ничего не получая взамен. И вот – выцветшие, раздражительные, суевливые – застреваем в «дне сурка», в той рутине, где приветствуем новый день автоматическими фразами и действиями, с неизменной гримасой напряжения на лице.

Именно поэтому я восемь лет исследовала тему празднования вдоль и поперек – чтобы выбраться из этого состояния самой и затем поделиться своими знаниями с другими. Я изучала культуру празднования, современные тенденции, экспериментировала, собирала группы, создавала праздники, основала клуб единомышленников. Все для того чтобы, когда вы спросите, как я когда-то спросила Джона Крофта: *«Как же мне на целую четверть наполнить свою жизнь празднованием?»*, у меня был для вас если не исчерпывающий, то хотя бы вдохновляющий ответ.

Оказалось, в двух словах не расскажешь – так и появилась эта книга! В ней я постаралась раскрыть все, что знаю о праздновании: в чем его суть и глубина; почему праздники и празднование – совсем не одно и то же; как развить в себе

праздновательные навыки и научиться праздновать даже то, что вообще ни разу не весело и не приятно (потому что да, это *можно* и *важно* делать!). Вместе мы разберемся, что же мешает нам праздновать – с удовольствием, толком, душевным размахом. И перезапишем застарелые установки, которые безжалостно крадут у нас целую четверть жизни.

Напоследок я поделюсь с вами множеством идей для празднования: как отметить свой самый обыкновенный день и день рождения, завершение проекта, учебы или задачи, свадьбу или развод, беременность и роды, переезд, увольнение, выздоровление и даже прочитанную книгу! Чтобы вы, переняв мой опыт и опыт самых праздновательных людей, которых я знаю, смогли придумать собственные способы отмечать эти и другие события.

Я предлагаю вам начать праздновать свою лучшую жизнь, ни дня из которой вы больше не обесцените, не пропустите в спешке и суете, не перечеркнете. Пусть моя книга напомнит вам, каково это – быть по-настоящему внимательным к собственной жизни. По-детски любопытным, по-взрослому вдумчивым.

Эту книгу не получилось сделать разноцветной – но мне бы очень этого хотелось! Так что я предлагаю вам вооружиться маркерами любимых цветов – и по ходу чтения отмечать все, что вызовет отклик в душе, заставит задуматься, пересмотреть взгляды или просто рассмешит. Празднуйте прочитанное так, как вам хочется! Приклеивайте цветные

стикеры, прячьте между страницами листья, раскрашивайте целые развороты – здесь можно и даже нужно шалить! Пожалуйста, не испытывайте перед моей книгой «священный трепет» – знаете, когда страшно (не дай бог!) помять листочек или оставить царапину на переплете. Пусть она уже одним только своим видом напоминает вам о том, что в вашей жизни всегда есть место для празднования.

Возможно, не сразу, но со временем, вы точно станете с удовольствием присваивать свои результаты, ценить себя не за амбиции и подвиги, а за то, что *реально*, чего у вас уже не отнять. Перестанете откладывать отмечание важных событий до более подходящего случая, начнете повсеместно замечать возможности что-то завершить и отпраздновать, а еще будете помогать своим друзьям и близким не пропустить значимые моменты и в их жизни.

Не пугайтесь, если по ходу чтения вы ощутите желание праздновать буквально все подряд: от прочитанной книжки – до диплома о третьем высшем, от сегодняшнего заурядного (на первый взгляд) дня – до юбилея, от свадеб – до похорон, от влюбленности – до развода, от успешного успеха – до провального провала... Если вы, как и я, много лет жили в дефиците празднования, после этой книги вас будет не остановить!

Как автор я буду счастлива, если после прочтения вы будете праздновать не только «большие» достижения или грандиозные события вроде свадеб, разводов, дней рождения и

переездов, но и то важное, что вы делаете изо дня в день – даже если кажется, что делаете недостаточно.

Эта книга называется «Время праздновать», потому что я верю: каждый день стоит того, чтобы быть отпразднованным, и сегодняшний – не исключение.

Время праздновать – это *сейчас!*

Празднование – в основе всего

*Завтра надеется,
что мы научились
чему-то у вчера⁴.*

Каждый раз, когда я завожу разговор о праздновании, от меня ждут, что я буду говорить о ярком декоре, необычных подарках или о том, как из каждого дня сделать праздник. Но эта книга о другом.

Думаю, вы уже поняли, что праздники и празднование – это не одно и то же. Праздником обычно называют особый день в календаре или торжественное мероприятие, а вот празднование – это нечто большее. *Празднование – это искусство завершить.*

Мы празднуем всякий раз, когда замечаем, что в нашей жизни что-то закончилось, и пришло время «собрать плоды». Празднование не подразумевает конкретных дат, площадок для проведения, толпы людей и каких-то особых атрибутов. Нет, все это вполне имеет место быть – просто оно совершенно не обязательно! Главное – это ваше *внимание* к завершению чего-то важного. А вот что считать важным, каждый решает сам. Праздновать можно как счастли-

⁴ Джон Уэйн

вейший, так и самый паршивый день. Как успешную защиту диплома, так и вынужденный академотпуск. Как взлет проекта, так и крах своей бизнес-идеи.

Да, я предлагаю не делить события на «плохие» и «хорошие» и праздновать даже то, что вообще ни разу не весело и не приятно: дни, когда встал не с той ноги, неудачи и потери, расставания и разводы. Мы привыкли придавать значимость только тому, что «удалось», но разве можно сказать, что остальной наш опыт не имеет ценности? Если подумать, то это *мы* наделяем события тем или иным статусом, оцениваем их как «позитивные» или «негативные» – а события просто происходят. И, оглядываясь назад, можно заметить, что наши оценки не так уж однозначны. Так почему бы не уделять равное внимание и «хорошему», и «плохому»?

Празднование, о котором я говорю в этой книге – это *возможность присвоить опыт, каким бы он ни был*. Заметить жизнь. Не отмахнуться, обесценить или слепо поставить галочку, а глубоко прочувствовать случившееся, взять его ценность и увидеть себя: необратимо изменившегося, повзрослевшего и усиленного прожитым опытом.

Идея празднования стара как мир: можно сказать, что его «изобрели» первобытные люди, однажды собравшись вокруг огня. Как думаете, зачем они следили за фазами Луны и положением Солнца, совершали ритуалы после удачной охоты и плохого урожая, проводили обряды инициации и погребения? У людей всегда была потребность замечать происходя-

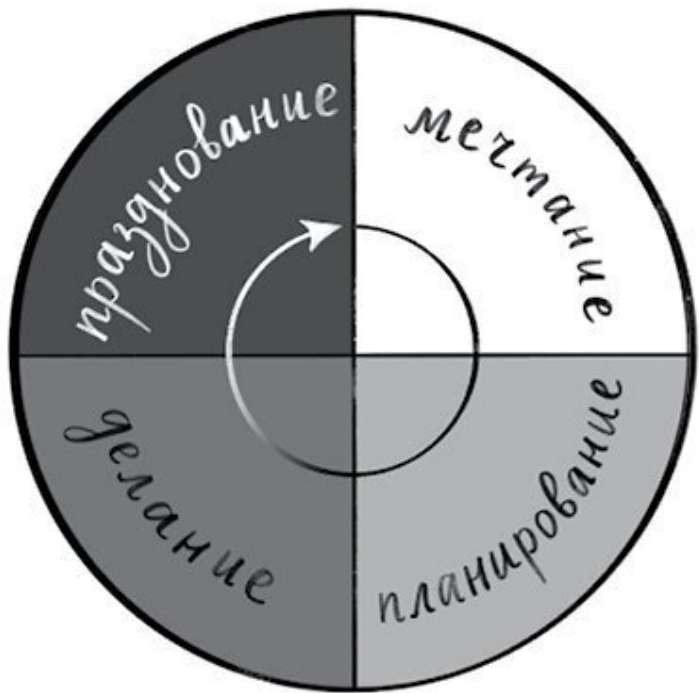
щее и находить в этом смысл: отмечать, как что-то умерло, а что-то – родилось, как одна идея не сработала, а другая – дала плоды, как на смену лету приходит осень, а вслед за зимой наступает весна.

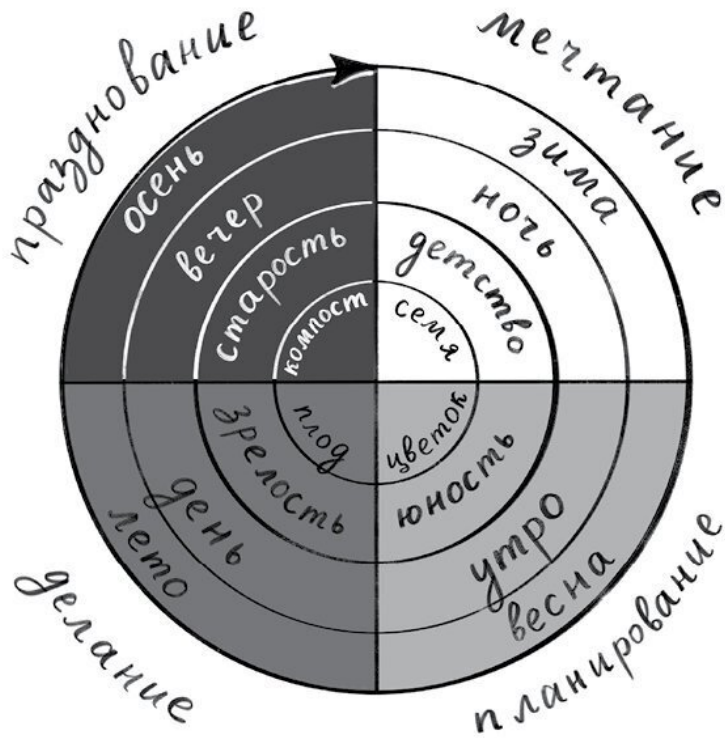
Вот что объединяет празднование и праздники – они происходят не абы когда, а в особые, узловые или переломные моменты: когда что-то одно заканчивается, а следом начинается новое – и это стоит *отметить*.

Так, например, в Новый год мы отмечаем не столько *наступающий* год, сколько *прошедший*: вспоминаем, чем он был наполнен, что удалось, а что – не очень. И только после этого загадываем желания на новый – потому что без усвоения прошлого невозможно сделать шаг в будущее. Новорожденному ребенку еще нечего отмечать в день, когда он буквально появился на свет, зато у его родителей был опыт беременности и жизни до появления младенца – им есть с чем сравнить и что отпраздновать: с одной стороны, бездетная жизнь осталась позади, а с другой – теперь они мама и папа.

Главная идея этой книги в том, что только празднуя все, что заканчивается, мы можем качественно продолжать.

Взгляните еще раз на концепцию австралийского дедушки Джона Крофта:





Замечаете, как празднование близко к мечтанию?

Вся наша жизнь циклична, а цикл – это любой процесс, у которого есть начало, развитие, конец и возможность повторения. День, неделя, месяц, год. Цикл стресса, цикл сна, менструальный цикл. Проект на работе, получение образо-

вания, дружеские или деловые отношения, бытовые домашние дела, встречи, реализация идей и многое-многое другое – все это циклы, у которых, присмотревшись, можно обнаружить все те же универсальные стадии: *мечтание, планирование, делание и празднование.*

А теперь давайте на минуту представим мир, который застрял. В нем день сменяет утро, а потом снова наступает день – и никаких закатов и ночной темени. В нем весна и лето бесконечно чередуются – и нет ни урожаев, ни снега и непогоды. Цветы снова расцветают, только-только превратившись в плоды. А люди не бывают детьми и стариками – только юными и сексуальными, а потом сразу деловыми взрослыми. Сдается мне, человечество так долго бы не протянуло.

Вот и мы без празднования ощущаем, что нам остро чего-то не хватает. Какой-то важной части бытия, которая вечно остается недооцененной, спущенной на тормозах, замятой, скомканной. Как будто что-то постоянно *недослушается.* А мы все больше чувствуем себя лишенными внимания и смысла, отдыха и сил.

На нас слишком влияют идеи вечного лета, кайфа, продуктивности, молодости. Мы говорим «да» влюбленности, но стараемся проскочить, быстрее забыть любое расставание. Любим жаркие летние месяцы со сладкими арбузами и загаром, но с трудом считаем дни до конца ноября, с его слякотью и хмарью. Стремимся к успеху в работе, но страш-

но виним себя, если проект не взлетел, заказчику не понравилось или от наших услуг отказались. И мы нередко обнаруживаем себя в до ужаса похожих ситуациях: «И почему я *снова* оказалась в отношениях с человеком, с которым у меня нет ничего общего?», «Что там за клиника, которая делает полный чекап организма? Я *уже вся разваливаюсь* на части...», «И *как так вышло*, что у меня нет времени на свои дела, но я *в очередной раз* ввязалась в какой-то кипиш и помогаю людям, которые точно справились бы без меня?»

Хочется кричать: «Ну ка-а-ак?! Как меня опять угораздило оказаться в этом месте?» Порой кажется, что жизнь циклично вертит тебя на карусели, показывая одни и те же картинки: похожих партнеров, до ужаса одинаковые дни, предсказуемые разговоры, типичные проблемы. В этой повторяемости можно ощутить себя героем компьютерной игры, которого раз за разом откидывает на начало известного до мелочей уровня – а его все никак не получается пройти, чтобы двинуться дальше.

Конечно, все мы делаем то, что можно назвать ошибками. Только одни празднуют: замечают и учитывают опыт, чтобы не наступать на одни и те же грабли, – а другие – тяготеют к бесконечному повторению прошлого, почти без изменений. Не всегда понятно, где и что можно сделать по-другому, пока не остановишься и не отойдешь от привычных рутин на расстояние. Празднование же помогает увидеть эти грабли целиком, поднять их и унести в сарай, где красуется вывес-

ка: *«Спасибо за опыт, теперь попробую по-другому»*.

Только празднуя, можно по-настоящему признать: *чего ты хотел, что и как сделал, к какому результату пришел и куда хочешь двигаться дальше.*

Вот, что я имею в виду, когда говорю, что празднование – в основе всего: не закончив старого, не начнешь по-настоящему нового.

Если вы уже пробовали мотивировать себя через недовольство, пендели и самобичевание, то знаете, что это очень зыбкий фундамент для новых начинаний. Поэтому я предлагаю вам празднование – как способ, который совершенно точно не разрушит, а только укрепит – и зажжет внутреннее сияние.

Изучив самые разные способы праздновать, я выделила всего три ключевых навыка, благодаря которым вы сможете отпраздновать буквально все что угодно: *замечать, разделять с другими и расслабляться*. Следующие разделы книги будут шаг за шагом раскрывать эти три навыка – чтобы вы смогли посмотреть на них под разными увеличительными стеклышками и решить для себя: *как я могу начать праздновать уже сейчас?*

Добро пожаловать под разноцветный купол празднования!

Замечайте

*Главное находится рядом – все уже здесь.
Пусть нам всем станет легче там, где мы есть.
Там, где не удержать и не сохранить, —
Меньше оценивать и больше ценить⁵.*

Проводив Джона Крофта на «Сапсан», неожиданно для самой себя я зашла в канцтовары и вышла оттуда с ватманом формата А0. У меня не было ясной идеи, зачем – просто захотелось простора и чистого листа.

Войдя в квартиру, я убрала со стола чашки, развернула на весь стол гигантский плотный лист, взяла обычную черную ручку и написала по центру:

«АННА ЧЕРНЫХ, 09.11.1986»

А дальше по периферии стала размещать «заголовки»:

«Я», «Люди», «Профессиональный опыт», «Жизненный опыт»

От них пошли лучи, стрелки и списки:

«Семья», «Друзья», «Работы», «Учеба», «Места жительства», «Опыты», «Музыка», «Книги», «Фильмы», «Тело», «Мировоззрение», «Путешествия», «Социальные роли»...

Спустя несколько часов я сделала шаг назад, чтобы огля-

⁵ Из песни Марата Нигматуллина «Счастье быть частью», которую мы с Юлей, редактором этой книги, просто обожаем!

деть лист целиком. Кто бы мог подумать, что я способна заполнить все белое пространство ватмана убористым почерком! Черной гелевой ручкой. *Собой*.

Усыпанный буквами, как мелким узором, этот лист приобрел для меня огромное значение. Даже сейчас, чтобы написать о нем поточнее, я достала его из коробки с ценными вещами, развернула и ощутила трепет. Вспомнила, как гладила его, вчитывалась в свой кривой быстрый почерк, пытаюсь осознать и вместить: «Все это – я и моя история».

Впервые за много лет (или за всю жизнь?) я так глобально посмотрела на себя, свой путь, свое прошлое и настоящее. Кажется, в тот момент я впервые уделила время тому, чтобы зафиксировать: из чего складывается моя картина мира, что на меня повлияло, что сделало меня мной. Впервые я *так* себя заметила.

С этого и начинается всякое празднование: чтобы что-то отпраздновать, сперва нужно это заметить.

Выделить нечто и поместить его под прожектор своего внимания. Увидеть, узнать и назвать – чтобы спокойно разместить в своей жизни, словно на ватмане А0. Или не размещать – тут уж как захочется!

Есть хорошая фраза: «Где мое внимание, там я». Если задуматься, куда мы помещаем свое внимание в течение дня, недели или даже года – можно осознать, что для нас по-настоящему имеет значение, отпраздновать это. А можно с гру-

стью обнаружить, что мы рассеиваемся на такое количество незначительных вещей, что по итогу ощущаем себя... *Нигде*. Думаю, мы все хотя бы раз испытывали такое ощущение, когда словно ускользаешь от самого себя. Расплываешься в расфокусе. И чувствуешь, что безнадежно потерялся, ведь по каким ориентирам искать выход – непонятно.

Такая «потерянность» сегодня вполне закономерна – на наше внимание претендуют так много людей, что мы то и дело перестаем быть его хозяевами. За него конкурируют в интернете, телевизоре и супермаркетах. Его оплачивают на работе. Его хотят друзья, семья и дети. И если не относиться со всей серьезностью к тому, на что выделять этот ценнейший ресурс, то где можно оказаться? В бесконечной работе, чужих делах и конфликтах. Сплетнях и домыслах, дурацких роликах на ютубе или онлайн-играх, ловушках маркетологов и развлечениях, которые, по правде говоря, не особо-то развлекают.

Праздновать – значит замечать, что видно и слышно, каков окружающий мир на ощупь, запах и вкус. Замечать, что происходит с телом – как оно сообщает о потребностях, где болит и какого комфорта хочет. Замечать, в какие истории складываются происходящие события. Замечать кончик своего носа и бескрайность неба. Сжимающиеся в ярости кулаки и доверчивую нежность, с которой обращаются дети. Замечать, как события мирового масштаба находят отражение и в вашем дворе, и в спальне, и во внутренних конфликтах.

Качество внимания определяет качество жизни. С интересом замечая, как вы себя чувствуете и что из происходящего вокруг на вас влияет, вы можете позаботиться о своем состоянии и взять ответственность за то, чтобы день за днем жить все более подходящую вам жизнь.

Впереди у нас много интересного – приготовьтесь много замечать, подсвечивать, не отводить взгляд и дарить любящее внимание самым разным уголкам своей души. Она долго ждала этого момента!

Скорость

У меня есть традиция: на осеннее равноденствие я уезжаю на любимый ладожский берег и целый день иду по экотропе вдоль воды. Это мой личный переход: от светлой стороны года – к темной.

Если верить приложению в телефоне, получается около 30 000 шагов. О, что это за шаги! Ни один не похож на другой: вот упругая пружинистая земля в сосновых иголках; вот ее перечеркивают оголенные, отполированные тысячами треккинговых ботинок корни; вот топкая лужа; мягчайший обнимающий мох; выход к песчаному пляжу; россыпь валунов. Прыг-прыг по ним! (Главное, не соскользнуть в воду.) Потом под ногой ощущается будто сразу вся уверенная твердость балтийского щита – а вот тут, похоже, придется карабкаться, помогая себе руками...

Я иду налегке, с небольшим рюкзаком, и обычно за целый день не встречаю ни души. Лес уже осенний, отдыхающий – стоит и любит просторным видом на острова. Большую часть пути нет мобильной связи. Я никуда не спешу. Часто останавливаюсь, всматриваюсь в лишайники. Встречаю ужей и белок, дятлов и последних сонных шмелей. По очереди вспоминаю названия островов и иногда ложусь на камни, чтобы передохнуть и посмотреть на облака.

9 часов ходьбы, красоты и силы.

В конце тропы выхожу на трассу и вижу: серое полотно асфальта, пыльная обочина, фуры проносятся с грохотом. Ловлю машину, чтобы доехать до начальной точки и оттуда вернуться в город.

19 минут тряски, смазанности и недоумения.

Лесополоса за окном сливается в однородный зеленый фон – и глаз не успевает ни за что зацепиться. От резких движений машины начинает подташнивать. У водителя угрюмый вид и блатная песня по радио. Вальжным движением он разворачивается и снисходительно спрашивает:

– И зачем ты пешком-то ходила так далеко?!

– В двух словах не объяснишь... – отвечаю и многозначительно замолкаю, вспоминая о том, как умиротворенно мне было там, за лесополосой.

Непередаваемый контраст, о котором я постоянно думаю с тех пор, как впервые совершила это мини-путешествие. Две настолько разных скорости жизни! Одна – про внимательность, нюансы и взаимосвязи. Про любопытный взгляд по сторонам. Другая – про «каждую минуту на счету» и постоянное устремление вперед, к какой-то точке за горизонтом, которую чаще всего даже не видно. И мы так привыкли к бешеным ритмам, что размеренность сегодня кажется чем-то инопланетным, а то и вовсе неодолимым: «Ты что, всегда такой медленный?».

Высокая скорость стала нормой: от цели к цели, из одной учебы в другую, от проекта к проекту, из кризиса в кризис:

«Так много всего, ничего не успеваю!» В этой гонке мы ярко замечаем, что загнались, когда напряжение вырывается наружу внезапными слезами обиды или «случайной» вспышкой ярости («И что на меня нашло?»), хотя в остальное время оно тоже дает о себе знать, просто тише – тяготит и тяжелит, робко маякуя, что что-то *не так*.

Пробираясь сквозь ежедневную рутину, мы повторяем себе: «Еще чуть-чуть и передохну», «Еще вот с этим расквитаюсь и займусь домом», «Еще подзаработаю – и заживем». Но годы идут, проекты не заканчиваются, проблемы валятся одна за другой, а что-то важное постоянно ускользает. Внутри же остается такое смутное, едва различимое разочарование, неясная печаль – а то и явная неудовлетворенность.

Скорость происходящего почему-то не переходит в объем – после переделанных дел в осадке остаются только усталость и опустошенность. Люди часто говорят об этом так: *«Дни пролетают мимо»*, *«Все мои усилия – как песок сквозь пальцы»*, *«Я столько вкладываю, а выхлоп нулевой»*. Есть грустная ирония в том, что нам некогда становиться здоровыми, богатыми, удовлетворенными и проявленными в том, что для нас важно. У нас раковина грязная, суп не сварен, дедлайн на носу, жалобы подруги не выслушаны, комп завис и запись на маникюр только в неудобное время. А до проживания жизни руки не доходят.

На высокой скорости возможно многое, но только не празднование. Оно всегда про некоторую

остановку, про посмотреть по сторонам, задать вопросы, свериться с курсом.

Чтобы разглядеть подробную прелесть жизни, нам просто необходимо периодически притормаживать и приглядываться к тому, что ждет внимания. Это могут быть необычные ощущения в теле, запертые чувства и неудобные мысли, которые принято отгонять. Заветные мечты, желания и амбиции. Хрупкая красота живого или красота искусства, трогаящая до слез. Радость соприсутствия с любимым человеком. Взгляды глаза в глаза, объятия, тепло близости. Ясное понимание, откуда пора уходить и с чем пора расставаться. Интерес и влечение к чему-то неожиданному. Тоска по смелой творческой жизни. Или потребность в размеренности и покое...

Внимание к жизни, о котором я говорю, можно описать популярным нынче словом «замедление». Неспроста о нем столько говорят и пишут. Но почему же, если оно так приятно и полезно, мы им не пользуемся? Почему, даже осознавая губительность высоких скоростей, предпочитаем мчаться вперед и толком не смотреть по сторонам? У меня есть несколько мыслей на этот счет.

Если замедлишься, упустишь возможности

Во времена быстрого успеха и восхваления трудоголизма *slow life* («медленная жизнь») кажется проигрышной страте-

гией: «Если замедлюсь, просру все возможности!» Оно и понятно: когда еще у человечества было столько способов и инструментов для самореализации?

Но замедляться – совсем не значит ползать вялой улиткой и постоянно отодвигать дела ради того, чтобы неделями задумчиво лежать на траве, разглядывая облака. И я не предлагаю следовать всем занудным советам вроде «ешьте медленнее, пережевывая каждый кусочек по 33 раза», «ходите пешком по лестницам» и «медитируйте в середине рабочего дня».

В моем понимании, замедляться – значит *выбирать темп, при котором успеваешь заметить жизнь*. Чтобы распоряжаться ей полно и красочно, не пытаясь выжать из каждой секунды максимальную пользу.

Замедление вовсе не исключает движения к целям – просто это движение становится менее суетливым, более осознанным. Когда мы пытаемся хвататься за все шансы, которые предоставляет жизнь, нами руководит иллюзия всемогущества: «Только дайте мне больше скорости и больше часов в сутках – и я захвачу мир!» Но задумайтесь: мы всегда упускаем какие-то возможности, что бы мы ни выбирали.

Можно использовать возможность реализовать новый проект, но упустить возможность побыть со своими детьми, пока они маленькие. Насладиться солнечным днем. Покупаться в озере в будний день, когда пляж не завален сотнями шезлонгов. Для кого-то эти возможности кажутся скуч-

ными или даже пустыми, но для кого-то они могут звучать как мечта, как то обыкновенное чудо, ради которого вообще стоит жить.

Не бойтесь что-то упустить – как бы банально это ни звучало, но ваше от вас не уйдет. Стоит только время от времени сверяться с тем, что такое «ваше», – а с этим отлично помогает празднование.

Лишь бы не заметить неприятное

Как-то я брала интервью у подруги, психотерапевта Кати Суворовой, которая уделяет много профессионального внимания теме *slow life*, и она поделилась своими наблюдениями:

– К сожалению, часто высокая скорость нужна для того, чтобы *не обнаружить неприятное*. Например, я немного замедлюсь, начну к себе прислушиваться и замечу, что у меня нет контакта с собственным ребенком... Или что муж меня не любит. Или что я уже давно не люблю то, чем занимаюсь. А за счет большой загрузки можно довольно долго обходить эти вопросы стороной.

И правда – это вам не красота ладожского берега, которая спокойно обойдется без внимания гонщиков-автомобилистов.

Вынуждена признать: замедляясь, можно заметить то, что совсем не понравится. По этой причине нам зачастую про-

сто страшно замедляться – мы втайне догадываемся, что можем заметить, если снизим скорость. Ведь первым делом нашего внимания обычно ждут не радости и наслаждения, а именно те переживания, от которых мы так усердно стараемся умчаться.

Как недавно написала моя знакомая:

– Если я замедлюсь, то *начну чувствовать, насколько мне по-настоящему плохо*. И не смогу двигаться дальше. А двигаться надо, даже на зубах.

Но оттого что мы замечаем неприятное под ковер, странство не становится чище – грязное оказывается просто прикрытым тряпчочкой. И продолжает влиять на нашу жизнь: как, знаете, от пыли может появиться аллергия, сколько ни делай вид, что «раз я ее не вижу, значит, ее нет». Только *замечая* неприятное, можно разобраться с ним – и сделать себя счастливее.

Придется расставлять приоритеты и действовать иначе

Еще одна причина, по которой мы стараемся не замедляться: по-хорошему, за замечанием неудовлетворенностей должны последовать расстановка приоритетов и новые действия, а это довольно неудобно и даже пугает: «В смысле, придется все менять?!»

Чрезмерная работа, бесконечные дела и планы, бытовое задротство – наши привычные способы отодвигать важные вопросы.

Но ведь тревога никуда не уходит. Мы просто своеобразно легализуем ее, размещая в других местах: в чрезмерной фиксации на результатах в работе, неиссякающем рвении возить детей на кружки, беспокойстве о коллегах, клиентах и подрядчиках, стремлении заработать побольше, чтобы потом «когда-нибудь» отдохнуть...

Надо сказать, что срочность нам активно навязывают извне – все эти: «Только сегодня и только для вас!», «Последняя возможность купить по максимально выгодной цене!», «До Нового года осталось...» Но это подстегивание работает уже не только в рекламе. Оно настолько вошло в привычку, что мама уже не замечает, как постоянно торопит ребенка, муж стоит в дверях и нервирует жену демонстративным ожиданием, а начальник выставляет сотрудникам все менее подъемные дневные нормы. Впрочем, больше всего срочности мы создаем себе сами: завышенными ожиданиями, невниманием к сигналам тела, страхом показаться недостаточно деятельными, а то и вовсе ленивыми.

Фокус в том, что самое важное – то, что отражает наши глубинные потребности и может действительно повлиять на нашу жизнь, – как раз не имеет особой срочности. И терпеливо ждет, когда на него обратят внимание.

Важное – это *наконец* составить резюме и начать искать

другую работу, *реши́ться* на то самое медицинское обследование, записаться-*таки* к психотерапевту, осуществить *давнюю* мечту, дать *реализацию* творческому порыву, на который *все не хватает времени*, открыто поговорить с партнером о сложностях в отношениях, душевно общаться с детьми, пока они не выросли совсем, позвать подруг, по которым соскучилась, на чай без повода...

Важное – это то, каким человеком вы хотите быть. Но почему-то откладываете.

Вообще-то мало кто хорошо ориентируется в том, что делает его счастливым: часто мы «хотим» совсем не того, что способствует нашему счастью. Думаем, что хотим на море, а счастливее нас сделает возможность высыпаться изо дня в день. Мечтаем о квартире побольше, а реальное удовольствие – в короткой вылазке загород. Ставим цель похудеть, а по-настоящему довольны собой, когда нам тепло и спокойно в отношениях. Навык *замечать* эти повседневные мелочи развивает чувствительность к хорошему и подходящему, постепенно снижая чувствительность к неподходящему: когда «плохое» уже не так бесит, а «хорошее» гораздо больше радует.

Уделяйте внимание не только тому, что *не так*, но и своему *так* – становитесь гурманами собственной жизни: кайфуйте от тканей, которые носите на себе, питайтесь так, как вкусно и полезно именно вам, проявляйте разборчивость и настойчивость в общении, разглядывайте камушки и птиц

на той тропинке, по которой идете, и фотографируйте облака, похожие на стаи рыб.

В общем, притормаживайте! С этого и начинается всякое празднование.

Праздновать – это замедляться, чтобы заметить

Начните с неспешной чашки чая. Пусть время этой чашки станет временем для вашей практики внимательности – когда из череды планов, суматохи, обрывков мыслей и телефонных звонков, вы будете выбираться в пространство своего тела, ощущений и удовольствий. Например, можно держать чашку двумя руками и замечать, как ладони вбирают приятное тепло чая, пока тыльная сторона кисти еще совсем холодная. Можно смотреть, как поднимается пар или танцуют чайники. Подносить нос близко-близко к поверхности, чтобы ощутить все нюансы аромата и только после этого делать первый осторожный глоток. Тепло и свежесть, терпкость и сладковатое послевкусие – почувствуйте, как чай разливается внутри, расслабляя и принося удовольствие. Заметить момент – это заметить богатство своих ощущений!

Следите за своей скоростью – и при необходимости корректируйте. Время от времени задавайте себе вопросы: какой у меня сейчас темп? Комфортен ли он мне? Успеваю ли я наслаждаться? Это мой темп или навязанный мне кем-то? Может, что-то я могу сделать гораздо быстрее и проще? А где-то мне хочется, наоборот, максимальной детальности и скрупулезности? Когда мы замедляемся и перестаем бороться со временем, то влюбляемся в него – и время отвеча-

ет нам взаимностью, даря умиротворение. А суета перестает существовать в принципе.

Переключайте масштаб, чтобы подняться над суетой. В будничных делах мы обычно смотрим прямо перед собой, вычлняя необходимые дела из фона, и часто не замечаем красоты того, что имеет другой масштаб. Попробуйте сейчас посвятить хотя бы минуту созерцанию карты собственных ладоней или прожилок зеленого листика с ближайшего куста. А потом минутку-другую – созерцанию неба, затянутого низкими облаками или ясного до бесконечности. Такое изменение «фокусного расстояния» помогает выныривать из рутины и видеть новые смыслы и взаимосвязи в привычном.

Добавьте в свой день один (только один!) совершенно необязательный ритуал. Пусть это будет что-то очень короткое, переключающее ваше внимание и понижающее передачу скорости: переодевание в домашнюю одежду, зажигание свечи или включение торшера вместо верхнего света, короткая мелодия, сыгранная на любимом музыкальном инструменте, пятиминутка вязания или ванна вместо душа. Что-то простое, но для начала, пожалуйста, только одно! А потом, гарантирую: ваша нервная система будет мурчать вам тихое «спасибо» за каждую такую предсказуемость.

Мыслите неделями, а не днями. Когда мы планируем день и все, что в него нужно успеть впихнуть, мы думаем

очень ограниченно, конкретными делами. Совсем другое дело, когда охватываешь вниманием сразу целую неделю – это помогает увидеть, как текущие задачи соотносятся с большими целями, и заложить в расписание не только срочное, но и важное.

Добавлю лайфхак, которым поделилась со мной подруга Юлия Вишке. Прежде чем открывать календарь и записывать туда дела, привязанные ко времени, возьмите чистый лист бумаги или разворот блокнота и нарисуйте там майнд-мэп, карту вашей будущей недели. В центре напишите даты, на которые приходится неделя (например «1–7 февраля»), а вокруг – актуальные задачи из разных областей жизни, приходящие вам в голову, и спонтанные желания. Так вы не забудете не только рутинные рабочие задачи, которые у вас и так внесены в календарь, но и захватите себе цветочек на рабочий стол. Вспомните, что мечтали каждый вечер читать детям на ночь. Найдете время для плавания или запишетесь на массаж. Позовете партнера на свидание или запланируете прогулку по лесу. Пусть в ваших планах будут отдых, учеба, творчество, любовь и жизнь в ее многообразии.

Делайте раз в неделю что-то нарочито медленное. Подойдет чайная церемония, ужин в ресторане в темноте, секс с элементами тантры, разучивание новой песни на гитаре, совместное чтение вслух, прогулка по музею или рукодельный проект с ребенком, задействующий всю вашу мелкую моторику. Сосредотачиваться на ощущениях или кро-

шечных деталях первое время может быть непривычно и даже раздражающе, поэтому выбирайте то, от чего вы точно кайфанете душой и телом. А то и просто устройте себе по-настоящему ленивый день – без телефона, дел и попыток успеть побольше. С полным разрешением себе не делать, а просто быть.

Обращайте внимание на послевкусия. Можно существенно продлить приятные моменты, если не только сочно их проживать, но и растягивать память о них на какое-то время. Закрывайте глаза и перепроживайте свои лучшие поцелуи, рассказывайте другу о нюансах вкуса чая или впечатлениях от недавней выставки, поставьте на видное место фотографию из какого-нибудь очень счастливого дня. Вспоминая приятное, мы заботимся о том, чтобы и в будущем создавать для себя новые удовольствия: «Блин, так классно было! Надо бы еще что-то подобное испытать!»

Цикличность

*Пока я дружу с временами года,
я не представляю, чтобы жизнь
могла стать мне в тягость.*

Генри Дэвид Торо

У меня есть целая полка с красивыми ежедневниками – красивыми, но пустыми.

Каждый из них подписан аккуратным почерком и в каждом с энтузиазмом заполнена, дай бог, первая-вторая неделя. Потом идут редкие хаотичные заметки на пару месяцев, а затем – девственно чистые страницы до конца года. Если у вас тоже такое было, машу со страниц этой книги: вы не одиноки!

Я все время сокрушалась и пилила себя: да что я за человек такой?! Неужели я не могу соблюдать режим и успевать все запланированное? Не могу изо дня в день идти к своим целям и выполнять необходимые дела? Не могу распределять задачи и следовать графику...

Мне понадобилось где-то двадцать брошенных ежедневников и немало времени на то, чтобы найти ответ. И звучит он так. *Я живая. Мы все живые.* И у каждого из нас есть свой ритм, который вполне может не укладываться ни в один ежедневник.

С рождения у каждого из нас есть свой биологический

ритм: отчасти он синхронизирован с ритмами родителей, отчасти – с Солнцем, на свет которого реагирует каждое живое существо, отчасти – с Луной, во влияние которой многие не верят. Но если вы хоть раз в жизни видели вживую океанские многометровые приливы и отливы, то знаете, что с этой силой нельзя не считаться. И в то же время ритм каждого нового человека уникален, он – музыка еще одного живого сердца.

Так почему же мы забываем об этом? Почему перестаем замечать собственные настройки и пытаемся втиснуть себя в чужие системы планирования, продуктивности и благополучия?

Это происходит постепенно. Взрослея, мы подстраиваем свой ритм под происходящее вокруг: ранние подъемы в школу, работу до ночи перед дедлайнами, хронический недосып, холод, который «надо просто перетерпеть»... Так со временем мы теряем к себе чуткость и даже можем решить, что практически бессмертны и всемогущи – и ничто не в силах влиять на нашу продуктивность и великолепие! Ведь выживание больше не зависит от природной цикличности: у нас есть электричество, супермаркеты на каждом углу, огромный выбор одежды на любой вкус и кошелек, доставка пиццы, зимовки на Бали, мелатонин в таблетках – и многое другое, что позволяет нам почти не чувствовать на себе природное влияние.

Но даже если мы перестали считать себя частью природы,

это не значит, что мы перестали ей быть.

Да, наши трекеры ежедневной активности пока не особо учитывают время года, погодные условия, фазу менструального цикла, настроение и состояние здоровья – но все это не перестает на нас влиять. А мы думаем лишь о том, что десять тысяч шагов сами себя не пройдут. Или что ПМС – досадное недоразумение, мешающее жить. Или что раз работаешь в офисе, то рабочее состояние должно быть зимой и летом одним цветом – то есть ровным и предсказуемым.

Не кажется ли вам, что наш биологический вид многовато о себе возомнил?

Нас приучили думать, что самое главное – это сознание, ум, воля. И даже говоря о себе, мы в основном говорим о своей *голове* – а *тело* только и делаем, что ругаем: ведь оно то и дело не соответствует ожиданиям ума. То недотягивает до идеала, то дает сбой в самый неподходящий момент, то еле-еле переживает всего лишь одну бессонную ночь ради горящего проекта. Порой так и хочется пожаловаться: «Ну почему я не могу быть на пике 24/7!!!» Но можно относиться к этому по-другому.

Например, в школе моей дочери к каждому ребенку относятся как к драгоценному редкому цветку, для которого точно существуют оптимальные условия. Общая цель школы, родителей и самого ребенка – *замечать*, что это за условия, подбирать их, соблюдать и менять по необходимости. Созда-

вать пространства для активного движения и тихие уголки, где можно вздремнуть, когда захочется. Накрывать в столовой шведский стол – вместо того чтобы ставить перед ребенком тарелку со словами: «Ешь что дают». Учитывать индивидуальные особенности восприятия и душевные потребности. И правда, как с цветами: ведь среди них есть неприхотливые и жизнестойкие, которые легко переносят засуху и переполив, а порой даже любят некоторые вызовы, вроде световой депривации или тесного кашпо; есть нуждающиеся в постоянном внимании и сменах ухода; а есть такие, которые лишней раз лучше вообще не трогать.

Вот и я нашла свой способ организовывать дела: вместо ежедневников я использую майндмэпы на неделю и заметку с игривым названием «Может, сегодня?», куда собираю все задачи на ближайшее время.

Так что, если применять «цветочный» подход к себе? Насколько хорошо вы знаете себя как живой организм? *Замечаете ли* свои особенности? Не губите ли себя? Заботитесь о своем процветании? Или же обеспечиваете себе самый минимальный уход – просто чтобы не погибнуть?

Как человек, у которого в квартире больше ста горшков с растениями, я знаю, что живучие выживут и в истощенном грунте с поливом раз в две недели. Но дадут ли они радостные свежие листочки? Удивят ли необыкновенными цветами? Станут ли украшением интерьера или будут только поводом для жалости и сострадания? Зависит от того, насколько

ко хорошо я знаю каждый из них и смогла ли подобрать к каждому сообразный подход.

То же касается и нас с вами. Скорее всего, мы выживем и в паршивых условиях: человек – очень адаптивное существо. Но если мы хотим цвести и процветать, реализовывать всю полноту своего потенциала, раскрываться и проявляться разными сторонами, нам важно относиться к себе как к живым.

А живое – это какое? Это *цикличное*: движущееся, изменчивое и развивающееся.

Замечая свою цикличность и уважая ее, мы празднуем свою природу.

Наша изменчивость – не досадное недоразумение: мы не задуманы быть одинаковыми изо дня в день. Что, если перестать негодовать по этому поводу? И начать *учитывать* – исследовать привычки и паттерны не с целью искоренить или поменять, а чтобы настроиться и точнее попадать в собственные ноты.

Если внимательно присмотреться, то можно заметить, что в разное время года, суток, фазы менструального цикла у нас разная продуктивность, настроение и состояние, желания и мотивации. Если у вас в доме есть хоть одно растение, то вы знаете: оно не может выдавать по листику в день и не растет на одинаковое количество сантиметров в год. Иногда оно подолгу стоит без видимых изменений, а потом вдруг ка-а-ак зацветет! Еще и свежие побеги выпустит из-под земли!

Но это не только растений касается. Любой родитель знает это чувство, когда ребенок «вдруг» совершил скачок и за одну неделю научился тому, что раньше никак не давалось, обрел новую самостоятельность или заметно вытянулся за лето. И у каждого из нас есть перед глазами примеры знакомых, которые долго «зрели», а потом вдруг к-а-а-ак выдали! Кто-то кратно вырос в доходах, кто-то собрался и переехал на другой конец света, кто-то резко изменил образ жизни.

Почему же, когда речь идет об ожиданиях от себя, мы рассчитываем на свою равномерную продуктивность? Мы хотим сегодня, как и каждый день, выдать из себя ожидаемый «зеленый листик» (бег с утра, статью, запланированные встречи и так далее), как вдруг откуда-то берется апатия или головная боль. Еще вчера вы чувствовали свою неотражимость, а сегодня «с этим прыщавым лицом» о свидании не может быть и речи. Происходит что-то «неожиданное» – тело как будто предает, заболевая и выдавая какие-то непонятные эмоциональные реакции. В такие моменты хочется взорваться и негодовать: «Какого черта? Почему я никогда не могу на себя положиться?!» Но именно эти моменты – лучшее время, чтобы заметить свою цикличность.

Когда мы смотрим на жизнь как на хитросплетение циклов, а не на линейное движение из точки А в точку Б, нам не составляет труда сориентироваться, в каком месте какого цикла мы находимся и что сейчас можем от себя ожидать. Много становится предсказуемым и закономерным: всплес-

ки и спады энергии, времена, когда хочется побыть «внутри» или выйти к людям «наружу», скачки роста и периоды ком-форта.

Замечая свою цикличность, мы учимся умножать на два (а то и на три) любой план по времени и деньгам, больше не спешим принимать решения на одном вдохновении и точно знаем, что за любым очарованием последует разочарование – но и такая «зима» не будет вечной.

Если учитывать, в какой стадии какого цикла находишь-ся, можно позаботиться о себе наилучшим образом. И у меня за годы празднования накопилось огромное количество наблюдений за своими циклами, например:

– пик моей сосредоточенности – с 12:00 до 16:00, и важно уделить это ценное время писательству, а не разбазарить на мелкие задачи, бытовые дела или разговоры;

– если выпить кофе после 12:00, то потом я не усну до двух ночи;

– в первой половине менструального цикла мне гораздо больше хочется общаться с людьми, чем во второй; а во второй половине всегда найдется день для вдохновенной работы с документами, счетами и налогами;

– февраль, май и октябрь из года в год полны встреч в больших компаниях; в январе, марте и сентябре хочется браться за новые дела; а в августе и декабре – только завершать, замедляться и грустить;

– после поездки, учебы или праздника мне нужно минимум два дня на разбор чемодана, интеграцию и уединение, прежде чем приступить к другим делам.

Наблюдая за собой из года в год, я научилась прогнозировать и слегка предвосхищать многие перемены в состояниях и привычках: непредсказуемое и внезапное стало закономерным. Например, я заранее знаю, что наутро после поездки ни с кем встречаться не буду – поэтому даже не признаюсь, что уже в городе.

Замечайте циклы, которые управляют вашей жизнью, – и тогда в ней будет гораздо меньше борьбы и сопротивления, недовольства и самобичевания. А будет больше принятия, комфорта и, конечно же, празднования!

Праздновать – это замечать свою природу

Начните с одного цикла. Предлагаю для начала приглядеться только к одному циклу: суточному, недельному, месячному, годовому, менструальному, проектному или творческому. Может, это учебный год или личный год вашей жизни? Какой цикл кажется вам самым любопытным для исследования? Что в этом цикле – мечтание, что – планирование, а что – делание и празднование? Как вы ощущаете себя на каждой из этих стадий? Чего вам хочется, а чего не хочется совсем? Что из всей этой информации можно учитывать при планировании своей дальнейшей жизни?

Не пытайтесь ухватить вниманием сразу все циклы – это придет со временем. Уже к концу этой книги вы безо всяких усилий станете замечать гораздо больше!

Заведите себе дерево-друга и следите за его циклами. Некоторые деревья в парке или на аллее привлекают внимание больше других: что-то в их образе оказывается манящим и глубоко симпатичным. Мы с подругами называем их «дерево-краш». Я, например, часто выбираю маршрут так, чтобы повидать любимый дуб у Преображенского собора. Навещая его в разное время, я все лучше узнаю, как происходящие в нем перемены свойственны и мне. С приближением тепла, еще до первых листочков и даже почек, он наполняется еле уловимой бодростью и как будто гудит в предвкушении, летом – скрывает под зеленой кроной то, чем занимается, а осенью беззаботно бомбардирует желудями прохожих. На деревья легко проецировать свои чувства и состояния – и они не обижаются (надеюсь!). Однажды вы заметите, что ваш зеленый «друг» понимающе кивает, будто разделяет все ваши печали. А когда он пустит по ветру свой последний ржавый листок, вы поймете, что глубоко с ним согласны. Ведь и в вашей жизни есть время сбрасывать лишнее, укрываться одеялом и терпеливо ждать новых теплых дней и свежих идей.

Познакомьтесь с праздниками Колеса года. В разных традициях они называются по-разному, но отмечают их примерно в одно и то же время, проливая свет на то, как про-

жить год в согласии с природой. Даже если сейчас вы очень далеки от огорода и урожая, наша психика живет по тем же земным законам, что почитали наши предки.

Изучая их логику и локальные особенности, можно помочь себе проживать весь год в согласии с общим природным ритмом.

Помогите себе подготовиться к следующему циклу. Когда знаешь, чего ожидать на каждой стадии цикла, можно создать себе комфортные условия чуть заранее. Расскажу на примере времен года. Если вы живете там, где смена сезонов происходит ярко (когда одно и то же место зимой и летом меняется до неузнаваемости, а температура в течение года колеблется на 20–30 градусов выше и ниже нуля), заметнее всего будет происходить подготовка к зиме. Потому что если к ней не готовиться, то холод и снег застанут врасплох. По крайней мере, если посмотреть на работу коммунальных служб в Петербурге, есть ощущение, что похолодание, снегопад и гололед каждый год оказываются для них неприятной неожиданностью.

Зимой вам точно понадобится теплая одежда и обувь, а значит, можно заранее посмотреть, что из прошлогоднего сгодится, а что требует обновления. Сразу видно, что это пальто нужно отнести в химчистку, у куртки зашить карман, ребенок вырос за лето, а значит, старый комбинезон можно отдать знакомым или продать и купить новый. Автомобилистам придется менять резину – и можно заранее внести это

в планы, а не делать в суете в последний момент, когда уже заморозки, на летней ездить небезопасно, а в шиномонтаж вся запись забита теми, кто любит «решать проблемы по мере их поступления».

Заранее позаботившись о подготовке к смене сезонов, вы, скорее всего, заметите, что похожая «сезонность» проступает и в вашей работе, и в воспитании детей, и в отношениях с близкими. И сможете проживать «холодные» и сложные времена с большей устойчивостью и даже расслабленностью.

Замечайте свои предпочтения в разных стадиях циклов. Наши склонности меняются изо дня в день и даже в течение одного дня!

Как влияет на вас утренний кофе? А как наутро вспоминается вечерний бокал вина? Зависит ли ваш уровень энергии от количества сна и времени засыпания – пробуждения? Что из того, что было свойственно вам в понедельник, не работает в пятницу? Каких продуктов хочется в лютеиновой фазе менструального цикла, а каких – ближе к овуляции? В какие месяцы вы охотнее общаетесь с другими, а в какие чаще хочется быть наедине с собой? Когда вам легче всего реализовывать мечты и планы? Чувствуете ли вы потребность осенью, лежа на ковре из разноцветных кленовых листьев, выдохнуть, праздновать и какое-то время ничего от себя не требовать, или ваша внутренняя «осень» не совпадает с календарной?

По-настоящему глубоко зауважать цикличность мне по-

мог когда-то блокнот i.love.my.cycle, в котором я отмечала свое состояние в каждый из дней менструального цикла по параметрам, которые сама же придумала. Меня мало интересовали чисто физиологические аспекты, поэтому я отмечала уровень энергии, количество сна, то, насколько нравлюсь себе в зеркале, была ли в лесу, писала ли книгу, проявлялась ли в соцсетях, сколько было общения, еды, секса... Из цикла в цикл я наблюдала за этими данными, смотрела на взаимосвязи, делала выводы, все лучше прогнозировала и планировала свою жизнь. Этот эксперимент кардинально повлиял на меня, помог глубоко понять и узнать себя. Но это, разумеется, лишь один из циклов, за которым интересно наблюдать.

Присмотритесь к циклам своей мотивации в учебе и спорте, циклам рабочих проектов, циклам в отношениях – любовных и дружеских. Можно замечать в уме или фиксировать в удобной форме – в любом случае многое станет понятнее.

Замечайте чужие циклы. Все циклы, в которые мы оказываемся вплетены, взаимосвязаны. В том числе каждый из нас какими-то сторонами касается и цикличности друг друга.

Допустим, у вашего партнера самый продуктивный отрезок дня – утро: на это время он ставит тренировку, потом планирует созвоны, чтобы к вечеру быть свободным для общения, прогулок, походов в гости. А вы, скажем, медленно вработываетесь – пик концентрации у вас, скорее, после

обеда – поэтому вы цените возможность выспаться, утреннюю неспешность и плавный вход в день. Такое несовпадение ритмов, особенно без внимания к цикличности другого, может приводить к постоянному напряжению, недопониманию, конфликтам и требованиям. Временные компромиссы не смогут удовлетворить потребности каждого. Но если считаться со своими циклическими особенностями, то найти подходящие обоим варианты гораздо легче.

Замечать чужие циклы важно для своего же удобства. Если знаешь, что коллега обычно заболевает перед сдачей годового отчета, преподавательница английского стабильно раз в месяц отменяет занятие из-за головной боли, а друг совсем не умеет планировать на неделю вперед – учитываешь эти «пустяки», и жить становится проще. Уже не требуешь от ребенка уборки в комнате раз в неделю, потому что знаешь, что через определенное время ему самому надоест бардак, и он с удовольствием наведет чистоту – в согласии со своими циклами. Зная некоторую рассеянность своего дизайнера, накидываешь в план две недели про запас. Не спешишь к точному времени на встречу с подругой, которая не умеет приезжать вовремя даже в аэропорт. И никаких упреков, подколов и попыток изменить другого. Другой как погода – если знать примерный прогноз, то можно заранее позаботиться о своем комфорте.

Дребезжание

В юности я была влюблена в байкера Пашу. У Паши были кудри и рубашки в цветочек, прекрасный музыкальный вкус и много амбициозных планов, которые он и сейчас продолжает реализовывать. Паша научил меня слушать бухтение мотора, как музыку, и подарил слово, очень точно описывающее незавершенность – главный симптом недопродуманности.

Однажды Паша немногословно обмолвился о возлюбленной студенческих лет так:

– А вот Жанна – *дребезжит*... Все еще *дребезжит*.

Я сразу представила характерный металлический дребезг, какой бывает порой в двигателе при наборе скорости, и уточнила:

– Что значит «дребезжит»?

– Когда нет-нет, да вспомнишь и захочешь позвонить. Услышишь песню – и тоска на душе. Вроде понятно, что все закончилось, но фоном какая-то смутная тревога, сомнения, воспоминания... Отгоняешь эти мысли, а они без конца возвращаются. Понимаешь?

Дребезжит... Этого слова мне не хватало для обозначения и своих незавершенностей: оборванных отношений, непроясненных задач по рабочим проектам и тревожных состояний безо всякой (на первый взгляд) причины.

С тех пор как я услышала о праздновании от Джона Крофта, больше всего меня интересовал вопрос: «А как понять, что пора праздновать?» Так вот Паша красиво и метафорично подсветил мне ответ: *когда замечаешь дребезжание*.

Дребезжание – это внутренний дискомфорт, который сигнализирует: что-то в вашей жизни не получило должного завершения и просит внимания.

Если музыка мотоциклетных моторов не близка вашему сердцу, то можно представить дребезжание легкой алюминиевой крышки, прикрывающей кипящую кастрюлю. Знаете, когда крышка трепещется от пара с таким противным звуком? Можно, конечно, перетерпеть, а можно снять эту крышку и выпустить пар. Так и с внутренним дребезжанием: лучше его заметить и отпраздновать, чтобы не тормозило изнутри.

Чем усерднее мы игнорируем свои переживания, тем настойчивее они заявляют о себе и стремятся на волю. Вытесненные из сознания, они продолжают влиять на нашу жизнь по-другому: через кошмары, проблемы со здоровьем, странности в поведении, импульсивность. И освободить их можем только мы сами, с интересом и любопытством разобрав «двигатель» – или заглянув под «крышку».

А что может дребезжать?

Незавершенность

Что-то в нашей жизни то и дело остается незавершенным – не получает должного окончания. Кочующие из списка в список дела. Не случившийся разговор. Вопрос, оставшийся без честного ответа. Невзаимная влюбленность. Незаконченный проект. Законченный, но не отпразднованный проект. Неоконченное высшее. Недочитанная книга. Скомканное прощание. Пропавшие билеты. Неосуществленная мечта из вишлиста. Потерявшие актуальность планы.

Незавершенность означает, что какой-то цикл не закончился, прервался или завис в подвешенном состоянии – это и создает нам внутренний дискомфорт. Мы, как и любая живая система, устроены так, что стремимся завершать все начатые циклы – а если этого не случается, то они просто подгружаются в фоновом режиме, пока мы с ними не разберемся. И оттягивают на себя энергию, которую можно было направить в конструктив.

Но не так страшно само недоделанное, как связанные с ним дребезжащие чувства. Это могут быть стыд и вина, сожаление и досада – любые вязкие, засасывающие переживания: «Ну вот, опять не довел дело до конца!», «Вечно я откладываю это на потом...», «Да когда это уже закончится!». Только представьте, сколько однажды начатого и незавершенного продолжает трепыхаться в вашем сознании!

Даже если мы что-то считаем незначительным и думаем, что можем легко отрезать свое прошлое, сделав вид, что «все порешали» – стоит оказаться на той улице, где не случился когда-то весенний романтический поцелуй у подъезда, услышать запах бабушкиных духов или увидеть, как кто-то успешен в том, о чем мы мечтали, как тело моментально реагирует: эмоциями, болью, тревогой. Значит, тут еще есть, что «порешать». *Заметьте* это дребезжание, направьте внимание на то, чтобы закрыть незавершенные циклы – и вы почувствуете, как стало легче. И двинетесь дальше налегке.

Ощущение «Мне не нравится»

Одно время мы с дочкой вынужденно жили в недешевой съемной квартире: на тот момент в нашей до бетонных плит был снят пол. Из-за некачественно сделанного ремонта у нас развился конфликт с соседкой снизу – по ее потолку пошли трещины, и ситуация обернулась тонной проблем: судебным процессом, экспертизой и последующим, уже качественным, ремонтом.

Я сняла симпатичную временную квартиру, но почти сразу стала раздражаться из-за мелких визуальных дефектов: «Ну как можно сочетать такой современный ламинат с плиткой под старину? Мебель какая-то маленькая относительно высоченных потолков! Был вообще дизайнер в этой квартире?!»

Долгое время я уговаривала себя, что все это ерунда, что все это ненадолго и не стоит обращать на это внимание: «Мало ли, что мне не нравится! Какая-то я стала чрезмерно придирчивая», – отмахивалась я от собственных чувств.

Но с каждым днем я ощущала нарастающее недовольство, вплоть до отвращения. Ситуация усугублялась: глаз с утра первым делом цеплялся за неидеально поклеенные обои, бесил беспорядок, разбросанные вещи, для которых нет удобного хранения, вечная пыль с улицы. Я буквально испытывала тошноту от пространства, в котором жила, но не давала себе труда разобраться: *откуда* эта зацикленность? Почему же мне НАСТОЛЬКО нехорошо? Точно ли дело в дизайне квартиры? Или есть проблема посерьезнее?

Однажды вечером ко мне пришел Миша, мой тогдашний парень, и нашел меня в крайней точке отчаяния. Я начала рассказывать ему, что со мной творится, все больше заводилась и в итоге со слезами произнесла:

– Мне не нравится здесь ВСЕ! Я просто хочу ДОМОЙ!

В воздухе повисла оглушительная пауза. В один момент гнетущее накопившееся напряжение исчезло – я будто выдохнула его этими простыми честными словами.

Именно тогда я осознала и степень своего отвращения, и реальную причину злости: невозможность *просто жить* у себя дома. Мне казалось, что если я сниму красивую временную квартиру, то будет легче преодолеть этот сложный период, но подспудно я искала только недостатки: не могла

смириться с тем, насколько мне важен мой дом и какое горе – быть от него оторванной.

– Празднуешь? – тепло улыбаясь, спросил Миша. Он видел, как я вся будто обмякла и наконец успокоилась, когда назвала истинную проблему.

После нашего разговора я еще месяца три жила в той квартире, но ни разу больше не находила и тени отвращения, даже легкого раздражения. У меня перестало дребезжать!

Кто-то искренне верит, что «наши мысли и слова имеют особую силу» и, «чтобы не притягивать в свою жизнь нежелательных событий», нужно «думать о хорошем и мыслить позитивно». Но я убеждена, что это не так работает.

Если что-то возникло внутри, оно уже там – уделяете ли вы ему внимание или нет. «Хорошее» оно или «плохое».

И если намеренно уводить свое внимание от того, что не нравится, не разбираться с неприятным и не давать себе время, чтобы побыть в дискомфортных переживаниях, то дисбаланс постепенно поднимает напряжение – и тогда «счастливая жена и мамочка трех ангелочков» начинает писать самые едкие и токсичные сообщения блогерам, которым она «совсем не завидует».

Бывает, что не хочется ныть или жаловаться – и начинаешь уговаривать себя «не загоняться». Это самый настоящий тупик: чем больше пытаешься что-то удерживать и скрывать, тем больше внимания и сил оно отнимает, лишая свободы.

Невозможно, чтобы солнце не заходило каждый вечер за горизонт (если у вас не полярный день, конечно) и не создавало тени от всего, на что попадает. А если бы и было возможно, Земля бы перегрелась и все живое на ней сгорело. Так и при пристальном «позитивном» взгляде – живое сначала раскаляется, а потом сгорает.

Темнота, холод, тень, изнанка, наши сложные переживания – не досадная ошибка. Это приглашение увидеть весь объем жизни, всю красоту ландшафта, и даже ту, что поначалу не нравится. Иначе нам остается довольствоваться пресной и безжизненной полуправдой – дребезжание в такой ситуации почти неизбежно. А вот если распаковать его и внимательно присмотреться к тому, что «не так», можно обнаружить достаточно энергии для значимых перемен.

Ощущение «Мне очень нравится!»

А знаком ли вам такой дискомфорт, когда внутри все разрывает от восторга, но почему-то хочется запереть этот фейерверк внутри?

Например, когда узнаешь радостную новость – такую, что аж хочется бежать вприпрыжку. Когда оказываешься в потрясающем месте, где аж дух захватывает от красоты природы. Когда контактируешь с крошечным младенцем – и аж сводит живот от трепета перед хрупкостью и совершенством новой жизни! Вот-вот лопнешь от этой неистойвой радости –

но вместо этого накрываешь ее крышкой потяжелее: лишь бы не выплеснулась.

Сегодня много говорят о легализации сильных «темных» чувств: гнева, отвращения, бессилия – но ведь испытывать и проявлять яркие «светлые» чувства порой ничуть не легче.

Запреты на радость, возбуждение и громкое искреннее проявление себя знакомы нам с детства: «Успокойся, ты слишком заигрался!», «Потише, пожалуйста!», «Что ты ржешь как лошадь?!», «Смех без причины – признак дурачины!» А ведь радость, симпатия, восторг и ликование сами по себе не могут мешать жить: они – прекрасное топливо для яркой жизни, работы и отношений. И даже если вы привыкли их подавлять, ваша витальность все равно хочет быть проявленной – она сквозит во взгляде, движениях, флирте и творчестве.

Ничего страшного не случится, если вместо привычной сдержанности, иронии и снобизма, мы иногда будем по-детски непосредственными и открытыми в своих чувствах, будем с визгом бросаться друзьям на шею, приветствовать приход весны коронным лесным криком, захлеб делиться впечатлениями из путешествий или, не дожидаясь кипения через край, признаваться другим в своих чувствах. Скорее случится что-то прекрасное и запоминающееся. А разве не для этого мы вообще живем?

Неосуществленное желание

Отдельного внимания заслуживает такой вид незавершенности, как *неосуществленное желание*. Помните, что любой цикл начинается с мечтания? На этой стадии у нас появляется много энергии, чтобы реализовать свою мечту, но если мы останавливаем себя, неприкаянная энергия начинает бунт.

Так бывает и с большими амбициями, и с желанием родить ребенка, и с сущей ерундой вроде пары красивых сапог с распродажи, которые почему-то не купила («Ну куда мне такие сапоги?!»), а потом ходишь и жалеешь – и все ищешь «такие же». Хотя дело уже давно не в них, а в том, чтобы уgomонить внутреннее дребезжание.

Не подумайте, я ни в коем случае не призываю вас к импульсивному потреблению – не все понравившиеся сапоги стоит покупать. Но всегда есть способ освободить себя от такого дребезжания, когда энергия выделилась на то, чему не суждено сбыться. В случае с сапогами, например, можно спросить себя: символом чего были для меня эти сапоги? Как бы я чувствовала себя в них? И если, например, ваш ответ – «уверенной, дерзкой, роскошной», то можно найти возможность «включить» это состояние как-то по-другому, а сапоги – оставить в прошлом.

Конфликт

Бывает, что-то незначительное напрягло в разговоре: например, от странной шутки повеяло пренебрежением или пассивной агрессией, но не успели обсудить, тема сменилась, да и вообще – не хочется быть тем, кто придирается к мелочам. Так маленькая тень омрачила радость общения, а через неделю или месяц вдруг понимаешь, что избегаешь этого человека – и ситуация тебя по-прежнему не отпускает. Ну и фигня! Это как засунуть фантик в карман, мол, «выброшу у ближайшей урны», а потом ходить и еще целый месяц нервно мусолить его пальцами, пока он не искрошится в пыль.

В отношениях дребезжание неизбежно: даже если у вас черный пояс по коммуникациям «словами через рот», всего не прояснишь. Каждый из нас цикличен, на каждого влияют свои обстоятельства. И чем дороже нам отношения, тем больше усилий мы склонны вкладывать в то, чтобы узнать, каково другому – и с нами, и с самим собой.

Приведу пример: однажды подруга не поздравила меня с днем рождения. Для меня это не особо важно – я не веду учет, кто поздравил, а кто нет, но это был необычный случай: меня не поздравил человек, который ценит памятные даты и обожает устраивать сюрпризы. Только спустя неделю после празднования я поняла, что подруги не только не было среди гостей – она не прислала даже смску!

Сначала я подумала, что она была занята или в отъезде, специально решила поздравить позже (сюрпризом!) или отложить до личной встречи. Я отмахнулась от внутреннего дискомфорта и забыла. Но через время вспомнила снова. А потом еще раз. В фоновом режиме я постоянно возвращалась к мысли: «Что же произошло?» Дружба для меня – территория прозрачности и открытости, то есть такие отношения, за которые я в целом спокойна. А тут от спокойствия не осталось и следа. Чтобы не придумывать лишнего, я решила уточнить:

– Слушай, я переживаю. Мне кажется или между нами есть какое-то напряжение, про которое я не знаю?

– Да, есть о чем поговорить.

Мы встретились в тот же вечер. Оказалось, что за два месяца до этого я сильно ее обидела, сама того не подозревая. И у нее тоже дребезжало! Мы сидели на диване, обе в слезах, держались за руки, делились, как нам обоим было непросто и тогда, и сейчас. Мы говорили с большой благодарностью друг к другу – за то, что мы можем вот так встретиться и прояснить ситуацию. Не закрыться, не отдалиться, не потерять дружбу в этом молчании, а наоборот – сблизиться в конфликте и узнать друг друга еще лучше.

Когда мы пробираемся через напряженные, часто полные слез и невысказанных обид разговоры, у нас появляется шанс укрепить отношения – ведь так мы выдерживаем нашу разность, празднуем нашу взаимность.

Нет ничего странного в том, что под крышкой любви, дружбы или сотрудничества копится пар – это лишь доказательство того, что происходит процесс нагревания: то есть вам не все равно. Но вот обходиться с этим паром можно по-разному. Можно бережно выпустить его наружу – через уязвимость и открытость, пусть и спустя время, но экологично проживая для себя неприятное. Можно слишком резко снять крышку и обжечь своим паром другого, кто и не знал, что накипело. А можно копить, копить и копить, пока не выварится все вкусное и яркое – и с большой вероятностью отношения сойдут на нет от недосказанности.

Часто мы отказываемся праздновать под предлогом неотложных дел или усталости – хотя по-настоящему нам мешает то самое дребезжание: застрявшие в горле чувства и навязчивые мысли о том, что остается незавершенным, непроявленным. Я же предлагаю отлавливать свой дискомфорт, идти в него и успокаивать внутренние колебания – чтобы замечать то важное, чего просят тело и душа.

***Праздновать – это замечать,
что дребезжит внутри***

Относитесь к дискомфорту с доверием и любопытством. Постарайтесь не отвлекать себя от него. Что сейчас подтачивает ваш настрой? Какие мысли вы гоняете по кругу? О чем тревожитесь?

Где-то за сомнениями, беспокойством и растерянностью в каждом из нас тлеют угли любопытства, которые можно раздуть в яркий огонь интереса. И если избегание дискомфорта замораживает, то любопытство, наоборот, – приводит к движению.

Вспомните, когда вы в последний раз ощущали жгучее любопытство. Что это было? Кураж разгадать загадку или найти ответ, которого не знает гугл? Желание исследовать сказочно красивое место? Сплетня, которую все обсуждают с самого утра? Любая мелочь про человека, в которого вы влюблены? А теперь с таким же горячим чувством, глубоко вздохнув, беритесь за дребезжащую прямо сейчас «крышку». Практикуя празднование широко, вы будете замечать непривычное любопытство к таким вещам, от которых раньше хотелось отгородиться: дождливому дню, болезненным ощущениям, слезам, разочарованиям и потерям. И, поверьте, это любопытство вас сильно обогатит.

Обсуждайте свое дребезжание, – с близкими, психотерапевтом или дневником. Моя дочка Таша каждый вечер рассказывает мне, как прошел ее день во всех деталях – и первым делом ей важно поделиться, что было *не так*. Показать ушибленный локоть, пожаловаться на подружку, которая возомнила, что именно она главная во всей игре, рассказать, как их задержали на перемену и она не успела поесть. Кто кого толкнул, кто сказал какое матерное слово, кто не обратил внимания на ее подарок. Я слушаю, даю всему это-

му место между нами, порой возмущаясь вместе с ней, задаю уточняющие вопросы, свидетельствую и... Жду. Потому что когда поток этого «не так» иссякает, открывается другой – поток смеха и шуток, азартные проверочные вопросы вроде: «А ты знаешь, чем земноводные отличаются от пресмыкающихся?», подробные энциклопедические ответы, рассказы о том, какую игру они придумали, кого она нарисовала, что оказалось самым вкусным на полднике, чем ее удивил сегодняшней день, чему она рада и за что благодарна.

Все это рождается само, без молитв перед ужином и «практики благодарности». Этот фейерверк переживания жизни – и есть празднование! Активное делание (а вы только попробуйте провести хотя бы один учебный день в школе!) требует активного празднования – не только лучезарного и искристого, но и ворчливого, недовольного, плаксивого. Заземляйте свое дребезжание в разговорах с тем, кто согласен его свидетельствовать: это могут быть друзья, близкие, психотерапевт. А если разговаривать не хочется или пока нет возможности – можно поделиться переживаниями с дневником.

Бывает, что дребезжащее состояние уже стало привычным и даже фоновым – и тогда довольно сложно отследить, что именно беспокоит «вот прям щас». Записывайте мысли в течение дня – на что вы отвлекаетесь, к чему раз за разом возвращаетесь, что вас беспокоит. Часто названия своего состояния достаточно, чтобы снять напряжение и нащупать

зачатки решения сложной задачи.

В дневнике можно смело писать: «Бесит вот это и это, а от этого меня просто трясет!» или «Да как же они меня за-трахали все!» Плюс в том, что не приходится думать об экологичности выражения той или иной эмоции: можно писать без разбора, материться, обвинять других – все это останется только на бумаге. Иногда в процессе письма я обнаруживаю такую сильную злость, что рву ручкой бумагу или ставлю такие жирные точки, которые отпечатываются сразу на шести страницах. Прожитая, выпущенная злость уходит, я прихожу в более сбалансированное состояние, готова к конструктивному диалогу, а порванные страницы потом напоминают, какую помощь можно получить от дневника.

Не стесняйтесь проявлять симпатию и восторг. Недавно я познакомилась с девушкой такой красоты, что было не оторвать от нее глаз: «Так люблюсь тобой!» – честно призналась я ей. И это сразу сняло напряжение, с которым она отнеслась к моему внимательному взгляду. Можно, конечно, всю жизнь тренировать непроницаемый покер-фэйс, но зачем? Наши непроявленные эмоции всегда выдаст некоторая неестественность, зажатость, странное поведение. Вроде сдерживаешь симпатию, чтобы не напугать человека, а он думает, что у него петрушка в зубах застряла, раз на него так странно смотрят. Проявление симпатии может слегка ошарашить собеседника – но лично я хочу жить в мире, где мы открыто проявляем друг с другом разное, да-

же ошарашивающе приятное! «Не могу уйти, настолько с тобой хорошо», «Плачу от благодарности», «Выхожу на берег, а там такой простор, такое небо, что в голове только нецензурно-восхищенное: “Твою ж мать!”». Не запирайте всю эту энергию под «крышкой» – миру нужно ваше восхищение!

Вместо страшной фразы: «Нам надо поговорить», попробуйте начинать важные разговоры по-другому. У большинства из нас есть страх перед «выяснением отношений», но в то же время мы понимаем, что искренний разговор помогает многое прояснить, высказаться самому и услышать другого. Предлагаю не проводить такой разговор в атмосфере глубокой мрачности, а предварить его словами: «Кажется, нам есть что отпраздновать!» А если между вами конфликт, и слова завели вас в воронку взаимных упреков – то бывает приятно, скажем, побить друг друга подушками. Это и смешно, и дает возможность выйти из словесной ловушки, где каждый на сложных щах цепляется к другому. Находите свои способы говорить о дребезжании – главное, не делать вид, что его нет.

Высказывайте дребезжание через состояние. Многие непростые разговоры мы откладываем или заминаем, потому что теряемся, как такой разговор начать. И лучший способ, какой я знаю, – это глубоко вдохнуть и на выдохе признаться как есть: «Я даже не знаю, как начать этот разговор, но мне он необходим»; «Боюсь, что ты разозлишься»; «У меня что-то дребезжит внутри, хочу с тобой прояснить один

вопрос». Такая искренность и открытость показывают собеседнику, что вам важны отношения с ним и вы пришли с миром.

Устраивайте пятиминутки нытья. Иногда, чтобы выпустить пар, достаточно буквально пяти минут. Мой друг Антон, бариста, один из самых добрых и солнечных людей, кого я знаю, рассказал мне секрет своего утра и ровного настроения на весь день: «Будильник стоит на шесть. Лег я в четыре. Когда он звонит первый раз, я знаю, что у меня есть пять минут на то, чтобы пореветь, пожалеть себя, посокрушаться, что так поздно лег, поныть, что я никуда не хочу. И я искренне предаюсь этому целых пять минут. А потом звонит второй будильник. Тогда я встаю, умываюсь и иду делать свою работу. Распространять добро и кофе!»

Утраты

*Горе – это просто любовь,
которой некуда идти.
Джеймс Андерсон*

– Я не пою, – сказала давняя подруга, когда я протянула ей гитару.

Мы встретились на душевном девичнике, и мне сразу захотелось услышать ее проникновенный голос и те талантливые самобытные песни, которые она пела еще в нашей юности.

– В смысле *не поешь?* – мои брови задрались, кажется, к самому затылку.

На долю секунды мне даже показалось, что я ее с кем-то перепутала. Но нет же – это была она, моя подруга, которую я когда-то впервые увидела именно поющей под гитару. Я не раз слышала ее песни со сцены, у походного костра, у камина в загородном доме... Ее альбом был у меня еще на CD-диске!

– С тех пор, как мы с ним расстались, я не могу петь... Сразу плачу, – объяснила она.

Я не могла поверить своим ушам. Конечно, я помнила, что они с парнем играли в одной группе, а потом драматично расстались. Но ведь прошло пятнадцать лет, столько всего изменилось, она давно счастливо вышла замуж!

– А как же твой нынешний муж? Неужели он не знает тебя поющую?! – все не могла поверить я.

– Нет, – отрезала она, отведя взгляд в сторону.

Внутри меня все сжалось от боли и непонимания.

Устроившись с ней рядом, я стала расспрашивать, как же так вышло. Как получилось, что такая значимая часть ее жизни оказалась не просто поставленной на паузу, а фактически похороненной вместе с юношескими отношениями? Подруга рассказала, что они с тем парнем так ни разу и не поговорили. За столько лет! Сначала было слишком больно, потом слишком сложно, потом... Как будто уже не важно.

Тем вечером я все же рискнула осторожно подсунуть ей гитару – ну так, хоть струны поперебирать. Подтянулись друзья, стали просить песен, и она решилась. Она пела и плакала. Плакала и пела. Боже, как она пела! Сбивалась, с трудом вспоминала аккорды и слова. Ее пальцы сначала путались, не слушались, но, как оказалось, все прекрасно помнили. А голос преодолевал сдавленность и хрипотцу – будто заново ощупывал связки, диафрагму, резонанс.

До сих пор помню свои мурашки.

Хотела бы я тут сказать, что, вернувшись домой, она удивила мужа своим пением, да только это не так: в тот вечер она спела лишь в уступку уговорам, не более. А ее поющая часть продолжила молчать – и молчит до сих пор.

Я часто возвращалась мыслями к этой истории, и она от-

зывалась во мне тревожной дрожью. Но почему? Ведь у меня никогда не было настолько болезненных расставаний, забравших с собой значимые части жизни...

«Уверена? – внутри меня вдруг прокашлялся какой-то тихий голос и стал подкидывать воспоминания. – А как насчет бизнеса, расставшись с которым, ты приходила в себя несколько лет? С тех пор ты даже думать не хочешь ни о каком предпринимательстве. А как же онлайн-журнал, после которого ты решила больше никогда не работать в команде? А тот танец в пятом классе, который перед всеми обсмеяла твоя подруга? Тогда ведь закончилась не только ваша дружба. Помнишь, ты еще двадцать пять лет не танцевала? Продолжать?»

Ох. До этого момента мне казалось, что эти истории давно в прошлом, прожиты и отгореваны. Но, поговорив с подругой о долгосрочных последствиях ее расставания, я смогла увидеть, что многие из моих историй – с прицепом.

Так случается, когда что-то значимое заканчивается слишком резко, слишком быстро, слишком больно. Когда мы оказываемся в тяжелом травматическом состоянии – и справляемся как можем. Делаем лучшее из возможного, чтобы сохранить себя. Какое тут «сделать выводы на будущее» – тут бы выжить, вынести, выстоять. И дело не в самих изменениях, а в том, что мы часто не умеем себе помочь в болезненном *переходе* к новому: стараемся проскочить сам процесс, зажмуриться и поскорее обнаружить себя в состоянии

«у меня все хорошо».

Прощаться – больно. И мы так сильно боимся перемен отчасти потому, что любое завершение (не важно, чего: отношений, работы, какого-то периода в жизни) – это *утрата*, маленькая смерть. А умеем ли мы с ней обращаться?

Когда-то мы жили в тесном контакте с природой, общиной и традициями, и каждому с детства было понятно, что рождение и смерть – неотъемлемые части жизненного цикла. Эти события равноценно праздновали всеобщими ритуалами, у всех на виду. Тогда не было многоэтажных зданий, куда женщин привозят рожать ребенка в незнакомые руки, и служб, которые быстро вывезут тело в морг, а оттуда – сразу в крематорий. И взрослые, и дети наблюдали за рождением и смертью, имели возможность соприкоснуться и свыкнуться с ними.

Сейчас же эти большие жизненные переходы мы во многом отдаем на аутсорс специальным учреждениям. У городских жителей ритуалы вокруг рождения и смерти если и есть, то редуцированы до минимума. Большинство взрослых растеряны на поминках: не понимают, что сделать и сказать, заняты соблюдением формальностей – в то время как от них ускользает сама суть прощания. У нас не оказывается достаточно времени, чтобы без спешки попрощаться и дать себе телесно прожить тот факт, что когда-то живой любимый

человек теперь – бездыханное тело. Многие так и застревают на стадии отрицания: «Этого не может быть», – стараются отвлечься и чересчур успокаивают себя фантазиями и религиозными концепциями, лишь бы не встречаться с болью. И скорбь оседает внутри, остается недоразрешенной.

Если мы заглушаем сильные переживания даже на похоронах, стоит ли говорить о том, что в «менее серьезных» случаях мы и вовсе делаем вид, что «ничего такого не произошло». Но кто оценивает «серьезность» случая? Всем нам может стать больно в самых непредсказуемых местах и обстоятельствах – и никто не вправе решать за других, что мелочь, а что нет. Порой именно такие «мелочи», которым не досталось внимания, определяют нашу жизнь в куда большей степени, чем хотелось бы. И только горевание – *празднование* утраты – способно вывести нас на новый уровень. Позволить переменам вступить в силу.

Только из точки, в которой мы признаем: «Это закончилось», – начинается постепенный переход к чему-то новому.

Да, признавать себя в переходе сложно. Нет понятных ориентиров и наглядных примеров: как это – горевать, печалиться, на ощупь идти сквозь все, что подкинула жизнь, быть уже не в прошлом, но еще и не в будущем? В переходе всегда штормит – ощущаешь себя как угодно, но только не устойчиво и уверенно. А хочется поскорее оказаться на твердой земле.

В такие моменты мы принимаем поспешные решения, опрометчиво делаем выводы, наказываем себя за случившееся, словно это *наша* вина – что пришлось потерять, что мы недостаточно постарались, чтобы сохранить. Так вместе с закрытым бизнесом убиваешь в себе предпринимателя, а из-за чьей-то усмешки в танцклассе – танцора. Вместе с распавшейся командой хоронишь себя как лидера, а вместе с закончившимися отношениями – возможность петь песни.

Я не знаю рецепта, как не терять. Но если вас бросает в панику от одного вопроса: «*Что я буду делать, если...* (утрачу что-то очень важное для себя)», – то могу дать вам честный ответ, который поддерживает меня уже много лет. *Горевать*. Вы будете *горевать* и обустраиваться в новых обстоятельствах. И я хочу только заронить идею: чем внимательнее вы будете с собой в этом тонком состоянии перехода, тем больше значимого для себя сможете сохранить. И со временем *обрести*.

Если что-то закончилось – это не значит, что оно было зря, не сыграло своей роли, не имело значения. А любой переход, если присмотреться, поровну состоит из *утраты* и *обретения*, соединенных тонким мостиком празднования.

Утрата

Огромная утрата произошла со мной и всей нашей семьей пятнадцать лет назад, когда погибла моя мама. В результате

ДТП ее сбила машина перед окнами нашего дома, и через несколько дней она скончалась в реанимации.

Мне было двадцать два, и сейчас можно сказать, что именно с этой страшной утраты началось мое взросление. Я научилась жить в мире без мамы: без ее ежедневных звонков, без наших совместных походов в театры, на выставки и по магазинам, без возможности посоветоваться или поругаться. Без нее я выходила замуж и растила дочь.

С тех пор я стала *замечать* все последующие утраты: похороны близких, медицинские диагнозы, аварии, мототравмы, закрытие своего магазина игрушек, завершение работы журнала и других проектов, уход из профессии, развод, завершения романтических и дружеских отношений, переезды, судебные процессы – и многое другое, не говоря уже о масштабных общественных событиях последних лет, которые я проживала вместе с миром, страной, семьей, друзьями и подписчиками.

Порой казалось, что вся моя жизнь – бесконечная череда утрат, и от этого становилось страшно. Но тема празднования, которую я начала исследовать, существенно снизила градус драмы, научила горевать по-другому и подсветила глубину и красоту трансформаций в любом переходе.

Проживая утраты, слабее ощущаешь страх перед новыми. Нет, не грубеешь, не перестаешь замечать боль, просто теперь точно знаешь: честно прожитое горе проходит.

Конечно, бывает и так, что застреваешь в горе надолго – не потому, что нравится страдать, а потому, что боль от него была нестерпимой. Есть такие события, после которых кажется, что оставаться живым невыносимо, – и тогда внутри запускается процесс, напоминающий заморозку: снижается уровень энергии, притупляется чувствительность и происходит частичная амнезия, вытесняющая травмирующее событие, – лишь бы боль не убивала. В первое время это спасает, помогает вернуться к реальности, наладить режим, общаться с людьми и как-то продолжать тащиться. Но иногда время идет, а «заморозка» не ослабевает.

Кто-то скажет: ну и ладно, что такого, так даже удобнее. Возможно. Но с такой «заморозкой» никогда не получится чувствовать, что живешь на полную, – откуда-то из сердца всегда будет сквозить. И я верю, что нам под силу растопить старые льды, помочь себе зажурчать, как весеннему ручейку, – чистому, игривому, свободному – и задышать полной грудью даже после самой тяжелой утраты. А лечит, конечно же, празднование.

Траур

Да, траур – это *празднование* утраты.

Знаю, что многие будут резко не согласны: ведь всем известно, что траур – это добровольный отказ от увеселительных мероприятий, черный цвет и никакого смеха. Но все-

таки я исхожу из того, что, *празднуя только хорошее, мы обкрадываем себя.*

Пока мы считаем, что боль – это плохо и ее нужно всячески избегать, мы избегаем и саму жизнь. Не вступаем в отношения, потому что расставание однажды далось очень тяжело. Не пускаемся в манящие приключения, потому что боимся поцарапаться, ободрать колени и опоздать к ужину. Не следуем за мечтами, боясь разочарований. Не рожаем детей, потому что не можем гарантировать им безоблачное детство.

Вообще-то да – жизнь небезопасна. И все, что нам здесь гарантировано, – это то, что все когда-нибудь закончится. Но, проживая траур, празднуя свои утраты, мы смотрим в лицо страхам, лишая их силы, – и постигаем всю роскошь доступных нам ощущений.

Суть траура не только в том, чтобы заметить *свои чувства* по поводу утраты, но и в том, чтобы заметить *весь цикл*, который ей закончился. В англоязычном пространстве поминки называют *celebration of life* – то есть буквально *празднованием жизни* – и не только оплакивают уход человека, но и чувствуют все ему предшествующее. Так можно делать и со всем остальным, что заканчивается: поднимать на поверхность воспоминания и чувства, которые были с вами, пока это еще не закончилось.

После смерти мамы я интуитивно проживала довольно долгий траур. Я не знала, сколько времени мне понадобится,

но прочитала у Кюблер-Росс, автора книги «О смерти и умирании», что даже в самых жутких случаях проживание горя не длится больше семи лет. Так что я решила: дам себе столько времени, сколько понадобится. Времени на то, чтобы плакать, вспоминать, писать, пересматривать фотографии и задавать вопросы тем, кто знал маму. Времени на то, чтобы не прикасаться к ее вещам. А потом – на то, чтобы бережно разбирать эти вещи. На бездействие и осознанное откладывание перемен. На отрицание, гнев, поиск компромиссов и отчаяние. И наконец – на принятие, благодарность и завершение наших с ней отношений.

Важно понимать, что время само по себе не особо лечит. Как я писала выше, наша психика так хорошо умеет замораживать невыносимые переживания, что иногда и за всю жизнь не удастся их разморозить. Но когда есть траур, специально выделенное время для этих, на первый взгляд, невыносимых чувств, мы даем себе разрешение их *замечать*. Называть, проливать слезами, выпускать криком и уродливым ломаным танцем в темноте. Пока не появится возможность эти переживания отпустить.

Траур – это вовсе не время, когда жизнь «поставлена на паузу». Наоборот, это период невероятно насыщенной внутренней жизни. Это будто еще одна комната в доме, которую снимаешь себе, скажем, на год – чтобы там, в уединении, в темноте, за закрытой дверью, не оглядываясь на окружающих, позволить себе всю полноту чувств.

Горевание не длится вечно. Оно заканчивается. Горе – это такое же чувство, как другие: накатывает волной и сходит. И можно даже слегка откладывать эту волну. Я знаю занятых людей, которые не могут себе позволить в любой момент расклеиться и, скажем, разрыдаться перед подчиненными или детьми. Но все же они «заходят в свою траурную комнату» – буквально на 15–20 минут в день – и вспоминают, разговаривают с фотографиями, жалеют себя. Даже такое компактное горевание позволяет со временем отпустить боль и вернуться к полноте ощущений, к радости и восторгу, начать снова желать. Желать по-настоящему, не из-под пелены печали, не в полсилы.

Траур как внимание к своей боли – это постепенное признание: *«Я могу встретиться с чем угодно и вынести это»*. Горюя, мы восстанавливаемся после утраты и берем на себя ответственность за свое будущее благополучие. Это празднование, которое постепенно уменьшает напряжение, а значит, и боль, и ту власть, что имеют над нами наши раны.

Каждый сам решает, когда и сколько горевать и замечать ли вообще, как много слоев жизни затрагивает конкретная утрата. Встреча со своим бессилием и отчаянием порой занимает больше времени, чем хотелось бы. Но эта встреча позволяет пройти горе насквозь и выйти с другой стороны – к успокоению, радости и силе уязвимости.

Обретение

Обретение – это то ценное, что обнаруживаешь, когда проходишь утрату насквозь. Не сбегашь в дела, не вязнешь в страдании, не отворачиваешься от себя. А честно проживаешь утрату и внимательно переходишь в новое.

Часто люди в аффекте от острого горя говорят: «Моя жизнь кончилась!» – и в этот момент для них действительно кончается нечто очень значимое, но это никогда не вся жизнь.

Работа горя во многом состоит в том, чтобы постепенно отделить умершее, завершённое, от всего остального – что остается живым и продолжается, несмотря на утраченное. Можно потерять родителей, партнера, ребенка, лучшего друга – и ваша жизнь *изменится*, но не закончится вместе с их жизнью.

Когда рушится семья или бизнес, дом или даже целый город, «все, что считал своей жизнью», – если дать себе время на горевание, можно обнаружить то, что позволит построить заново.

Когда обиды, злость и печаль оказываются в прошлом, из архивов памяти всплывают драгоценные воспоминания: совместные поездки, моменты близости, сотворчества и радости – опираясь на них, можно мечтать о будущих прекрасных отношениях, новом проекте или следующем манящем при-

ключении. А если от какого-либо перехода есть ощущение, что он вас опустошил – значит, вы еще в процессе горевания и вам еще есть что допраздновать.

Обретения часто не видны из-под вуали горя. Они могут быть затоплены болью, затуманены злостью, загорожены кирпичом тупика. Изнутри горевания порой не верится, что в происходящем может быть хоть что-то стоящее и ценное. Но, однажды преодолев тот самый переход по тонкому мостику празднования, вы, сидя на другом берегу и оглядываясь на пройденный путь, заметите с нового ракурса ту особенную ценность, которая прежде не была вам доступна.

Например, заметите, как тяжелый переезд подарил вам новых друзей и заложил новые домашние ритуалы. Как смерть близкого человека заставила пересмотреть жизненные ценности и придала решимости действовать. Как расставание дало смелость взглянуть на себя и свою жизнь новыми глазами. Как уход с работы позволил найти себя в неожиданной сфере, от которой по-настоящему прет.

Мне важно отметить, что речь не о пресловутом лимонаде из тех лимонов, которые подсовывает нам жизнь. Не из всего получается лимонад: многие события, через которые приходится проходить, действительно ужасны и не приемлют никаких «зато». Да и вообще – с возрастом все чаще предпочитаешь сладкому вкусу солоноватое, пряное и терпкое. Празднуя нерадостное, порой гораздо уместнее достать крепкую настойку, такую, что пьешь и поеживаешься, соленые огур-

цы и острую аджику, пробивающую на слезу. Но будет еще время лимонадов, вот увидите!

***Праздновать – это прощаться,
горевать и жить дальше***

Не бойтесь замечать утраты. Как мы помним, все живое циклично, а значит, заканчивается, чтобы начинаться вновь. Мы то и дело что-то утрачиваем. Но если не давать своего внимания этим утратам, избегать их и игнорировать – их власть над нами становится гораздо сильнее.

Внимание к утратам – стоящая работа. Мы не можем удерживать в памяти все, что с нами когда-то происходило: что-то выходит на передний план, а что-то надолго скрывается из виду, что-то кажется достойным внимания и важным, а что-то «так, ерунда, с кем не бывало». И все-таки только вы можете разглядеть, что снится вам по ночам, заставляет вас реагировать тем или иным образом, определяет ваши отношения с людьми и вашим творчеством. Только вы можете это и заметить и понять – хочется ли вам, чтобы та или иная утрата продолжала влиять на вас так, как влияет сейчас.

Нарисуйте карту своих утрат. Кларисса Пинкола Эстес в «Бегущей с волками» предлагает любопытный способ взглянуть на свои утраты. Она пишет, что в Мексике и ближайших к ней штатах на обочинах дорог часто можно увидеть белые кресты – как знаки памяти о прерванных тут че-

ловеческих жизнях: из-за аварии, убийства или теплового удара. Эстес предлагает представить такие кресты и на своей линии жизни – как лаконичные отметки: «*Здесь что-то закончилось*». Мне так понравилась идея, что я посвятила несколько часов и целый разворот своего огромного блокнота этой работе: нарисовала то ли извилистую дорогу, то ли реку своей жизни – от рождения до сегодняшнего дня, и нанесла по ее обочинам (или берегам?) все кресты, которые ношу в своем сердце – все, что смогла вспомнить, все, что знаю о себе к нынешнему моменту.

Разворот густо покрылся крестами разных размеров и моими краткими подписями. Получилось такое своеобразное кладбище, где похоронены не столько люди (хотя и значимые люди тоже), сколько порывы моей души, утраченные любимые места, пережитые предательства, болезненные уколы судьбы, невзаимные любви, провалы, закрытые проекты, переезды, а также действительно страшные события прошлого, влияющие на меня до сих пор.

Если представить, что все эти кресты были «неуспокоенными душами», то такое схематичное безэмоциональное фиксирование, называние, заземление на бумаге, и правда, дает успокоение: уму – которому больше не нужно все время перебирать их, как четки, и душе – которую наконец увидели со всеми ее передрыгами. Через визуализацию ключевых утрат на своем жизненном пути можно наглядно увидеть, сколько драгоценного опыта, силы и устойчивости об-

ретаешь, сталкиваясь даже с самыми неприятными событиями. Как пишет Эстес: «Их нужно запомнить настолько, чтобы забыть».

Разрешите себе горевать. Что вы еще не отгоревали? Если задать себе этот вопрос и устроиться с блокнотом в уединенном месте, то из тела – откуда-то из глубины – начнут приходить ответы. Какие-то из них будут казаться логичными, какие-то будут проливаться слезами, а какие-то – давать о себе знать лишь легким щемящим сожалением. Совершенно не важно, что вы вспомните первым делом. Может, разбитую любимую чашку или неудачную попытку открыть бизнес. Может, невзаимную симпатию или невозможность такого контакта с родителями, о котором вы мечтаете. Любая утрата хочет быть отгореванной, чтобы освободить вас от себя. Так пусть этому гореванию найдется немного места.

Найдите подходящий вам способ горевания. Часто меня спрашивают: «А как это, горевать? Что делать-то надо?» Но было бы легкомысленно с моей стороны попытаться кратко ответить на этот вопрос в формате: «Делай раз, делай два...» Если вы уже нашли в себе смелость подняться над суетой, направили поток любопытства к своей цикличности и стали замечать внутреннее дребезжание, вы наверняка найдете и свои способы проживать горе, возникающее в ответ на жизненные обстоятельства.

Иногда хочется буквально выть, громко реветь навзрыд.

Иногда важно найти чуткого и заинтересованного собеседника, чтобы вместе с ним проговаривать и подсвечивать важность ушедшего. Иногда нужно дать место злости и ярости. Иногда – онемению и тоске. Иногда посреди светлого дня или привычного дела словно грозовая туча нависает тяжелое воспоминание или нестерпимая грусть. И всему этому нужно время, выход, освобождение – а какие именно, знаете только вы. Доверьтесь себе.

Ищите поддержку и внимание. Говоря про замечание утраты, я не имею в виду, что нужно снова и снова погружаться в травматичное переживание и ворошить его во всех подробностях, постоянно актуализируя старую боль. Сейчас есть немало специалистов и методов, которые помогают оставить эту боль позади, бережно и «малоинвазивно». Но еще этому могут помочь и искренне расположенные к вам люди.

Помню, в начале отношений мой парень пришел и сказал: – Я хочу знать про тебя все. Расскажи мне, как ты такая получилась. Давай потратим на это сколько угодно времени – расскажи, как и что сделало тебя тобой.

Думаю, у каждого есть периоды огромной потребности в таком внимании. Чтобы кто-то слушал, иногда сокрушенно зажмуривался и качая головой говорил: «Ну как так?!», чуткой рукой проводил по старому шраму – с трепетом и огромным сочувствием и, внутренне съеживаясь, спрашивал: «Он еще тянет, беспокоит, этот шрам?» или «Я хочу услышать

эту историю, если ты когда-то захочешь ее рассказать». Цените такую поддержку и не отмахивайтесь от нее.

Устраивайте и посещайте дни памяти. С годами сильная боль и скорбь по умершему близкому человеку проходит, но его образ в памяти продолжает жить. Порой ведешь с ним внутренний диалог, ловишь себя на мыслях: «Ему бы понравилось!» или «Вот бы она посмеялась...» Наши воспоминания не статичны – они трансформируются вместе с нами, позволяя со временем навести в душе покой.

Когда удастся собраться вместе, чтобы повспоминать того, кого любили, с кем жили, кто был чем-то дорог, можно рассказывать из раза в раз одни и те же истории, но даже самые знакомые из них каждый раз звучат по-новому и помогают еще чуть лучше понять ту жизнь, которая закончилась: как она повлияла на то, что мы продолжаем в себе сейчас?

Не в каждой семье и не в каждой компании принято из года в год отмечать день рождения человека после его смерти. Не по каждому умершему сохраняется такая память, чтобы уделять ей внимание. Но если мы что-то помним, для нашей психики есть в этом драгоценный смысл. Пересматривая фотографии, притрагиваясь к вещам, переслушивая истории, проводя параллели, мы даем памяти право делать свою исцеляющую работу. Спросите себя: «*Зачем я это помню?*» – и вы удивитесь глубине ответов, которые найдете внутри.

Установите границы для траура. Если вы недавно пережили серьезную утрату, вы, скорее всего, в трауре – даже

если не признаете этого или не называете свое состояние так. Осознанно или нет, *вы учитесь жить по-новому*. Временами могут накатывать слезы, внезапно меняется настроение, то и дело возникает ощущение тотального «плохо».

В трауре кажется, что он навсегда: «Я больше не смогу», «Я никогда не полюблю снова», «Моя жизнь потеряла смысл». Важно помнить, что это нормальное состояние после утраты, – и дать себе время. Например, год. За год можно получить опыт проживания всех сезонов, праздников, памятных дат в новых условиях. Убедиться, что колесо вашей жизни продолжает крутиться, несмотря на утрату. Дайте себе время на то, чтобы неспешно, в своем темпе горевать – и наблюдать, как меняется состояние. Если оно вас пугает или тревожит, стоит заручиться поддержкой психотерапевта.

Маркируйте свое особое состояние. Традиция носить в трауре черное и покрывать лицо вуалью сейчас сохранилась преимущественно для посещения похорон – хотя, конечно, горевание после этого мероприятия не заканчивается. Безусловно, каждый сам решает: будет ли его траур заметен окружающим, говорить ли о нем, соблюдать ли какие-то ограничения в этот период. Но полезно обозначить особое состояние хотя бы лично для себя, чтобы не затерять в гомоне дел внимание к душе.

Возможно, вы не захотите особого обращения с собой от окружающих, но захотите повязать особый узелок на запястье – как напоминание: «У меня сейчас непростой пери-

од, и я хочу быть к себе побережнее, в моем нынешнем состоянии нормально внезапно загрустить, испытывать печаль, плакать и отказываться от встреч без объяснения причин». (Это все, впрочем, всегда нормально!)

Пусть на период траура у вас будет хотя бы небольшой внешний атрибут: «траурный» браслет или просто повязанный на руку шнурок, особый брелок, заставка на телефоне, символическая открытка на холодильнике или что-то еще. У меня, например, есть два кольца, которые я сейчас ношу в связи с двумя траурами разного масштаба. Одно с ровным черным кругом, а другое – с надписью: *«И это пройдет»*.

Читайте, смотрите, слушайте. Искусство обладает невероятным целительным потенциалом. Писатели, поэты, музыканты, режиссеры, художники, скульпторы «знают» о вашей боли больше, чем вы думаете: они изобразили ее, назвали, нашли самое точное художественное выражение и самые пронзительные инструменты. Даже если в другое время вы сравнительно равнодушны к языку искусства, попробуйте в трауре отвести себя в музей, на концерт классической музыки или откройте наугад томик стихов. Вы обнаружите, что не одиноки. И что через трещины, которые пошли по вашему сердцу, теперь проникает гораздо больше света.

Самоценность

В двадцать с небольшим у меня обнаружили опухоль размером с крупный грецкий орех. Врач отправила на десяток обследований, поставила диагноз и предположила *бесплодие*.

Помню, как меня шокировало это слово. Я была в ужасе: плакала и говорила папе, что сбылся мой самый страшный страх – если я не могу иметь детей, моя жизнь не имеет смысла. Папа-врач понимал, что этот диагноз на медицинском означает лишь то, что я не забеременела за последний год. И хотя он тоже был встревожен состоянием моего здоровья, он произнес важные слова, которые я вспоминаю каждый раз, когда в порыве чувств готова обесценить свою жизнь:

– *Ты ценна сама по себе*. Твоя жизнь не сводится к тому, чтобы дать другую жизнь. Или ты считаешь, что все люди, которые по разным причинам бездетны, зря родились и бессмысленно живут?

– Боже, конечно же, нет! – я сразу вспомнила писателей, художников, ученых и своих талантливых знакомых, обогативших мир не новыми людьми, а своими достижениями, произведениями и открытиями. Тогда я успокоила себя тем, что, вероятно, смогу «родить» и что-то другое. Но сегодня я больше не думаю, что ценность человека определяется оценками извне: размером его вклада в мировое наследие или це-

ной, за которую у него покупают услуги. И вместо оглядки на то, как быть «достойным человеком», выбираю *самоценность*.

Да, мы привыкли ценить себя в контексте создаваемой для других пользы. Как будто мы ценны только тогда, когда полезны: когда хоть чем-то да помогаем клиентам, партнерам и друзьям, детям и родителям. Но что вы чувствуете, когда оказываетесь без сил или заболеваете? Когда остаетесь наедине с собой и не делаете ничего? Прямо вот по-настоящему ничего, вообще не создаете никакой «пользы». Как вам это? Чувствуете ли вы, что все равно ценны, даже вот такие «бесполезные»? Цените ли вы то, что вы *просто есть*?

Чтобы ценить себя, для начала важно заметить себя как себя.

Не как совокупность надетых ролей и обязанностей, а как то драгоценное, что остается, когда снимешь всю шелуху.

Расскажу примечательную историю. Спустя три года после развода я начала ходить на свидания, не столько в поисках отношений, сколько с интересом к новым людям. И вот один новозеландец из тиндера пришел ко мне на встречу в футболке с надписью *Good As Gold* («хорош, как золото»). Я усмехнулась – вот так заявочка!

Парень был хорош собой, учтив, скромн, смешно шутил. Но что в нем было по-настоящему привлекательным, так это его глубокое *ощущение самоценности*, которое не нуждается в постоянном подтверждении извне. Открытая улыбка, рас-

правленные плечи, размеренная речь. Я не спешила влюбляться, но не могла не заметить, что быть в поле человека, который давно и наверняка знает, что он – золото, очень приятно и спокойно.

Мы много гуляли, ходили на каяках по каналам, лежали на траве, глядя на звезды, и много разговаривали. Меня завораживало, как просто, безо всякого хвастовства и желания произвести особое впечатление он рассказывал о своих многочисленных путешествиях по миру, разнообразных работах, многодетной семье, сложностях и привычках.

Среди прочего парень рассказал про свой ежевечерний ритуал: перед сном он записывает в дневник все, что делал и переживал в течение дня. Только факты и ровно на одну страницу – чтобы ежедневника хватало на год. На первый взгляд, ничего удивительного. Но он делал это каждый вечер уже двадцать (!) лет, учитывая, что на тот момент ему было тридцать восемь. Получается, он праздновал каждый свой день всю взрослую половину жизни! Прекращать не планировал и считал это своей самой ценной привычкой. Вторая по значимости – печь блинчики по субботам!

Нечасто встретишь человека, который регулярно празднует на протяжении последних двадцати лет. Причем празднует не громкие успехи, а *вообще все*. Празднует то, что он *просто есть*. Думаю, это ровное и постоянное внимание к происходящему в собственной жизни, если и не сделало его таким «золотым» парнем, то уж точно немало повлияло на

его отношение к себе.

Ценить себя можно на разных уровнях – на уровне достижений и результатов тоже. Но прежде чем говорить о том, как присвоить ценность своих действий, поступков и свершений, важно заметить самый базовый уровень, на который всегда можно опереться, даже если лежишь калачиком и не приносишь абсолютно никакой пользы этому миру. Золото тоже лежит себе в камнях – пока люди не придут и не нарекут его ценным – но без этой оценки оно не перестает сиять. И ведь каждый из нас – точно такое же золото! Когда мы перестаем себя оценивать и начинаем ценить, то все чаще относимся к себе с теплом и уважением – и это постепенно становится нашим базовым питательным состоянием. В идеале ровное, устойчивое, доброе, уважительное отношение к себе – это то, что ребенок впитывает в раннем возрасте из отношения значимых взрослых. Но идеальных родителей, насколько я знаю, не досталось никому.

Да, у обесценивания нас, наших чувств и стараний долгая история – но я предлагаю положить ей конец: не будем передавать эстафету нашим детям и внукам. Хорошая новость в том, что способность ценить себя наращивается и расцветает в благоприятной среде. Можно начать с празднования самого себя – прогнать стыд, укрепиться в правомерности своих чувств и желаний и начать искренне верить в то, что вы – золото.

Если вы тоже из тех, кого по жизни недостаточно хвали-

ли, – предлагаю взять это в свои руки и заняться самовосхвалением!

***Праздновать – это замечать
свою ценность (безусловную!)***

Делайте ревью своего дня. Не сверяйтесь с планом на день, а напишите по факту, что произошло, что вы сделали, что переживали. Нам гораздо проще вспомнить то, что мы собирались сделать, в то время как большую часть нашего дня занимает спонтанное, внезапное, отвлекающее от этих дел или просто рутинное и необходимое. Постарайтесь не оценивать события, а *замечать*: и утреннее умывание с хорошим настроением, и разговор с коллегой на лестнице, и подписание контракта для компании, и приготовление печенек с ребенком (и уборку после, разумеется), и священную вечернюю чашку чая. Посмотрите на получившийся у вас список. Может, вы захотите воскликнуть: «Ого! А ведь казалось, что сегодня ничего не произошло!» или «Неудивительно, что я так устала!», или «Кто молодец? Я молодец!». А если захочется пообвинять себя в непродуктивности, можно нейтрализовать этот вредный импульс словами Эрика Берна: «Что случилось, то и цель».

Ставьте праздновательный будильник на вечер. Если вы не любитель списков и письменных практик, для вас есть суперидея от психолога, тренера, писателя и блогера Та-

тьяны Мужижкой, которая изменит ваш вечер за несколько секунд и приучит праздновать! Какой сейчас год? У меня, когда я это пишу, 2024, то есть 20:24. Заводите на это время будильник на телефоне, и пусть он вас каждый день спрашивает: «Почему я молодец?» или «Что празднуешь?». А может, он и спрашивать не станет, только подбодрит: «Ты молодец!», «Классно справляешься!», «Время праздновать!». Уделите минуту тому, чтобы одобряюще оглядеть ваш прошедший день и заметить, как вы его прожили. За что бы вы подняли воображаемый бокал с шампанским сегодня?

Ищите ролевые модели, чье ощущение самооценки вас восхищает. Есть ли рядом с вами люди, которые безусловно себя ценят? Обычно они говорят о себе со спокойным достоинством, не лезут из кожи вон, чтобы понравиться или удивить. Рядом с ними легко и спокойно. Может, вам вспоминается героиня сериала, блогер или таксист, с которым вы ехали на прошлой неделе? Настройте внутренний фокус на то, чтобы *замечать* таких людей и больше с ними контактировать. Мы не только неосознанно копируем тех, кто нам нравится, но и сонастраиваемся с ними на уровне нервных систем, незаметно внедряя в жизнь то, что нам в них особенно нравится.

Не ищите в себе достоинства и недостатки – сосредоточьтесь на особенностях. Приглядитесь к тому, что в вас есть: тело и ум, форма и содержание, качества и состояния, опыт и чувства. Представьте, что вы – восхитительный

букет, украшающий пространство! Да, из него могут торчать колючий чертополох и «пастушья сумка», непонятные палки и странная капуста. Но пусть ни вам, ни другим не приходит в голову этот букет менять – можно только любоваться! Чествуйте вашу отличность и наслаждайтесь своими странностями.

Когда мы расслабляемся и искореняем желание себя изменить, мы наконец можем увидеть и других такими, какие они есть. Безусловно подходящими этому миру и по-своему ценными. В книге, которую я читала дочке перед сном, девочка сказала своему другу: «Только не проси сделать тебя нормальным. Ты в сто раз лучше, чем нормальный!»⁶

Гордитесь собой. Линдси Гибсон в книге «Береги себя» пишет: «Гордость – естественный восторг по поводу собственного роста. Без наслаждения не бывает развития». И я с ней полностью согласна. Если в ваших глазах у слова «гордость» подпорченная репутация, пора ее реабилитировать и легализовать.

«Гордость», в отличие от «гордыни», – это всего лишь одна из наших эмоций, которую, как и другие, важно не сдерживать, а замечать и проживать. Гордость за себя дает энергию и мотивацию, делает нас более уверенными и устойчивыми, а еще помогает смелее открывать новые двери. Я не раз читала в книгах по общению с детьми, что лучше говорить им не «Я тобой горжусь!», а «Я бы на твоём месте очень

⁶ Сара Пеннипакер, «Здесь, в реальном мире».

гордилась!» или «Ты можешь собой гордиться!». Предлагаю и в кругу своих взрослых друзей и коллег почаще говорить: «Горжусь собой как мамой!», «Я очень довольна тем, что у нас получилось!», «Для меня гордость знать, к какому делу я причастен!»

Не сравнивайте. К сожалению, самообесценивание редко лечится конкретными действиями по улучшению – своими корнями оно глубоко уходит в сравнение. Бесконечное сравнение с тем, как у других – всех вместе взятых или кого-то конкретного. С тем, как хотелось, как представлялось в мечтах. С тем, как было в прошлом или может быть в будущем.

Мы сравниваем свою фигуру с фигурой другой женщины, которая живет вообще неведомую нам жизнь (и с неведомой генетикой). Сравниваем свой дом с домом друзей, которые неизвестно сколько времени потратили на уборку к нашему приходу. Сравниваем свою энергичность с воспоминаниями о себе в ранней юности. Результат двухлетней сосредоточенной работы – с изначальными мечтами о том, что справимся за два месяца. Нам всегда будет с чем себя невыгодно сравнить. Но, может, пора сместить фокус?

Хроническая неудовлетворенность собой – это антитеза празднованию. Она означает, что мы не находимся в контакте с реальностью, не считаемся с тем, что у нас по факту получилось, а пребываем в иллюзорном мире своих представлений и ожиданий. А вот празднование – оно про признание

реальности и наделение достаточной ценностью. Не сравнивайте себя с теми, кто не вы, – и тогда у обесценивания просто не останется шансов.

Замечайте, как другие подсвечивают вашу ценность. Надеюсь, клиенты забрасывают вас положительными отзывами, коллеги – рекомендуют, а близкие щедро балуют вас комплиментами, отмечая, какой вы классный человек! Но удастся ли вам принимать это, вмещать в себя? Предлагаю завести местечко, куда вы сможете бережно складывать поддерживающие слова в свой адрес – и заглядывайте туда всякий раз, когда захочется напитаться теплом и уверенностью.

Повышайте самооценку через самоуважение. Чем больше мы себя ценим и чем добрее к себе относимся, тем ярче это проявляется в наших действиях и образе жизни: мы смелее отказываемся от неподходящего, становимся разборчивее в еде и знакомствах, окружаем себя тем, что соответствует нашему процветающему самоощущению. Его можно выразить известными словами, приписываемыми Оскару Уайльду: «У меня непритязательный вкус. Мне вполне достаточно самого лучшего». Так вот, даже будучи стесненными в средствах, даже там, где никто не видит, выбирайте для себя лучшее: удобство, чистоту, аккуратность, вежливость и добрые помыслы.

События

Впервые оказавшись в Гоа, я обнаружила, что на каждом пляже и в каждой кафешке все посадочные места обращены к морю. Некоторые ресторанчики и вовсе похожи на кинотеатр – большие комфортабельные кресла в несколько ярусов.

Спустя пару дней я поняла, в чем дело, когда новый гоанский знакомый сказал мне:

– До встречи! Я же увижу тебя на сансэте⁷?

– Где это? Во сколько? – я была в легком недоумении: мне показалось, что «сансэт» – это название одной из местных вечеринок.

– Ты увидишь!

И вечером я увидела! Пляж полностью преобразился и действительно стал похож на вечеринку: красивые люди в яркой одежде, фаер-шоу, живая музыка из всего, что может звучать, стихийный маркет с фенечками, перьями и веганским мороженым, всюду улыбки, намасте... А вот и мой знакомый!

«Это ж надо! – меня пробирало мурашками. – Ну ладно я, романтичная двадцатилетняя девчонка, люблю закаты и всегда стараюсь застать уходящее солнце. Но так много людей пришло посмотреть на ПРОСТО закат! Неужели здесь никто его не пропускает?»

⁷ От *англ.* sunset – «закат».

Меня это поразило: гоанцы так обращают внимание на обыкновенный закат, что превращают его в настоящее *событие!*

Когда я говорю о праздновании, то часто слышу фразу: «*Мне нечего праздновать*». А как насчет заката? Давайте смотреть шире! Каждый из нас сам выбирает, что делать событием в своей жизни – в какую сторону развернуть свое кресло. Просто мы так привыкли «садиться не глядя», что многому не придаем значения.

Да, возможно, большинство из нас никогда не отпразднуют получение Оскара или Нобелевской премии. Да, не каждый день мы рожаем детей, покупаем дома и совершаем крупные сделки. И все-таки мы то и дело прикладываем к чему-то усилия, доделываем дела, получаем результаты, становимся свидетелями и участниками разнообразных событий.

Что, если начать праздновать уже с утра? «Ура, новый день! Отмечу-ка я его красивым ярким омлетом!», «Фух, наконец отделался от этого звонка, который откладывал две недели – станцюю под *Don't Stop Me Now*⁸», «Купил новый велосипед – прокачусь-ка прямо сегодня по парку». Что если праздновать повседневное так, как гоанцы празднуют закат?

Сообщения от участниц моего клуба часто начинаются со слов: «*Я сегодня праздную...*» Кто-то празднует годовщину свадьбы, кто-то – начало отпуска, освобождение от сво-

⁸ Песня группы Queen.

их «должна», взвешенный ответ на неприятный комментарий, смелость отстаивать свои границы, старт проекта, честность в новых отношениях, спонтанные и запланированные поездки, месячные, сложный разговор с начальством, день лежания на диване, уныние, уязвимость, первую в жизни выпечку, сепарацию, блики на воде, ошибки, спасенные растения, снег, решение получить права, внимание к дому, делегирование, разочарования...⁹ *Замечаете*, сколько всего происходит? Разве можно после этого сказать, что праздновать «ничего»?

Нет, можно, конечно, жить, не особо задумываясь над «этими мелочами». Но если мы хотим по-настоящему наслаждаться настоящим, присваивать результаты своего труда, испытывать гордость за себя-молодца, завершать и извлекать уроки из непростого опыта – нам стоит замечать происходящее и придавать ему значение. Именно *делать* событием. Потому что событие никогда не случается само по себе. Его делаем мы, люди!

Замечали, что про вещи, которые случаются в природе, говорят «явление»? А все, что происходит с человеком, – «событие»? Если смотреть так широко, как только возможно, событием может считаться все, что «сбылось», что случилось – то, с чем мы были.

Пусть это лингвистическое размышление будет вам опо-

⁹ Примеры, сходу найденные по поиску «праздную» в чате моего клуба «Время праздновать».

рой в том, чтобы никогда больше не говорить: «Пф, подумай, тоже мне событие!» Да, наша жизнь состоит из событий разного масштаба, и только вам решать, что достойно празднования, а что нет. Но я предлагаю не решать это для себя раз и навсегда, а, по крайней мере, пока вы читаете эту книгу, примерить на себя: *какой была бы ваша жизнь, если бы в ней не было незначительных событий?*

Вспомните, как родители реагируют на все, что делает их малыш. Открыл глазки, чихнул, зевнул, взял игрушку, улыбнулся, перевернулся, пополз до мамы, встал, сделал первый шаг, разрушил башенку из кубиков, помог подмести, сходил на горшок... Ух ты! Умница! Чудо ты мое! Мы показываем ребенку ясную и даже преувеличенную реакцию, подкрепляющую его в том, чтобы пробовать снова и снова, продолжать удивлять маму с папой, радоваться себе и радовать других.

То же касается и неудач, падений, разочарований. Взрослые всегда рядом с ребенком – готовы подбодрить, утешить, помочь встать и отряхнуться, поцеловать ушибленное, отвезти к врачу и вместе поразмышлять, что произошло и как лучше действовать в следующий раз.

Понимаете, к чему я клоню?

Мы выросли, и больше никого не удивляет, как ловко мы завязываем шнурки и быстро бегаем, как здорово считаем сдачу и сколько страниц можем написать ровным почерком. Но стараемся мы ничуть не меньше. И внутри нас по-преж-

нему живет ребенок, жаждущий удивления, подкрепления и внимания.

Папа рассказал мне, что в автосалоне, где он обслуживает машину, он то и дело становится свидетелем трогательного момента. Там есть традиция: как только оформлена сделка и у машины появляется новый владелец, в зале торжественно бьют в гонг, а все сотрудники встают и аплодируют.

Если вы покупали машину, то знаете, что это занимает время. Выбрать, дождаться в нужной комплектации, получить документы, зарегистрировать номера, разобраться с управлением... В этой череде дел не так-то просто выделить момент для радости и триумфа. Представляю, что этот гонг важен не только для покупателя, но и для всего коллектива. Так каждый – и администратор, и механик, и менеджер, который провел сделку, – чувствует свою причастность, может увидеть взаимосвязь своей работы не только с зарплатой, но и с эмоциями, подаренными другому человеку.

Когда мы говорим себе «*это – событие*», заканчивая тяжелый день или любимый блокнот, замечая ласковый летний полдень, получая предложение по работе, решаясь попросить тех денег, которых стоим – мы даем себе любящее внимание и поддерживаем себя, как те идеальные родители, которых у нас никогда не было.

Важное уточнение: *по-настоящему заметить событие можно, только дав ему название*. Как тот же «сансэт». На-

звание корректно ограничивает, дает сосредоточиться, удерживает внимание на важном. Ведь кресла на пляже развернуты не только к закату, но и к людям, которые танцуют, и к морю, и к небу, и к линии горизонта – легко отвлечься – но все «договорились», что празднуют закат.

Когда захочется сделать что-то событием и отпраздновать, спросите себя: *«В чем здесь событие для меня? Что конкретно я праздную?»*

Иногда на ум приходит что-то чересчур общее и абстрактное: «Я праздную жизнь, себя, нас, любовь, природу...» Или, бывает, что название заранее «дано»: день рождения, защита диплома, покупка квартиры, переезд, годовщина смерти бабушки, сдача годового отчета. Это всем известные «заголовки», но в каждом конкретном случае и для каждого конкретного человека у них будет свое уникальное содержание. Называя что-то событием, важно не остановиться на одном лишь звучном заголовке, но и раскрыть, что под этим заголовком скрывается именно для вас.

Например, день рождения раз в году происходит с каждым. Но что вы празднуете в этот день? Формально все ясно, все как у всех: я когда-то родился, а теперь стал на год старше. Но что, если задаваться вопросом: а что я праздную конкретно в этот свой день рождения? В разные годы акцент будет разный.

В день рождения можно праздновать конец тяжелого пе-

риода или предвкушение больших перемен в жизни. Радость от того, что вы просто есть или гордость своими последними достижениями. Возможность собрать круг «своих» или признание своего одиночества. А еще можно обозначить свой день как точку перехода в новый возраст, который социально или персонально для вас что-то значит. Например, в 21 можно отпраздновать полное (признанное во всех странах) совершеннолетие, а на 41-ый день рождения почувствовать себя по-настоящему ответственным за свою жизнь.

Так и с остальным: что лично для вас важно в этот Новый год? Чем стала для вас защита диплома? Что вы празднуете, когда празднуете покупку квартиры? Последний переезд – он для вас про что? Что вспоминалось в первую годовщину смерти бабушки, а что – в пятую?

Называйте происходящее своими словами, рассказывайте близким, делитесь историями, записывайте в заметки и дневники. Вы удивитесь, как название того, что вы замечаете и выделяете, повлияет на то, как вы празднуете, мыслите и живете!

***Праздновать – это замечать и
создавать в своей жизни события***

«Разворачивайте кресла» в сторону того, что хочется сделать событием. В первое время это потребует усилия – не дать ничему отвлечь вас от намерения отпраздно-

вать – но с каждым разом будет все привычнее. В отличие от ежедневного гоанского заката, события нашей жизни отличаются по масштабу, вложенным усилиям и силе переживаний. И то, что сегодня хочется отметить какое-то событие, совсем не значит, что теперь каждый день нужно устраивать по этому поводу праздник. Как не значит, что этому стоит уделить внимание лишь однажды. Вы можете разворачивать ваши внутренние «кресла» хоть сто раз на дню – сотню раз наблюдая и отмечая ценное для себя. Но совсем без событий не проходит ни один наш день – просто это нужно заметить!

Давайте событиям названия. «Два года, как я в растерянности пришла к парню и отменила нашу свадьбу». «Полгода, как я, не придумывая отговорок, хожу в зал трижды в неделю». «У дочери знаменательный день – первая тысяча подписчиков в аккаунте». «Первый день года, когда можно долго гулять и не мерзнуть». Это события, которые лично я праздную сегодня – в день, когда я это пишу. Уверена, у вас сегодня тоже что-то да сбилось! Какие вы назовете события?

Спрашивайте себя: «Что случившееся/сделанное значит именно для меня?» И не торопитесь с ответом. Подумайте, почему еще год назад это не было бы для вас возможно. Вспомните, с какими чувствами вы начинали. Чего вы боялись? Волновались ли вы? Верили ли вы в успех? А если хотите помочь кому-то что-то отпраздновать, подарите ему свое любопытство: «Расскажи, что это значит для тебя?»

Подчеркивайте значимость события любимыми под-

ходящими атрибутами. Почему бы не подсветить сегодняшнее событие бенгальским огнем, торжественной музыкой или звонким чоканием бокалов?

Смело рассказывайте о себе и о том, чем вы увлечены. Не ждите, что вас спросят и освободят для вас место в разговоре. Смело занимайте свою половину в диалоге! То, что происходит в вашей жизни, имеет значение. Ваши чувства важны, а мнение весомо. Каждый из нас имеет право громко сказать: «Хочу с тобой отпраздновать то, что у меня произошло!», «Мне важно поделиться тем, что сейчас меня больше всего занимает!», «У меня событие!».

Находите форму для сохранения и предъявления миру своих событий. Обрамляйте то, что для вас важно. Делайте вехи своей жизни и результаты своего творчества видимыми и значимыми: организовывайте выставки своих работ, пусть даже в коридоре собственного дома, устраивайте концерты, даже если это дружеские квартирники или пикники, собирайте фотокниги, даже по следам маленьких путешествий или ремонта квартиры. Пока вы будете копаться в фотографиях, сочинять анонс концерта или писать экспликацию к выставке, у вас будет достаточно времени и контакта с результатами своих творений, чтобы присвоить их авторство и ценность.

Достижения

– *Да нечем мне гордиться*, – любит рассуждать, покачивая головой, мой знакомый. Мой знакомый с двумя красными дипломами, кандидатской, спортивным разрядом, высокооплачиваемой работой, классными отношениями и офигенными друзьями!

– Ты сейчас серьезно? – удивляюсь я.

– Ну да, – продолжает он, отводя взгляд. – Разве у тебя никогда так не бывает? Когда кажется, что время идет, а ты *так ничего и не добился в этой жизни...*

В такие моменты я никогда не могу поверить: это говорит ОН? Несмотря на все, что у него получается?! Иногда мне даже кажется, что он не о своей жизни рассказывает, а проговаривает заученный стишок – «без выражения», как сказала бы учительница литературы.

Но, с другой стороны, кто из нас время от времени не оказывается в гнетущем состоянии недостаточности? Я эту книгу за три месяца хотела написать, а пишу уже три года. И сколько еще идей и историй лежит в заметках и черновиках, осталось в личных переписках и бездонной фото пленке! И где мои миллионы подписчиков и новенький красный *Jeep Wrangler Rubicon*?

Порой кажется, что у других все складывается гладко и сразу, а твои достижения – словно какие-то крохи от того

размаха, который может быть. Будто «другие» всегда выше, быстрее, сильнее, успешнее, красивее. «А ты-то что?» – вторит проклятый внутренний самозванец.

Нет-нет да наступает такой момент, когда даже самый продуктивный и успешный человек обнаруживает себя опустошенным, раздраженным и даже растерянным, с немым вопросом: «Ну и чего я добился в этой жизни?» Но это, конечно, все от недопразднованности!

Современная культура учит нас выдавать социально одобряемые достижения: очередное образование, высокий доход, квартира побольше, рост бизнеса, накаченная попа, в конце концов. Но никто не дает ответа, как обращаться с достигнутым. Повесить медальку на грудь или диплом на стену? Похвастаться в соцсетях очередной брендовой сумкой, которую можешь себе позволить? Устроить пышный корпоратив? Поехать в заслуженный отпуск на море? А если достижения не такие уж громкие и не связаны с успешным успехом? Ведь то, что мы делаем изо дня в день, во что вкладываем уйму сил, может на первый (обесценивающий!) взгляд выглядеть прозаично и даже скучно. Скажем, наконец-то удалось вылечить зубы себе и ребенку, уйти из выматывающих отношений, поправить осанку ежедневными упражнениями, закрыть кредитку, закончить бумажную волокиту, устроиться на сносную работу, дочитать книгу... А для кого-то настоя-

щий подвиг – это встать с кровати, позвонить незнакомцу по телефону или наконец-то убраться дома.

Да вы только посмотрите: вся наша повседневная жизнь состоит из шагов и достижений разного масштаба! Остается лишь замечать их, ценить и хвалить себя.

Помните, что мы не топчемся на месте, а живем циклично? То есть постоянно достигаем конца одного цикла и начинаем следующий. Встали, чтобы приготовить себе и близким завтрак. Заметили, как красиво падают тени, и сделали несколько фотографий. Выслушали подругу, которой надо было выговориться. Доделали отчет и отправили шефу. Долго сравнивали и выбирали модель посудомойки, и наконец заказали – завтра доставят! Нашли подходящий бассейн для ребенка. Закрыли кредит. Цикл за циклом! Достижение за достижением! Но если не делать торжественную паузу для привлечения внимания к тому, что вы сделали, не формулировать, не награждать себя, то неудивительно, что со временем выветривается всякий драйв, падает мотивация и самооценка.

А что же мешает нам праздновать свои достижения?

«Еще не пора, вот когда...»

Моя подруга Маша с детьми сняла квартиру со мной по соседству. Как-то вечером заходит она в гости, говорит, что

забрала ключи. Моя радость так и рвется наружу:

– Ух, поздравляю тебя! Давай же это отпразднуем!

– Да подожди еще, Ань... Надо вещи перевезти, самой с детьми переехать... Как праздновать новоселье, если даже вещи не разобраны? Да и вообще квартира съемная, не моя же...

– А когда же можно позволить себе отпраздновать в таком случае? – опешила я.

– Наверное, только когда куплю свою квартиру. А если куплю в ипотеку, то только когда ее выплачу... В общем, получается, нескоро.

Наш ум так часто устремляется в будущее, в котором «еще столько нужно сделать», что игнорирует факты. Вот же они, ключи от нового дома прямо в твоих руках – вещественное доказательство того, что ты реально переезжаешь! Да, впереди уйма дел, это понятно. Но уже сейчас можно заметить, что этап поисков нового дома завершен. Время праздновать! А когда за грузчиками закроется дверь, можно будет устало опуститься на пол прямо в коридоре и тоже отпраздновать: «Фух, все вещи в одном месте!» А там и до новоселья недалеко!

С пошаговым празднованием любой процесс однозначно становится приятнее. Так почему же мы этого не делаем? Откуда берется это «еще не пора»? Часто в такие моменты в нас включаются страхи:

- *Суеверный страх, что ничего не получится.* В моменты

перехода от этапа к этапу все кажется особенно тонким и хрупким – словно навредить может любая мелочь. Как, знаете, есть примета, что нельзя заранее поздравлять с днем рождения – вдруг сглазят! Так и во всех других случаях мы привычно руководствуемся предусмотрительным предупреждением: «Не говори гоп, пока не перепрыгнешь».

- *Страх боли и разочарования.* Если начать праздновать «раньше времени», а потом все сложится хуже, чем мы себе представляли, то будет вдвойне обидно – ведь получится слишком резкий контраст между радостью празднования и болью последующей неудачи.

- *Страх отнять запал у себя в будущем.* Как будто если празднуешь небольшие шаги, то забираешь энергию у будущего, «настоящего» празднования. И если снять часть напряжения сейчас, то потом, когда все действительно закончится, праздновать как будто уже и незачем.

Все эти страхи вполне понятны. Никто из нас не может точно предвидеть будущее, но как же нам хочется его контролировать и предопределять – хотя бы в своей голове! В итоге эта наша боязливая часть сдерживает и подавляет многие приятные импульсы, которые поддержали бы нас на пути к целям.

Да, всякое может случиться, но небольшая расслабляющая передышка не станет виной незавершенному делу – чаще бывает наоборот: отпразднованные шаги вдохновляют, придают сил на пути и наводят на новые идеи. Поэтому пред-

лагаю заменить «Еще не пора» на «Самое время! Время праздновать!»

«Да мне просто повезло» / «Я не заслуживаю»

Как-то раз моя подруга Оля заняла первое место на областных соревнованиях по карате. Представляете, Оля – миниатюрная женщина весом 51 кг – обошла двух соперников-мужчин весом 85 кг! Но она сказала мне, что не может ни порадоваться, ни отпраздновать.

Оля посчитала, что судьи ошиблись и все перепутали:

– В темном переулке у меня бы не было шансов. А это – это все не по-настоящему, – рассуждала она.

Случалось такое самообесценивание в вашей жизни? Когда в ответ на восхищение, признание, искреннее любопытство и заинтересованность хочется слиться – и говоришь, что «просто повезло», что «просто не было уже другого выбора», что «просто сильно помогли». *Просто, просто, просто...*

Иногда мы держим в голове какую-то мало соотнесенную с реальностью версию себя: по привычке мыслим себя маленькими и недостойными, кем-то, кто случайно проходил мимо, кому досталось что-то хорошее по недоразумению. И пока реальные судьи обосновывают наши победы, мы продолжаем слышать только тех судей, что сидят в голове. Чьими голосами они разговаривают? Недовольной мамы, требовательного папы, холодной и сухой учительницы или трене-

ра-абыюзера? Пора лишить эти голоса силы и аннулировать их судейские лицензии!

Вам есть, что противопоставить голосам критиков – это факты. Это десятки лет опыта, учебы и работы. Сотни и тысячи часов практики. Дипломы и сертификаты. Отзывы и благодарности от тех, кому вы помогли. Окружение из уважающих и любящих вас людей. Если попробовать записать разговоры с внутренним критиком, вы удивитесь, насколько они шаблонны и однообразны в своем высокомерии. Он хочет только одного: чтобы вы остановились, сникли и перестали делать все, что для вас важно. Но не дождется, правда же?

«Да это для меня легко!» / «Да это же просто для развлечения!»

Моя родственница несколько лет назад увлеклась лоскутным шитьем и достигла большого мастерства: сшила сотни прекрасных вещей, от прихваток до огромных одеял. Я всегда с восхищением смотрю на ее работы, а она отмахивается:

– Да пылились дома старые вещи, вот я и подумала, ну что еще с ними сделать... Посмотрела схемы в интернете и увлеклась.

Другая знакомая для души интересовалась дизайном интерьера, с радостью помогала знакомым навести порядок и никак не могла поверить, когда сеть апарт-отелей пригласи-

ла ее в качестве дизайнера. Третья работала менеджером в крупной компании, а в свободное время занималась живописью. Друзья стали покупать ее картины буквально с мольберта, еще не высохшие.

Знаете, что объединяет их всех? То, в чем они достигли мастерства и преуспели, далось им *«легко»*: без постановки целей по SMART, бизнес-планов и мучительной прокрастинации. А раз легко, то вроде и праздновать нечего. Как будто азарт и интерес – сами по себе награда.

Оказывается, что за *приятные занятия нам бывает гораздо сложнее принимать благодарность и деньги*, чем за привычный тяжелый труд. Мы так любим плоды своего творчества из удовольствия, что порой не можем ощутить их *значимыми* – потому что от них нет привычной пользы. А еще нет упаханности, которая бы ясно сигнализировала, что мы сделали «что-то стоящее». Как будто это «просто развлечение», «ничего такого», «так, между делом».

Но когда мы празднуем не просто сделанное, но еще и сделанное, с интересом и удовольствием, мы закрепляем это состояние легкости как значимое и свойственное себе. И тогда установка, что «все должно доставаться тяжелым трудом», больше не мешает жить. Помните: ваш вклад ценен, даже (особенно!) если вы делали не то, что «надо», а то, чего вам от всей души хотелось.

«Не хочу, чтобы мне завидовали» / «Надо быть скромнее»

– Я теперь зарабатываю столько, что не успеваю тратить, но постоянно оглядываюсь: не слишком ли я это демонстрирую?

– Муж подарил мне офигенную машину, и я так счастлива, но фото никуда не выставляю... Боюсь, что подружки будут завидовать и перестанут общаться.

– У сестры полгода назад умер муж, поддерживаю ее. А про себя ничего не рассказываю, чтобы не бесить своими хорошими новостями...

Такие сообщения я часто получаю от подписчиков: мол, а как вообще праздновать успехи? Ведь это вызовет у других озлобление и зависть!

Откуда-то – то ли из учебника истории, то ли из бабушкиных рассказов, то ли из маминых предостережений – мы слишком хорошо усвоили: благосостояние небезопасно. Часть нашей личности несомненно хочет иметь много, добиваться и становиться заметной, но другая часть тормозит, останавливает и шепчет: «Не высывайся», «Будь тише», «Счастье любит тишину».

И вот мы обнаруживаем себя зажатыми в тиски: снизу поджимают огромные ожидания, толкающие на смелые поступки и сверхчеловеческие усилия, а сверху встречают и

надежно удерживают воображаемые осуждающие взгляды, стыд и страх кому-то не угодить. В этих тисках мы не только не можем во всеуслышание заявить о себе, похвалиться успехом или присвоить себе достижения. Мы не можем гордо больше – *не можем по-настоящему осознать себя в центре собственной жизни*. Именно празднование помогает нам в этом центре освоиться – и вступить в права. Начать не просто ценить происходящее, но и присваивать заслуженное – и порой для этого нужно разжать тиски, расчистить место и выйти на простор.

Возможно, вам потребуется значительно сменить окружение или пойти в долгосрочную работу с психологом – и это нормально: нам нужна нехилая поддержка не только в моменты печалей и горестей, но и для того, чтобы выдерживать свое благополучие и успехи. А если кто-то не может поддержать вас в ваших победах, так вы в этом совершенно не виноваты.

Люди, которые не могут искренне за вас порадоваться, просто больше не могут вас себе позволить.

А можете ли вы позволить себе тех, кто не готов с одобрением свидетельствовать ваш рост? Стоит ли умалять себя ради их спокойствия и комфорта? Бояться, а тем более беречь тех, кто завидует, – это непозволительное расточительство энергии. Пора направить ее себе во благо!

Праздновать – это ценить то, во что вложены ваши силы, время и опыт

Празднуйте маленькие шаги. Как вы уже знаете, празднование – это необязательно про что-то масштабное. Празднованием промежуточного этапа может быть что угодно, что сейчас поддержит и поможет восстановиться: рассказать подруге, какая работа проделана; забраться на крышу, выдохнуть усталость и вдохнуть целое небо; принять магниевую ванну перед сном и зафиксировать в блокноте свое состояние «сейчас»... Можно хотя бы поделиться с надежным близким другом – позвонить и сказать: «Я знаю, что впереди еще ого-го сколько дел, но попрасднуй со мной сегодня – я сделал(а) большой шаг!» Или заказать цветы, не забыв подписать себе открытку, например, со словами: «Ты можешь собой гордиться!» Небольшие привальчики у очередного верстового столба помогают заметить, *что и ради чего* мы делаем, что за мечту мы сейчас сбываем, во что верим. Иногда это просто поднимает дух, а иногда еще и позволяет скорректировать дальнейшие планы. Наверняка вы знаете, сколько прекрасных идей приходит в голову, пока лежишь в теплой ванне без телефона в руке!

Замечая рост и перемены, спрашивайте: «Как я на это повлиял(а)?» Присвоение происходит, когда мы интегрируем изменения и осознаем, что их повлекло. Не «оно

как-то само», а «у меня получилось благодаря тому-то и тому-то...» Это *вы* обеспечили себе ресурсы: устойчивость, время, деньги, связи. *Вы* наработали навыки и качества, благодаря которым усилия стали эффективными. *Вы* оказались в нужное время в нужном месте. *Вы* были очень злы, и эта злость придала сил для рывка. *Вам* надоело бояться. *Вы* делали маленькие планомерные действия. Что именно помогло вам достичь того, чем вы гордитесь?

Сделайте громче голос внутреннего друга. В процессе личной терапии во мне окрепла фигура, которая существенно ослабила голос внутреннего критика – это внутренний друг. Однажды я описала его в деталях, представила, как он выглядит, его добрый спокойный взгляд, полный любования, сочувствия, интереса. Но самое главное, я снабдила его мощной суперсилой: он говорит голосами и фразами всех, кто когда-либо меня ободрял, всех, кого я уважаю, кому я небезразлична, кто на моей стороне. Он говорит: «Я не дам тебе это обесценить!», «Ты получила это предложение по праву!», «Ты достойна этой награды/этих слов/этой любви». Пусть ваш внутренний друг учится праздновать по этой книге и поддерживает вас в присвоении достижений, ценности вашего вклада и вашем полноправном сиянии!

Измеряйте и считайте, если это помогает праздновать. Помню, как заметила, что кривая моей самооценки повторяет кривую статистики просмотров в моем блоге. Я смотрела аналитику каждый день – еще и в двух разных сер-

висах! Думаю, цифровой невроз знаком многим. Плюс килограмм на весах – и настроение весь день паршивое. Пройдено меньше 10000 шагов – и все удовольствие от прогулки смазано. Несколько отписок в соцсетях, и ты уже думаешь: «Что со мной не так?» Я уж молчу о нереалистичных финансовых целях.

Я предлагаю использовать цифры во благо – и праздновать, опираясь на факты. Сколько часов учебы, практики, терапии, работы у вас за плечами? Сколько денег вы вложили в свой профессиональный рост? Сколько часов в неделю вы проводите с детьми? Сколько книг прочитали по специальности и сколько – для удовольствия? Сколько контактов в вашей записной книжке? Сколько благодарностей вы получаете? Посчитайте и запишите. Пусть эти цифры не дают вам обесценить то, что вы сделали и продолжаете делать для своего комфорта, развития и процветания!

Не гонитесь за цифрами там, где ценно другое. Все-таки мы здесь – за качество, а не за количество. Неважно, сколько часов вы проспали, если вы дали себе по-настоящему выспаться. Неважно, сколько страниц вы прочли, если на первой же у вас полились слезы. Неважно, что вы не уложились в тайминг, если на совещании удалось выйти на искренний и уязвимый разговор с коллегами. Количество – это лишь один из параметров. Часто довольно наглядный, но часто и формальный. А вот качественные показатели не так просто отразить, но тоже можно постараться уловить и

сформулировать. Сколько души вы вложили? Сколько внимания уделили? С каким чувством вы что-то делаете? На какой энергии? Каково вам было в процессе? Как вы ощущаете свое влияние?

Ставьте цены на свои услуги и продукты безжалостно. Чтобы реально ценить то, что делаешь, важно получать за это адекватную оплату. Речь именно о деньгах, хотя баланс «брать – давать» может быть выражен и в нематериальных вещах. Когда вы скромничаете и не просите повышения зарплаты, назначаете цену ниже той, какую хотите, или жалуете своих клиентов, думая, что они бедненькие – реальность отвечает ровно тем же. Вам не повышают зарплату, у вас по-прежнему низкая цена на услуги, а клиенты без конца выпрашивают скидки и высасывают из вас все соки.

Уважение к тому, что вы делаете, должно быть в первую очередь у вас самих. Сам факт выставления достойной цены за свою работу помогает осознать ценность, которую вы можете дать. А когда люди покупают, не ужимаясь, вы получаете и валидацию снаружи: «Да, моя работа ценна настолько, насколько я ее оцениваю!»

Вместо подведения итогов года – собирайте урожай! Когда мы говорим «итоги», по привычке хочется выделить что-то большое и значимое, а если таких «значимых» вещей вспомнилось мало, смотришь на свои итоги – и становится тоскливо. Не дайте себе остановиться на одном этом чувстве. Помните, никто не растит на огороде одну гигант-

скую тыкву! Урожай – это россыпь яблок, корзины помидоров и мешки картошки. Важно ценить каждый плод и общий вес этого многообразия – так складывается то, чем вы будете питаться. Как вы не выбрасываете в помойку свежие помидоры лишь потому, что они мелкие, не обесценивайте и свои даже самые маленькие действия.

Делайте себе значимые подарки. Пусть они будут желанными и соразмерными объемам сделанного. Моя подруга Наталия Франкель, автор нескольких книг и организатор крупных бизнес-конференций пишет: «За “Суровый питерский SMM” я подарила себе роскошный *all inclusive* на Мальдивах. Было бы странно за труднейшую конференцию на почти 3000 человек подарить себе книжку, пусть даже самую интересную». Большим проектам – большие празднования. Но и маленьким победам – хотя бы маленькие знаки внимания!

ЕСЛИ ВКРАТЦЕ: замечайте

Замечайте, куда направляете внимание. Празднование – это в первую очередь про внимание, которое мы уделяем тем или иным вещам. Заметили что-то? Считайте, сделали первый шаг к тому, чтобы это отпраздновать!

Замечайте свою скорость. И выбирайте наиболее комфортную для себя. Не ту, по которой живет какой-то там блогер из соцсети или авторитетный для вас знакомый – а *свою*,

такую, на которой конкретно вы успеваете качественно жить. Как только чувствуете суету – сбавляйте обороты. Остановитесь и подумайте: какие дела я сейчас пытаюсь успеть закрыть разом и в этой спешке не замечаю ни себя, ни жизнь? А что мне на самом деле сейчас важно? На чем нужно держать фокус?

Замечайте, по каким циклам живете. Помните, что любой процесс – это цикл, который состоит из четырех стадий: мечтание, планирование, делание и празднование. Это помогает не усложнять и многое объясняет. В каком цикле (циклах) вы находитесь прямо сейчас? А на какой стадии? Как это влияет на вас и происходящее, какой контекст добавляет? Любуйтесь циклами, которые возвращают вашу жизнь!

Замечайте дребезжание. Внутренний дискомфорт – не проблема, а приглашение к празднованию. Любые незавершенные процессы теребят психику, тратят драгоценную энергию и не дают спокойно двигаться вперед. Что сейчас царапает изнутри? Что просится быть завершенным? С чем пора разобраться, чтобы с легкостью двинуться дальше? Непроясненные отношения, незакрытые задачи, не нашедшие выхода эмоции? Дайте им внимание – и жизнь станет легче и яснее.

Замечайте утраты – и позволяйте себе горевать. У любого празднования есть налет грусти – она может быть светлой или болезненной, но она совершенно естественна: когда что-то заканчивается, это ощущается как маленькая

смерть. Не отмахивайтесь от своих переживаний – лучше найдите способ их прожить, освободиться от эмоциональных оков. После значимых перемен важно дать себе время, чтобы как следует попрощаться с утраченным – и позаботиться о себе в переходе к новому. Празднуйте утраты, чтобы видеть: ни одна из них не случилась зря – каждая вас обогатила, оставила после себя ценные дары.

Замечайте свою ценность. То, насколько вы ценны, не обусловлено пользой, которую вы приносите. Вы – уже золото! Быть лучше, чем вчера – хорошая идея, но это совсем не значит, что вчера вы были менее ценным человеком. Наша жизнь – шедевр, порой непонятный даже нам самим. А чтобы любоваться им, необязательно понимать, объяснять и оправдывать – достаточно праздновать!

Замечайте события в своей жизни. Думаете, что вам нечего праздновать? Как бы не так! Вы способны превратить в событие все что угодно – зависит лишь от того, как посмотреть. Помните же, что гоанцы делают событием самый обыкновенный закат? А что сегодня произошло у вас? Что сбылось в вашем дне? Каким он был (хреновым или потрясным, дурацким или интересным, ураганным или штилевым) – и почему? Не умаляйте значимость того, что проживаете. Только вы знаете, что достойно празднования сегодня!

Замечайте достижения. Не позволяйте никому (в первую очередь – себе) обесценивать то, во что вложены ваши силы, время и опыт. Празднуйте все: от маленьких шагов

до больших побед. Да, уже пора. Нет, вам не просто повезло. Если что-то далось легко – это тоже повод! А если будут завидовать – так это вообще не ваша проблема. Ваше дело – праздновать себя, свои достижения и получать от жизни удовольствие!

Разделяйте с другими

*Я думаю, в конечном счете
можно сказать,
что мы все хотели
одного и того же.
Мы все хотели
быть светом.
Мы все просто хотим
быть увиденными.
Неважно, как долго
нам суждено светить,
В это время мы все
жаждем быть признанными.
Так что я вижу тебя,
моя звезда,
таким, какой ты есть¹⁰.#*

Сколько себя помню, столько я ощущала себя очень одинокой.

Дольше всех оставалась в садике, ожидая родителей. Одна по темноте тащилась в школу через полгорода. Ни с кем толком не дружила в классе, а позвать кого-то в гости мне разрешали очень редко. Одна дома, одна на даче, одна со своими проблемами и страхами.

Было, конечно, и другое: долгие разговоры с мамой, вы-

¹⁰ Сюзан Фрайборг, перевод Анны Кожара.

лазки на природу с папой, застолья большой семьи, куча контактов в записной книжке, кружки, лагеря, компания однокурсников, коллеги с разных работ... Но несмотря на окруженность людьми, я все равно ощущала себя в каком-то невидимом, но плотном пузыре – ни другим ко мне не приблизиться, ни мне до них не дотронуться. При всем внешнем благополучии и неизменной широчайшей улыбке, внутри я ощущала пустоту и неприкаянность.

В юности мне казалось, что я такая одна: исключенная, непонятая и глубоко несчастная. Но каждый раз, когда я находила смелость заговорить о своих переживаниях, я встречала узнавание в глазах собеседников – пятилетних, пятнадцатилетних, двадцатипятилетних, пятидесятилетних. Они буквально продолжали за меня фразы об этом чувстве отчужденности, явно давая понять, что мои переживания не уникальны.

Об одиночестве писали все мои любимые музыканты, поэты, писатели и философы – и я изучала его со всех сторон. Узнавала его оттенки, разбирала на части и постепенно свыкалась с тем, что ни я, ни кто-либо другой никогда не будет понят полностью – до какой-то степени экзистенциальное одиночество неизбежно и неизбывно. Но не тотальная разобщенность, в которую мы сами себя поместили!

Нужно признать: отстраненные друг от друга, нездоровящиеся даже в лифтах, неглядящие друг другу в глаза, неимеющие своей стаи, мы затерялись в своих нуклеарных

семьях и отдельных квартирах – и теперь нам не так уж просто выходить на контакт с другими. Кому-то кажется, что нужно сначала разобраться с собой, а потом уже идти к людям. Кто-то уверен в собственной исключительности и даже любитесь недопонятостью со стороны окружения. У кого-то «отношения с самим собой». А кто-то ныряет в работу и старается не выныривать. И даже полезные, на первый взгляд, психологические идеи – вроде отстаивания своих границ и уважения чужих – стали дополнительным барьером между нами: «Как же это сформулировать я – сообщением?», «Не проецирую ли я сейчас свою травму?», «А не похожи ли наши отношения (о, ужас!) на созависимые?».

– Ты смотрела «Аватар»? – спросил меня Джон Крофт в одной из наших бесед. – Помнишь, там женщина-абориген говорит, глядя на мужчину-аватара: «Я тебя вижу»? По-моему, это самый глубокий момент во всем фильме. Ведь у каждого из нас есть глубинная потребность *быть увиденным*. В своих проявлениях и чувствах, в силе и уязвимости. Всем нам хочется быть принятыми в том, кто мы есть.

Признаться честно, в тот момент у меня на глазах появились слезы. Джон говорил так просто, проникновенно и убежденно. Смотрел на меня и... *Видел*.

Под его взглядом я переживала смесь смущения и подлинной радости. В то время у меня были довольно холодные и формальные отношения с мужем, у дочки – кризис трех лет, и, несмотря на большой круг знакомых, я чувствовала

себя предельно одиноко. А тут Джон и его слова... Он будто обращался в самую мою сердцевину, запросто минуя стенки того самого непроницаемого пузыря. Его взгляд давал новую надежду там, где я давно отчаялась надеяться.

Неужели можно не чувствовать себя такой одинокой? Неужели это не стыдно – хотеть быть принятой и увиденной? Неужели он верит, что даже я достойна такого взгляда?

И тут я поняла, что на протяжении всей истории человечества люди жили сообществами не только ради выживания.

Мы часто не отдаем себе отчет, как сильно каждому из нас нужен *свидетель*. Кто-то, кто посмотрит и скажет, пусть и без слов, одними глазами: «*Я тебя вижу*». Нам всем нужен кто-то, к кому можно принести происходящее и свериться с реальностью. Даже если то, что сейчас с нами творится, – совсем не то, о чем мы мечтали, и не то, что мы считаем правильным.

Когда кто-то свидетельствует наши обстоятельства, чувства и мысли, он словно подтверждает: «Да, это сейчас с тобой происходит, это реально», – и наши опоры тут же становятся прочнее.

Отражаясь в чужих глазах, мы остро чувствуем, что живем *по-настоящему*. Что мы – не только голоса в наших головах, которые никто кроме нас никогда не услышит. Нас видят! Мы здесь, мы реальны, и мы имеем значение.

Последнее время много говорят и пишут о проявленности

– о том, как важно выходить во внешний мир из внутренне-го, светиться разными гранями и оставлять свой уникальный след. Все так! Только вот мало кто говорит, что другая сторона важна не меньше: ведь мы проявляемся для того, чтобы быть *увиденными*.

Думаю, если вы хотя бы раз пробовали вести блог, вам знакомо это ощущение: «Мне важно, чтобы это прочитали/посмотрели. Хочется, чтобы меня поняли!» Опубликуешь пост, а потом то и дело проверяешь: лайкнули? Поделались? Комментарии есть? Мы могли бы писать свои мысли в дневники, а не в соцсети, но нет – людей, стремящихся к увиденности, становится все больше. А интернет дает для этого новые инструменты.

Увиденность невозможно потребовать, но можно создать для нее условия. Мы делаем это, когда зовем близких на свой праздник, обмениваемся с друзьями новостями или переживаниями, выкладываем фотографии и тексты в социальных сетях. А ведь совсем не факт, что мы получим восхищение, утешение, подтверждение своей значимости, обратную связь и лайки – но мы все равно рискуем. Почему? Хотим, чтобы наша единственная жизнь была засвидетельствована и принята другими, чтобы кто-то увидел ее неравнодушными и добрыми глазами.

Внимание других людей питает нашу витальность, но я знаю и тех, кто бежит от любого тепла – потому что оно обжигает их замороженные души, как еле теплая вода кажется

кипятком обмороженными ногами. Да, каждому из нас подходит разная «температура» контакта с другими. И все-таки я исхожу из того, что этот контакт необходим.

Настоящее празднование случается, когда мы можем разделить с другими то, что с нами происходит. Иначе, как говорится, зачем это все?

Совсем не имею в виду, что всякое одиночество – признак недопразднованности: иногда оно и выбор, и благословение, и условие комфорта. Но если вы часто чувствуете себя в стороне, с тоской глядите на каких-то других «нормальных» людей, которые радостно собираются вместе, в то время как вы ощущаете себя изолированно, тревожно и неприкаянно, – с большой вероятностью именно празднование сможет вас согреть.

Пришло время укреплять связи, давать и получать поддержку. Запрашивать и принимать помощь. Собираться вместе и приумножать благодарность. Ведь абсолютно точно: каждому из нас есть что *разделить друг с другом*.

СВЯЗИ

Человек – всего лишь узел отношений.

И только отношения важны для человека.

Антуан де Сент-Экзюпери

Представьте картину: тридцать человек на летнем берегу Ладожского озера кидаются разноцветными клубками пряжи. Светит мягкое закатное солнце, звучит легкая босса-нова, босоногие люди стоят на камнях, встречаются глазами и бросают друг другу очередной моток нитки.

Под конец своего ретрита я хотела дать участникам не просто время для благодарностей и обмена впечатлениями, а живой концентрированный опыт *связанности* друг с другом – и придумала сделать это через разноцветную вязаную паутину. Но вот уже пришло время прощального ужина, а никто не спешил к костру! Впечатленные красотой приобретенных за время лагеря связей, участники не могли наулыбаться и наобниматься – и уже всю договаривались о встречах в городе и совместных планах.

Думаю, вам знакомо это необъяснимое чувство: когда за очень короткое время прежде незнакомый человек становится по-своему близким – появляется *связь*. В больших городах бывает сложно так остановиться и заметить, что мы все переплетены друг с другом – но эти связи совершенно точно есть. Порой даже самые, казалось бы, незначительные кон-

такты с малознакомыми людьми могут принести удивительные дары человечности – стоит только их *заметить*.

Вот, например, добро пожаловать в наше с Ташей типичное утро: выходим в школу, в лифте обнимаемся с Греем, веселым соседским псом, и здороваемся с соседкой снизу. У нас с ней за плечами затяжной конфликт и судебный процесс, но теперь мы вместе украшаем подъезд к праздникам и ухаживаем за цветами, а зимой у нас на столе ее вкуснейшие варенья¹¹.

До школы пятнадцать минут пешком. Мы на всякий случай выходим чуть заранее, потому что знаем: стоит встретить кого-нибудь из знакомых – точно разболтаемся! Например, Кирилла, владельца нашей любимой кофейни, или Аню, маму Ташиных друзей из прошлой школы, или Жанну – мою подписчицу... В общем, редко мы за пятнадцать минут доходим!

В школе Таша встречает пару одноклассниц, а потом с радостным возгласом «Катя!» бросается к дредатой старшекласснице, дочери моего бывшего парня. Год мы жили все вместе, так что Таше она почти как сестра. А кто это окликает меня сзади? А, Полина, одна из директоров школы! Обнимаемся, скороговоркой рассказывая друг другу, как дела. Я на неделе привезла в школу грузовик растений из закрывшегося офиса – обсуждаем, где они будут лучше смотреться.

Проводив Ташу, я иду домой работать. По пути захожу в

¹¹ Это отдельная история – расскажу в конце этого раздела книги!

овощную лавку за парой яблок и помидорами – продавщица Мавлюда, красавица, в отличном настроении! Спрашивает, как дочь, как книга пишется? Пишется, говорю – и праздную с ней!

Весь дальнейший день я провожу с головой в ноутбуке, но и там, помимо основной работы – *люди*: участницы клуба активничают в чате, подруги шлют голосовые, на почту падают приглашения, предложения, идеи, просьбы.

Мне нравится ощущать себя вплетенной в эту разноцветную паутину взаимосвязей, потягивать за ее ниточки не только по нужде и для извлечения пользы, но и просто – *для радости*. С возрастом я стала выше ценить общение и видеть драгоценность в каждом контакте: когда не ограничиваешься только партнером, парой близких друзей и семейными торжествами, меняется сама картина мира – он вдруг становится более дружелюбным. И жить в таком мире гораздо приятнее, чем в разобщенном.

Но вот с выстраиванием связей за пределами близкого круга у нас не все так просто: замечали, как бывает сложно улыбнуться в ответ прохожему, завязать разговор с симпатичным человеком или попросить помощи у незнакомца?

Возможно, пока вы росли, на вас, как и на меня, влияла идея мононормативности. Взрослые утверждали, что «любовь должна быть одна и на всю жизнь». Что нужно выбрать одну профессию и быть преданным ей до конца дней. Что нужно определить один любимый цвет, одно любимое блю-

до и одну любимую музыкальную группу. А наивысшей абсурдности эта идея достигала при вопросе: «Ты кого больше любишь: маму или папу?»»

Мы привыкли концентрироваться на *сильных связях* – связях с людьми, с которыми мы вместе живем, которых видим каждый день и с которыми давно и крепко переплетены. Но *слабые связи* заслуживают отдельного внимания – это наши знакомые, приятели, соседи, коллеги, врачи, преподаватели, участники сообществ, к которым мы принадлежим, друзья друзей и другие люди, кого мы знаем в лицо и по имени, и с кем у нас хотя бы изредка случается устный или письменный двусторонний контакт.

Социолог Марк Грановеттер, автор этой концепции, утверждает, что именно слабые связи, а не сильные, оказываются наиболее выгодными и полезными в межличностном общении¹². Все потому, что в наших *сильных связях* мы слишком похожи и привносим в жизнь друг друга мало нового: проигрываем одни и те же сценарии, привычно реагируем, обладаем одной и той же информацией, имеем во многом схожий круг знакомых. В то время как в *слабых связях* из-за большей дистанции и меньшего напряжения мы становимся друг для друга ролевыми моделями, вдохновением, источником мотивации, ценных контактов или опыта, сильно отличного от опыта наших близких.

¹² Из статьи Марка Грановеттера «Сила слабых связей», «*The strength of weak ties*» (1973).

От сильных связей мы получаем (если повезет!) поддержку, сострадание и ощущение стабильности – и ни в коем случае не хочется умалять значимость этих связей как опоры. Но когда речь идет о праздновании и увиденности, оказывается, что сильные связи могут и не давать того, в чем мы глубоко нуждаемся.

Сильные связи знают (или думают, что знают) нашу историю слишком хорошо, они свидетельствуют наш путь день за днем, привыкают и перестают замечать то прекрасное, в чем нам по-прежнему хочется быть увиденными. Становится грустно, когда самый близкий больше не отмечает, как ловко у тебя что-то получается делать («Ну, это не новость, что ты классно рисуешь/поешь/танцуешь/делаешь бизнес/воспитываешь детей...»), или когда его уже не удивляет твой необычный цвет глаз, или когда он перестает с любопытством спрашивать: «А расскажи, с чего начался твой путь в этом деле?»; «Вау! Как ты научилась так круто управлять временем?», «Слушай, а ты всегда любил рок? Так много о нем знаешь!» Но все это отчасти закономерно.

Часто близость – как переживание привязанности и интимности – выветривается именно из-за близости – как отсутствия всякой дистанции.

Не имею в виду, что нужно «просто смириться с этим». Скорее, понять, что *близкое общение – это большая нагрузка*. Наши сильные связи обычно несут на себе много проек-

ций и ожиданий, эмоционально сильно заряжены – из-за своей большой значимости. Но благодаря слабым связям мы в том числе можем снижать нагрузку на сильные, беречь близких людей и улучшать отношения с ними.

Когда есть выбор, с кем какой опыт разделить, можно не замыкаться на одного-единственного друга или партнера, ребенка или родителя. Мужу (или жене) не нравится говорить о литературе, а вам хочется во всех красках обсудить очередную прочитанную книгу? Почему бы не записаться в книжный клуб! Или не написать хорошему приятелю, который тоже недавно ее прочитал. Лучшая подруга не хочет ходить с вами на шоппинг? Можно позвать знакомую, которая просто обожает выискивать интересные вещи – да еще и учиться на стилиста! А потом вернуться домой с горящими глазами и заобнимать близких.

Для полноценной красочной жизни нам важны и сильные, и слабые связи – ведь *они про разное*. Да, я не так близка с подругой, которая живет в Берлине, как с той, которая живет в соседнем подъезде и дважды в неделю заскакивает на чай, но у этой дистантной дружбы – другой масштаб и другая длина волны. Редкие вдумчивые встречи или созвоны дают нам возможность откалибровать то, что значимо, увидеть жизнь под другим углом.

Не обманывайтесь словом «слабые» – это не тот случай, когда «слабые» значит что-то плохое, хиленькое, болезненное и незначительное. Думаю, вернее всего будет понимать

их как «свободные, не тугие». Слабые связи не предполагают больших ожиданий, не претендуют на то, чтобы занять все ваше время и мысли – но при этом могут оказывать на жизнь довольно сильный заряжающий эффект.

Возвращайтесь к образу разноцветной паутины связей всякий раз, когда вам покажется, что вы одиноки, изолированы, один на один со своими проблемами, на отшибе, не в круге. Просто помните, что *вы – узел отношений*. И никогда не одни.

Праздновать – это видеть взаимосвязи с другими

Поставьте связи с людьми в приоритет. Даже слабые связи нуждаются во внимании: чтобы они жили и питали, важно выделять время в течение дня, недели, месяца и года для сообщений, звонков и встреч. Если не подходить к этому осознанно, то выкроить время удастся редко, а само общение происходит по остаточному принципу. В больших городах часто бывает проще встретиться случайно, чем договорившись.

Кроме того, не занимая проактивной позиции, мы неминуемо оказываемся в режиме реагирования на входящие запросы: кто хочет общаться с нами, с кем мы соглашаемся или не соглашаемся идти на контакт. Когда же мы настроены более ассертивно, мы можем проявлять инициативу в отношении тех, кто нам по-настоящему интересен.

Разумеется, сложно поставить цель найти пятьдесят новых друзей. Дружба – это на взаимном! Но можно освободить часть времени так, чтобы создать для этой потенциальной дружбы пространство в жизни и спланировать шаги, которые поспособствуют встречам. Когда общение с людьми – осознанный фокус, вы с гораздо большей вероятностью будете здороваться и улыбаться, подмечать особенности и делать комплименты, предлагать встречи и помощь, приглашать в гости и поддерживать приятные контакты.

Делайте первые шаги навстречу! И вторые тоже – если чувствуете, что вам с человеком по пути.

Замечайте контексты, способствующие контакту. Если ходить по улице с широкой улыбкой, доброжелательно глядя в глаза прохожим, конечно, шанс на случайное знакомство есть, но все-таки он невелик. Гораздо любопытнее раскрываются люди, с которыми проводишь вместе какое-то время.

Школа танцев, чей-то день рождения, деловой завтрак, круглый стол на конференции, обнимательные вечеринки, чайные дегустации, философский кружок, терапевтическая группа, ретрит, байдарочный поход – в этих контекстах гораздо чаще можно встретить людей, близких по образу жизни и ценностям.

Не переставайте искать свою стаю: идите к созвучным людям, к тем, с кем тепло и легко, с кем можно обниматься, смотреть друг другу в глаза и разговаривать о том, что вол-

нует и беспокоит, созидать вместе.

Смотрите на свои сильные связи по-новому. Психолог и сексолог Эстер Перель в своей книге о том, как сохранить любовь и страсть в длительных отношениях¹³, делает акцент: мы с партнерами не должны быть друг для друга ВСЕМ.

В контексте повседневной суеты, развозки детей по кружкам, развешивания трусов из стирки, готовки ужинов, тревожных разговоров о деньгах и переезде, партнеры часто слепляются в одно целое, переставая *видеть* друг друга. Часто, ощущая неизбежное охлаждение от такой слепленности, пары пугаются и стараются еще больше времени проводить вместе: идут учиться танцам или едут в совместное путешествие, усиливая нагрузку на их и без того напряженную связь.

Для возвращения интереса к своему партнеру Перель предлагает понаблюдать за ним в его естественной среде, не связанной напрямую с отношениями. Как притягателен человек, который занят чем-то *своим!* Посмотрите, как кто-то из ваших сильных связей выступает перед аудиторией, увлечен работой, сосредоточенно тренируется, самозабвенно играет с детьми. Отходите иногда на почтительное расстояние, ослабляйте связь, чтобы иметь возможность время от времени знакомиться с близким человеком заново.

Создавайте ситуативную близость. Мало кому инте-

¹³ Эстер Перель «Всегда желанные».

ресно поверхностное общение ни о чем. Но при этом очень немногие рискнут сразу говорить о вещах, которые по-настоящему их волнуют. Ищите то, что вас объединяет и по-настоящему интересует, задавайте вопросы, давая человеку раскрыться или быть полезным.

С уже налаженными связями ситуативная близость тоже важна. Находите возможность и слова, чтобы адресно поздравить с праздниками, рассказать, чем человек дорог, какие у вас воспоминания, чего именно ему хочется пожелать. Или без повода подергать связующие вас ниточки: «Смотри, телефон напоминает, что мы ровно семь лет назад впервые в поход с тобой ходили», «Давай помогу?», «Хочу спросить твоего совета!». Здорово, когда каждая встреча проходит как интересное свидание, на котором вы узнаете друг друга поближе и проживаете совместный опыт. Можно вместе пойти в камерный театр, съездить на залив или в лес, выпить пуэра в чайной за неспешной беседой.

Не забывайте бывать наедине с собой. Уединение – лучшая возможность полноценно отдохнуть, заметить себя и свое состояние, побыть с собой как с самым дорогим человеком и разместить «нажитое» в контакте с другими. Как говорила Смилла, героиня Питера Хега: «Закрывая за собой дверь своего дома, я всегда осознаю, что совершаю по отношению к себе милосердное деяние»¹⁴.

¹⁴ Питер Хег, «Смилла и ее чувство снега».

Уединение – это не противоположность контакту с другими. Уединение – это условие для качественного и наполняющего контакта.

Я пришла к этому годам к тридцати, а вот моей дочке Таше это, кажется, доступно с рождения. В ее пять с половиной лет она заявила:

– Мама, ты, возможно, огорчишься, но я больше всех дружу не с тобой!

– А с кем же?!

– *С собой!* – и показала пальчиком в самое сердце.

Тогда я сказала ей, чтобы она особенно берегла эту дружбу и всегда о ней помнила. Ведь только когда дружишь с собой, можешь по-настоящему дружить с другими.

Совместность

*Счастье – быть частью,
Быть рядом, звучать,
Вместе петь песни
И просто молчать...
Марат Нигматуллин*

«Заходи, буду тебе рада!», «Давай как-нибудь кофе попьем? Столько всего хочется обсудить», «Да когда же мы увидимся наконец?!».

Однажды мне пришлось признать неприятную правду: мы с друзьями часто обсуждаем, что хорошо бы встретиться, но по факту встречаемся крайне редко. Чертова разобщенность!

Понятно, что у всех свои дела и графики, которые правда сложно переплетать друг с другом. Но я всегда мечтала о доме, наполненном голосами, улыбками, песнями и глубокими разговорами с близкими и интересными людьми. Неужели наша реальность такова, что «нам не встретиться никак»? «Хм, а как насчет запланированных встреч раз в неделю?» – так и родилась традиция, которую я незамысловато назвала «Просто среда».

Каждую среду двери моего дома открыты для друзей из одноименного чатика: в этот день я готова принять любого из них в гости. Предсказуемость этих встреч снимает напря-

жение и у меня, и у гостей: «Просто среда» стабильна и никогда не случается «вдруг». При этом заниматься мы можем самыми разными активностями: иногда мне приятно что-то приготовить для гостей, а иногда – расстелить пледы и поваляться под любимую музыку. Иногда собирается шумная компания, а иногда случается трепетный до полусшепота разговор на троих. Иногда мы устраиваем спонтанный своп, гадаем по книжке или рассказываем смешные истории из прошлого. А иногда подолгу молча смотрим, как опускаются в прозрачном чайнике чайники и горят свечи.

Общим остается одно – знание, что каждую среду есть эта возможность и место, где тебе рады, где можно быть собой и одновременно быть с другими. Даже переезжая в другие города и страны, участники «Просто среды» не удаляются из чата – их своеобразно поддерживает то, что у нас в Петербурге все идет своим чередом.

Но у регулярных «сред» оказалось и еще одно преимущество, которое раскрылось только со временем.

Как и все живые люди, мы с моими друзьями не всегда полны сил, оптимизма и добродушия. Порой кто-то писал, что не придет на встречу, потому что день был так себе и не хочется портить всем настроение своим кислым видом. Иногда я была настолько уставшей, что хотелось все отменить. Но если мы все-таки решались встретиться даже такими – вымотанными, раздраженными или печальными – начиналось самое интересное.

Видя друг друга в непростых переживаниях, уязвимости и болезнях, мы получали подтверждение, которого нам всем так хотелось в глубине души: *мы вместе – в любом случае.*

Поразительно вот что: ровно так же, как нас тянет к этой *совместности*, мы ее избегаем. Каких только отговорок я не наслушалась, организовывая первые встречи своего клуба: «Я не такая интересная, как все», «Все друг друга давно знают, а я – никого», «Я пока стесняюсь», «Не люблю большие компании», «Мне сложно выносить чужие эмоции», «У меня такая ситуация сложная, не могу пристроить ребенка, а как собралась, так он сразу заболел», «Я работаю по выходным», «Какой-то непонятный мне формат». Авторы этих же отговорок не раз признавались мне, как одиноко им бывает, когда некого позвать на день рождения, не с кем обсудить важное, отпраздновать успехи или рассказать о том, что на душе. И это совершенно закономерно.

Без совместности с другими мы не можем полноценно праздновать: нам нужны свидетели и те, с кем можно разделить происходящее. И когда хочется прыгать до потолка, и когда невыносимо больно.

Конечно, праздновать с другими, когда радостно и светло на душе, приятнее и легче – но когда на душе тоскливо (и, возможно, уже давно) и начинает казаться, что «никому нет до меня дела» и «ну кому я нужен в таком настроении», особенно важно не замыкаться в себе.

Да, мы не хотим, чтобы нас видели в разобранном состоянии – на многих из нас влияет идея, будто мы должны предьявляться другим исключительно «в ресурсе». А в моменты «нересурсности» включается страх быть непринятым: хочется спрятаться, закрыться и переждать – это кажется интуитивно правильным, но часто нами руководит не интуиция, а травма.

Тут работает порочный замкнутый круг, который я впервые увидела у психолога Юлии Бокачевой, и он подкупил меня своей лаконичностью. Теперь, каждый раз, когда я подумываю о самоизоляции «до лучших времен», я вспоминаю:



Иными словами, чем болезненнее травма, тем больше нам хочется скрыться от чужих глаз. Но вместе с тем – чем больше мы изолируемся, тем обширнее становится травма.

Выход один – *идти к людям*, искать опоры, укрепляться в реальности. Даже просто оказавшись среди других и поделившись тем, что сейчас внутри, можно ощутить, как тревога уходит, проблема становится чуточку меньше, а от объятий расправляются крылья за спиной.

В совместности с другими кроется неисчерпаемый ресурс для самоисследования, расширения знаний о себе и веры в себя. Пьем ли мы вместе чай в гостях, забираемся ли в гору третий день, повторяем ли движения за тренером на зумбе – такие довольные и покрасневшиеся! Бывать с другими – это приподниматься над повседневностью и выходить за рамки жизни в одном лишь уме.

Есть люди, которым кажется, что в окружении других приходится играть какую-то ожидаемую социальную роль и подстраиваться под большинство. Но настоящая совместность этого не требует – напротив, она дает возможность отличаться, быть именно тем, кто вы есть, проявляться так, как именно вам органично и естественно.

*Быть с другими никогда не скучно, если
распахнуться навстречу тем, кто рядом, крепко
стоя на собственных ногах.*

Не все возможно в одиночку, вдвоем или втроем. Иногда

каждому из нас важно почувствовать себя частью большего круга – племени, если хотите. Даже если вы не очень любите большие скопления людей, вы наверняка переживали моменты единения, смеясь с другими зрителями в кино, подпевая любимой песне с толпой на концерте, плача вместе на похоронах или выкрикивая лозунги на митинге. Иногда нам оказывается так важно просто «держаться за руку – за руку незнакомцев»¹⁵, слышать вокруг разговоры и смех, ощущать присутствие других людей и радостно подмечать, что мы в этом мире не одни.

Порой самое сложное – просто поверить, что встреча с другими – не пустая трата времени и не опасность. Люди собираются вместе не для того, чтобы кто-то чувствовал неловкость, тревожился, боялся и навсегда оставался новичком среди тех, кто знаком с детского сада. Мы встречаемся, чтоб ручейки нашей энергии сливались в единый мощный поток – и мы могли ощутить, как сама жизнь словно умывает нас, любит и смеется.

Праздновать – это переживать опыт совместности с другими

Не изолируйтесь от людей. Нет такого правила, что предьявляться другим нужно непременно в своей лучшей

¹⁵ Брене Браун, «Вопреки. Как оставаться собой, когда все против тебя».

форме и только красивой стороной. Если вы ловите себя на мысли, что ваше общество кому-то в тягость, вы не хотите быть обузой, лучше вам пока ни с кем не общаться, скорее всего, стоит совершить контринтуитивное действие. Помните? «Травма изолирует – изоляция травмирует». Не ждите, когда вам само собой полегчает – возможно, в компании друзей это случится гораздо быстрее.

Назначайте дату и время. Возьмите на себя смелость назначить дату, время и место для встречи. Я не шучу: для этого действительно нужны решительность и смелость. Кому-то всегда будет неудобно. Просто ужас, сколько встреч не происходят только из-за того, что инициатор думает, что нужно найти удобное всем время и симпатичное всем пространство! Чем больше вариантов, тем сильнее дискомфорт, а внимание растекается на лишние обсуждения и попытки учесть все обстоятельства. Конечно же, это выматывает! Ясный ориентир по времени и месту сбора – половина успеха любой встречи.

Создавайте чаты под каждое конкретное событие. Я знаю, что некоторые из вас сейчас закатили глаза: «Сколько можно чатов?!» Спокойно. Чат под конкретное событие – отличный способ собраться заранее и еще до живой встречи создать общий контекст, прикинуть, кто придет, задать настроение и ответить на все вопросы. Там же после встречи удобно обмениваться ссылками, фотографиями и впечатлениями. Именно в чате часто случается афтепати, где можно

допраздновать, поделиться послевкусием и поблагодарить. Иногда такой чат после встречи затихает и уходит в прошлое, а иногда становится и «доской объявлений» для дальнейших встреч, и даже площадкой для общения живого сообщества.

Если участники встречи не знакомы друг с другом, и вы уже воображаете неловкость в начале, предложите всем познакомиться заранее. А если это, например, ваш день рождения, то можете сделать небольшие представления всем приглашенным. Каждому тепло читать о себе и любопытно, что вас связывает с другими гостями. «Так это ты танцуешь со-лодяз и жонглируешь тремя бизнесами?», «Если я не ошибаюсь, ты только что вернулся из Португалии, да? А я туда как раз лечу через неделю! Куда мне обязательно стоит сходить?», «Говорят, в тебя невозможно не влюбиться, но я буду стараться изо всех сил!». Небольшой общий контекст, известный заранее, и все – лед сломан, а темы для разговоров обеспечены на весь вечер!

Не заорганизовывайте. Когда есть примерный план, он помогает сориентироваться. Но когда план слишком жесткий и насыщенный, все устают, а простора для волшебства совместности не остается.

Я люблю встречи в максимально свободном формате а-ля «проходной двор»: временные рамки заявлены, место известно, можно заглянуть на пятнадцать минут, а можно остаться на три часа. Разговор идет своим непредсказуемым

чередом, кто-то предлагает веселую игру или включает музыку погромче или берет гитару. Пусть встреча не требует от инициатора постоянного пристального внимания и контроля, а формат сам себя поддерживает.

При этом даже если это просто встреча друзей, здорово придумать какую-то общую тему или активность, в которую каждый может вложиться. Это может быть и дискуссия, и пение, и игра, и импровизированный спектакль, и солянка к ужину, в которую каждый вложит по ингредиенту, и коллективная картина или коллаж – их всегда очень любопытно рассматривать!

Практикуйтесь! Собирать друзей раз в году может быть настоящим испытанием, но если участвовать в разнообразных встречах каждый месяц, а то и раз в неделю, подобные мероприятия перестают вызывать напряжение. Устраивайте встречи без особого повода: «Буду в этом кафе в четверг с 17:00, заходите!»

Если вас занимает сейчас какая-то тема: инвестиции, метафорические карты, зеленый цвет в одежде, акройога, травы для заваривания или кризис трех лет – это может стать темой для классной вечеринки, веселой возможностью поглубже разобраться в теме в дружеской атмосфере.

Ходите в гости и принимайте гостей. Хождение в гости – особый вид контакта. Можно побыть в чужой среде обитания, расширить контекст общения, глубже узнать друг

друга, сблизиться и в очередной раз удивиться: как по-разному живут люди! А принимать гостей – это давать возможность заглянуть в свой мир, проявиться в уязвимости, познакомиться со своим жизненным ландшафтом и подарить своему привычному дому свежую энергию внимания.

В отличие от встреч в кафе, где нужно чинно сидеть за столиком, и прогулок, которые сильно зависят от погодных условий, в гостях можно почувствовать себя куда более расслабленно, что называется, «как дома». Мы вроде начали со сдержанной вежливости, а вот уже кто-то сидит на полу в одних колготках, ожидая своей очереди померить платье. Кто-то варит глинтвейн, кто-то углубился в книжку, взятую с полки, а кто-то начал многообещающе настраивать гитару. Походы в гости – пир совместности!

Не преувеличивайте преграды – ищите возможности. Массовая эмиграция, удаленная работа, постоянно путешествующие друзья – почти у каждого сейчас есть близкие люди, раскиданные по миру. У дистанционной совместности безусловно есть свои минусы, но порой именно ограничения способствуют творчеству и развитию. И даже разделенные тысячами километров, мы можем подпитывать нашу совместность.

Участницы моего клуба присоединяются ко встречам со всего мира – и чего мы только не делали вместе, ни разу не видя друг друга вживую! Оказались возможны он-

лайн-встречи на самые неожиданные темы: проводы в роды, урок чарльстона, сеанс самомассажа, определение своего тотемного животного, создание радужного коллажа из осенних листьев, медитации и многое другое. Для совместности все средства хороши!

Сложности

– *What was the bravest thing you have ever said?*
– «*Help*»¹⁶.

Чем заниматься в двадцать четыре года, как не набивани-ем шишек?

Это была одна из самых крупных: я взяла у дяди в долг несколько миллионов и вместе с бизнес-партнершей открыла магазин детских игрушек. Стильные деревянные конструкторы, красивые французские пупсы, разнообразные калейдоскопы, лучшие детские книжки, увлеченные улыбчивые продавцы, камин с нарисованным очагом – это была настоящая лавка чудес, каждый уголок которой хотелось напитать любовью.

Этим я и занималась, старательно избегая настоящих проблем, из-за которых мое предпринимательство дало трещину. К бизнес-коучу я пришла, когда было уже поздно.

В стыде и отчаянии я рассказывала ему, как взяла в долг крупную сумму, чтобы открыть магазин мечты, а потом она словно испарилась во время закупки. В течение первых нескольких месяцев я надеялась, что ошибаюсь, что документы найдутся, а недостающие игрушки доедут. Но мои на-

¹⁶ – Что самое смелое из того, что ты когда-либо говорил? – «Помогите!» (из книги Чарли Маккизи «Мальчик, крот, лис и лошадь»).

дежды пришлось похоронить.

Коуч тогда произнес слова, на которые я смогла опереться, чтобы разорвать это «партнерство» и начать разгребать его последствия. Он сказал:

– Перестань называть ее партнершей. Она манипуляторша и аферистка.

Одна эта фраза сразу меня встряхнула и привела к холодному рассудку, стоило только услышать ее от опытного предпринимателя – человека, никак в мой бизнес не вовлеченного. Никто из команды, семьи и друзей – из тех, кто был рядом, – не мог взглянуть на происходящее столь беспристрастно и безжалостно. Тот случай жестко и болезненно, но все-таки научил меня: *запрашивай помощь своевременно!*

Я знаю многих, кто привык полагаться на себя, кому трудно доверять, кто совершенно теряется, когда нужно о чем-то просить. Я и сама была из таких – сильных и независимых. Стоически выносила болезни, переезды, ремонты, предательства, потери и другие жизненные уроки. И если бы не привычка праздновать, то я бы еще не скоро разглядела, что каждая тупиковая ситуация превращалась в развилку именно в тот момент, когда я находила внутреннюю силу обратиться за помощью.

Что я понимаю под помощью? Все многообразие ресурсов, которые мы можем получить от других: деньги, время, лишние руки, советы, взгляд со стороны, конкретный план

действий – все, что как-то меняет сложившуюся ситуацию. С чем-то из этого здорово справляются друзья и семья. Но отдельно я хочу выделить работу *помогающих специалистов*. В самом широком смысле этого слова!

Когда говоришь «помогающие специалисты», в первую очередь на ум приходят психотерапевты и коучи, но что если «помогающие» – это вообще все, кто оказывает квалифицированную помощь? Юрист помогает разобраться в законодательстве и составить договор, хирург – прожить дольше, строитель – реализовать дизайнерскую идею, фотограф – увидеть себя со стороны, таксист – добраться в нужное место, курьер – сэкономить время и доставить нужную вещь, официант – выбрать вкусное блюдо, продавец-консультант – сделать подходящую покупку...

Стоит оглянуться по сторонам – всюду люди, готовые оказать помощь. Осталось только научиться ее запрашивать.

Чаще всего нам сложно обращаться за помощью, потому что приходится с горечью признать реальность: с чем-то не удалось справиться самостоятельно. Но я предлагаю относиться к платной помощи как к *гарантированному празднованию!*

Вот как я размышляю: приходя к специалисту, мы приносим себя, свой запрос или проблему (либо неразбериху, которая сама по себе уже стала проблемой) – то есть мы уже *заметили*, что нас что-то тревожит, можем это назвать и *разделить* с кем-то еще. В большинстве случаев мы даже не ожи-

даем, что специалист непременно решит нашу проблему, но точно знаем, что покупаем его время и внимание, а значит, как минимум получим *увиденность*. Причем увиденность не растерянными и испуганными глазами (какие могут быть у друзей), а глазами профессиональными, которые и не такое видали.

Помощь со стороны – это еще один способ понять, в каком месте вы сейчас находитесь и что вас не пускает туда, куда хочется попасть.

Помогающие специалисты – словно зеркало, в котором можно отразиться незамеченными сторонами, лучше узнать себя или найти ответ на насущный вопрос. Для них ваша история не уникальна: они не заинтересованы в поддержании ваших иллюзий и темноты неведения – они берут и включают свет.

Думаю, к этому моменту книги вы уже поняли, что я не представляю себе празднования без опыта психотерапии. Я убеждена, что психотерапевты – проводники к сердцу. В процессе терапии люди учатся проявлять к своему внутреннему ландшафту целительное внимание и глубоко понимать себя – вместо того, чтобы винить и ругать, застревать в напряжении прошлого или страшиться будущего. Но не психотерапевтами едиными!

Помню, как пришла к Кириллу, инженеру, который занимается согласованием перепланировок, стала рассказывать о своих проблемах с ремонтом – и в какой-то момент заплакала.

ла. Я и до него обращалась за помощью по этому вопросу, и слезы предательски лились каждый раз, когда я говорила о том, в какой сложной ситуации оказалась. Но в ответ получала: «Не плачьте, это обычная история! В жопу надо эту соседку слать!» или «А чего вы хотели, когда в старом фонде покупали квартиру! Раньше надо было думать!». Да и сама я нехило нападала на себя: «Ну почему нельзя было все это предусмотреть?!» А Кирилл, прежде чем дать исчерпывающие ответы, участливо на меня посмотрел, протянул бумажные платочки и сказал:

– Это ужасно! Мне жаль, что вам приходится это переживать.

В этот момент у меня наконец-то разжался какой-то внутренний спазм. Было видно, что Кириллу не все равно – и тогда он смог дать мне гораздо больше, чем инженерные рекомендации. Даже одной этой участливой фразой он обозначил, что со мной все в порядке и он на моей стороне.

Никто из нас, не получивший юридического образования, не должен разбираться в нюансах судебного делопроизводства, но появиться в суде и защищать себя, если уж туда завела судьба, надо. Более того, каждый имеет право на адвоката. Почему бы не заручиться поддержкой знающих людей и в других областях? Пусть помогающие специалисты становятся вашими адвокатами и защищают вас – порой даже от собственных нападков на самих себя. Разделяйте с другими свои сложности – и собирайте вокруг команду успеха!

Праздновать – это разделять с другими сложности

В любой непонятной ситуации подумайте: «К кому я могу с этим обратиться?» Ответ не всегда очевиден, но тут важнее сам вопрос – он сразу разворачивает к людям. Иногда даже не знаешь, что бывают специалисты для того, что тебе нужно. Так моя подруга однажды серьезно нацелилась на отношения, зарегистрировалась в тиндере, обнаружила свою полную растерянность, и, вместо того чтобы бессистемно тыкаться по свиданиям и разочаровываться, нашла себе тиндер-коуча! Кто бы мог подумать, что такие специалисты существуют! Но они есть, и, сдаётся мне, они помогли сотням людей найти свой мэтч. Редко какая ситуация в нашем мире уникальна – а значит, всегда есть те, кто может помочь.

Не экономьте на помогающих специалистах. Вот уж правда – экономия у нас в крови! Но мало кто считает, сколько денег тратится впустую на попытки игнорирования своих нерешенных проблем: на очередную кофточку с распродажи, лишнюю еду, алкоголь, проценты по кредиткам, дополнительные обучения и многое другое. Иногда даже есть деньги, но отсутствует привычка платить за то, что нельзя потрогать. Так один мой друг пришел к дорогостоящему психотерапевту и первым делом взялся обсудить, почему сессии это-

го терапевта стоят так дорого. На тот момент они действительно стоили выше среднего раза в три. А терапевт сказал: «Слушай, у меня к тебе встречный вопрос: почему ты так мало зарабатываешь, что тебе эти деньги кажутся большими?»

За первую же сессию мой друг принял решение вдвое поднять себе зарплату (у него был свой бизнес, но он платил себе очень мало). Получается, он вышел из кабинета уже гораздо богаче, чем был на входе. А деньги, заплаченные за сессию, сразу окупились. Чудеса квалифицированной помощи!

Замечайте многообразие помощи. С каждым днем люди изобретают профессии исходя не только из запросов и потребностей общества, но и из своего личного интереса – из того, что они хотят дать миру. Так, кто-то становится посредником в общении с нейросетями, а кто-то – доулой смерти, кто-то консультирует бизнесы по вопросам этики, экологичности и устойчивого развития, кто-то предлагает духовное наставничество, кто-то помогает понять поведение и устроить комфортную жизнь домашнего питомца. Замечая, как много людей вокруг готовы поддержать вас в том или ином вопросе, вы будете видеть гораздо больше возможностей для реализации своих идей и планов.

Коллекционируйте людей. В стрессовой ситуации бывает сложно сосредоточиться и найти нужную информацию – заведите себе привычку записывать все полезные контакты в одном месте. Да, возможно, сейчас рекомендация хорошего ортодонта вам неактуальна, но может понадобится

позже. Подруга хвалит душевного риэлтора – попросите контакт. Соседка в восторге от маникюра через дорогу, бывший муж ходит к проверенному остеопату, мама сменила косметолога и помолодела на десять лет – подумать только: от многих чудесных возможностей вас отделяет одно рукопожатие!

Коллекционируя и передавая друг другу контакты классных помогающих специалистов, мы укрепляем слабые связи и создаем себе дополнительную опору. Что бы ни случилось, помните: каждому из нас есть к кому обратиться!

Опоры

*В жизни всегда есть люди, Через которых Бог
тебя любит,*

В жизни всегда есть люди,

Которых он любит через тебя...

Марат Нигматуллин

– Та-а-ак, три года назад мы расстались на том, что ты порвал с девушкой, уехал из центра, у тебя умер дедушка... Расскажи, как ты с тех пор?

Друг смотрел на меня из-под черного капюшона с отстраненностью и недоверием. Как будто за все эти три года, что мы не виделись, никто не задавал ему подобных вопросов. Хотя ему явно было, что рассказать.

Когда мы бродили по дорожкам в парке, присматривая место для пикника, он будто впервые находил слова для того непростого, с чем ему пришлось столкнуться за эти годы. Крах давней мечты, непростое отцовство, онкология у мамы, потеря друзей...

Через пару часов он снял капюшон, а под конец встречи даже беззаботно рассмеялся какой-то шутке. «Надо же, – подумала я. – Вот теперь я его узнаю!»

Спустя пару дней мне пришло сообщение:

– Спасибо тебе!

– Ого! За что? – для меня это стало неожиданностью.

– Может, ты нужные вопросы задавала. Может, дала выговориться как следует. Может, подарила ощущение, что я не один. Но я впервые за долгое время чувствую себя лучше. И даже сделал работу, которую откладывал целый месяц!

Разумеется, я не сделала ничего особенного. Просто слушала, комментировала, сочувствовала, спорила – как обычно, *праздновала*. Но я-то знаю, что даже такие простые действия запускают настоящее волшебство.

Каждый из нас время от времени бывает уязвим: оказывается в ситуациях, выбивающих из равновесия. И в такие моменты неоценимым празднованием оказывается *поддержка* – когда мы можем увидеть друг друга людьми среди людей, подставить свое плечо или опереться на чужое.

Нам повезло родиться на очень поддерживающей планете: гравитация удерживает нас на твердой поверхности. Никто не парит в невесомости, никто не летит сквозь газообразное нутро, никто со свистом не уносится в космические дали. Даже если мы переживаем некоторую подвешенность или говорим, что почва уходит из-под ног, наш вес в каждый момент времени отдан земле, полу или креслу. Здорово же, что нам в прямом смысле слова есть на что положиться?

Так же, как мы опираемся телом на поверхность Земли, мы опираемся душой на неравнодушных людей. Наверняка вы вспомните не одну ситуацию, когда добрый взгляд или помощь случайного прохожего, участливый вопрос в компании, дружеский чай на кухне или уместная шутка в нужный

момент оказывались буквально душеспасительными. При чем совершенно не обязательно поддержка должна исходить от кого-то близкого: иногда поддержит мудрый анекдот от незнакомца-таксиста, иногда – комплимент от ресторана, а иногда – человек, с которым не виделись три года.

Поддержка заходит, когда она попадает именно в ту потребность, которая нам сейчас актуальна. И, в зависимости от потребности, я выделяю три основных уровня поддержки: поддержка *в бытии*, поддержка *в чувствах* и поддержка *в действиях*.

Поддержка в бытии

«Хочу на ручки!» – состояние, в котором хотя бы изредка оказывается каждый, даже если стесняется себе в этом признаться. Это может быть реакция на шокирующее событие или неумная тревога после чтения новостей, неуверенность, подвешенность или ненатроганность. В общем, острая нужда в подтверждении: «А есть ли я, а видят ли меня, а любят ли?»

Поддержка в бытии – это поддержка, которая нужна нам первым делом. Так мы празднуем друг друга в самом базовом: «*Ты есть, ты существуешь, и с тобой все в порядке*». Это поддержка работает на уровне тела (прикосновения, еда, вода, тепло), присутствия и взгляда. Это подобие идеальной материнской поддержки, которую мама дает ребенку с пер-

вого взгляда: «Я так счастлива, что ты родился! Какое чудо, что ты есть! Я вижу тебя и беру на руки, как только ты тянешься ко мне. Я даю тебе то, что тебе нужно, и угадываю твои потребности».

Сейчас, во взрослом возрасте, мы можем взять на себя ответственность за то, чтобы давать себе эту поддержку как самостоятельно, так и с помощью других людей. И тут все средства хороши: письменные практики, медитация, психотерапия, телесная терапия, групповая терапия, дружба, близкие отношения.

Чтобы поддержать себя в бытии, можно убедиться, что у вас есть тело, и вы можете на него опереться. Можно обнять себя со словами: «Как хорошо, что я у себя есть», «Я важна/важен», «Все, что я чувствую, думаю, делаю и говорю, имеет ценность». Давайте себе необходимую телесную заботу: горячий душ, уютную одежду, приятное постельное белье, массаж.

Чтобы поддержать в бытии других, смотрите им в глаза, берите за руки, гладьте, обнимайте. Говорите хорошее: «Ты важен(на) для меня», «Я рядом», «С тобой все в порядке». Благодарите. Присутствуйте в их жизни физически – а не только в текстовых сообщениях.

Поддержка в чувствах

– Что вас привело? – спросила меня в начале встречи моя

первая психотерапевт.

И я было открыла рот, чтобы начать рассказывать подготовленную речь о том, что у меня *все хорошо*, но вдруг из меня хлынули внезапные, предательские, как мне тогда казалось, слезы. По моим тогдашним представлениям, их не должно было быть вообще – ведь обо всем можно рассказать спокойно и слегка иронично: ну, подумаешь, хочется уйти из дома! Подумаешь, материнство в тягость! Подумаешь, груда скелетов по шкафам! Надо быть выше этого!

И я долго старалась быть выше, улыбаясь и поддерживая благополучную картинку. А когда пришла на терапию, то поняла, что у меня буквально нет арсенала слов, чтобы описать что-то кроме этой картинки. Только смутное: «С моей жизнью *что-то не так*».

– Я не ошибусь, если предположу, что вы в отчаянии? – аккуратно начала терапевт.

Само слово «отчаяние» миг дало ощущение огромной надежды и смелость, чтобы начать разбираться и искать другие точные слова, на которые можно опереться.

Так выглядит то, что я называю *поддержкой в чувствах*. Если суть поддержки в бытии – это сообщение: «Ты есть, ты такой, как есть, и это здорово», то поддержка в чувствах сводится к тому, что *чувствовать – нормально*.

Почему это вообще приходится делать? В идеале по мере взросления взрослые называют детям их чувства, участливо свидетельствуют, спокойно выдерживают, мягко огра-

ничивают в реакциях, чтобы это не наносило вред окружающим, – в общем, учат себя осознавать. Но это в идеале. А в реальности мы чаще уже во взрослом возрасте сами приходим к тому, как это – определять свои чувства и честно проживать их. Потому нам так и важна поддержка друг друга в этом поле.

Чтобы поддержать себя в чувствах, постарайтесь уловить суть своего переживания и дайте ему название. Охотьтесь за наиболее точными словами, описывающими то, что вы сейчас ощущаете. Если настроение сейчас не очень «вербальное», можно помочь себе образами, музыкой, рисунками, метафорическими картами или метафорами из мира природы. Если ведете дневник, описывайте в нем свои чувства и все мысли, которые вслед за ними возникают. Постоянно подчеркивайте себе нормальность этих чувств, свое право на них. Размещайте свои переживания в пространстве психотерапии – там это можно делать максимально свободно. Позволяйте себе плакать, кричать, съеживаться, махать руками, прятаться или ликовать – не блокируйте свои проявления, какими бы они ни были. Важно помнить, что чувства сродни погоде: мы не выбираем их чувствовать, но выбираем, как с ними обходиться.

Чтобы поддержать в чувствах других, выслушайте их и не торопитесь с советами. Лучше помогите отпраздновать то, что человек чувствует прямо сейчас: «Вижу, как тебе непросто», «Я понимаю, насколько это трудный шаг», «Что

для тебя самое тяжелое в этом?». Откликайтесь эмоционально. Напоминайте дышать. Попробуйте вместе поискать подходящие слова для называния того, что вы оба испытываете. При необходимости удержите от особенно резких, порывистых и мстительных действий.

Поддержка в действии

Моя знакомая Женя, как и многие из нас, устает от домашних дел: двое маленьких детей, готовка, уборка, недосып... Вечерами она лежит с мужем в постели и говорит о том, как ей все это осточертело. А муж у нее не такой, который: «Да от чего тебе уставать, ты весь день дома сидишь!» – он внимательно слушает, очень сочувствует и говорит:

– Усталый мой котик, иди я тебя поглажу. Ты столько делаешь! Я удивляюсь, как у тебя хватает сил: и на вкусный ужин, и на детские конфликты с утра до вечера, еще и на то, чтобы гулять с ними по этой слякоти! Жаль, что я весь день работаю и могу разгрузить тебя только на выходных...

И вроде бы грех жаловаться: Женя получает поддержку и в бытии, и в чувствах, и отдает себе отчет, что ей очень повезло с чутким мужем. Но назавтра он уходит на работу, а она так и остается в домашней канители. Поддержка-то есть, только вот *не та* – и вместо расслабления к Жене приходит злость на мужа и чувство вины за эту злость.

Я спросила:

– А как ты хочешь, чтобы тебя поддерживали?

Женя вдруг порывисто, неожиданно для себя самой ответила, загибая пальцы:

– Еженедельный клининг, няня и время вдвоем без детей хотя бы дважды в неделю!

И просияла.

В тот же вечер она сказала мужу, не ожидая, что он сам догадается, какая поддержка ей сейчас по-настоящему пригодится. И они оба выдохнули с облегчением.

Да, все это было связано с дополнительными денежными тратами и непростым поиском помощников, но, как всегда это бывает, когда удовлетворяется точная потребность, – энергии у обоих только прибавилось. И муж стал думать, как зарабатывать больше, и Женя скоро открыла свой небольшой творческий бизнес.

Помощь деньгами и бытовыми делами уместна почти в любой ситуации, даже если время и деньги у человека есть. Прислать болеющей подруге пакет вкусняшек, заварить целебного чая соседке, встретить друга от врача... Для многих в этом не только бытовая помощь, но и ценная возможность почувствовать себя в каком-то самом приземленном смысле не одиноко.

Чтобы поддержать себя в действии, убедитесь, что поддержка в бытии и чувствах тоже есть – без них действовать почти невозможно. А затем сделайте самый доступный демо-шаг, который хоть немного приблизит вас к желаемому

результату: это как вместо необъятной генеральной уборки пропылесосить один пыльный кусочек комнаты. Забросьте якорь в будущее: назначьте встречу, подпишите договор с оговоренным сроком, пригласите знакомых на открытие. Задайте себе вопрос: «Как я могу сделать это проще?» Начните делать ради удовольствия от процесса. А как только начнете – празднуйте даже небольшие шаги и собирайте всю поддерживающую обратную связь.

Чтобы поддержать в действии других, проявите живой интерес, позадавайте вопросы, проведите личное исследование того, во что человек планирует ввязаться, но все никак не решается. Напомните, что все сложится наилучшим образом. При желании и возможности помогите деньгами, вещами, контактами. Ну и конечно – лайк, шер, репост!

Праздновать – это поддерживать друг друга

Давайте целительное внимание себе и другим. Вряд ли кто-то может похвастаться переизбытком внимания к себе и своим чувствам – оттого так ценно получать его со стороны. Если вы поможете человеку не соскакивать с его переживаний и обнимете своим целительным вниманием – это может создать между вами подлинный контакт: «Сам-то ты как?», «Я здесь, готова послушать», «Я рядом», «Мне жаль», «Понимаю, что тебе стыдно/неловко/тревожно», «А можешь с самого начала рассказать?». И не забывайте в непростые

моменты с теми же словами обращаться и к себе.

Помните, что поддержка может быть очень разной, и попробуйте определить подходящую. У всех нас разные представления о том, что в конкретной ситуации будет подходящей поддержкой, и можно потратить много сил на суетливое угадывание и перебирание разных вариантов, а можно начать с одного волшебного вопроса: *«Что я могу для тебя сделать?»*

Эти шесть слов несут в себе объемное, многослойное послание, где каждый из слоев помогает человеку почувствовать поддержку:

«Есть я и есть ты»;

«Я вижу твоё состояние, я рядом, и я готов(а) поддержать»;

«Я не пытаюсь тебя спасти и вмешиваться без согласия, я даже не уверен(а), нужна ли тебе моя помощь, но я верю, что могу что-то для тебя сделать»;

«Я также верю в то, что ты справляешься, вижу тебя взрослым и отдельным»;

«Я разделяю нашу ответственность, где ты сверяешься с собой, какой поддержки тебе бы хотелось, а я сверяюсь с собой, могу ли я ее оказать»;

«Услышав ответ, я могу сделать то, чего ты хочешь, а могу сказать: “Этого я, к сожалению, сделать не могу, есть ли что-то еще, что я могу для тебя сделать?”»

Если человек находится в растерянности и не может дать

ответ на этот вопрос – это нормально. Сам вопрос и ваше равнодушие уже поддерживают. А дальше можно по очереди подключать те уровни поддержки, о которых я говорила в главе: поддержка *в бытии, чувствах и действии*. Или предложить варианты: «Ты хочешь выговориться, услышать мое мнение или чтобы я просто побыл(а) рядом?»

Оказывая поддержку, прежде всего проявитесь эмоционально. «Ого, кошмар!», «Нифига себе!», «Грустно это слышать», «У меня аж мурашки...». Эмоциональная реакция – это самый простой первый отклик, который сообщает человеку, что вы включены. Валидируя чувства другого – злость, обиду, отвращение, ревность, печаль, страх, волнение и так далее – вы поддерживаете его в том, что это эмоции, они проходят, а с ним все в порядке, даже если в его голову при этом лезут жуткие мысли. Хорошо, когда по амплитудности такой отклик не превосходит эмоции того, кого вы поддерживаете, – чрезмерная реакция может отшатнуть. Но бывает и по-другому: если чья-то история трогает до слез, то они могут поддержать рассказчика больше любых слов.

Напомните человеку, как он справлялся с предыдущими трудностями. Находясь внутри переживания, мы все порой кажемся себе жалкими и беспомощными, слабыми, трусливыми и бесталанными. Но мы совершенно точно бываем и другими! Напомните тому, кого хотите поддержать, как он умеет выбираться из самых безнадежных заварушек или какие его качества помогли ему выкарабкаться в про-

шлый раз:

«Ох, понимаю, опять больно. Но я уверена, ты снова создашь из этой боли что-то пронзительно красивое!»

«Да здравствует стадия “Я полное ничтожество”! В прошлый раз помню тебя в таком состоянии накануне первого собеседования. Сколько раз они тебя с тех пор повысили? Трижды?»

«Ты лучше меня знаешь эту яму, когда ничего не клеится и все валится из рук. Я всегда восхищаюсь, как буквально на следующий день после такого “дна” ты находишь вдохновение/нужный контакт/деньги – и фигачишь в потоке!»

«С твоим упорством, я не сомневаюсь, что ты добьешься своего!»

«Похоже на лимоны для твоего очередного фирменного лимонада!»

Да-да, знаю, в таких случаях особенно тянет произнести нейтральное: «Все будет хорошо!», но, согласитесь, разница есть. А еще бывает, что лучшая поддержка – просто по-дружески напомнить человеку, что в его непростых обстоятельствах он держится молодцом.

Предложите свой взгляд на проблему. После того как первая эмоциональная поддержка оказана, можно осторожно помочь человеку взглянуть на ситуацию с той стороны, которую он, возможно, не замечает. Нет, не давать советов – скорее помочь порефлексировать и разобраться, можно даже через экологичную конфронтацию. Главное получить на

это согласие:

«Слушай, ты меня знаешь, мне вечно хочется рассмотреть ситуацию с разных сторон. Поделиться с тобой тем, что у меня на уме?»

«А что, если теперь посмотреть на эту ситуацию, как на заведомо выигрышную?»

«Рассказать тебе, как это выглядит для меня?»

Запрашивайте поддержку для себя. Оказавшись в тупике, в расстройстве, в конце тяжелого дня и во многих других непростых местах, мы нуждаемся в поддержке, но никто об этом может не догадываться. Здорово, если на такой случай у вас будет пяток контактов, кому можно записать видеокружок или написать что-то вроде: «Грустно мне сегодня, можно с тобой поделиться?» Чем лучше мы себя знаем, тем более точно можем запросить подходящую поддержку. Но даже в полной растерянности каждый из нас имеет право на внимание, теплый взгляд, обнимашку и необходимую помощь.

Благодарность

*Спасибо за чай, спасибо за хлеб,
Спасибо за соль,
Спасибо за дым, спасибо за смех,
Спасибо за боль,
Спасибо за «да», спасибо за «нет»,
Спасибо за то, что это было со мной,
Спасибо за тьму, спасибо за свет,
Спасибо за все,
И спасибо за чай...*

Кирилл Комаров

– Так чем завершилась история с судом и той сумасшедшей бабкой, твоей соседкой? – спрашивали все, кто слышал о перипетиях, которые мне пришлось пережить за последние четыре года.

Когда я купила убитую квартиру в старом фонде, ничто не предвещало неприятностей: я быстро нашла строителей, и они приступили к демонтажу старых полов. Но буквально через пару дней... Началось.

У соседки снизу по потолку пошли трещины – она звонила, поднималась, кричала, вызывала домоуправа, писала письма в жилищную инспекцию, прокуратуру и подключила других соседей, чтобы «разобраться с нами». Совсем не так я себе представляла добрососедское знакомство.

Конечно, я сразу пообещала сделать ремонт ее потолка и

даже подписала гарантийное письмо, но не все оказалось так просто.

Дело приняло серьезный оборот: со стороны соседки были опасения в аварийном состоянии плит перекрытий (как выяснилось, не беспочвенные), угрозы и обращения во всевозможные инстанции. Из-за конфликтов, попытки продажи квартиры и ожидания результатов судебной экспертизы мы с дочкой больше двух лет скитались по съемным вариантам. Да, строители накосячили. Да, я слишком испугалась и не смогла найти возможность договориться. Да, можно было обойтись без суда. И да, у меня было много ярости, потом сожаления – я уж молчу, в какие траты все это вылилось.

Но когда меня спрашивают, чем завершилась история с «той сумасшедшей бабкой», я... *Прошу их не оскорблять человека, которого я уважаю.*

– Что?! Она же у тебя столько крови выпила! – выкатывают глаза мои друзья, знающие всю историю.

В ответ я смеюсь, потому что это правда. Как и то, что теперь у меня в холодильнике стоит баночка яблочно-брусничного варенья от соседки, которая когда-то с ненавистью кричала мне: «Я хочу вас убить!» Друзья до сих пор шутят, что «оно небось отравленное». Но я-то знаю, какую трансформацию прошли мы обе.

Когда с помощью юриста, проектировщиков и строителей мы с соседкой смогли найти общий язык, когда ремонт был переделан, когда мы подписали документы об отсутствии

претензий и я достала из пыльных коробок книги и игрушки, из которых моя дочь уже успела вырасти, я ощутила желание спуститься к соседке и сказать ей спасибо.

– ЗА ЧТО??? – снова недоумевают друзья.

Для меня было за что. Я говорила с ней от всего сердца:

– Возможно, это прозвучит странно, но... Несмотря на всю нервозность, переезды и потраченные деньги, я хочу, чтобы вы знали, что я не держу на вас зла. За эти годы я узнала вас лучше и восхищаюсь тем, насколько вы неравнодушный человек, как для вас важны справедливость и честность. Я благодарна вам за этот дорогой жизненный урок: вы показали мне, что значит быть хозяйкой в своем доме – понимать, что за дом тебе достался, как он устроен, кто и как его обслуживает, что конкретно делают нанятые тобой строители и как их действия влияют на все остальное. Я больше не та беспечная девочка, которая мечтала о белых стенах и цветных занавесочках.

Соседка слушала меня чуть отвернувшись – обычно разговорчивая, в этот момент она затихла. И я почувствовала, что это важно для нас обеих. (Как оказалось минутой позже, она отвернулась, чтобы достать то варенье. И с тех пор у меня всегда припрятана баночка-другая брусничного, рябинового или яблочного – от нее.)

Когда претензии и разногласия затихают, когда больше нечего делить и некого винить, а боль отступает, мы можем увидеть друг друга людьми, которые делали лучшее из воз-

можно. Людми, у которых гораздо больше общего, чем казалось в разгар конфликта.

Ремонты будут доделаны, исполнительные производства закрыты, ипотеки выплачены, наследственные дела улажены, разводные дразги останутся в прошлом. Это займет гораздо больше времени, чем хотелось бы, но, как по мне, стоит набраться терпения только ради того, чтобы в какой-то момент увидеть случившееся просто страницей своей опыта. Не хотелось бы повторять, но и вырвать из летописи прошлого невозможно.

Когда мы сидели с бывшим мужем спустя полтора года после расставания, пикникуя с сэндвичами на Марсовом поле и обсуждая будущее образование дочери, я тоже говорила ему о благодарности: «Спасибо, что такой пикник возможен», «Спасибо нам, что мы смогли выпутаться живыми из вязкой пучины ссор и взаимного недовольства», «Спасибо, что продолжаешь поддерживать и остаешься замечательным папой для Таши».

Благодарность идет за руку с прощением. Когда перестанешь лелеять недовольство и неприязнь, наконец-то можешь увидеть в случившемся конфликте подлинную ценность.

Иногда проходят годы, прежде чем проживешь обиды, залечишь раны, окажешься в новом безопасном месте и оттуда увидишь внутреннюю возможность для благодарности. И все же через время мне доводилось испытывать благодарность и за измену, и за невзаимность, и за безжалостность, и за

необходимость наскоро кидать вещи в сумку и бежать куда глаза глядят, и за предательства, аварии, травмы – и за многое другое.

Есть вещи, принять и согласиться с которыми не хватает никакой души: убийства, ужас войны, отнятые и разрушенные дома, рабство и теракты, истребленные леса и навсегда утраченные виды животных. Не стоит искать в себе благодарность к насилию в какой-либо форме. Но и в таком случае есть к чему ее испытать. Переживая даже самые жуткие события, мы можем обнаружить *благодарность по отношению к себе* – за то, что свидетельствуем жестокость происходящего вокруг, но не черствуем, а продолжаем ценить жизнь и созидать вопреки всему.

Смотреть через призму благодарности на свой жизненный опыт – не то же самое, что игнорировать неприятные чувства, прикрываясь токсичным позитивом: «Я никогда не обижаюсь, надо быть выше этого!» Нет! Находить возможность для благодарности – значит преобразовывать проблемы в перемены: «Ох, как же я была зла, когда из-за соседки не могла нормально жить в своей собственной квартире! Но когда успокоилась, увидела, что временные трудности привели к гораздо большей стабильности».

Благодарность – пожалуй, лучший способ завершить цикл и закруглить празднование любого события.

Ведь обычно так и происходит: после того как прольются

дожди слез, просверкают молнии злости и отзовется громом горе, однажды мы сядем на берегу случившегося, посмотрим на радугу и ощутим, что все случилось *так*. Нет желания мстить, нет ничьей вины, нет никакого сожаления. Я верю, что даже болезненные переживания со временем доходят до точки, где их можно безо всякого ущерба для себя (и даже наоборот, с заботой о себе) переплавить в благодарность.

Мое желание купить пирожных и зайти к соседке сигнализировало мне, что начавшийся трещинами на потолке цикл длиной в четыре года завершен – и настало *время отпраздновать*. Мне больше не нужно внутренне сжиматься, когда я вхожу во двор или слышу звонок в дверь. Не нужно морально готовиться ко встречам в суде. Не нужно удерживать себя в состоянии боеготовности. Теперь я свободна от этого напряжения! Теперь я могу спуститься и сказать то, что просится из груди, – не боясь показаться ни сентиментальной, ни подлизывающейся, ни слабой. И теперь мы с соседкой можем начать новый цикл отношений: по-настоящему добрососедский!

Мне повезло, что рядом со мной люди, которые умеют праздновать – мы постоянно благодарим друг друга за зароненные мысли, которые развились в новые идеи, за яркость проявлений, за то, примером чего мы друг для друга стали, за незримую поддержку, за взгляд и присутствие, за честность и прямоту. Но так было не всегда. В каждом отношении есть момент, когда благодарность созрела и звучит впер-

вые. Что, если время от времени сканировать себя на предмет созревшей благодарности и дарить ее, румяную, тому, для кого она росла? А может, сделать это прямо сегодня?

На днях мы с Ташей шли мимо уличного музыканта, трогательно играющего на флейте. Она затанцевала под музыку и спросила, нет ли у меня мелочи. Мелочи не было. Кроме того, я была с тяжелым пакетом и спешила домой. Тогда Таша спросила:

– А можно мы еще хоть немного послушаем, а когда он доиграет, я просто скажу ему, что мне очень понравилось?

– Ну конечно! – кажется, даже пакет в руке мгновенно полегчал от такого искреннего порыва.

И я в очередной раз подумала: почему мы так редко даем знать окружающим, что нам что-то понравилось? Почему бы нам не взять в привычку благодарить строителей, обновляющих детскую площадку? Или дворников, которые наводят чистоту вокруг дома. Или продавщицу фруктов, которая всегда улыбается. Почему бы не благодарить повара в любимом ресторане – за еду, приготовленную с душой! Коллегу, которая прислала любопытную ссылку в общий чат. Фотографа – за классные кадры с мероприятия. Писателя – за новую точку зрения на привычное.

Благодарность как привычка учит видеть взаимосвязи и не считать себя исключительным, самодостаточным и независимым – а, напротив, замечать, как все вокруг на нас влияет. Нас дополняет, меняет, расширяет каждый встреченный

человек или новая идея. И то же самое осуществляем мы по отношению к другим.

Разделяя с другими благодарность, мы напоминаем друг другу о ценности каждой жизни – о том, что все не зря. И это вдохновляет быть еще смелее, щедрее и увереннее в том, что мы делаем. В конце этой книги есть раздел с благодарностями людям, благодаря которым книга смогла увидеть свет, а я – стать ее автором. Но прямо сейчас я чувствую огромную благодарность к вам, читателю, за интерес, доверие и за ваше внимание к этой конкретной странице. Спасибо!

Праздновать – это благодарить за опыт

Благодарите за то, что есть. Все мы знаем поговорку: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем», и все равно не слишком ценим то, что у нас есть. Из того, что «по умолчанию» рядом, быстро выветривается ощущение новизны и сверхценности: любимые люди, уютный дом, качественные вещи как будто становятся сами собой разумеющимися. Так нам привычно быть здоровыми и даже не замечать, как волшебно адаптируется к любому образу жизни наше тело – до тех пор, пока не заболеем или не получим травму. Так мы не подозреваем, насколько нуждаемся в теплых объятиях и простых разговорах за ужином, пока не расстанемся с любимым человеком. Так мы не думаем о ценности крыши над головой, пока не встретим тех, кто ее лишился.

В начале каждого года, прежде чем начать мечтать и планировать, я выделяю время на то, чтобы осмотреться: *а что у меня уже есть?* И составляю список всех ресурсов, которыми привычно пользуюсь: наша с дочкой квартира, домашняя библиотека, гаджеты, гардероб на все сезоны. Перечисляю все туристическое снаряжение, бытовую технику, количество растений в домашних джунглях, источники дохода (все, даже кешбеки, подарки в конвертиках и редкие продажи на Авито), число подписчиков и многое другое. Не желаемое, а имеющееся у меня в настоящий момент. Отношения, которые для меня ценны, проекты, в которые я верю, время, которого у нас у всех поровну, по двадцать четыре часа в сутках.

Записывая каждый из пунктов, я на короткий миг пытаюсь представить: *а как бы мне было этого лишиться?* Вот этого старенького макбука, на котором я пишу книгу. Растений, жилья, любимых людей. Все мы время от времени что-то теряем. Но порой горечь потери смешивается с другой – горечью невысказанной благодарности: когда вовремя не оценил и не озвучил это. По моему опыту, отгоревать потерю того, что ценил, пока оно доступно, гораздо проще, чем навсегда ушедшую возможность побыть рядом в благодарности.

Если вам сложно получить доступ к состоянию благодарности, просто спросив себя: «Кого и за что я сейчас могу поблагодарить?» – представляйте время от времени для раз-

минки, что вы лишены самых привычных людей и вещей. Осознание возможности их утраты может наполнить вас благодарностью, а может подсказать, что пришло время прощаться.

Не выдавливайте из себя благодарность, которой нет. Благодарность – как спелая клубничина. Нет смысла снимать ее раньше времени. Но можно иногда следить, не появляются ли хотя бы завязи благодарности, спрашивая себя: «Для чего мне этот опыт? Чему я учусь прямо сейчас?» или «Могу ли я за что-то поблагодарить этого человека?», или «Есть ли способ перестать лелеять эту неприязнь и трансформировать ее в благодарность?». Но если плод пока твердый и зеленый, кислющий и вяжет рот, не спешите. Как говорила Муми-мама: «Иногда нужно невероятно много времени, чтобы что-то понять»¹⁷.

Замечайте вклад других людей в ваши изменения. Если вы даете себе труд заметить и прочувствовать, как вас обогащают другие люди, благодарность к ним становится настоящим празднованием. Замечайте, как кто-то вам помог, как на вас повлияли чьи-то слова, насколько преподаватель или блогер повернул ваше привычное представление о чем-то, какой импульс дал чей-то личный пример. В таком подкреплении много взаимного удовольствия. Через благодарность можно ощутить причастность к сообществу или единение с кем-то значимым.

¹⁷ Туве Янссон, «Папа и море».

Благодаря кого-то, будьте конкретны. Общие слова вроде: «Спасибо за то, что ты есть» или «Ты прекрасная мама/дочь/жена/специалист» – обычно мало дают, не проникают внутрь. Знаю: найти более точные, личные и конкретные слова бывает непросто – но истинная благодарность всегда идет из глубины. Как сделать благодарность проникновенной? Говорите не о качествах другого, а о том, как его слова, действия или образ жизни влияют именно на вас. То есть не «спасибо, ты такой хороший», а «спасибо, что помог отвезти мебель в новую квартиру – одна бы я точно не справилась!», не «спасибо, ты такая внимательная», а «спасибо, мне очень ценно, что ты не просто запомнила моего любимого автора, но и успела купить его книгу для меня раньше меня самого!». Расскажите, какое место в вашей истории занимает тот, кому вы благодарны, и опишите ценность, которую вы получаете от него, – так конкретно, как только возможно.

Планируйте благодарности заранее. Приятно наперед знать, что в конце любого цикла будет место для благодарности, и можно этим пользоваться. Заложите время для общего шеринга или личных благодарностей в конце групповой встречи. Оставьте часок-другой в конце поездки на то, чтобы посидеть с дневником и написать себе спасибо. Приготовьте гостям благодарственные подарки, которые вручите им перед уходом с вашего праздника.

Есть классный вопрос, который помогает придерживаться целей и реализовывать долгосрочные проекты: «*За что*

я скажу себе спасибо в конце встречи/дня/проекта/года/отношений?» Часто, начиная новое дело или вступая в новый цикл, мы заранее знаем, за что точно будем испытывать благодарность. Кто-то скажет себе спасибо за регулярность тренировок или медитаций, кто-то поблагодарит за честность и смелость, кто-то – за то, что, несмотря ни на что, дошел до финиша, кто-то – за красоту пути. Добравшись до завершения, приятно вспомнить себя в начале и сравнить свои предполагаемые благодарности с тем, за что благодарен по факту: обычно благодарностей оказывается больше, чем предполагалось!

ЕСЛИ ВКРАТЦЕ:

разделяйте с другими

Разделяйте с другими увиденность. Каждый из нас хочет услышать от другого, как в «Аватаре»: *«Я тебя вижу»*. Люди уже давно не живут сообществами ради выживания, но нам по-прежнему сильно нужны свидетели – кто-то, кто захочет нас узнать и принять такими, какие мы есть. Нет ничего зазорного в том, что хочется внимания со стороны. Особенно в праздновании – без увиденности никуда!

Разделяйте с другими связи. Если приглядеться, мы

все связаны: с кем-то ниточками потолще, с кем-то – потоньше. Но так или иначе, наша жизнь состоит из людей. Замечайте это, цените, развивайте свои связи – сильные и слабые. Чем шире ваш круг близких, друзей и знакомых, тем больше безопасности, радости и возможностей. И празднования, конечно!

Разделяйте с другими совместность. Празднование сложно представить без других людей, готовых поддержать контекст. Не ждите, что вокруг вас сама по себе организуется «ваша стая», – идите людям навстречу, создавайте поводы для совместности! Не все возможно в одиночку, вдвоем или втроем – иногда каждому из нас важно почувствовать себя частью большего круга. Что, если назначить день для регулярных встреч с друзьями? А может, отправиться на релакс в компании незнакомцев? Или все-таки пойти на вечеринку, от которой обычно отказываетесь? Не изолируйтесь – празднуйте вместе!

Разделяйте с другими сложности. Что, если относиться к помощи со стороны как к гарантированному празднованию? Лично я фанат помогающих специалистов! И речь не только о психотерапевтах – по-моему, помогающими можно называть любых специалистов, которые в чем-то помогают: хирург помогает прожить дольше, строитель – реализовать дизайнерскую идею, фотограф – увидеть себя со стороны... Обращаясь за платной помощью, вы гарантированно получаете увиденность: вам, вашей проблеме, вашим переживани-

ям точно уделяют время и внимание – а вы сможете отпраздновать то, от чего дребезжало: «Да как же с этим разобраться?!»

Разделяйте с другими опоры. Каждый из нас время от времени бывает уязвим – оказывается в ситуациях, выбивающих из равновесия. В такие моменты неоценимым празднованием оказывается поддержка – когда мы можем увидеть друг друга людьми среди людей, подставить свое плечо или опереться на чужое. Поддерживайте других в их переживаниях, начинаниях и продолжениях – и не забывайте делать то же самое по отношению к себе!

Разделяйте с другими благодарность. Благодарность – лучший способ завершить цикл и округлить празднование любого события. Даже самые болезненные переживания со временем доходят до точки, в которой их можно безо всякого ущерба для себя (и даже наоборот, с заботой о себе) переплавить в благодарность. Прощайте, освобождайтесь от неприязни, обиды и вины, забирайте из опыта ценное – и двигайтесь дальше, к своим новым циклам.

Расслабляйтесь

Самый удивительный звук, который я слышала в жизни, – осенний звук яблок, в тишине падающих на росистую траву. Если пройтись в конце сентября по старому садоводству, непременно их услышишь – глухие и весомые удары, тут и там как бы говорящие: «Я – всё».

Как-то раз мы компанией поехали на дачу к общей подружке, чтобы помочь ей собрать урожай со старых яблонь. В воздухе уже стояли пронизывающая осенняя сырость и сладковатый запах прелой листвы, а в голове крутилась «Ода к осени»¹⁸.

Почти весь день мы провели на улице: дотягивались до самых высоких веток, срывали яблоки одно за другим и складывали горками, а упавшие и подгнившие уносили в компост. В какой-то момент огляделись и явно увидели: все, собрали. Перед нами лежало настоящее роскошество – ведра и ящики, полные ароматных душистых яблок, подарок старого сада. А за ними стояли благодарные нам за облегчение яблони: они будто стали выше и бодрее, освободившись от груза своих плодов.

Вечером мы испекли огромную шарлотку, сидели на веранде и пили чай, а щеки румянились довольным жаром.

¹⁸ Стихотворение Джона Китса.

Возможно, в тот момент я впервые смогла оценить, какое богатство хранит в себе осень. Многие ее не любят и заранее готовятся страдать от холодов и сожалений о быстротечности лета. Но ведь только собрав увесистые урожаи с огородов и полей, яблонь и лесов, с наших событий и отношений, можно оказаться в точке, где мы совершенно согласны с прошедшим годом.

Если учиться празднованию, то, конечно, у осени! Первые желтеющие деревья как бы говорят:

– Все, *выдыхай!* Ничего нового тут уже не вырастишь. Любуйся нами – смотри, как мы сбрасываем на тебя разноцветные конфетти, празднуя завершение очередного цикла. Наблюдай, как жухнут наши листья в луже, как эта лужа застывает по утрам узорчатым ледком – и кутайся в свои пледы, шарфы и куртки оверсайз, как прячутся под снежное одеяло кусты. Затаись – и жди, пока откуда-то изнутри не постучится весна.

Всему надо заканчиваться, чтобы начаться вновь, и ничто не приносит такого удовлетворения, как вовремя законченное. Ничто так не расслабляет.

Последний из навыков, без которых невозможно по-настоящему праздновать, – это *расслабление*. Ведь удовлетворение, ощущаемое в расслабленном состоянии – это самый безошибочный маркер того, что празднование состоялось.

Вы когда-нибудь задумывались, почему многие не мыслят

вечер без бокала вина, а праздник – без гораздо большего количества алкоголя и тяжести в животе? Это происходит именно потому, что у людей есть огромная потребность в расслаблении, а вот умения расслабляться по-другому – нет.

Расслабление напрямую связано с завершением циклов, а у нас, как вы помните, с этим проблемы. В мире, где даже детские психологи рекомендуют мамам рюмочку коньяка в конце дня, чтобы расслабиться, в мире, где мы держим в голове огромное количество задач и подчас пытаемся впихнуть в расписание невпихуемое, мы начинаем циклы гораздо чаще, чем осознанно их завершаем – и потому то и дело чувствуем, что вот-вот взорвемся от напряжения.

Смотрите сами: нам приходит какая-то идея – и мы мысленно запускаем новый цикл: «Какой классный рецепт, надо как-нибудь приготовить!», «Это ведь суперпростая поделка, куплю горячий клей и сделаем с детьми!», «Да, папа, заеду в ближайшие дни», «О, много слышала об этой книге, обязательно прочитаю». Любая новизна запускает цикл – и даже небольшие импульсы в сторону нового создают напряжение, нужное для того, чтобы этот импульс реализовать. А если мы за импульсом не идем, то напряжение не находит выхода и копится. Знаете, как бывает: годы идут, твой ребенок уже вырос, а ты все еще помнишь про ту поделку с горячим клеем – и, что самое ужасное, все обещаешь себе, что непременно ею займешься.

Со временем это напряжение обязательно проявляется те-

лесно: прострелами в старательно наклоненной шее, грузом на плечах, болями в спине и ногах. Телу тяжело, а отчего – толком и не поймешь. У всех же вокруг такое: сидячий образ жизни, много работы, дети, быт, кредиты, мировые кризисы и личные неурядицы... Кажется, что все само как-нибудь образуется: во сне организм отдохнет, во время болезни – очистится от лишнего, дети подрастут и станет легче, сменится руководство... И вот тогда заживем! А пока расслабляться некогда: «на пенсии отдохнем» и «в гробу выспимся». Знакомо? Снова обещания и ожидания, мечты и планы, о реализации которых никто, кроме нас, не позаботится.

Так что я предлагаю праздновать, чтобы *расслабляться!*

Не подумайте, в напряжении нет ничего плохого – без него не происходит никакого развития. Но в постоянном напряжении развития тоже нет. Если мы только и делаем, что держимся, терпим и дожимаем, то мы, как долго сжатые кулаки, немеем до бесчувственности и теряем силу. Но если мы умеем время от времени разжимать ладони, бывать мягкими и расслабленными, то нам становятся доступны и детальная чувствительность, и нежность, и вся наша ловкость для быстрых и точных усилий.

Расслабление – это не блажь, а, пожалуй, самое ответственное, что мы можем регулярно делать для своего здоровья, благополучия и процветания.

В этом разделе книги поговорим о том, как же нам научиться праздновать до расслабления, оставлять прошлое в

прошлом и не тащить на себе неоконченные дела, мертвые души и мышечные зажимы. Дадим наконец-то в своей жизни место метафорической осени – чтобы заканчивать, выдыхать и отдыхать!

Соглашаясь с реальностью

В детстве мне повезло жить на берегу порожистой речки Березайки.

Мимо нашего деревенского дома то и дело проплывали туристы на байдарках, иногда мокрые насквозь после переворота в стремнине. Поток сильной холоднющей воды завораживал меня: она полировала разноцветные камни, расчесывала, будто волосы, светло-зеленые водоросли, уносила мои кораблики, а вместе с ними – и мою грусть. Любимым развлечением было выбраться на середину реки, нащупать среди скользких камней место, где можно держаться, и стоять там поперек потока из последних сил, представляя, что я его приручила. Будто моей силы достаточно, чтобы противостоять стихии.

Поддаваться течению было опасно – и мне, ребенку, этого не разрешали. А я только и мечтала, как лягу на воду, и река пронесет меня несколько километров до ближайшего болота с голубикой. Начитавшись «Рони, дочь разбойника», однажды я решила отпустить себя хотя бы до поворота – а там выбраться на берег и вернуться домой пешком.

Какой же это был кайф – узнать скорость потока воды не через *сопротивление*, а через *согласие* с ним. Река в миг перестала казаться угрозой и превратилась в ласковые мамины ладони, несущие к свету. Да, я периодически билась о камни,

да, было холодно и быстро, но вот это состояние соединенности с речным потоком, который гораздо больше и сильнее меня, поддерживает меня до сих пор.

Говорят, жизнь течет только там, где соглашаешься с ней – такой, какая она есть. Когда можешь признать: я меньше этого потока, в котором оказался на несколько десятков лет. Меньше по объему, меньше по времени. Мне не видно всей красоты изгибов этой реки. Неизвестно, смогу ли я избежать больших столкновений, внезапных встреч, повторения ошибок. Неизвестно, куда именно я приду – даже при самом детальном целеполагании и скрупулезном следовании планам.

Даже если вы не штурмовали быстрых рек, я уверена, что это переключение вам знакомо – когда после долгого напряжения все-таки перестаешь бороться, сдаешься и испытываешь облегчение. Как, знаете, когда очень долго хотелось в туалет – и вот наконец можно пописать. Когда целый день работал на ногах, а потом берешь и заваливаешься прямо в кедрах на кровать. Когда выдержал полуторачасовую йогу – и в конце заслуженно лежишь в качественной шавасане.

Почему-то по жизни мы редко позволяем себе сдаться – в хорошем смысле этого слова. Воплотить давнее заветное желание – и бог с ним, что за этим последует. Дать шанс отношениям, которые манят, хоть и кажутся нелогичными. Довериться врачу. Перестроить режим дня на тот, который легче соблюдать. Всей душой отдаться игре, веселью и азарту.

Можно провести всю жизнь в борьбе с потоком – преодо-

левая и воображая, что мы должны контролировать все ситуации и решать все проблемы самостоятельно. И даже долгое время удерживаться в иллюзии, что мы с этим неплохо справляемся. Но рано или поздно что-то сломается, больно стукнет по голове, и нам придется столкнуться с собственным бессилием – как бы мы ни пытались этого избежать. Будем ли мы и тут до последнего держать лицо или все-таки дадим этому бессилию переплавить себя во что-то новое?

Когда мы признаем свое бессилие, мы на самом деле признаем лишь свое невеселие – то есть наличие вполне земных ограничений.

Признаем, например, что в сутках двадцать четыре часа. Что вечерами нас дома ждут дети. Что наш партнер – отдельный человек со своими желаниями, и наши желания не всегда совпадают. Что даже когда голова распухает от ответственности так, что вот-вот взорвется, это всего лишь голова, коих наша планета носит больше восьми миллиардов – и ни на одну не возлагается того груза ожиданий, который она сама себе вменила.

Стоит хотя бы на несколько минут перестать бороться, сопротивляться, отказываться, отрицать – короче, сдаться – как понимаешь, сколько сил можно потратить впустую, сколько возможностей не заметить, какое удовольствие упустить. Порой можно остановить долгий спор простыми словами «как скажешь», согласиться с желанием тела выспаться и повалиться безо всякого чувства вины, признать ошибку

ку и попросить прощения. Прийти на берег реки и представить себя этой водой, заранее согласной течь сквозь все, что встретится на пути.

Но на деле соглашаться с реальностью не так-то просто. Как развить в себе этот навык?

Помнить, что реальность неидеальна

«Этого не может быть!», «Такого не могло случиться!», «Я не верю», – совершенно нормально воскликнуть такое в момент, когда сталкиваешься с чем-то неожиданным. Далеко не любую шокирующую информацию легко переварить одним куском, да и вообще, отрицание – первая стадия принятия.

Но бывает так, что отрицание реальности входит в привычку: «Нет, я не устала, просто не выспалась», «Нет у нас с мужем никаких проблем!», «Нет, ребенку хорошо в саду, просто иммунитет слабый, вот он и болеет». А потом удивляешься: «Откуда седина в волосах? Ведь я по-прежнему ощущаю себя на 18!» Поражаешься, как сильно выросли чужие дети. На автомате набираешь номер погибшего друга... Или наоборот, воинственно борешься с реальностью – как с той, какой не должно было случиться.

Да, реальность чаще всего проигрывает нашим ожиданиям. Пока наша идея существует лишь в уме, есть бесчисленное множество способов ее воплотить, но, воплощая, мы

делаем выбор: жертвуем всеми потенциально возможными сценариями ради одного – воплощенного в реальности. И он никогда не будет идеален – потому что в нем не может быть реализовано все задуманное. Невозможно быть одновременно в небоскребе на Манхэттене и в уединенном домике в лесу, иметь большую крепкую семью и быть беспечным холостяком, у которого вся жизнь впереди. Согласие с реальностью может пугать своей болезненностью, но в конце концов оно освобождает:

«Да, это тяжелое решение, но мы разводимся».

«Да, мы боролись за этот проект, как могли, и все-таки приходится его закрывать».

«Да, я болею, у меня нет сил даже дойти до аптеки, мне нужна помощь. И мне точно стоит отменить все встречи на этой неделе».

«Да, родители неизбежно стареют».

«Да, у меня депрессия».

Каждое такое «да» – возможность (и смелость!) не обманывать себя, не отвлекать от фактов своей жизни. Да, признавать факты непросто. Но на них, в отличие от фантазий, можно опереться.

**Допускать, что мир может
непредсказуемо меняться**

Соглашаться с реальностью – это не только соглашаться

со своим прошлым и настоящим, но и с неопределенностью впереди.

Да, у нас есть мечты и желания, и часто мы знаем, чего хотим. Но задавая слишком жесткие рамки «только так и никак иначе», мы заранее отрицаем тот факт, что все может пойти не по плану – причем иногда для нашего же блага. Соглашаться же с реальностью – это иметь в виду и то, что река жизни, возможно, повернет в совсем другое русло.

Пробовали когда-нибудь бороться с бессонницей? Чем старательнее пытаешься уснуть, тем дольше будешь мучиться. Но как только перестаешь сопротивляться и принимаешь свое бессилие, тело и ум начинают расслабляться и позволяют заснуть. Вместо того чтобы вновь и вновь сокрушаться, что не можешь остановить войны или экологическую катастрофу, можно попробовать сосредоточиться на том, что подконтрольно: «С чем я могу согласиться? Что здесь и сейчас находится в зоне моего влияния?» Так, принимая реальность, находишь возможности, которые раньше казались недоступными или вообще не попадали в поле зрения. Отказываясь от гиперконтроля, научаешься смотреть поверх помех – и течь в согласии с жизнью. Такой, какая она есть.

Принимать, что мы тоже меняемся

Соглашаться с реальностью – значит обновлять свое мировосприятие до самой свежей версии. Знаете, иногда мы

слишком привязаны к старым идеям, которые уже давно не имеют к нам отношения. Вроде «сорок лет – это уже старость», «разводиться – плохо», «никогда не буду как мои родители» или «попсу слушают только придурки». Но новые обстоятельства бывают полны удивительных открытий. И однажды обнаружив себя сорокалетней женщиной в разводе, которая точь-в-точь как мама танцует с подругами под «Руки вверх!» на кухне, важно заметить, что убеждения меняются вместе с нами.

Соглашаясь с реальностью и собственными изменениями, мы будто нажимаем кнопку «обновить», даем себе время на загрузку обновлений, а потом – обживаемся в новых настройках, где старых багов и след простыл. Да, что-то придется отгоревать, а с чем-то попрощаться, но только из точки согласия с реальностью можно увидеть новые перспективы.

Быть открытым для неслучайных случайностей и волшебства

Иногда случается такое, что даже самые убежденные материалисты восклицают: «Чудо какое-то!» Вроде бы все можно объяснить логически – особенностями восприятия или случайностью – но когда непостижимое входит в чат, умствования излишни.

Согласие с реальностью – это еще и согласие на волшебство, на «нечто большее», что случается с нами повсеместно

– стоит только его заметить.

Встреча с «чем-то большим» никогда не гарантирована, но при определенной настройке внимания становится вполне себе частью реальности. Наверняка вам знакомы моменты, когда жизнь подыгрывает чудесами – большими и маленькими. Когда только спросил прохожего, как добраться, а к тебе как раз подъезжает нужный автобус. Когда во время поцелуя кинематографично подует ветер и зазвучит та самая песня. Когда случайно сталкиваешься со старым знакомым в чужой стране. Или когда бежишь домой под грозовыми тучами, а как только закрываешь за собой дверь, слышишь, что полило как из ведра. И думаешь: «Вот повезло!»

Оказываясь в переходе – во сне, в Новый год, в путешествии или переходе к новому жизненному этапу – мы переживаем расширение или изменение границ привычной реальности. Стоит согласиться, что не все про эту реальность нам понятно – и чудеса тут как тут!

Праздновать – это соглашаться с реальностью

Спросите себя: «С чем мне пора согласиться?» И послушайте свой ответ.

Время от времени мы все принимаем непростые решения. Расставаться ли с партнером? Оставаться или уезжать? Идти ли на компромисс? Вписываться ли в сложный проект? Большинство этих вопросов можно долго мусолить, взвешивать

вать и обсуждать, но чаще всего ответы нам ясны. Они будто всегда были. Можно назвать это интуицией или честностью с собой, точно названными чувствами или верными мыслями, а то и «ясно-видением». Вооружившись ответами из самого нутра, можно увидеть и варианты дальнейших действий. Пусть их будет не меньше трех! Чтоб было из чего выбрать лучшее.

Сдавайтесь! Знаю, большинство из нас выросли с девизом: «Никогда не сдавайся», мы отлично умеем держаться, дожимать, играть в бессмертных героев. Мы привыкли к метафорам борьбы и сопротивления. Но если борьба – это напряжение, то расслабление – прекращение борьбы, сдача. А сдаваться хочется далеко не всегда и не во всем. Но вдруг в чем-то все-таки можно себе это позволить? Например, сдаться уговорам ребенка и пойти гулять по осеннему парку. Сдаться своей усталости и отдохнуть, не дожидаясь болезни. Сдаться своему интересу и перестать отговаривать себя от манящей авантюры. Сдаться любви и нежности, которые вам кто-то давно, хоть и робко предлагает. Вдруг ничего страшного не случится? Хоть посмотрите, куда течет река вашей жизни и что там, за ближайшим поворотом!

Создавайте пространство для волшебного. Мои друзья-игротехники называют это «наговариванием чудес». Это то, что делают большинство родителей в преддверии Нового года: когда ребенок переживает, а точно ли к нему при-

дет Дед Мороз, они начинают фантазировать, как много у него дел, но как внимательно он относится к своей работе, как, наверное, прямо сейчас несется на волшебных санях... И незаметно и родители, и ребенок погружаются в предвкушение чуда.

«Наговаривать чудеса» можно не только детям. Предложите другу загадать желание или погадать на случайной странице из книжки. Пойдите на прогулку в поисках творческого вдохновения и сфотографируйте «знаки», которые встретите. Выпустите внутреннего джина из бутылки и дайте волю фантазии! Если мы хотя бы на время договоримся, что оказались в мире, где чудеса возможны, мы с гораздо большей вероятностью их заметим или создадим вместе. Это может быть и чудо встречи, и чудо природы, и чудо момента трепетной тишины – когда мы вдруг затихли и смотрим на взмывающий в небо воздушный шар. Если настроиться и осмыслить нечто как реальное чудо, это оно и будет!

Фиксируйте реальность в историях. Никто из нас не может претендовать на объективность, о чем бы мы ни говорили. Но мы точно можем доверять себе, когда складываем события нашей жизни в истории. Реальность, прожитая нами, превращается в рассказы, байки и легенды, которые приятно пересказывать в теплой компании. Пусть празднование конкретных событий заканчивается, но не развеивается сразу, а продолжает жить в ваших историях – не страшно, если они будут где-то неточны и недостоверны, метафоричны и

приукрашены. Они будут отражать ту реальность, с которой вы согласны.

Завершая незавершенное

«Забрать с дачи пластинки» – этот пункт висит в моем списке дел уже три года.

Короткий пункт, но совершенно неподъемный – в прямом смысле слова! Если вы когда-нибудь имели дело с виниловыми пластинками, то знаете, что коробки с ними очень тяжелые: просто так, одной левой, в машину не забросишь.

И нет никакой спешки: никто не торопит их забирать, дома они не нужны, слушать их не на чем. Но я-то знаю, что где-то под крышей лежат пластинки, которые еще в юности коллекционировали мои родители, и ждут своего часа! Похорошему, надо бы их просто забрать и забыть, но вместо этого я пишу о них вам. Ведь чтобы забрать пластинки, нужно созвониться, договориться, найти грузчиков, подъехать, взгрустнуть по даче, с которой связано много ценных воспоминаний... Столько возни вокруг максимально несрочного дела, что мне всегда не до этого.

Но как же я спотыкаюсь об эту *незавершенность*. Понимаю, что из-за оставленных пластинок я не могу окончательно проститься с дачей. Перестала общаться с родственниками, которые об этих пластинках напоминают. Пробовала даже убрать их из списка дел, чтоб не мозолили глаза, но что бы я ни делала, нерешенная задача продолжает фонить и занимать пространство мыслей.

Эти пластинки стали для меня своеобразным символом того, как влияют на жизнь незаконченные дела. Да, вроде не торопят, не требуют ничего – но крутятся в голове. И это не бесплатно. Как давно отзвучавшая пластинка продолжает вертеться вхолостую и расходует электричество почему зря. Сколько таких пластинок изо дня в день вращается в наших головах?

В холодильнике недоеденный с ужина салат: «Вдруг еще проголодаюсь». В стиральной машине давно постиранное, но неразвешенное белье: «Эх, опять придется перестирывать». По углам лежат раскрытые книги, все в районе пятидесяти первой страницы: «В принципе было интересно, надо дочитать», а в багажнике уже полгода валяется пакет, который возишь для друга: «Как-нибудь буду мимо проезжать, завезу».

Неоконченное дело – это психологический спазм, застывшее напряжение, не нашедшее разрядки.

Незавершенные дела вредят тем, что не дают по-настоящему расслабиться и оттягивают на себя силы, которыегодились бы для другого.

У этого феномена есть научное название: эффект Зейгарник. Его суть в том, что незавершенные дела привлекают наше внимание больше, чем завершенные. И в памяти от этого сияют ярче. Знаете, как если собеседник бросил трубку посреди разговора, а ты потом ходишь целый день и думаешь: зачем? Почему? Что он хотел этим сказать? Наш мозг всегда

хочет решить задачу, довести дело до конца – потому так и цепляется за то, что не получило должного завершения. И он будет выделять энергию в эту сторону до тех пор, пока мы не поставим точку.

Если с этим напряжением ничего не делать, оно будет бродить по телу, порой больно бить в уязвимые места или закономерно приведет к общему выгоранию – состоянию блеклому и выцветшему. Когда все по инерции, потому что «должен», сквозь какую-то мутную пелену.

При этом, разумеется, иметь незавершенные дела совершенно нормально. И пустяковые, и масштабные. Все циклы, в которых мы живем, находятся в разных стадиях: что-то начинается, что-то набирается сил и зреет, а что-то подходит к концу. Но есть такая категория висяков – мелких бытовых делишек, незаполненных документов, неоплаченных счетов, непроясненных отношений – на спотыкание о которые уходит много жизненной энергии.

Почему мы не завершаем начатое?

Начато так много, что завершению просто не достается внимания. «Мечтай по-крупному!», «Просто начни!», «Не останавливайся!», «Все получится!» – эти популярные сегодня призывы развивают идеи всемогущества и неограниченных возможностей: подталкивают нас начинать и начинать. Мы постоянно переключаем внимание на то, что еще предстоит сделать, во что еще можно ввязаться, но практически не уделяем внимания завершению уже запущенных про-

цессов. А когда что-то и завершаем, то быстро проставляем галочку и сразу же устремляемся к следующему.

Страшно, что остатки сил уйдут на то, чтобы все дodelывать, а новые возможности будут упущены. Многие повторяют себе как правило: «Пока силы есть, надо фига-чить дальше!»

Парализует фрустрация. В любом новом деле неизбежен момент, когда приходится столкнуться с тем, чего вы пока не умеете и не можете, что не получается на раз. Порой задуманное оказывается гораздо сложнее, чем в фантазиях. Если вы учились рисовать, играть на музыкальном инструменте, кататься на коньках, говорить на иностранном языке или в принципе хотя бы раз в жизни чему-то учились, то одновременно с этим вы учились и проживать фрустрацию – дискомфорт от несоответствия желания имеющимся возможностям. Кто-то еще в детстве научился справляться с этим неприятным состоянием проще, а для кого-то тщетность неудачной попытки запомнилась как сигнал: «Все, расходимся». Состояние фрустрации болезненно, оно может буквально парализовать и связать по рукам и ногам, так и не дав дойти до цели.

А вдруг это кардинально изменит жизнь? Любой завершённый цикл двигает жизнь вперед, сулит изменения. А, как вы помните, изменения – это не только что-то новое, но и маленькая смерть чего-то прошлого. «И уж если откровенно

– всех пугают перемены!»¹⁹ – как поет «Машина времени». Это только в фантазиях каждый готов проснуться в жизни своей мечты, а на деле мы изо дня в день просыпаемся там, где мы есть, потому что совсем не всегда готовы выдержать те перемены, о которых мечтаем.

Завершать нужно тогда, когда все сделано идеально. Кажется, что завершение – это всегда про «у меня получилось», «я сделал все, что мог», «надо довести начатое до конца любой ценой». Слышатся такие голоса: «Нормально делай – нормально будет», «Сделал дело – гуляй смело», «Начатое дело доводи до конца», «Мужик сказал – мужик сделал». Уж если завершать, то блистательно! А если сил на это нет, то мы просто прерываем, не заканчивая. Бросаем, едва начав. Удаляем. «Забываем». Но остаемся с таким чувством стыда, с таким разочарованием в себе, что часто запоминаем одно: лучше даже не браться. Запомните новую поговорку: «завершилось» – не значит «получилось»! Не каждая наша мечта или даже план осуществляются – и это нормально. К тому же, иногда, чтобы завершить, совсем не обязательно доделывать. Что, если делегировать задачу тому, кто справится с ней лучше и быстрее вас? Или признаться, что вам просто не хочется это делать? Или с облегчением сказать: «Ну и черт с ним!» – и отправить в помойку?

Завершить цикл – совсем не значит завершить его успеш-

¹⁹ Цитата из песни «Поворот» группы «Машина времени».

но, в соответствии с задумкой. Завершение – это в первую очередь *изменение состояния*: переход из *напряжения* в *расслабление*.

Мало закончить дело – закрыть ноутбук, достроить дом, доварить борщ, дописать книгу. Бывает так, что фактически дело сделано, а ощущения поставленной точки и выдоха не происходит. Циклы порой не закроешь, как вкладки в браузере. Впрочем, иногда и вкладки в браузере просто так не закроешь: заходишь в каждую и вспоминаешь, что это было и почему было важным?

Закрыть легко только то, с чем мы разобрались, что стало понятным, получило маркер «полезно» или «бесполезно» и больше не представляет интереса, не дребезжит. А для этого нужно заметить себя, завершившего очередной цикл, поставить ритуальную точку и проговорить важное с теми, кто был причастен, – словом, отпраздновать!

Знаете, как оно ощущается, завершенное? Если это было что-то радостное и будоражащее, оно укладывается спать персидским котом и мурчит. Если что-то тревожное, непростое – становится обычным и даже скучным. А драма, потрепавшая несколько лет жизни, перестает казаться даже интересной для разговора темой. Иногда чувствуешь, будто «камень с плеч», а иногда еле слышно останавливается отзвучавшая «пластинка». Но в любом случае, вместе с завершением незавершенного однозначно происходит желанное расслабление: «Стоп, напряжение снято!»

Праздновать – это завершать начатое

Обращайте внимание на то, что закончилось. Пачка макарон? Дочитанная книга? Очарованность человеком? А бывает, стоя в каком-нибудь любимом месте, услышишь изнутри: «Кажется, я больше сюда не вернусь».

Завершающиеся циклы могут быть разными, но все они делят нашу жизнь на периоды, которым свойственны разные состояния, занятия, интересы и смыслы. И чем чаще мы задаем себе вопросы: «Что сейчас по факту закончилось?», «Что хочет быть законченным?», «Завершению чего пора уделить внимание?» – тем в более актуальной точке своей жизни мы находимся.

Так я однажды завершила проект длиной в три года – ретриты в палаточном лагере на ладожском берегу. Завершила с энтузиазмом, вовремя заметив, что пришло время. Один из участников спросил меня:

– Почему? Как ты поняла, что *пора*?

А я стояла на берегу Ладоги в середине августа и подбирала ответ поточнее.

– Смотри, – говорю, – видишь эти кучевые облака? Чувствуешь в этом ветре уже совсем не летнюю прохладу? Замечаешь, как пожелтели травы, как налилась брусника? Так мы понимаем, что осень совсем рядом. Так и я знаю, что сделала то, что хотела. Пришло время попрощаться.

Мне понадобилось несколько лет на то, чтобы научиться улавливать этот ветерок завершения в нужный момент. Не ждать выгорания, не делать через силу и без энергии, не затягивать. Завершать вовремя – это очень приятно.

Заканчивайте, не доделывая. Так тоже можно! Для расслабления не так важно все реально сделать, как зафиксировать для мозга факт: *мы с этим разобрались* – галочка. Записать в список, передвинуть сроки, делегировать, поставить напоминание. Дайте себе понять – вы обо всем позаботились, можно не держать это в голове.

Можно мучить себя книгой, которая разонравилась на середине, а можно сказать себе: «Что-то в этой книге есть, но читать ее целиком я не хочу. Прочту сразу заключение». Можно смиренно доедать всю еду из тарелки – а можно закончить трапезу, смахнув остатки в мусорное ведро, и ощутить ничуть не меньшее удовлетворение, но без тяжести в животе. Можно ходить с чувством вины, вспоминая, что обещал знакомому встретиться – а можно позвонить и сказать: «Слушай, мы договаривались о встрече, но я не нахожу времени и сил, и меня это тяготит. Давай пока отменим!»

А что вам хочется закончить прямо сейчас, не доделывая?

Завершайте символически. Есть процессы, завершить которые нет возможности даже при большом желании. Чаще всего эти процессы связаны с другими людьми. Например, другой может без вашего согласия прервать разговор,

остановить ваше выражение радости или злости, благодарности или обиды, уйти, хлопнув дверью, физически удержать от ухода, не прийти на запланированную встречу, исчезнуть или даже умереть. В кабинете психотерапевта порой приходится говорить что-то пустому стулу, освобождать сдавленные слезы, «доделывать» остановленные движения. И это дает быстрое облегчение и расслабление. Так символически можно организовать неслучившуюся в реальности встречу – хотя бы с фотографией. Высказать то, что собеседник не захотел слушать – хотя бы диктофону. Предать какие-то вещи земле, отпустить по воде или сжечь. Удалить контакт из записной книжки, убрать из друзей в соцсетях или добавить в черный список, сказав при этом: «Прощай». Если вы чувствуете, как что-то внутри просится быть завершенным, помогите себе реализовать этот зародившийся импульс – чтобы он не застрял в горле, не остался подавленным.

Завершайте с уважением к себе и другим. Все, что было завершено некорректно, – брошено, прервано, «забыто» – обычно не дает желанного расслабления. Можно перестать отвечать на звонки влюбленного парня, но это не завершит историю отношений ни для него, ни для той, кому он звонит. Иногда и через несколько лет при упоминании чьего-то имени чувствуешь тоску и укол стыда от того, как неловко пришлось расстаться.

Один разговор, в котором будет поставлена точка, одно

прощальное письмо, одна встреча с коллегами перед увольнением, одна заполненная форма обратной связи с честным отзывом – эти простые завершающие действия творят чудеса. Завершайте не только с заботой о себе, но и с уважением ко всем причастным.

Двигаясь

Когда я только купила нам с дочкой трехкомнатную квартиру, она казалась необъятной – после небольшой двушки, где мы жили раньше. Бывало, что я несколько дней не заглядывала в третью комнату, кабинет-гостиную, и постоянно звала друзей с ночевкой – почему-то мне казалось неправильным, что эта полезная площадь «простаивает».

Я никак не могла присвоить новую квартиру и все усилия, связанные с ее поиском, покупкой и ремонтом. Думаю, многим знакомо это чувство, когда мечта сбылась, все вас поздравляют, а внутри – только опустошенность и усталость, желание отвлечься и переключить внимание на что-то другое.

В моем случае было никак не ощутить себя хозяйкой – я избегала собственной квартиры и все время старалась из нее уйти. Из-за конфликта с соседкой снизу я жутко нервничала и не чувствовала себя вправе устроить веселье с друзьями или разрешить детям побеситься – да и сама буквально ходила дома на цыпочках и с ужасом вздрагивала, если роняла что-то на пол.

Бывший муж даже заметил, что я в целом стала тише – говорила почти шепотом – и предложил сходить на занятия по раскрытию голоса. Я не придавала этому особого значения, но потом в гости зашла бабушка и, пока я заваривала чай,

покачала головой:

– Анюта, ты ли это? Так неуверенно, скованно двигаешься, будто связана по рукам и ногам...

Да, уже нельзя было отрицать очевидное!

Тогда я пригласила в гости подругу Лену Разумовскую, эмбодимент-фасилитатора²⁰. И слово за слово рассказала об истории приобретения квартиры, сложностях со строителями, конфликте с соседкой и своих страхах, с ним связанных. Лена внимательно слушала и чутко реагировала, а потом... Предложила мне лечь на пол.

– Что, серьезно? Прямо тут, на кухне? – повела я бровью.

– Да, просто полежи, послушай пространство – разреши телу двигаться так, как оно захочет.

«Оке-е-ей», – я растерялась, но, преодолевая неловкость, приняла ее предложение.

Лежа сначала на спине, потом на животе, я удивлялась тому, как же это хорошо – просто соприкоснуться с домом всей своей поверхностью: «Почему я не догадалась сделать это раньше?!» Подавшись за телесным импульсом, я представила ковер под собой мягким лесным мхом и поднялась на че-

²⁰ Эмбодимент (от англ. embodiment – «воплощение», «воплощенность», «втелесненность») – подход, описывающий наш способ жить в теле и через тело. Эмбодимент-инструменты способствуют налаживанию контакта тела и сознания (body-mind), повышают телесную осознанность, помогают телесно воплотить желаемые состояния, через позы, движение, работу с напряжением влиять на ход своих мыслей, наши выборы и способы самовыражения.

тыре «лапы», словно медведица. Целый час я плавно перемещалась по дому на четвереньках – обходя и обнюхивая каждый угол своей берлоги, время от времени рычала и ощущала, как уверенно врастаю «лапами» в свои владения. Пожалуй, в моменте это выглядело странно, но эффект меня поразил. С того дня я больше ни разу не ощутила, что новый дом мне «великоват».

Сколько я ни обдумывала свою «домашнюю проблему», сколько ни обсуждала с друзьями, соседями, на психотерапии, с юристами и строителями, мне не становилось легче. Головой я все понимала, но уже на подходе к дому мое тело сжималось, а по квартире я слонялась пугливой, неприкаянной и растерянной. Оказалось, я сильно недооценивала значение телесного празднования.

*Одной головой расслабления не добиться.
Расслабление всегда телесно.*

Так я узнала, что настоящее лекарство от напряжения – это *движение*.

Наверняка вы уже не раз слышали, как хорошо для снятия стресса подходит йога, спорт и тряска. Но лично я раньше читала эти советы про спорт и физическую нагрузку с унынием. Мои отношения со всем спортивным были так давно и основательно испорчены, что того самого, обещанного избавления от стресса через занятия спортом я почти никогда не переживала – они только добавляли мне неприятных эмоций.

Благодаря эмбодимент-практикам и танцам, вернувшимся в мою жизнь после долгого перерыва, я стала смотреть на движение гораздо шире и коллекционировать всевозможные способы празднования, которые дают не только уму, но и телу понять, что что-то закончилось – можно выдохнуть и расслабиться, прежде чем двигаться дальше. И чем больше разнообразного ненасильственного движения переживало мое тело, тем больше возникало любопытства и к ненавистному прежде спорту.

Еще никогда люди не двигались так мало, как сегодня. И никогда так много не стрессовали: за себя, за близких, за того парня и за каждую из мировых новостей, которая попала на глаза.

Празднование испокон веков не обходилось без движения: любые ритуальные действия связывались с игрой, плясками, хороводами, состязаниями и перемещениями. Все это обслуживало коллективную потребность в корректном завершении цикла – «вытряхнуть» и заземлить накопившееся напряжение.

Дело в том, что, высвобождая напряжение через то или иное движение, мы помогаем телу *усвоить опыт*: иногда его нужно энергично вытанцевать, иногда – утрясти, чтоб занял подходящее место и уместился, иногда – злобно вытоптать в асфальт, а иногда – растянуться для новой реальности, стать гибче.

Когда начинаешь двигаться – преодолевая усталость или

заржавелость бездействия, – довольно быстро находишь азарт и воодушевление. И тогда каждый шаг, каждое проявление своей телесной силы само по себе становится наградой и удовольствием. Даже простое возвращение домой вечером можно превратить в ритуал, наполненный движением. Например, едва зайдя домой, лечь на диван и закинуть ноги на стену, дать себе пять минут полноценного релакса. Или обозначить дому свое присутствие небольшим ритуальным обходом – пройтись по всей квартире и зажечь свет или свечи, будто поглаживая его взглядом, а то и рукой, как любимого дождавшегося кота, мурчащего под ласковыми прикосновениями. Можно окурить пространство, широко размахивая дымящейся палочкой пало санто, или порадовать душем из пульверизатора домашние растения. А можно ритуально снять и смыть с себя городское, переодеться в пижаму и заютиться в плед, уделяя внимание тому, как потягивается и нежится тело.

Зная, насколько телесно ваше расслабление, прислушиваясь день за днем к своим телесным импульсам, вы сможете не только получать на ежедневной основе гораздо больше удовольствия, но и планировать подходящее движение, способствующее расслаблению: «Так, вот закончу дела, приду домой и обязательно приму ванну!» Особенно важна такая забота о себе в периоды зашкаливающего напряжения.

Пусть сбросом вашего напряжения будет не сорваться на ребенка, накричать на любимого человека, уйти в сумасшед-

ший шопинг или запой. У вас могут быть свои уникальные способы телесно прожить и отпустить случившийся опыт. А ниже я предложу свои – вдруг вам захочется присвоить какие-то из них!

Праздновать – это расслабляться всем телом

Добавьте еще больше внимания – к телу! Бывало, что вы ощущали расслабление уже от того, что рассказали кому-то, что с вами происходит? Я пробовала делать селфи до и после сессии психотерапии. Психологи могли бы использовать эти фотографии для рекламы, прямо как косметологи! Результат налицо: разглаживается сосредоточенно хмурый лоб, глаза становятся светлее, взгляд – более открытым, опущенные уголки губ выравниваются, мимика оживает. А доводилось вам крепко уснуть после сеанса медитации или йога-нидры? Скользишь вниманием по разным частям тела вслед за голосом, совсем не двигаясь, но уже через пятнадцать минут чувствуешь себя мягким, расслабленным, тяжелым.

Чтобы освежить телесные впечатления, можно устроить достаточно комфортную и любопытную депривацию привычных возможностей: поползать на четвереньках вместо привычного прямохождения, завязать глаза в лесу и попеременно ощупь, помолчать денек, ведя привычную в остальном жизнь, провести полтора часа в тепле, темноте и

невесомости флоатинга.

Заземляйтесь. Когда происходят перемены любого масштаба, нормально ощутить некоторую потерю привычных опор и ориентации в пространстве своей жизни. Иногда кажется, что земля уходит из-под ног. Это самое время для того, чтобы заземлиться.

Заземление из серии «проще не придумаешь» – это встать обеими ногами на землю и по-честному отдать ей свой вес. Или лечь и «стечь» – дать всем жидкостям внутри будто растечься по полу. Но рассматривать заземление можно и шире: испытать заземление реально, если досыта наесться желанной едой, распечатать лучшие фотографии из отпуска и оформить в рамки, покопаться весной в огороде или устроить пересадку домашних растений. Моя знакомая Таня зовет к себе домой «помять глину». Она называет глину исключительно заземляющим материалом и предлагает не столько что-то из нее лепить ради результата, сколько гладить, катать в шарики, прикладывать к щеке, кидать с силой об пол или пропускать через чеснокодавилку.

Когда у моей мамы был период сдачи отчетов в налоговую, депрессивный эпизод или болезнь, она доставала из кладовки свои две тяжелые шубы, залезала под одеяло и просила себя ими укрыть. Их тяжесть успокаивала, прижимала к кровати и позволяла ей уснуть. У меня нет шуб, но есть утяжеленное одеяло, специально разработанное для того, чтобы

обеспечить дополнительное давление, плотно обнимать всю ночь, создавая ощущение то ли крепких объятий, то ли материнской утробы. В кризисные периоды это одеяло – мой верный антистрессовый друг.

Выпускайте пар. Иногда что-то закончилось, а внутри все бродит злость, негодование или что-то еще – маятное и невыраженное. В таком состоянии можно топтать ногами, пинать камни, кидать снежки в бетонную стену и булыжники в воду, резко и зло бежать, бросать льдины и смотреть, как они разбиваются вдребезги, ломать палки, таскать и колоть дрова, «толкаться» с большими деревьями. Кстати, необязательно делать это на природе. Иногда помогает побить подушку так, будто в ней не синтепон, а вся дурь человечества. Потребность в такого рода сбросе напряжения велика, и во многих городах сейчас открылись «комнаты психологической разгрузки», где за небольшие деньги можно совершенно легально побить посуду или бейсбольной битой расфигачить сервант – точь-в-точь такой же, как был дома у бабушки!

Пробуйте разные телесные развлечения. Хорошенько встряхнуться физически можно и по-другому. В наших отношениях с дочкой прижилась традиция из семьи блогера Арины Винтовкиной, которую она назвала «Бомба любви». Иногда близкому человеку нужны не просто поглаживания и посылки в обнимку, а что-то термоядерное! Стоит

как следует разбежаться, накинуться на любимого взрослого или ребенка – заобнимать и зацеловать изо всех сил. (Делать строго по согласию!) Хохот, веселье и много нежности вам будут обеспечены!

К проверенным средствам можно отнести приятную щекотку, вдумчивый массаж, баню с парением и мылением. Лежа на массаже, я порой представляю своего массажиста собирающим меня из случайных осколков в целое. Он как терпеливый скульптор разминает глину моего тела, пропитывая и замазывая трещины, проглаживая, давая внимание не только мышцам по отдельности, но и соединенности всего со всем. Но иногда стоит удивлять свое тело чем-то совсем новым: кардиотренировка на батутах, полет в аэротрубе, актерский тренинг, контактная импровизация, шибари, вакплей и другие телесные практики. Все это помогает остановить мыслемешалку, перевести внимание в тело и удивиться тому, как ярко оно отзывается на новый опыт.

Дайте телу осуществить переход. Нередко, когда что-то заканчивается, хочется, как Форрест Гамп, выйти из дому и побежать куда глаза глядят. Или взять небольшой рюкзак и идти, идти, идти. Так мой друг Дима в непростой период своей жизни пошел пешком из Москвы в Питер, люди со всего мира идут неделями паломнической дорогой Эль Камино де Сантьяго, а кто-то оставляет детей с мужем и отправляется в недельный одиночный поход. Думаю, мы таким образом пытаемся физически «перейти» в новый цикл. Особенно ес-

ли завершение предыдущего было болезненным. Порой даже идти далеко не надо – можно только символически обозначить этот переход. Так на моих ретритах мы забегаем в воду в одежде, водим «ручейки» и проходим через «порталы», а на светских мероприятиях и шоу гости идут по красной ковровой дорожке.

Не упускайте момента посмеяться от души. Не так-то просто бывает вволю посмеяться, но если у вас есть теплая компания, друзья с неординарным чувством юмора, любимые комики, коллекция классных мемов или дети, считайте, это сундук с сокровищами. Смейтесь почаще! До слез, до икоты, до изнеможения. Это не то, что можно спланировать, но то, чему можно отдаться, когда оно происходит, – смех топит обиды и печали, через него можно выдыхать трудности и болезни.

Отдавайтесь деятельным и творческим порывам. Часто в завершение какого-то значимого процесса тянет творить! Взять и нарисовать картину, связать плед, сшить лоскутное одеяло, сделать настольную или компьютерную игру, написать рассказ, украсить балкон... Движение души тоже целебно и хочет вашего сотрудничества – так позвольте ему проявиться!

Дайте волю пению, крику и плачу. «Звучи», – гласит открытка у меня на кухне. Она напоминает о проявленности, важности голоса и о том, что не стоит давить внутри себя

песни, крики и слезы: освобождая их – мы освобождаем себя. В английском языке даже есть слово *crygasm*²¹, довольно точно подходящее к тому яркому всплеску эмоций, когда ненадолго погружаешься в рыдание, – возможно, воешь в голос – а потом лежишь в обессиленности и глубокой внутренней тишине, какие бывают после оргазма.

Многие по привычке боятся и стесняются слез (как своих, так и чужих), стараются их сдержать или отвлечься, утешиться поскорее. Тогда как плач – верный способ ослабить внутреннее напряжение. Иногда здорово помогает крик. Можно выехать куда-нибудь на болото, выйти из леса на простор и что есть силы закричать: «АААААААААААА!!!» Такую внутреннюю мощь это будит! Ну и, конечно, песни! Одна из любимых песен в моей походной компании как раз об этом: «Когда мы вместе, когда мы поем, такое чувство, что мы никогда не умрем»²². Совместное пение с близкими людьми или с незнакомцами на концерте может стать поистине сакральным переживанием.

Танцуйте! Неудивительно, что, как только где-то звучит музыка, наше тело откликается на него движением – люди сопровождали празднование танцами с начала времен. А еще замечали, что дети начинают танцевать раньше, чем ходить?

²¹ От *англ.* *cry* («плакать, кричать») и *orgasm* («оргазм»).

²² Кирилл Комаров, «Мы никогда не умрем».

Лично я, потанцевав, каждый раз замечаю в теле влюбленность к самой жизни. И хочу поделиться с вами танцевальным секретом, который мне открыла моя преподавательница Ксюша: *прежде чем начинать как-то двигаться под музыку, прислушайтесь к ней и проглотите ее*. А дальше музыка сама сделает свое дело: подскажет ритм, направит корпус, руки и ноги, прополощет вас от всего ненужного и вернет к жизни – свеженькими и обновленными.

Создавая традиции

Вот уже больше пятнадцати лет каждую осень мои друзья выходят собирать опавшие листья. Где-то в середине октября они идут шумной компанией в один и тот же красивый запущенный сад, неспешно гуляют одним и тем же маршрутом, собирая в одни и те же большие рюкзаки самые красивые кленовые листья.

Дети валяются в осенней траве, лазают по деревьям, сбивают каштаны, выскивают самые большие желуди и маньчжурские орехи. Взрослые болтают, рассказывают летние истории и делятся планами на зиму. Иногда замирают от красоты, прикрывают глаза и впитывают всем телом последнее осеннее изобилие. Во второй половине маршрута их ждет привал, пикник на пригорке с шарлоткой, бутербродами, инжиром – и обязательно чай с лимоном и медом из термоса с муми-троллями!

Нагулявшись и раздумываясь, вся компания отправляется к Янке домой, где на кухне ждет угощение в лучших традициях муми-мамы, а в детской... Там, с высоченной кровати-чердака кто-то из детей в торжественный момент встряхивает на присутствующих все собранные листья. Визг, хохот и безудержное веселье! Дом наполняется запахом счастья и умиротворения: на кухне до вечера текут неторопливые разговоры, а листья наутро высохнут и еще целую неде-

лю будут приятно шуршать, разбредаясь по квартире.

Впервые побывав на «собрании листьев», я пришла в восторг от этой традиции! Но, снова отправившись за листьями на следующий год, впечатлилась еще глубже.

Наш состав немного изменился, дети за год подросли и стали серьезнее, погода на сей раз была дождливой, но все остальное – от красочного наряда Янки и ее симпатичной сумочки-корзинки до ключевых мест остановки и меню – осталось неизменным. И я поняла, как много в этой *неизменности* расслабления и опоры.

В первый раз собирая осенние листья с друзьями, я радовалась новому классному опыту, а во второй раз – праздновала спокойствие и уверенность. Я ликовала уже не от новизны происходящего, а от узнавания, повторения и возможности прожить схожий опыт в другую погоду, с другой компанией, в другом состоянии.

Сегодня принято наполнять свои дни новым и разнообразным – мол, так жизнь становится ярче. Только вот новое – всегда немного стресс и напряжение, а за расслабление как раз отвечают *традиции*, потому что они про понятное, привычное и приятное.

Традиция – это когда так хорошо, что ничего не хочется менять.

Порой в гонке за новыми впечатлениями и сюрпризами мы теряем радость повторения того, что нам когда-то очень понравилось. А ведь соблюдение традиций, их повторяе-

мость и предсказуемость служат сразу нескольким задачам:

1. *Единение*: все собравшиеся знают, что предстоит.

2. *Ритмичность*: повторяемые события задают ритм остальной будничной жизни.

3. И, конечно же, *расслабление*: хоть на что-то в этом мире еще можно положиться!

Вы наверняка замечали, как блогеры, налаживающие связь с аудиторией, изо дня в день начинают свои сторителлинги с похожих фотографий или видео, одинаковых приветствий, любимых рутин. У кого-то это чашка кофе, у кого-то – смешное «Привет, котаны!», у кого-то – уже знакомый вид из окна. Или приходишь к подруге, а она каждый раз достает одни и те же чашки. Друг всегда готовит мясо на костре по проверенному десятки раз рецепту. А в любимой кофейне годами не меняется интерьер – и любимый бариста на месте.

Это не те вещи, которым придаешь значение, пока вдруг что-то не изменится. Но пока они работают, незаметно выдыхаешь: хоть где-то порядок и покой, хоть где-то не нужно тратить дополнительных сил на адаптацию и принятие новых правил игры.

Праздновать традициями – значит подпитывать себя ощущением стабильности: «Что бы ни случилось, у меня есть вот это!»

Сохраняя традиции, которые нам по душе, мы создаем для себя и близких систему дополнительных опор, в том или

ином виде воссоздаем утраченный миропорядок, участвуем в том, чтобы своими силами крутить колесо жизни туда, куда нам представляется правильным. И просто кайфуем, когда можем твердо, без лишних раздумий сказать себе и другим: «Да пусть хоть конец света – но 31 декабря я с друзьями хожу в баню!»»

Праздновать – это создавать и поддерживать традиции

Углубляйте знания о затерянных традициях. Празднуя праздники, уходящие корнями в прошлое (даже не так важно, в вашей ли культуре), или личные переходы (рождение, свадьба, похороны, крещение, развод, путешествие) можно поинтересоваться: как был устроен этот процесс в разные времена, в разных точках земного шара, у разных людей? Какие-то идеи и ритуалы наверняка покажутся вам симпатичными – берите в свою личную практику празднования только то, в чем лично вы видите смысл, и наслаждайтесь красотой присвоенных традиций.

Называйте традициями то, что делаете во второй раз и больше. Я постоянно пользуюсь этим, организовывая встречи: «По нашей доброй сентябрьской традиции снова зову вас собирать овощи в поле», – и ничего, что мы это делали всего однажды, а многие участники будут впервые. Зачем? Для тех, кто уже был, это отсылка к классному про-

шлогоднему опыту, а для новеньких – информация о том, что это что-то классное и кем-то уже проверенное, во что можно включиться, раз зовут!

Отпускайте традиции, если они больше неактуальны. Традиция живет, пока она подходит и нравится тем, кто ее соблюдает. Пока мы видим в ней смысл, в ней есть энергия. Но нет никакой доблести в том, чтобы сохранять то, что отжило себя, повторять на автомате ритуальные действия и заставлять себя соблюдать традиции, которые уже не представляют для вас ценности. Если раньше вам очень нравилось по вторникам собираться определенной компанией друзей и играть в настолки, но сейчас эта традиция уже не кажется вам такой питательной, как раньше – смело отпускайте ее. Да, было классно, но будет еще лучше!

Храните вещи-символы и обращайтесь к ним за силой и воспоминаниями. Коробочка для высушенного иван-чая, гирлянда из флажков, пледы и угощения для пикника, новогодние игрушки, доставаемые из года в год – сами эти вещи уже хранят память о предыдущих событиях и помогают праздновать новый виток жизни.

Мне повезло: в моей семье сохранилось некоторое количество вещей, что называется, из бабушкиных сундуков. Одна из драгоценнейших семейных реликвий для меня – светло-розовое пижамное одеялко, про которое известно, что в него завернули после родов мою прабабушку в 1903 году.

Потом в него заворачивали всех новорожденных в семье: бабушку и ее брата, мою маму и дядю, меня, моих двоюродных брата и сестру. В нем же я вынесла из роддома свою дочь Ташу. По сравнению с нарядными объемными конвертами, которые можно купить сейчас, одеялко выглядело куце – медсестра, занимающаяся пеленанием на выписку, даже поморщилась: мол, что это? Но для меня оно – чистое золото. Как и мамины украшения, и пожелтевшие книги, и альбомы с выцветшими фотографиями, и сплетенные женщинами нашей семьи кружева, и столетняя чугунная сковорода.

Вещи с историей помогают хранить традиции, но им необязательно быть предметами антиквариата. Меня ничуть не смущает, например, что свою любимую «намоленную» гирлянду я сделала из тканей ИКЕА. Впервые ее флажки украшали мою свадьбу – и с тех пор (уже двенадцать лет!) ни одно событие не обходится без нее!

Не стремитесь перегружать новинками то, что вам и так нравится. Когда моя подруга с мужем пошли на семейную терапию, терапевт дала им задание устраивать друг другу свидания по очереди. Выделить время, пристроить детей, продумать содержание вечера. Они взялись за задание с энтузиазмом, каждый раз придумывали друг другу что-то непредсказуемое и новое – но оба ощущали напряжение от того, что свидания отнимали много сил, становились целым отдельным проектом. Когда они поделились этим с терапев-

том, она с удивлением сказала: «А зачем выдумывать новое каждый раз? Если вам понравилось какое-то свидание – просто повторите его». Да-да, нового в нашем безумном мире хватает! Иногда лучше сфокусироваться на том, что гарантированно приносит радость, дарит спокойствие и умиротворение.

Оглядываясь на пройденный путь

Есть один вопрос, который подписчики задают мне чаще всего – еще со времен, когда я завела свой первый блог в начале нулевых. Декорации меняются, отношения заканчиваются, проекты завершаются, решения принимаются, а читателей моих продолжает интересовать: «А тебе не жалко?»

«А тебе не жалко продавать квартиру, в которую ты столько вложила?»

«Не жалеешь, что закрыла магазин?»

«Грустишь по каким-то вещам, от которых избавилась в процессе эксперимента по расхламлению?»

«Как жаль, вы были такой красивой парой!»

«Не боишься, что будешь жалеть?»

Все не могу привыкнуть к этим вопросам – каждый раз они приводят меня в недоумение. Будто гипотетическое сожаление можно поставить во главу угла и принимать серьезные решения исходя из этого чувства. Будто возможное сожаление может стать сдерживающим фактором, а то и склеить разбитое и воскресить умершее. Будто это «жалко» вообще хоть чего-то стоит.

По-настоящему жалко мне было бы не сдвинуться. Не переехать от родителей, не попробовать себя в десятке-другом разных работ, не оставить душную кафедру, где меня пропси-

ли не улыбаться лишний раз, не пойти ни за одной из своих мечт, не узнать, что ждет за каждым из поворотов, и не заплатить за все это с лихвой.

В сожалении очень легко завязнуть. Говорят, оно даже приводит к тревожным расстройствам и депрессиям. Такое тягучее, застойное состояние, удерживающее от всякого нового действия. И, конечно, полное напряжения.

То ли дело празднование! Оглядываясь на пройденный путь и празднуя его, можно увидеть, к чему привело все случившееся, сделать выводы и оттолкнуться от них. А когда жалеешь – только и делаешь, что бестолку напрягаешься: да, где-то повернул не туда, чего-то не успел, не сказал, не сделал – но ведь это уже в прошлом. И нет никакого смысла в том, чтобы проигрывать в голове выдуманные сценарии: «А если бы...» и «Эх, надо было...». Гораздо лучше сказать себе: «Я стала сильнее еще на один жизненный опыт» или «Именно случившееся сделало меня мной», – и расслабиться, опираясь на реальность.

Сожалеть – это кататься по кругу на карусели упущенных возможностей. Праздновать же – это двигаться по спирали вверх, учитывая весь пройденный путь.

Один мой друг носит браслет со словами: «Remember Why You Started» («Помни, почему ты начал»). Каждый раз, когда я вижу эти слова, восхищаюсь их красотой и силой.

Все мы время от времени зачем-то что-то начинаем, но в

процессе не раз теряем суть и смысл того, что делаем. И только обращаясь к началу, ретроспективно оглядываясь назад, вспоминая свои первые импульсы и реальные мотивы, мы можем увидеть важнейшие взаимосвязи и понять: *все не зря*.

Мы с удовольствием отмечаем Новый год, день рождения, поступление в университет, первое сентября, новоселье, свадьбу, устройство на новую работу, ключи от новой машины... Но заканчиваем школу, толком не осознав, какой огромный период жизни позади. Расстаемся с партнерами, толком не прочувствовав, что же между нами произошло, не обогатившись новым пониманием себя. Уходим с работы, толком не поняв, что нам добавить в резюме. Продаем семейные квартиры в спешке, толком не попрощавшись. Становимся родителями, толком не осознавая значимости и необратимости происходящих с нами перемен. Да, нас хорошо научили акцентироваться на новых началах – но свершившееся заслуживает внимания не меньше.

Празднование с акцентом не только на результат, но и на течение всего цикла, помогает видеть всю жизнь более объемной, целостной: из линейного, спешащего, устремленного вперед время растягивается и расширяется – и тогда мы можем обзреть себя в прошлом, соединить с собой в настоящем и представить желанное будущее.

Подруга Оля поделилась со мной их с мужем ежегодной традицией. В годовщину свадьбы они садятся и делают три вещи. Во-первых, вспоминают, какими они были, когда толь-

ко поженились, и чем был замечателен их прошедший год. Во-вторых, обсуждают и записывают свои нынешние семейные планы: хотят ли они еще детей, как каждый хочет провести следующий год и как им это совместить и помочь друг другу. А в-третьих – перечитывают, что записывали в прошлом году, и смотрят, что удалось, а что нет.

Представляю, что гораздо больше пар могло бы пересечь десятилетний рубеж, если бы мы так праздновали свои годовщины, а не дежурным букетом и бокалом вина. В таких семьях партнеры могут вовремя заметить, что пришло время для перемен – и поддержать друг друга. В таких семьях часто танцуют на кухне безо всякого повода, устраивают спонтанные пикники и сюрпризы друг для друга, ходят в гости и ценят возможность проявлять свою любовь и небезразличие при жизни, а не причитают обо всем неслучившемся на похоронах.

За это я люблю и свой способ подведения итогов года в декабре. Я ставлю себе задачу не разочароваться невыполненным планом, а *по факту зафиксировать все, чем был наполнен год* – словно обнимаю его своим вниманием. И тогда я с гораздо большей вероятностью могу извлечь из него такие уроки, чтобы следующий год был еще более моим.

Если регулярно праздновать себя, обнаруживаешь, что актуальные еще пару лет назад концепции и идеи, становятся тесны и буквально перестают на тебе застегиваться.

Я переживала это десятки раз: с минимализмом и феминизмом, с разными подходами к отношениям, к телесности и сексуальности, со взглядами на воспитание детей и на активную гражданскую позицию. *Меняться – не страшно*. Трансформировать свою жизнь, развивать ценности, поворачивать порой на 180 градусов, учиться на ошибках, чинить поломанное и строить новое – нормально. Это говорит о том, что вы не застыли в одной точке, что вы динамичны, что вы продолжаете жить.

Когда мы соединены с собой в динамике, мы соединены с самой жизнью. А вот если что-то застыло и не подлежит обсуждению, если что-то статично и не меняется – стоит запустить туда энергию празднования и проверить на актуальность: *«Это все еще про меня или уже нет?»*

Праздновать – это оглядываться на пройденный путь

Занимайте иногда позицию исследователя собственной жизни. Взгляд наблюдателя помогает переключаться между масштабами. Что случившееся значит для вас не только сегодня, но в рамках вашей жизни в целом? Как вы изменились по сравнению с началом того или иного цикла? Какое влияние вы оказали на окружение, какие перемены запустили? Можно, например, углубиться в анализ старых фотографий или перечитать переписку трехлетней дав-

ности. Попробуйте удержаться от оценок и взять из прошлого актуальные сейчас уроки, увидеть узоры и закономерности, присвоить свои изменения. Возьмите в напарники друга, партнера или терапевта – того, кто за вас. Коллега-исследователь, с вниманием наблюдающий вашу жизнь со стороны, может подсветить гораздо больше граней и изменений, невидных изнутри.

Заглядывайте в прошлое и сверяйтесь: как вы воспринимаете его сейчас? Приятно бывает заметить, что после долгих месяцев или лет какая-то большая тема тебя больше совсем не беспокоит. Замечаешь, что больше не стыдишься себя, как раньше, даже если вышел из дома с дыркой на носке или сболтнул лишнее в разговоре. Давно не вспоминаешь человека, сделавшего больно, – а если вспоминаешь, то с легким сердцем. Снисходительно улыбаешься тому, из-за чего когда-то не спала ночей. Находишь старый вишлист и понимаешь, что все действительно желанные пункты из него – теперь твоя привычная реальность.

Задавайте себе четыре главных вопроса любого празднования. Это вопросы, покрывающие все четыре стадии любого цикла: мечтание, планирование, делание и празднование:

«О чем ты мечтал(а)?» или «С чего все началось?».

«Как ты планировал(а) это осуществить?»

«Что ты делал(а)?»

«И как тебе сейчас? Что ты чувствуешь и думаешь о пройденном пути?»

Ответы на эти вопросы помогают соединить главные точки любого цикла и собрать с него урожай.

Заботьтесь о себе-вспоминающих. Сейчас часто можно услышать призывы присутствовать в моменте, вместо того чтобы фотографировать этот самый момент. Как будто за всеми этими фото, которые «затеряются в фотопленке», мы пропускаем происходящую с нами жизнь. Но я – за баланс и внимание не только к настоящему.

Мне нравится представлять, что есть *я – проживающая, я – фиксирующая* и *я – вспоминающая*. И чтобы *я – проживающая* могла проживать свою жизнь полнее, *я – фиксирующая* должна позаботиться обо мне – *вспоминающей*: например, запечатлеть событие на фото или в дневнике. Впрочем, не все стоит фиксировать самостоятельно. Зовите на значимые для вас события фотографов и видеографов, просите друзей написать свежие впечатления в книгу отзывов или зарисовать что-то – так вам будет проще оглядываться на пройденный путь в будущем.

Но речь не только о фотографиях. Например, моя подруга Ксения, готовясь к свадьбе, захотела сделать своему будущему мужу необычный подарок и сверстала в полноценную книгу их переписку, свидетельствующую красивое и медленное развитие их отношений длиной в восемь лет. На обложке она написала: «Том первый», имея в виду, что им предстоит

и еще много лет писать этот эпистолярный роман.

А другая моя подруга Юля Вишке вдохновляет меня тем, как неспешно «готовится к Рождеству» весь год. На ее рождественском столе оказывается не что-то купленное в последний момент в супермаркете, а символичное, помогающее буквально попробовать на вкус прошедший год: вино из летнего отпуска в Португалии, сухофрукты для традиционного кекса с самаркандского рынка, запеченный гусь, купленный у фермера, с которым она познакомилась осенью. Сидя за таким столом, думаешь о том, какие вкусные итоги и теплые воспоминания можно готовить себе в течение всего года!

Выдерживая паузу перед новым

Когда я только родила ребенка, я совершила одну большую ошибку, о которой до сих пор сожалею. (Да-да, кое о чем и я все-таки жалею!) Я была молодой мамой и выбрала стратегию поведения *«опровергать все общепринятые нормы и не прислушиваться к советам»*. (Фэйспалм.)

Если посмотреть фотографии того времени, можно увидеть, что голова Таши еще даже не торчала из слинга, а я уже каталась с ней на велосипеде, забиралась с подругами на колесо обозрения, встречалась с друзьями, постоянно работала, куда-то ездила и была чем-то занята – лишь бы не стать той самой *«просто мамой в декрете»*, которая *«ничего не делает»*.

Уже потом, спустя несколько лет, я встретила размышления мудрой многодетной мамы-блогера Славы Карпенко о том, для чего нам даны первые недели материнства. Ключевое: для того чтобы лежать рядом с маленьким человеком сердце к сердцу, смотреть на него и узнавать. *И все*. Не пытаться встроить его в свою «насыщенную и интересную жизнь», проверяя себя на прочность: легко ли удастся продолжать привычные дела с новорожденным на руках?

Как мама я всегда успею познакомить своего ребенка с тем, как у нас тут принято и заведено, а вот его самого в суте могу и не заметить. Какой он от природы? Сколько ему

хочется еды? А сна, соприкосновения с моей кожей, контакта глаза в глаза? Каковы его ритмы и сигналы? С чем он пришел? И каково мне рядом с ним? Каково быть мамой? Что я чувствую важным для собственного восстановления?

Эта *пауза после завершения* любого цикла крайне важна для расслабления и перехода к новому этапу. В народной культуре не просто так придумали по-особенному выдерживать сорок дней после рождения или смерти – это значимое время, которое нужно для адаптации и принятия случившегося. И, думается мне, эти условные «сорок дней» применимы и к любому другому переходу.

Время для паузы необходимо, чтобы осмотреться и освоиться в своем изменившемся мире. Заметить, что именно изменилось, а что – осталось прежним. И нащупать новые ориентиры и опоры.

Вот, например, переезд в новый дом – это же столько хлопот и доделок, поспешных покупок, приходо-уходов рабочих... Целые месяцы, если не годы, проходят в кутерьме и усталости! Хорошо бы выдержать паузу и отпраздновать – перед тем как зажить в новом месте на полную. Или новая работа – огромный стресс, желание соответствовать ожиданиям, непривычность, неудобства. Компании, которые заботятся о своих сотрудниках, обязательно выделяют время на онбординг и не ждут, что новичок с первого дня начнет в разы увеличивать прибыль. Запуск нового проекта сразу по-

сле завершения предыдущего – это снова дедлайны, ворох задач, ожидания, как все должно быть. А что, если дать себе время на передышку?

Что, если каждое завершенное дело мы будем рассматривать как новорожденного младенца, с которым нам предстоит научиться жить? Что, если дадим себе время понаблюдать и присмотреться, прежде чем окунемся в новое с головой?

Каждому вдоху нужен выдох, а каждому действию – бездействие. В зависимости от масштаба перехода такая пауза может потребовать и целого года, и сорока дней, и одних выходных, посвященных ничегонеделанию, и всего лишь часа, проведенного с дневником за фиксацией своих мыслей о произошедшем. Тут роль играет не столько количество времени, сколько сама возможность придать чему-то свершившемуся важность. И отсутствие спешки, конечно! Ведь чаще всего именно спешка создает напряжение и загоняет нас в бессилие.

Есть хороший комикс, на котором врач спрашивает больного:

– Как ваше самочувствие?

– Потрясающе. Что вы мне дали?

– Мы дали вам поспать.

– Вау!

Увы, больницы – место для отдыха тех, кто не умеет отдыхать, то есть выдерживать ту самую паузу. Тогда-то и случаются травмы, инфаркты, опухоли, аутоиммунные заболевания.

ния... Тело таким образом сообщает: отдых необходим и неизбежен. Если его не запланировать, он сам о себе позаботится, порушив все ваши планы в очередной неподходящий момент.

Но и отдых отдыху рознь. Я не про тот, который «смена деятельности». Глубокий отдых для тела и ума – это бездействие и отсутствие принятия решений, отсутствие срочности и соперничества, отсутствие новых впечатлений – возможность полноценно поскучать.

Мы полноценно отдыхаем только тогда, когда:

- *ничего не контролируем;*
- *ни за что не отвечаем;*
- *ни с кем не соперничаем;*
- *не узнаем ничего нового.*

Во всех остальных случаях, увы, мы имеем дело с напряжением.

Знаете, мое самое доброе и любимое утро в году – это утро первого января. Когда проснешься, тогда и утро! Благостное безвременье, расслабленность и совершенно пустая голова. Идешь босыми ногами по рассыпанным конфетти, мандариновым коркам, обрывкам упаковочной бумаги, проходишь мимо мигающей елки и стола, где на неубранных тарелках лежат сожженные ночью бенгальские огни. Никто не трогает и не звонит – некуда торопиться. Ни одного дела на весь день – а если повезет, то и на все каникулы.

Уверена, что вам тоже знаком этот безмятежный вайб пер-

вого января. Именно его я представляю в завершении любого цикла, в конце любого дела.

Он (ну конечно же!) есть и в природе: каждый год перед зимой мы наблюдаем паузу, когда листья пожухли, земля замерзла и укрылась снежным одеялом, а тьмы стало существенно больше, чем света. Жизнь не прекратилась, но замедлилась и успокоилась – что-то обнулилось, что-то спит, что-то лежит и ждет пробуждения теплом и солнцем. Эту фазу невозможно пропустить или ускорить – она не лишняя. Это время для перезагрузки, расслабления, накопления потенциала. Время скуки, сытости и покоя. Время, чтобы просто быть – и праздновать себя живых.

***Праздновать – это
выдерживать паузу перед новым***

Дайте наконец место усталости! Когда вы что-то заканчиваете и подводите итоги, совершенно нормально испытывать усталость. Так испытайте же ее полностью! Обратите внимание, что в этой точке я рекомендую не «отдохнуть», а именно дать себе почувствовать усталость. Зачем? Так будет проще устроить сообразный отдых. Усталость подскажет, например, готовы ли вы сейчас паковать чемодан и лететь всей семьей в Азию, или ваш выбор, скорее, отправить детей к бабушке, а самим отправиться на знакомую базу отдыха поблизости. А еще – точно ли генеральная уборка не подождет

недельку-другую, так ли вы ждете встреч, которые откладывали на завершение проекта, и есть ли вообще что-то приятнее, чем несколько дней утопать в подушках и не выбирать ничего сложнее ужина из доставки.

Отнеситесь к своей усталости с уважением. Как после трансконтинентального перелета случается джетлаг – так и после завершения большого дела растормошенный организм не сразу готов двигаться дальше. И это свое состояние важно заметить, чтобы не усугубить.

Чем сильнее усталость, тем более простыми и привычными способами важно помочь своему восстановлению. Попытки триумфально «воздать» себе по заслугам, когда сильно устал, могут привести к еще большему истощению. Чтобы классно отдохнуть, совсем не обязательно преодолевать пятнадцатичасовой перелет на Мальдивы – достаточно сна, комфорта, еды и тишины. Не меньшая роскошь!

Выделите свой личный неприкосновенный уголок дома. Сегодня все чаще можно встретить совет – первым делом в своем календаре прописывать именно слоты отдыха: ежедневного, еженедельного, ежемесячного, ежеквартального и ежегодного. Но тех, кто реально следует этому совету, по моим наблюдениям, единицы.

Если планировать отдых у вас не получается, попробуйте зайти с другой стороны: расчищайте для него не время в календаре, а пространство вокруг. Создайте себе «тихий уголок».

лок», предназначенный исключительно для отдыха: это может быть ваше любимое кресло или диван, обложенный подушками подоконник, туалетный столик или какое-то еще место, где все ваше: туда не лезут домочадцы и там вас никто не беспокоит. Пусть это будет место, прямо-таки соблазняющее отдохнуть. Место, куда можно забуриться, сняв с себя все привычные роли. Чтобы обустроить его, представьте, какие ваши процессы будут в нем происходить: дрема, медитация, долгое смотрение в окно с чашкой чая, чтение или ведение дневника, вдумчивый самомассаж или солосекс, неторопливое хобби или душевные разговоры с самыми близкими.

Обычно я слышу, как родители стараются организовать такие «домики» для своих детей, но порой забывают, что их собственная потребность «побыть в домике» гораздо выше. Только вот когда взрослые – это мы, никто кроме нас самих о таком «домике» не позаботится.

Создайте или обновите свой «алтарь». Неважно, насколько насыщена ваша духовная жизнь, символический «алтарь» не повредит любому дому. Это не обязательно место для жертвоприношений, таинств и молитвы, хотя оно и «возвышенное». «Алтарь» – это своеобразное сердце дома, которое помогает вспомнить о важном и подняться над суетой. Это может быть и подобие красного уголка (если у вас есть иконы и свои религиозные традиции), и какая-то тумбочка с любимой корягой из леса и фотографиями, греющими-

ми душу, и дорогие сердцу предметы, на которые приятно смотреть или держать в руках, и поднос со свечами, и доска для внимательных чаепитий – все, что помогает перейти из напряжения в расслабление.

Устройте себе стейкейшн²³. Идея стейкейшна ломает стереотип о том, что отпуск нужно непременно проводить в путешествиях по новым местам. Если у вас накопилась усталость и недосып, вы ограничены в финансах или давно мечтали просто побыть дома, стейкейшн поможет нервной системе восстановиться гораздо полнее, чем поездки, адаптация к новому месту и новые впечатления.

Уединение, художественная книжка, инфодетокс, двухчасовые ванны, вязание и редкие встречи с друзьями – размеренность и добровольное скучание – многие мечтают о таком отпуске, но по привычке все равно планируют путешествия или уйму дел. «Ну что я буду весь отпуск дома сидеть!» – думают они. Все время сидеть дома вовсе необязательно, можно в кои-то веки побродить по городу как турист, зайти в будний день в музей, попридуриваться с подругой в примерочной случайного магазина или неспеша поесть в любимом гастробаре, сесть на электричку и поехать на полдня загород. Главное – высыпаться, бездельничать и хвалить себя за это!

Планируйте паузы и поддерживайте себя в них. Мой

²³ От английских слов «stay» и «vacation» – «отпуск, в который остаешься дома».

преподаватель по линдихопу, танцор и хореограф Кирилл Родионов, оставляет в своем расписании один день в неделю, когда он не просто не преподает и не выступает, но и совсем не танцует! Говорит, он не сразу обнаружил, насколько необходимо давать телу отдых и перезагрузку. А я, например, всегда планирую люфт хотя бы в 2–3 дня для восстановления и переключения после поездки, учебы или праздника – мне нужно соразмерное время на интеграцию и уединение, прежде чем приступить к другим делам.

Но если произошло что-то большое: развод, увольнение с работы, смерть близкого человека, сообщение о тяжелой болезни или завершение большого проекта – то времени на проживание чувств, осознание того, как перемена встраивается в структуру вашей жизни, может понадобиться гораздо больше. Не торопите себя к новому, не выталкивайте в решение новых задач раньше времени. Успеете!

А потом... Снова мечтайте! Заметьте момент, когда после затишья и пустоты где-то в недрах вашей спокойно спящей под снегом удобренной земли начнет просыпаться и ритмично постукивать сердце новой мечты. Это происходит не тогда, когда мы решаем сесть с новым блокнотом и намечать себе несбыточных мечт на восходящую луну. Не на марафонах желаний. И не на бегу. Секрет истинного вдохновения прост: импульс новой мечты рождается только из тишины и темноты паузы.

Хорошенько отпраздновав предыдущий цикл, освоив и присвоив получившийся урожай, завершив незавершенное, вы уже сделали главное – позаботились о будущем. Удобрив вниманием и опытом свою внутреннюю почву, дали пространство для рождения нового. По-настоящему нового. А теперь настало время прислушаться, как это новое потихоньку прорастает из вас. Разворачивается, перестает уместаться внутри и тянется наружу – чтобы расцвести в вашей жизни.

ЕСЛИ ВКРАТЦЕ: расслабляйтесь

Расслабляйтесь, выдыхая после каждого вдоха. В течение каждого цикла – мечтания, планирования, делания – мы накапливаем напряжение, а празднование создано для того, чтобы его снимать. То есть расслабляться! Умеете ли вы это делать? Часто ли себе позволяете? Если нет, то пришло время наверстывать упущенное!

Расслабляйтесь, соглашаясь с реальностью. Практикуйте принятие реальности – даже если она вам не очень нравится. Ничего, кроме внутреннего спазма и хронического напряжения, несогласие не дает. То, что нам не нравится (экономическая ситуация в стране, конфликты в семье, наши собственные неидеальные реакции и действия) существует, несмотря на наше принятие или непринятие. Но меняя отношение на согласное, мы празднуем реальность такой, какая она есть – и автоматически расслабляемся. То-то

поговаривают, что из состояния принятия люди совершают самые верные решения!

Расслабляйтесь, завершая незавершенное. Помните, что любой зависший процесс, любое подвешенное дело, любые непроясненные чувства оттягивают на себя энергию, фоново мешая жить. Своевременное празднование же помогает закрывать неактивные окна во внутреннем браузере – до того как все зависнет и потребует принудительной перезагрузки. Пусть начатые вами циклы обязательно закругляются – хотя бы символически!

Расслабляйтесь телесно. Одной только головой напряжение не отпустить – нужно сбросить его физически. Это как с мышцами – работать на полную они могут только из расслабленного состояния: в перенапряженном виде можно легко получить травму. Ходите, бегайте, потягивайтесь, тряситесь, кидайте камни, поднимайте тяжести, орите, плачьте, хохочите и танцуйте при любой возможности – двигайтесь, чтобы не застывать в напряжении. Какого движения ваше тело просит прямо сейчас? Помогите же ему отпраздновать!

Расслабляйтесь, создавая и поддерживая традиции. Чтобы праздновать, необязательно каждый раз что-то придумывать – традиции нужны нам не меньше, чем новый опыт. Повторяя то, что нравится, мы создаем себе невидимый, но очень мощный каркас, который держит жизненный ритм, дом, семью и друзей – даже когда земля трясется под ногами. Что вам так приятно делать, что не хочется ничего

менять? Может, стоит превратить это в традицию?

Расслабляйтесь, оглядываясь на пройденный путь. Завершая очередной жизненный этап, оглянитесь на весь путь, чтобы пронизать ниточкой внимания все случившееся – от начала до нынешнего момента. Любуйтесь своей ретроспективой, задавайте себе вопросы в прошлое, берите уроки – празднуйте, одним словом! И с любопытством смотрите вперед.

Расслабляйтесь, выдерживая паузу перед новым. В конце каждого цикла совершенно нормально ощущать усталость – а чтобы ее выветрить, нужно пространство! Не беритесь за новые дела, едва закончив старые. Замечали же, что в природе есть такое время, когда деревья просто стоят голыми – и все? Нам с вами тоже нужны такие передышки! Давайте себе время на вдумчивое празднование и перестройку под новые циклы – увидите, насколько слаженнее пойдут дела.

8 принципов празднования

Помню, как пыталась Джона Крофта своим растерянным вопросом: «А как же праздновать-то?» Он не спешил давать мне готовых ответов. И теперь я понимаю, почему.

Оказывается, «как» – для празднования вопрос далеко не первый. Куда важнее сначала понять «что» – заметить важное, потом «с кем» – с кем мне хочется разделить происходящее, и, в конце концов, «зачем» – в итоге ради расслабления и покоя. Этому были посвящены три ключевых раздела книги.

Когда мы определяемся с главными «что», «с кем» и «зачем», форма подходящего празднования буквально проступает сама и часто становится очевидной! Никакой стандартный сценарий, инструкция и рецепт не подойдут всем – каждое празднование уникально и создается в моменте всеми присутствующими. Что-то можно собрать, как конструктор (еда, гости, программа), но что-то останется непредсказуемым и по-волшебному удивительным. Нет «правильных» или «неправильных» способов празднования. Главное – *заметить, разделить с другими и расслабиться!* А вот как это делать – зависит исключительно от вас.

Кому-то нравится соблюдать традиции и из раза в раз собираться одним и тем же близким кругом. Кто-то стремится к новым впечатлениям и приключениям. Кому-то важнее

всего – осознать и осмыслить для себя произошедшие перемены, поговорить о них или записать. Кому-то непременно нужны веселье, смех и тусовка. А кому-то нужно пару дней просто полежать пластом с закрытыми глазами – и можно двигаться дальше!

Этот раздел поможет вам найти свой стиль празднования и понять, что вам точно не подходит. Я расскажу о *принципах* празднования: они касаются сути и формы, процесса и содержания, общего настроения и конкретных действий. А вы, вооружившись этими принципами, сможете отпраздновать буквально все, что пожелаете!

ПРИНЦИПОВ ПРАЗДНОВАНИЯ

1. Найдите подходящий вам способ
2. Подсвечивайте суть, а не привязывайтесь к форме
3. Разделяйте праздничные хлопоты с другими
4. Упрощайте
5. Позволяйте себе шалить и выходить за рамки
6. Добавляйте праздничные атрибуты
7. Танцуйте со шваброй!
8. Поддерживайте друг друга в праздновании

Найдите подходящий вам способ

Моя подруга Оля как-то поделилась со мной проблемой:

– Вот бывает, что закончишь долгое и трудное дело, а праздновать нет сил! Хочется прям друзей созвать и разбить о борт яхты шампанское! А я могу только в одеялко завернуться и поплакать от пережитого стресса...

Оно и понятно: когда знаешь, сколько усилий вкладываешь в дело, хочется, чтобы и празднование его завершения было особым. Ле-ген-дар-ным! Получаются своеобразные качели: то долго работаю и не праздную вообще, то «уж если праздновать, то широко, с размахом, идеально». А если не так, то никак!

Чувствуете, как повеяло *перфекционизмом*? Забавный феномен: ведь если мы что-то сделали, довели до ума, значит, нам удалось справиться с желанием «сделать все-все-все идеально» – иначе так бы и продолжали полировать в погоне за недостижимым совершенством, а может, даже не решились бы начать. Но вот к празднованию выдвигаются новые требования – и внутренний перфекционист отрывается по полной: ведь это его последний шанс!

Но я предложила Оле (и предлагаю вам) сказать своему перфекционизму следующее:

«Прости, перфекционизм, но в праздновании тебе точно не место. Я боролась с тобой всю дорогу, я работала,

несмотря на весь твой скепсис, я устала, и у меня нет никаких сил на идеальный праздник! Я заслужила простое человеческое празднование, которое поможет мне ощутить удовлетворенность, присвоить результаты своих усилий, выдохнуть и снять накопившееся напряжение».

Как мы уже говорили, накопленное напряжение и избыточные ожидания частенько выливаются в плохое самочувствие и даже болезни – сразу после окончания чего-то важного. Как будто только заболев, можно получить гарантированный отдых. Но напомним, что между *празднованием* и *праздником* есть значительная разница. Праздник – это отдельный полноценный проект, который требует новых сил, полного цикла мечтания – планирования – делания – празднования. Так что это нормально, если в конце сложного проекта на организацию праздника нет сил. А вот что касается празднования – предлагаю устраивать его в любом случае!

Большому проекту – большое празднование, я согласна. Только соразмерность может быть совсем не про размах и грандиозность.

Громкие праздники, требующие серьезной организации, – это скорее инструмент маркетинга, способ привлечь к инфоповоду побольше внимания, чем возможность реально ощутить значимость проекта для тех, кто его делал.

Кому-то по душе без спешки разобрать по аккуратным папочкам весь архив данных. Кто-то будет кропотливо монтировать ролик, создавать презентацию или обрабатывать фо-

тографии, перепроживая весь случившийся опыт. Кому-то надо уехать к водопаду и будто сгружать в бурлящую воду накопившиеся тревоги. Для кого-то уютные посиделки с вином – достаточный финальный аккорд.

А порой нужно просто полежать под одеялком и поплакать. Гора скомканных бумажных платочков порой гораздо честнее горы подарков и праздничных хлопушек – они свидетельствуют, как нелегко дался очередной этап. Отпуская первое напряжение, делая первые выдохи, можно заметить, что слезы больше не текут, а мысли возвращаются к самому началу: к мечте, к задумке, к плану.

Чего я хотел(а)? Что я тогда мог(ла) знать? Каков был мой план? Какие действия я совершил(а)? Что удалось и что не удалось? Что я делал(а) впервые или по-новому? Как я чувствую себя сейчас? Что я думаю о результате?

Побыв один на один с этими вопросами, зафиксировав что-то в дневнике, может стать любопытно: *а как другие участники команды или семьи на это смотрят? Кто помогал мне? Кому помогал(а) я? Какую обратную связь мы можем дать другу другу?*

Да, у вас может не быть сил для того, чтобы бить шампанское о борт яхты, но вы можете встретиться, собраться в круг и поделиться своими переживаниями, которые подгрызают ощущение радости, или разделить фидбек, сказав, например, что видеть друг друга каждое утро было чертовски приятно или что вы втайне восхищаетесь той сосредото-

ченностью, какую видели на лицах коллег. Можно обсудить, что из общего опыта пригодится вам на будущее – и ощутить единение, благодарность, нежность, желание обняться и пуститься в пляс.

Вот тут-то и самое время для вечеринки! Развязной и расслабленной – когда главное уже выражено, а через веселье, музыку, танцы, смех, еду и то самое шампанское можно почувствовать еще больше общности среди своих. И тогда не так и важно, кто устраивает эту вечеринку, украшен ли зал, много ли еды, есть ли программа. Такую вечеринку можно запросто собрать сообща, опираясь на крепкий совместный опыт.

Празднование настолько многообразно, насколько мы захотим – и чем больше вы будете праздновать, тем легче вам будет понять, чего именно хочется в этот раз. Когда есть опыт и выбор, импровизировать проще.

Итак, выберите свой способ празднования!

Первым делом спросите себя: «Что будет самым сообразным празднованием сейчас?» Не соразмерным – потому что размер сделанного бывает сложно оценить, едва закончив, – а именно сообразным, подходящим вам и ситуации в данный момент.

Называйте «празднованием» все, чего просит сейчас ваша душа. Я вот прямо сейчас хочу отпраздновать до-

писанную главу прогулкой по Эрмитажу, а конец предыдущего раздела праздновала ночевкой в гамаке на Ладоге. Заканчивая последний ретрит, мы зажгли свечи друг от друга по очереди, а потом вместе выдохнули, задувая их. А, например, когда я развелась с мужем – неделю запоем бездумно смотрела сериал «Мастера секса».

Дайте себе достаточно времени. Не спешите втискивать празднование в день завершения большого проекта. Да и вообще – в рамки одного какого-то дня. Помните же, что празднование – это целая четверть любого цикла? Если весь проект от задумки до завершения занял три недели, то нормально, если празднование длится неделю (четверть времени). А если дело длилось два года, то взять и одним вечером его на скорую руку отпраздновать и забыть не получится – инсайты, как и напряжение, будут догонять, может, еще целых полгода. Это не значит, что на время празднования нужно уйти в отрыв и больше ничем другим не заниматься. Просто помните, что отголоски заверченного проекта будут слышны еще какое-то время. Может захотеться написать кому-то письмо или поделиться своими выводами с широкой аудиторией, пересмотреть старые альбомы или купить новый мотоцикл. Не сдерживайте себя и не игнорируйте свои потребности: закончив большое дело, вы заслуживаете большого празднования.

Подсвечивайте суть, а не привязывайтесь к форме

Первое, что всплывает в памяти, когда я думаю о праздниках в нашей семье, – это как маленькая я проползаю под праздничным столом, будто по тоннелю душной пещеры. Сверху доносятся приглушенные голоса, смех и звон бокалов после очередного тоста, справа и слева торчат ноги в старых тапочках, а я ползу из дальнего конца комнаты к бабушке – ведь вокруг стола столько людей, что никак по-другому между гостями не пробраться.

Моя бабушка всю жизнь обожала праздники и собирала гостей буквально по любому поводу: Новый год, Рождество, Старый новый год, 23 февраля и ее, Валентины, именины, Масленица, 8 марта, Пасха, 1 мая, 9 мая, День медработника и День строителя, дни рождения, дни памяти...

Приготовления начинались с самого утра. Я помогала раскладывать стол-книжку: «Осторожно, пальцы!» – предупредил дедушка. Бежала в магазин в соседнем доме: «Боюсь, майонеза не хватит!» – критично оглядывала холодильник бабушка. Вместе с ней я резала, жарила, фаршировала, раскладывала нарезки, помнила наизусть ингредиенты для каждого из праздничных блюд. А когда всевозможные салаты были готовы, я торжественно несла их на стол, где уже постелила скатерть и поставила тарелки.

Этот этап был моим любимым, потому что в нем я была уверена, я чувствовала себя важной и ощущала много воздуха и творчества. А вот с каждым пришедшим гостем я как будто становилась все меньше.

Шумные тосты, уговоры «поесть еще» и горячее, которое бабушка уверенно выносила под недоуменные возгласы гостей:

– Валя, ты что?! Я из-за стола не встану!

Взрослые сидели и говорили бесконечно! По 4–5–6 часов. Под салаты и закуски, горячее и чай с тортом. Сколько мы ни убеждали бабушку, что можно готовить поменьше, она всегда боялась, что еды не хватит.

В достаточно бедные 90-е изобилие за столом спланивало, праздники были многолюдными. Но потом я стала замечать, что бабушка уже радовалась, если 8 марта совпадало с Масленицей, а 1 мая – с Пасхой: тогда можно было объединить два праздника в один. Мама старалась сказать себя больной, прийти попозже и уйти пораньше. Гости отказывались от добавки, несмотря на уговоры. А я все с меньшим энтузиазмом вставала на табуретку читать стихи и хвастаться школьными успехами.

Так у семейных праздников осталась *форма* и привычные атрибуты, но постепенно подвыветрилась *сердцевина* – совместность и внимание друг к другу. Одни устали готовить, а другие – есть. Мы пробовали играть в игры, устраивать встречи в ресторанах с приглашенными ведущими, пением

и танцами, но это тоже было не то. В праздниках появилась утомительная однообразность.

Когда привычные традиции перестают питать, важно не изобретать новые формы, а обратиться к самой сути. В чем смысл этих встреч? Что вы чувствуете самым ценным и значимым? В какой момент ощущаете прилив энергии?

В моей семье – это истории и воспоминания. Каждый раз, когда бабушка и дедушка начинали делиться рассказами о своей юности, о взрослой жизни, а то и забавными случаями из последней поездки – даже если эти истории мы уже слышали не по одному разу – праздник будто обретал свою истинную значимость.

Бабушка – талантливая рассказчица! Не передать, как артистично она говорит о знакомстве с дедушкой и о работе: как она стала директором швейно-галантерейной фабрики, заботилась о своих сотрудниках, разрешала конфликты между работницами, в какие только переплеты она ни попадала... Она рассказывает это по всем канонам сказительского жанра. Начинает с: «Я никогда не забуду, как...», – потом обязательно держит интригу – и только когда на третий раз что-то разрешается, она богато интонирует и включает в свой рассказ каждого присутствующего так, что мы будто видим это своими глазами.

Теперь, заметив эту особенность, я стараюсь их с дедушкой побольше расспрашивать: мы то и дело тайком достаем диктофоны, снимаем на видео, просим рассказать что-то

о семейном древе, знакомых, местах, которые им дороги. И праздник случается! Старшее поколение получает увиденность: они знают, что истории их жизни будут жить и после них – а те, кто помоложе, хоть порой и подшучивают, но восхищаются и берут пример, находят объяснения своим жизненным вопросам и чувствуют себя частью большой семьи с большой историей.

Возможно, вы бывали на праздниках, в которых много формы и мало сути. Когда, даже если у праздника семизначный бюджет и вроде бы все красиво и «не как у всех», почему-то не покидает ощущение пустоты, потраченного зря времени, непонятости и недосказанности чего-то самого важного.

На таких праздниках люди либо нарочито формальны и пафосны, либо говорят на будничные, отстраненные темы, выясняют незначительные детали, и все дальше уводят внимание от главного: «почему мы сегодня здесь собрались и именно таким кругом». Многие боятся пауз и болтают без умолку, лишь бы не возникло неловкой тишины – ведь пауза кажется свидетельством, что чего-то важного не хватает, что гостям скучно.

Думаю, многие перестали праздновать как раз потому, что стало предсказуемо и скучно. Клишировано и неискренне. Как чрезмерно обработанная пища – лишено питательных элементов. Но у нас по-прежнему есть потребность праздновать – не как попало, а чтоб попало в душу и сердце.

Так что наша задача – создать для себя такие способы праздновать, которые будут питать по-честному и глубоко, помогая переходить из одного цикла в другой и чувствовать себя обновленными и обогащенными.

Итак, сделайте празднование живым!

Подумайте: «Чем я хочу наполниться?» Что должно случиться, чтобы празднование состоялось? С чем вы хотите, чтобы ушли ваши гости? С тяжестью в желудке? Алкогольным опьянением? Воспоминаниями о классном вечере и парой шуток, над которыми будут улыбаться всю неделю? Ощущением, что вы стали ближе? Новым опытом? Расслаблением в теле?

Задавайте вопросы! Самый простой способ наполнить празднование содержанием – задавать вопросы, на которые интересно отвечать. Мои друзья, живущие большим сообществом, не всегда дарят друг другу обычные подарки, но завели традицию «вопрос в подарок»: когда все собираются, чтобы поздравить именинника, они не произносят тосты с пожеланиями, а дарят человеку вопросы. Например:

«Откуда и куда ты идешь?»

«За что ты благодарен прошедшему году?»

«Три самых ярких впечатления года?»

«В какие моменты ты чувствуешь себя по-настоящему счастливо?»

«О чем тебе бывает трудно говорить?»

«Расскажи о черте своего характера, которую, по твоему мнению, не замечают».

А моя редактор Юля поделилась, что однажды к приходу друзей взяла самую обыкновенную дженгу, приклеила на деревянные бруски вопросы, которые она шутливо называет «фелософскими», и предложила гостям сыграть: вытаскиваешь брусок – отвечаешь на вопрос! По ее словам, они проговорили шесть часов напролет – и это был один из самых душевных вечеров за всю ее жизнь!

Избегайте заорганизованности. Мало кого, наверное, обошли стороной такие неловкости, как свадьбы с бестактным тамадой, унижительные пошлые конкурсы или необходимость публично вручить подарок. Или вот это стремное ощущение, когда ты высчитываешь, кто за кем говорит то-сты, потому что знаешь: тебя неминуемо «вызовут» – и уже заранее представляешь, как все искренние слова, которые хотелось сказать, прозвучат предательски банально, а то и вовсе лживо.

А что способно создавать живую атмосферу? Совместная подготовка и совместная же уборка, спонтанные танцы, смех, тихий уголок с подушками для неформального общения, огоньки и сердечные объятия. Оставляйте в праздновании пространство, свободное от всяких обязательств – такой островок расслабления, в котором точно будет хорошо каждому.

Добавьте объединяющее дело. В идеале, заставляющее выйти из-за стола. Как насчет разучивания простого танца под зажигательную музыку или создания поздравительного широкоформатного коллажа, который соберет всех гостей на полу с ножницами, журналами и мелками? Ваше празднование может проходить в формате игры, домашнего театра, творческого или кулинарного мастер-класса, прогулки по экотропе с легким пикником в живописном месте, экскурсией по подворотням или крышам, совместной тематической фотосессией, конкурсом короткометражек, смонтированных в телефоне, или совместной сборкой мебели.

Впрочем, и за столом можно не только поесть наготовленное, но и разделять между участниками какой-нибудь увлекательный кулинарный процесс. Например, вместе насладиться фондю (сырным или шоколадным), поджарить раклет на специальных сковородочках или креативно украсить торт, прежде чем устроить чаепитие. Даже такие простые совместные дела изменяют привычный ход беседы и добавляют всем интереса.

Не перебарщивайте с развлечениями. Многие боятся, что гостям будет скучно, поэтому стараются придумать как можно больше развлечений, но довольно часто это уходит от сути: люди концентрируются на развлечениях, а не друг на друге.

Подумайте, что усилит эффект празднования, а что лишь отвлечет внимание от главного? Если хочется фестивально-

сти, веселья и разнообразия – все средства хороши, а если искренности, глубины и теплых слов, то важен общий настрой на более вдумчивый лад. Полезно бывает дать гостям домашнее задание: что-то простое, например, прийти одетым в определенный цвет, принести бусину для браслета воспоминаний или добавить свою песню в общий плейлист. Так каждый будет ощущать себя причастным – одним из создателей праздника, а не только его «потребителем».

Удерживайте суть. Если вы собрались, чтобы отметить день рождения, новоселье, Новый год или уход с нелюбимой работы, важно удержать внимание именно на этом. Каким бы ни был повод, уместно найти время для истории, с чего все начиналось: «Какая была погода, когда ты родился?», «Как вы познакомились?», «Каким вы представляли этот год в январе?», «На что ты обратила внимание, когда только пришла к нам в офис?». Часто помогает и обращение к забытым традициям. Погуглите историю праздника, который собираетесь отмечать, будь то Масленица или День медработника. Когда знаешь, какими смыслами событие было наполнено изначально, всегда можно связать их со своими нынешними задачами.

Упрощайте

Мы затрагивали тему стресса в прошлых главах, но я хочу сделать акцент на теме упрощения, потому что знаю: иногда само празднование может стать источником огромного стресса.

В англоязычном мире психологи выделяют особый тип стресса – *holiday stress* – то есть «праздничный стресс». Речь, в первую очередь, про рождественские праздники, когда существенно повышается нагрузка: и эмоциональная, и финансовая. Наверняка вы замечали, как с приближением Нового года время словно ускоряет ход, а количество событий и дел на единицу времени возрастает к 31 декабря. Иногда даже смешно от этого предсказуемого нарастающего сумасшествия.

С каждым днем становится все темнее, пробочнее и многолюднее. Со всех сторон бомбардируют скидками и напоминаниями о подарках. Так и сыпятся выгодные предложения и манящие мероприятия: концерты, елки, корпоративы, ярмарки, поездки и варианты, как и где отмечать праздники. Но и этого мало: тут на голову валятся и неожиданный диагноз от врача, и внезапный приезд родственников, и срочно нужен костюм мышki для детского спектакля, а еще так хотелось подвести итоги года... Где найти на все время?!

Обычно к двадцатым числам декабря у всех уже голова

кругом. Большая дополнительная нагрузка ложится на женщин, которые традиционно больше включены в подготовку праздника, украшение дома, заботу о подарках и эмоциональном состоянии детей, волнующихся, принесет ли Дед Мороз все «заказанное». Для тех, кто ограничен в финансах, стресса еще больше: не придется ли влезать в долги? Где купить подешевле? Как еще сэкономить?

У кого есть возможность уехать, сбегают и проводят новогодние каникулы под пальмами или в снегах горнолыжных курортов – подальше от суеты и нервотрепки. А большинство оставшихся подхватывает общий поток праздничного безумия. Пережить этот стресс помогает избыточная еда, алкоголь и надежда несколько дней поваляться на диване на январских каникулах. И это при том, что Новый год – чуть ли не единственный тотально отмечаемый в России праздник! С такой картиной неудивительно, что к празднованию у нас сформировалось напряженное и подозрительное отношение.

И действительно: *самый проверенный способ испортить любое празднование – это его усложнить*. Придумать слишком насыщенную программу, замороченный декор, обилие еды, требующей готовки и сервировки, дать гостям сложные задания для подготовки или непростой в исполнении дресскод, делать все в одиночку и в последний момент.

Но я здесь для того, чтобы сказать: *может быть по-другому*.

Можно адаптировать празднование под себя. Не

упахиваться по незначительному. Не выгорать. Не тратить много денег. Упрощать, смещать фокус, уменьшать важность – и по-настоящему наслаждаться происходящим.

Недавно я устроила интервью своему другу-миллионеру и с пристрастием расспросила его о том, как он празднует. Мне хотелось ярких историй о невероятных, захватывающих дух фейерверках, впечатляющих сюрпризах, роскошных мероприятиях. И я спросила его:

– Расскажи, когда ты чувствовал мурашки? Какие это были события, когда ты всем телом ощущал, «как здорово, что я здесь, с этими людьми, вот мы смотрим друг на друга и празднуем, что все удалось»?

Он старался припомнить какие-то яркие моменты, а потом сказал, что такое бывает, «когда с группой взойшли на гору, а потом уставшие сидим у костра и рассказываем друг другу истории»; «когда подводишь итоги с командой, а потом с удивлением и гордостью делишься с партнером, мол, представляешь, чего мы достигли»; «когда вспоминаешь, с чего все начиналось и как сильно изменилось за годы работы»... Сколько я ни пыталась его расспросами, он так и не смог толком связать празднование с количеством денег, которые у него есть.

Кажется, все самое ценное по-прежнему бесценно. Ни за какие деньги не купить мурашки. Ни за какие деньги не купить радость и счастье. И нет таких денег, которые устроят

нам празднование, если в нем не будет нас самих.

Итак, сделайте празднование проще!

Прежде всего – заложите на празднование достаточно времени в план. Пусть это будет для вас закон. Как с возрастом понимаешь, что для полноценной жизни хорошо бы спать по ночам, так с опытом приходишь к тому, что после любого завершения нужно время для празднования. Не планируйте ничего впритык после путешествия, окончания учебы, сдачи проекта и даже после праздника. Пусть в вашем календаре будет воздух для выдоха!

«Как я могу сделать это проще?» – главный вопрос, который стоит себе задать на этапе планирования чего угодно. Что бы вы ни задумали, это можно упростить и сделать в кайф. Особенно если речь идет о праздновании. Пусть оно не будет, как у других, не будет лучше, чем у вас бывало, не будет правильным, идеальным – но будет именно таким, как вам сейчас подходит.

Не пытайтесь быть «идеально праздничными». Нельзя расстраиваться и плакать в день рождения, нельзя возвращать подарки, нельзя не приводить квартиру в порядок, нельзя прийти без макияжа, нельзя нарушить дресс-код. «Неуместно», «странно», «не как у людей»... К черту ограничения прошлого, где бабушка заставляла надевать тесные лакированные туфельки, приговаривая: «Ты же девочка» и

«Так принято»! Все это только создает лишнее напряжение – и уж точно не помогает праздновать.

Недавно я пришла на день рождения к подруге, гости уже собираются, а она... в ванной. Просто вдруг почувствовала, что хочет помыть голову. Она не стала ругать себя, что не сделала этого раньше, она не проигнорировала свое желание, а пошла и помыла: делов-то на три минуты! И да, была потом с мокрыми волосами – но обнималась с гостями расслабленная и довольная.

Празднуйте чаще в разных форматах. Я с ужасом вспоминаю, как готовилась к своим первым блогерским и клубным встречам. Ощущала неумную тревогу, составляла списки, чтобы ничего не забыть, освобождала весь день, за несколько дней продумывала наряд, заранее приезжала на площадку, все оформляла, заготавливала вопросы и истории на случай, если вдруг повиснет неловкая пауза... Но со временем регулярность и разнообразность встреч, организуемых мной, расслабили меня настолько, что теперь я, кажется, в любой момент могу спонтанно принять гостей, случайно встреченных на улице, прийти в любую компанию «как есть» – безо всякой предварительной настройки, и даже позволяю себе иногда слегка опаздывать на собственные мероприятия.

Замечайте свое «достаточно». Порой, чтобы отпраздновать, достаточно пригласить пару близких подруг поваляться в пижамах с ведерком мороженого – и можно ничего

больше не выдумывать. Празднование – это про свободу и воздух. Пусть будет буквально пара вещей, которые должны пойти *так* – а остальное лучше освободить от ожиданий. Все меньше перфекционизма, все больше удовольствия!

Разделяйте праздничные хлопоты с другими

Самый дурацкий вид одиночества, который я знаю, – это *одиночество организатора*. Когда делаешь что-то для других, но держишь все в секрете, нервничаешь и ни с кем не можешь разделить хлопоты и эмоции.

Раньше я думала, что это неизбежно: ведь только организатор знает, что задумал. Он продумывает детали, хочет всех удивить, заботится о гостях. Но потом в разгар веселья никак не удается быть со всеми – и ты остаешься наблюдателем-контролером: будто держишь над всеми праздничный купол, не разрешая себе занырнуть под него. Обычно такие «подвиги» остаются незаметными, никто не способен их оценить, а потом вдруг оказывается, что многие с радостью бы поучаствовали в подготовке и организации вместе с вами.

Я была таким «организатором», пока моя подруга Алена не открыла мне глаза:

– Подружки невесты для того и нужны, чтобы помогать со свадьбой!

А что, так можно было?!

В отличие, например, от меня, во время подготовки к свадьбе Алена решила обратиться к каждой своей подруге за помощью. Одна сшила фату, другая сделала пояс, третья со-

ставила букеты, которые стояли на столах, четвертая написала и прочитала речь, пятая оформила арку. Подруга-фотограф сделала фотосессию, а подруга, работавшая в типографии, взяла на себя приглашения и карточки для рассадки.

В итоге все было сделано с душой, подруги получили удовольствие, у каждой остались веселые теплые воспоминания, а молодожены наслаждались общением с гостями и друг другом.

Итак, разделяйте праздничные хлопоты с другими!

Призывайте других сочинять встречи вместе! Бывали когда-нибудь на дне рождения, где хозяйка весь день простояла у плиты, так и не подняв бокал за свое здоровье? У меня сердце кровью обливается, когда вижу такое. Чем больше я праздную, тем больше ценности вижу в совместности не только во время праздника, но и в подготовке, и в уборке после. Не отделяйте себя от тех, для кого устраиваете встречу, – вы не по разные стороны праздничных баррикад!

Вот как можно разделить ответственность и растворить организаторское одиночество:

- *спросите, чего хочется:* «Ребят, вы скорее за прогулку с пикником или за танцы на барных стойках?», «Я знаю, у вас масса талантов, кто хочет научить нас чему-то новому, что-то провести?»;

- *заранее сообщите, что можно принести:* вкусняшек, сосисок, хурмы или вина. Можно завести в телефоне заметку со списком продуктов к приходу гостей. Даже если вы планируете большую вечеринку, выбирайте простые и эффектные угощения в фуршетном формате: фрукты и овощи, нарезки, канапе, тарталетки, сэндвичи, круассаны и брускетты, – гости будут вам благодарны за удобство и легкость в животе.

- *предложите конкретные роли:* «Как ты насчет подиджеить/ быть главным по напиткам/навести красоту, как ты умеешь?». Вот увидите, обязательно найдутся те, кто захочет поучаствовать!

Сообщайте о возможности, а не о необходимости. Многим из нас бывает сложно прямо попросить о помощи – не хочется утруждать, создавать другим проблемы, показаться теми, кто «использует» дружбу. Но мы не учитываем, что людям иногда хочется побыть в команде, сделать что-то вместе, быть причастным. Не посвящая других в то, чем они могут быть полезны, мы отбираем и у себя, и у других возможность для совместности.

Смело рассказывайте, какая помощь вам нужна, кто чем может быть полезен, что нужно прихватить, за чем присмотреть. Можно позвать друзей на ужин и сказать, что пригодятся пледы, носочки и своя кружка. Или признаться, что вы в полной растерянности, чем весь вечер заниматься. Не бойтесь просить – обычно люди готовы откликнуться больше, чем мы думаем. Здорово подчеркнуть факультативность

возможной помощи: дайте человеку самому решить, хочется ему или нет. Никакого принуждения к участию – только информирование, что такое-то и такое-то участие будет уместным. А там уж дело за чужим выбором.

Вкладывайтесь по силам. Я люблю говорить гостям. «Приходите с пустыми руками, будем обниматься!» Потому что даже, если мы ничего не приносим с собой, *каждый из нас – сам по себе ценность*, у каждого свои сокровища за душой. Но если вам хочется делиться из изобилия, вот несколько идей, что можно захватить кроме дежурных вкусняшек к чаю. Например, ваше коронное блюдо, приготовленное специально ко встрече: банановый кекс по проверенному рецепту или фирменный хумус уместны на любой домашней вечеринке. Можно принести все необходимые ингредиенты и приготовить что-то вместе, получится целый мастер-класс с дегустацией. Можно захватить не только еду, но и игру, музыкальный инструмент, объединяющее простое рукоделие. Что, если взять набор вошины для свечей, предложить каждому скрутить по свечке, а потом зажечь эти свечи на столе как символ того, что энергия каждого согревает ваш круг? Дело десяти минут, но оно включает каждого! Причем не только совместным занятием, но и обонятельно (м-м-м, этот аромат воска!), и тактильно. И вот, свечи на столе – уже не просто свечи!

Позволяйте себе шалить и выходить за рамки

Ценить *шалости* меня научили две пожилые швейцарки.

Их звали Хайди и Регина: они восемнадцать лет жили в Петербурге и сдружились с нашей семьей. Пока у моих родных бабушек и дедушек на уме было строительство загородных домов и большие огороды, швейцарские бабушки купили себе старую дачку в садоводстве для отдыха и развлечений: они ходили купаться, много фотографировали, собирали грибы и иван-чай, валялись в гамаке, делали шторы на дверь из конфетных фантиков, мастерили мебель, звали гостей играть в крикет и есть фондю. Конечно, они, как и другие бабушки, с удовольствием делали запасы на зиму, вязали и заботились о рассаде помидоров, но без чего не обходилось – так это без шалостей! То нарисуют смешной комикс, то заявятся на день рождения к своему врачу с надувным розовым фламинго, то повесят эротическую живопись на кухне. Именно Хайди и Регина показали мне, что поводов для празднования хватит на каждый день – но только если каждый раз подходить к нему творчески: уводя себя от шаблонов и повседневности.

Есть люди, которые не снимают с окон новогоднюю гирлянду круглый год или заявляют, что будут носить стразы каждый день, потому что каждый день – праздник. Как по

мне, это верный способ постепенно девальвировать и изжить праздничность: повседневная гирлянда со временем примелькается и попросту перестанет обращать на себя внимание, а стразы от ежедневной носки утрачивают всякий блеск.

Чтобы празднование ощущалось как празднование, создавайте его на контрасте с обыденностью!

Сегодня в канве повседневной жизни мало у кого появляется просвет для разгула и веселья, а если и появляется, то он редко синхронизирован с окружающими, которые продолжают работать в поте лица. Мы не слишком охотно шалим – ведь многим шалости кажутся чем-то стыдным, неловким, неуместным. Но куда же без них?! Ведь именно шалость – это самый простой способ нырнуть в празднование!

Шкодный ребенок есть внутри каждого из нас, и порой он хочет пошалить – и в 17, и в 40, и в 64, и в 86 лет! Наша взрослая ответственность в том, чтобы не сдерживать его живых проявлений, а найти для них место.

Я знаю взрослых, которые в любой непонятной ситуации гадают на киндер-сюрпризах, философских книжках и метафорических картах, наливают в термокружку вместо кофе суп или вино, начинают день рождения с торта прямо в кровать, набиваются всемером в машину, распевая попсу из 90-х, и не упускают возможности заглянуть в случайный секонд-хенд – за ковбойскими штанами с бахромой или ажурным малиновым корсетом. А видели бы вы, как мой дедушка

отплясывал на своей золотой свадьбе, ух!

Такие совершенно необязательные, «бесполезные», а порой даже откровенно лишние действия молниеносно включают в нас дух празднования. Более того, они – залог жизни, в которой место празднованию вообще есть. Самые простые и действенные способы маркировать что-то праздничным – это *перевоплотиться, трансформировать пространство* и сделать что-нибудь *спонтанное*.

Перевоплощение

Любое *перевоплощение* отлично рассеивает привычные социальные нормы: даже небольшое изменение во внешнем виде дарит ощущение игры, раскрепощенности и свободы от привычной роли. Вот для чего на карнавалах испокон веков использовали маски – а сейчас такого эффекта можно просто добиться с помощью макияжа, глиттера или переводных татуировок.

Каждый из нас многогранен, и празднование помогает проявить те грани, которые чаще оказываются в тени, но вообще-то тоже хотят быть выгулянными. Шалить и предьявляться миру в необычном для себя виде – значит подкреплять свое ощущение цельности, внутренней свободы и смелости.

Приведу любимые примеры своих друзей и знакомых:

- Ася использует такое карманное средство для перево-

площения, как клоунские носы: говорит, они подходят и для скучных пафосных свадеб, и чтобы реветь у окошка поезда, когда провожаешь любимого.

- У Стефании есть смешная сумасбродная мечта – ходить на свидания с кучей припрятанных шапок, чтобы каждый раз, когда парень отойдет или отвернется, на ней оказывалось что-то новое и сумасшедшее. Сколько в этой идее озорства и праздничной шалости!

- У Коли, Ташиного школьного учителя английского, шикарная коллекция значков – и каждый день он прикалывает на джемпер или лацкан пиджака какой-то из них. Эти значки привлекают внимание и детей, и взрослых, и часто становятся темой для смолтока на лестнице. Они не надоедают, потому что каждый раз требуют от Коли осознанного выбора, а остальным любопытно, какой же значок он наденет в следующий раз.

- Или вот разноцветные носки! Английский кукольник из фильма Оксаны Бычковой «Плюс один», вместо того чтобы пытаться держать носки в порядке и сворачивать их аккуратными роликами по заветам Мари Кондо, наугад достает из кучи разноцветных носков два случайных. Признайтесь, вы делаете так же? Выглядывают ли они из-под брюк на деловой встрече, подмигивают в гостях у друзей или тихонько смешат одного лишь их обладателя – не так важно: это одна из тех мелочей, которые мимоходом раскрашивают будни.

- На загородном дне рождения Оли я получила ни с чем не

сравнимое удовольствие стоять целой компанией любимых женщин перед зеркалами, рыться в косметичках друг друга и вдохновенно краситься! Мы наряжались и менялись нарядами, смеялись и фотографировались, дефилировали друг перед другом, разучивали общий танец и безо всякого алкоголя были пьяны собственным преображением. В программе дня рождения отдельное время перед вечеринкой было выделено на «расфуфыриться» – и я заметила, каким освобождающим и настраивающим на безумный отвязный вечер было это время.

Позволить себе «расфуфыриться», стать более яркими, блестящими, пестрыми, увешаться украшениями и обмазаться блестками сверх всякой меры – когда вы последний раз такое делали? Может показаться, что подобные перевоплощения – это способ эпатажа и привлечения внимания окружающих, но сторонние зрители совсем не обязательны. Делайте это в первую очередь *для себя* – и празднуйте свое особенное состояние!

Трансформация пространства

Часто мы празднуем там, где живем и работаем, или, скажем, в кафе, где может быть не предусмотрен специальный праздничный декор. Конечно, есть флажки, лампочки, воздушные шары и конфетти – эта классика не подведет. Но в этой главе я хочу обратить внимание на другие очень быст-

рые и спонтанные способы *трансформировать пространство* под празднование.

Если хочется добавить веселья, раскованности и непринужденности, можно вместе с первыми пришедшими гостями раскидать по полу мандарины, рассыпать по столу M&M's вместо конфетти или разворошить мешок осенних листьев – чтоб шуршали под ногами.

Чтобы создать атмосферу тишины и волшебства, можно плавными неслышными шагами несколько раз обойти праздновательное место, как бы назначая его особенным, сакральным. Можно поиграть со светом: помогут торшер, ночники по углам, тени от растений на потолке, свечи – чем больше, тем лучше!

Для уютного теплого гостеприимного настроения поставьте в духовку замороженные булочки с корицей или шарлотку – больше ради обнимающего домашнего аромата, постелите скрипящую от чистоты скатерть, достаньте пледы и шерстяные носочки.

Включать праздничное настроение можно перестановкой мебели, сменой освещения (например, когда в разгар веселья пора задувать свечи на торте, выключается верхний свет, и все внимание на лице именинника, задувающего свечи), переходом из одной комнаты в другую (в одной – закуски, веселье и непринужденный разговор, а в другой – выставка фотографий, импровизированная сцена или детский спектакль), использованием хлопушек, серпантинных,

бенгальских огней – все было чинно-благородно, как вдруг: «Бах-бабах!» – шум, гам, визги и весь пол в конфетти!

Пусть в вашем праздновании обязательно будет что-то, что обычно нельзя: россыпи конфет, которые можно есть вместо основной еды, разбивание пиньяты, шатер из стульев и отреза ткани, разбитые на счастье бокалы, дикие скачки и смех до хрюканья, место побузить – все это прекрасно высвобождает энергию и помогает выйти за рамки обыденности.

Спонтанность

На легендарном дне рождения Людмилы сухим было только вино: мы расслабленно общались на грандиозном пикнике в Таврическом саду, как вдруг в солнечный августовский день резко стемнело и начался ливень с градом.

Бежать в какое-то укрытие было бесполезно, так что мы, крепко обнявшись, спрятались под несколькими зонтами – мокрые и счастливые. Как говорила потом Людмила:

– Кажется, что-то в этой жизни я делаю правильно, раз сам Бог с неба крошит лед в мой бокал!

Конечно, можно предусмотреть «план Б», найти самый точный прогноз погоды или перенести празднование в банкетный зал во избежание таких сюрпризов – но еще можно позволить погоде устроить сюрприз, сделать ливень гвоздем праздника, снять туфли и танцевать босиком на мокрой тра-

ве, прыгать по лужам и с хохотом выжимать насквозь мокрые платья.

В этой истории нам подыграл ливень, но вообще-то *спонтанность* отлично встраивается в абсолютно любые будни!

Если разрешить себе идти за своей спонтанностью, можно легко обнаружить: нам не нужен особый повод, чтобы удивить себя.

Можно проснуться однажды в воскресенье как Муми-тролль в «Волшебной зиме» и поехать проведать любимое купальное место, посидеть в шезлонге на заснеженной даче. Устроить себе день тишины посреди привычной офисной суеты – а в ответ на все вопросы указывать на табличку «День молчания». Прогуляться с другом по городу, играя в туристов и болтая на английском. Сделать искренний комплимент незнакомцу. Предложить обняться продавцу в магазине. Сунуть любовное письмо ребенку в ланчбокс. Наклеить глаза на водосточную трубу.

Любое нарушение привычной рутины дает прилив энергии, возможность по-новому взглянуть на привычные проблемы, почувствовать себя главным героем своего кино и ощутить жгучее желание узнать, что еще за сюрпризы ждут в следующих сериях.

Итак, выходите за рамки обыденности и шалите!

Создавайте в жизни место для шалостей и неожиданностей. Пусть у вас в кармане или сумке лежит какая-нибудь милая вещь, напоминающая, что в жизни есть место для празднования. Мне вот друг подарил смешной пузатый желудь – я ношу его в кармане, периодически потираю его пупырчатую шляпку пальцами и задумываю очередное озорство. Когда покупаю скрепки для документов, задумываюсь: почему бы не в виде сердец или уток? Появляюсь в школьном чате – почему бы не с шуткой, которая поднимет настроение другим родителям? Собираю подруге передачу в больницу – почему бы не положить туда ловец солнца, чтоб раскрасил радужными искрами всю палату? Такая игривая оптика помогает видеть возможности для празднования буквально повсюду!

Перевоплощайтесь! В моем расслабленном кругу общения не принято придавать большого значения внешности: совершенно нормально прийти на любое событие в повседневной одежде, без прически и макияжа. Никто никого не хочет заморачивать сложным дресс-кодом и необходимостью делать роскошные локоны. Но однажды я провела эксперимент и обнаружила: если прямо при входе предлагать гостям приукрасить себя – соорудить наряды из крафт-

бумаги и скотча, намотать на голову гирлянду на батарее-ке, устроить своп из вызывающе ярких дискотечных серег и бус – происходит волшебное превращение! Гости мгновенно сбрасывают городское напряжение, рабочую усталость, и их внутренние дети включаются в праздник-игру.

А если обозначить в дресс-коде общий цвет, скажем, белый или оранжевый, или тему, например, «свет и сияние», то гости с удовольствием включатся в «игру» еще до начала праздника, и сами станут лучшим оформлением праздничного пространства.

Пусть в вашем домашнем арсенале будут смешные очки, шляпы, парики, мантия Гриффиндора, кигуруми-единорог и серьги для шаманских ритуалов. А если вы еще не обросли коллекцией подобных артефактов, вам в помощь треуголки из газеты, шарфы, повязанные на бедрах, шоколадные медали, шапочки из фольги и угольки из костра, которыми можно по-индейски разукрасить лицо. Даже обычная красная помада сразу создает настроение исключительности, призыв к флирту, ощущение себя супер-видной. Впрочем, иногда достаточно просто надеть улыбку – и все засияет!

Вовлекайте в спонтанные идеи других. Как по мне, «А давай...?» – лучшее, что можно услышать от друзей. С этих слов начинаются самые творческие приключения! Какой поэзией будет наполнен ваш сегодняшний день? Что, если зарифмовать встречу с подругами на кофе с заходом в караоке-будку и подурочиться под пару песен юности – всего

десять минут, но этот день вам запомнится надолго.

«А давай порисуем друг на друге хной?», «А давай я возьму у тебя интервью?», «А давай пойдём на курс по импровизации?», «А давай залезем под пледы и посмотрим черно-белое кино?» – придумывайте идеи, с которыми можно выходить из обыденности вместе с близкими, и проживайте вместе самые яркие моменты. А если они еще не наигрались в усталых взрослых людей, ищите единомышленников и чудите сами!

Добавляйте «мишуры»

Короткая история от предпринимателя Ника Давыдова:

– Пришла модная коробка с великом Vanmoof, а в наборе инструментов – праздничная дудка! Сборка велика была простая, но на этом шаге я замучился так, что чуть не зарыдал. А потом в инструкции читаю: «Это был самый сложный шаг, возьмите минутку, чтобы отпраздновать!».

Даже если в воображаемой инструкции к тому, чем вы сейчас заняты, нет такого пункта, пусть в вашем наборе инструментов всегда будет условная «праздничная дудка»!

Праздничные атрибуты – самый простой способ маркировать что-то достойным празднования: они мгновенно будят нашего внутреннего ребенка, готового к любому озорству, поднимают настроение и расслабляют. Мыльные пузыри, пакет с конфетти, хлопушка, бутылочка шампанского, колонка с музыкой для вашего happy dance – используйте для празднования что-то, что поможет снять напряжение и улыбнуться.

Признаться честно, раньше я стеснялась всей этой «мишуры». На меня долго влияли идеи минимализма и экологичного разумного потребления: не покупать лишнего, не хранить дома ерунды, не мусорить, не использовать одноразового. И все праздничное как-то сошло на нет. Дом стал функциональным, каждая оставшаяся вещь – целесообраз-

ной, а для меня вообще все стало каким-то безжизненным и блеклым. Будничным. Сейчас я бы про такое сказала: не жизнь, а выживание.

После встречи с Джоном Крофтом я не торопилась в магазины вроде «Веселая затея» – мое празднование еще долго происходило без праздничных атрибутов: я праздновала в дневниках и блокнотах, в разговорах с друзьями и психотерапевтом, во внимании к своему состоянию, лесных прогулках и наведении порядка. Но в какой-то момент я ощутила, что хочу делать видимым свое празднование: хочу нарядной одежды, ярких красок, шаров, свечей, шумных посиделок с музыкой и блестками. О, ужас, даже не всегда биоразлагаемыми блестками! И да, я хочу подарков, цветов, щедрости и изобилия!

Надо отдать себе должное: в «Веселую затею» я не пошла даже тогда. Вместо этого я сшила аккуратную гирлянду из флажков, оставшихся еще с декора свадьбы, и стала использовать их для всех дней рождения и пикников, встреч клуба и событий своих друзей. А потом к флажкам стихийно добавились несколько видов конфетти, запас свечей и скатертей, сезонный декор, бенгальские огни, фигурки для торта, гирлянды из огоньков и букв, мыльные пузыри, венки на дверь, пледы и термосы для пикников и много чего еще, что я назвала бы атрибутами празднования. Вещей необязательных, но радующих и для меня теперь необходимых!

Добавляя праздничные атрибуты в свою жизнь, мы прида-

ем еще большую важность и особенность тем событиям, которые хотим отметить, делаем их заметными не только нам, но и тем, кто рядом. Яркость красок, множество деталей, любые штуки, без которых легко можно обойтись – все это создает ощущение достатка, изобилия, а порой даже сказки. Иногда одна вовремя повешенная гирлянда или зажженная свечка полностью меняют атмосферу и настроение. И если это так просто, то почему бы не пользоваться этим почаще?

Итак, добавьте «мишуры» для праздничного настроения!

Выбирайте такие атрибуты празднования, которые согласуются с вашими ценностями. Мы разные и ценим в жизни очень разные вещи. Для одного разноцветная одноразовая посуда – отличная возможность не запариваться с уборкой, а другому не влом съездить на велосипеде за снеками в экомаркет, где все продается без упаковки, перемыть посуду за гостями, аккуратно сложить оберточную бумагу для переиспользования и радоваться *zero waste* празднику. Кому-то близок нежный декор в приглушенных тонах, кому-то по душе яркость красок, а кто-то повесит ироничную гирлянду из черных букв: «ТАК СЕБЕ ПРАЗДНИК». Пусть ваше празднование подчеркивает именно ваши ценности, а не идет с ними на компромисс!

В качестве идеи – можно завести дома празднова-

тельный арсенал. Моя мама иногда знатно шалила, устраивая веселые тематические фотосессии с семьей и друзьями. В нашем фотоархиве есть фотографии с пистолетами, банджо, в париках, смешных нарядах и с безумным гримом. У нее в закромах всегда были очки разных форм, вызывающие бусы-цепи, огромные клипсы, винтажные блузки. У нас был отведен целый шкаф для небольших подарков, запаса скатертей и пары праздничных сервизов – на случай внезапно-го прихода гостей. Мама совершенно точно соблазнила меня праздновать своим примером!

Когда дома есть что-то праздничное, так и хочется пустить это в дело! Пусть в холодильнике остужается просекко, в морозилке будет запас мороженого, а в одном из ящиков лежат конфетти, флажки и свечи для торта. У меня такой ящик на кухне – он настолько же под рукой, как и ящик со столовыми приборами. И я открываю его почти так же часто: достать свечи, подписать открытку, отправляя подруге посылку с курьером, достать цветную ленточку, осыпать гостя горстью конфетти... Когда за праздничным настроением не надо далеко лезть, поводы тоже – тут как тут!

Танцуйте со шваброй!

Когда мы продавали старую квартиру родителей, впитавшую за двадцать пять лет радостей и горестей по самый потолок, по договору мы должны были передать ее абсолютно пустой – безо всякой мебели, полки и даже люстр.

Целый день я раздавала оставшиеся вещи, ждала грузчиков, которые демонтируют и вывезут кухню и ванну, и вот, ближе к вечеру я осталась совершенно одна – в гулких голых сумеречных стенах дома, в котором росла.

Прощаясь, я несколько раз обошла все семьдесят пять квадратных метров, но для полноценного отпущения квартиры хотелось сделать что-то еще. И я нашла способ!

Включила музыку на телефоне, взяла чудом оставшуюся швабру и начала, танцуя, подметать пол. В этом не было никакой практической надобности – квартире предстоял снос перегородок и масштабный ремонт. Но в этом была моя эмоциональная надобность: последний раз погладить родное место и собрать до последней крошки сор – не столько физически, сколько образно.

Когда я закончила, в темноту квартиры зашел мой папа, а на телефоне вкрадчиво заиграла песня Леонарда Коэна *Thanks For The Dance*. Мы стояли в обнимку в центре пустой гостиной, а потом начали молча танцевать медленный прощальный вальс – с квартирой, с прошлым, с целой эпохой.

Эта история для меня – про то, что в конце любого празднования есть место для финального «танца со шваброй»: это время вымести остатки себя из завершённого цикла, не оставляя в нём сора незаконченных дел, недожитой жизни.

Часто мы закладываем время на подготовку и монтаж к важным событиям, но забываем про демонтаж, уборку и рефлексию после. А ведь это – время праздновать!

Это время, когда можно обсудить, что получилось, что не получилось, поблагодарить всех причастных за участие и помощь, подбить финансовые итоги, услышать обратную связь и разные варианты ответов на вопрос: «О чём это было для тебя? Что оказалось важным?»

Беспорядок в доме или в делах – нередко лишь заметное отражение беспорядка внутреннего²⁴, с которым можно себе помочь. Я заметила, что за те восемь лет, что я осознанно уделяю большое внимание празднованию, моя жизнь пришла в гораздо больший порядок, чем за все предыдущие годы, когда я увлекалась минимализмом и избавлением от лишнего.

Оказалось, если вечером включить воду, помыть посуду и протереть поверхности на кухне, то ум успокаивается и легче заснуть, а утро на чистой кухне – залог хорошего настроения на день. Оказалось, в лютеиновую фазу цикла, незадолго до

²⁴ Юля, моя редактор, говорит, что это звучит как старое доброе родительское наизидание. Ну простите!

месячных, всегда есть несколько дней, когда в радость разобрать и подчистить хвосты по старым делам. Оказалось, что в октябре и в марте так и хочется обновить все дома и подготовить сначала к зимней, а потом к летней половине года – и цветы, и скатерть, и шторы, и мебель передвинуть.

Не зря к праздникам всегда было принято затеять уборку, навести порядок. И в доме прибраться, и в баньку сходить, и надеть нарядное. Празднование помогает нам ориентироваться в пространстве и двигаться, не волоча за собой старый пыльный хлам.

Итак, завершайте празднование реальной или символической уборкой!

Относитесь к наведению порядка как творческому и праздновательному акту. Поверьте, это меняет все! Можно ненавидеть мыть полы, но делать это, потому что «дома должно быть чисто», а можно превратить это в творческий ритуал обновления, когда с каждым вымытым квадратным метром становится легче на душе – то есть направить свою энергию и силу туда, куда вам нужно.

Оглядывайтесь на самое начало. Разговор о том, как все начиналось, уместен в праздновании любого события. Ведь начиналось все с мечты, с желания, с образа. Да, бывает и смешно, и горько, и удивительно от того, насколько этот изначальный образ далек от реальности, но вопросы, расска-

зы, фотографии о начале всегда ценны и удерживают внимание на всем цикле целиком. «С чего все началось?», «Каким она была ребенком?», «Как тебе в голову тогда пришла эта идея?», «Покажи вашу первую совместную фотографию!». Поразительно, как эти простые вопросы мгновенно зажигают – ведь в любом начинании очень много энергии. Обращаясь к началу, мы делаем для этой энергии мостик в наше завершающее празднование и зацикливаем, продолжаем ее течение.

Наводите порядок не только в физическом смысле – убирая грязную посуду с вечера или моя окна в начале весны. Удаляйте папки с файлами после завершения проектов. Ритуально сжигайте в конце года старый ежедневник. Прощайтесь и выходите из чатов, где стало неинтересно. Отдавайте на благотворительность одежду, которая перестала радовать. Устраивайте гаражные распродажи материалов для хобби, к которым не планируете возвращаться и регулярно вытряхивайте тревожные мысли из головы в дневник или психотерапевту. Танцуйте со шваброй, празднуя любые завершения!

Поддерживайте друг друга в праздновании

У празднования есть особая суперсила: оно заразительно. Стоит кому-то одному искренне обратить внимание на какое-то событие, повод или человека, как этим вниманием, словно бенгальские огни, загораются все вокруг. Так почему бы не помогать друг другу праздновать ярче?

Однажды мы собрались в уютном кафе на день рождения моей знакомой, разговор тихо-мирно тек, но... как бы обтекал именинницу. То есть все говорили о чем угодно, только не о ней. А ведь это ее день! Я явно чувствовала, что акцент смещен не в ту сторону, но не знала, как деликатно вернуть общее внимание к главному.

К счастью, в этот момент в зал решительно вошла наша общая подруга, быстро сориентировалась и, не боясь показаться неуместной, предложила игру. На минуту я подумала. «Ну все, это полный провал. Теперь она перетянет одеяло на себя до конца вечера!» Но как же рада я была ошибиться!

Игра, которую предложила наша подруга, называлась «Прожектор» – и она идеальна для ситуаций, когда важно дать кому-то одному (или каждому) яркий свет всеобщего внимания. Суть проста: человек оказывается в свете воображаемого прожектора (хотя почему бы не прихватить на вечеринку настоящие софиты на батарейках?), а все, кто на

него смотрят, будто толпа журналистов с мохнатыми микрофонами, задают ему свои вопросы. Спрашивать можно о чем угодно, а вот отвечать ли – решает тот, кто в свете прожектора.

Гости оживились, у каждого в глазах заискрился азарт придумать по-настоящему интересный вопрос, а с каждым ответом именинницы любопытство к разным областям ее жизни разгоралось. В итоге мы оживленно проболтали несколько часов и разошлись, когда кафе уже закрывалось!

Что, если почаще включать друг другу такой «прожектор» безо всякой игры? Ведь самое главное, что нужно для увиденности – это любопытство и внимание к другому.

Не раз подписчики делились со мной, что не празднуют еще и потому, что боятся зависти и агрессии в свой адрес: мол, если они вслух порадуются новой машине, повышению зарплаты, уходу с нелюбимой работы, талантам детей, собственным выдающимся победам – то спровоцируют недобрый взгляд или обсуждения за спиной. А ведь увиденность, добрые слова и искреннее восхищение всех нас вдохновляют и помогают реализовываться.

Поддержка в праздновании нужна нам ничуть не меньше, чем в беде, грусти и любых других сложных обстоятельствах.

Мы нуждаемся в том, чтобы дать освоению и мелких, и масштабных перемен, достижений, побед, завершений и утрат достаточно внимания, времени и места в жизни.

Пусть ваше окружение меняется, становясь все более дружелюбным и комперсивным: обычно люди, которые верят в себя и меняют свою жизнь к лучшему, знают цену этих перемен, а потому способны признать и свои, и чужие таланты, разглядеть и усилить потенциал самых дерзких идей. Радуйтесь успехам вместе, преодолевайте трудности – и находите способы чествовать друг друга на общем жизненном пути.

Итак, поддерживайте друг друга в том, чтобы праздновать чаще и приятнее!

Поддерживайте себя в праздновании. Дочитайте эту книгу и соберите свою подборку идей для празднования, которые близки вашей натуре и образу жизни. Каждый раз, подбираясь к завершению (дня, дела, года, жизненного этапа), спрашивайте себя: какого празднования мне сейчас хочется? Чье присутствие будет для меня питательно?

Рассказывайте другим, какого празднования вам хочется. Никто, кроме вас, не знает, как именно вам лучше всего будет в этот раз отметить значимое событие. Близкие могут не догадаться о ваших заветных мечтах, если их не озвучить. Но всегда можно поделиться своим представлением: как вы хотите, чтобы все прошло? Просите друзей о внимании и подходящей вам поддержке – пусть приносят ваши любимые угощения, интересуются, задают вопросы, дают желанную обратную связь, хвалят, вспоминают истории

из прошлого, веселятся и развлекаются.

Присутствуйте. Многие избегают праздников – слишком заняты или не любят шума и больших компаний, им неловко или страшно, что они не будут знать, что делать в нужный момент. Но то, что я узнала за годы организации и участия в разного рода празднованиях: там не нужно ничего особенного – любого из нас достаточно таким, какой он есть. Просто приходите! В гости, на дни рождения, пикники, свадьбы, похороны, поминки. Дайте окружающим знать, что вы их видите – присутствия достаточно.

Вовлекайте в празднование других. Да, всегда рядом кто-то ворочит нос от ярких нарядов и веселого смеха. Кто-то картинно закатывает глаза от любого приглашения. А кого-то не затащишь на пикник или танцпол. Хочется напеть: «Ты что такой зажатый? Мне право жалко»²⁵, – и я, разумеется, не предлагаю никого принуждать, но не вижу ничего зазорного в том, чтобы шкодничать и использовать партизанские методы! Передать деловые бумаги, насыпав конфетти в конверт. Включить гирлянду в окне, чтобы подмигнуть соседям. Принести на будничную встречу переводных татуировок или глиттера для всех. Подсунуть подарок или записку знакомому в карман. Нарисовать сердечко на чужой заснеженной машине. Любая такая шалость – обезоруживающее приглашение улыбнуться и вынырнуть из рутины.

²⁵ АлоэВера, «Ты что такой?».

Идеи: как отпраздновать...

Почти любое действие можно считать актом празднования, если наделить его смыслом: *«Я делаю это с целью отпраздновать»*.

Иногда для старта достаточно ощущения: *«Хочу это отметить!»* Но поначалу бывает так, что вслед за этой мыслью приходит растерянность и желание слиться: кажется, что празднование – это всегда про что-то сложное и невыполнимое. И это абсолютно нормально! Мне тоже знаком такой ступор.

Чтобы помочь вам преодолеть первую фрустрацию, я собрала десятки идей для празднования на разные случаи жизни. Пользуйтесь – и с удовольствием изобретайте свои!

Я расскажу, как можно праздновать хорошо знакомые нам всем события: день рождения, завершение проекта, прочитанную книгу, вечер самого обыкновенного дня, увольнение, переезд, расставание, свадьбу и рождение детей. И предложу обратить внимание на то, что в праздновании этих событий стоит заметить, что – разделить с другими и что поможет максимально расслабиться.

В этом разделе будет много примеров, но я хочу напомнить, что это снова лишь примеры, а не пошаговая инструкция. Как праздновать конкретно вам – знаете в глубине души только вы сами. Пусть этот раздел раскрутит ваш празд-

новательный маховик!

«Обычный» день

У моих родителей была классная ежевечерняя традиция – вспоминать и обсуждать прошедший день за ужином.

Папа приходил с работы вечером, а мама, придя чуть пораньше, как раз успевала накрыть на стол. Они садились, ели и довольно подробно рассказывали друг другу, как прошел день. Порой они восклицали, недоумевали, реагировали на истории друг друга эмоционально и живо, смеялись, злились, воображали задним числом хлесткие ответы коллегам. Иногда зачитывали друг другу вслух что-то услышанное или найденное – а если оба были в приподнятом настроении, могли на пару сочинить стишок или спонтанно начать танцевать. Даже без музыки!

Я тогда чувствовала себя немного исключенной – мне не с кем было *так* в деталях разделить свой день. Но когда я выросла, то взяла традицию проводить вечера друг с другом, оглядываясь на прошедший день, в свою семью. Даже когда моя семья состояла из одной меня, я старалась зафиксировать произошедшее в дневнике или созвониться с кем-то из подруг.

Я верю: в каждом дне есть то, что достойно празднования. Довольствуясь только теми днями, когда удалось продуктивно поработать, сделать что-то заметное, существенно продвинуться и увидеть результат, мы загоняем себя в ловуш-

ку обесценивания. Мы игнорируем тот факт, что этот продуктивный день стал возможен благодаря предварительной еле заметной подготовке предыдущего времени: отдыху, выспанности, хорошему самочувствию или наладившимся отношениям.

Каждый отпразднованный день – инвестиция в то, чтобы следующий радовал больше.

Отпраздновав один день, гораздо проще намечтать и спланировать следующий, не экономя на себе. Позвольте себе завтра чуть больше, чем сегодня. И пусть ваше завтра будет не «нормальным», а замечательным!

Заметить

Чтобы заметить и отпраздновать день, важно прежде всего притормозить и остановиться в какой-то точке: в пробке по пути домой, на диване, подняв уставшие ноги повыше, в ванне или любимом кресле с неспешной чашкой чая. Да, обессиленно сползти по стенке в прихожей, едва закрыв за собой дверь, – тоже считается!

Задайте себе хотя бы пару важных вопросов (их можно применить абсолютно к любому дню):

- *О каком дне я мечтал(а) с утра?*
- *Как мне сейчас?*
- *Почему я молодец?*

- *Что мне удалось?*
- *За что я благодарен себе и сегодняшнему дню?*
- *Чего мне сегодня не хватило?*
- *Что красивого было в этом дне?*
- *Как я могу закончить его с максимальным удовольствием?*

Разделить с другими

Именно вечером, когда дела позади, многие чувствуют себя особенно одинокими, если рядом нет человека, которому по-настоящему интересно, чем был наполнен их день, как он был прожит, чем примечателен. Кому-то важно проговорить случившееся, кому-то – обняться, кому-то – просто ощутить присутствие рядом или, наоборот, наконец побыть в уединении, разделив с партнером заботу о ребенке.

Живя вместе, можно экспериментировать: какие способы завершать день больше всего подходят вам и домочадцам? Это может быть прогулка с собакой, болтовня за ужином, долгие объятия или молчаливые посиделки, серия-другая любимого сериала или книжка на ночь, медленный танец в темноте, проводы заката на балконе или дружная загрузка посуды в посудомойку. Какой совместности хочется вам – с теми, кто рядом изо дня в день?

Для тех, кто живет один, может быть ценна возможность созвониться вечером с таким же одиноким другом или зайти

на 15 минут к соседке. Выложить пару фотографий и мыслей в соцсети, записать видеокружок кому-то и получить ответ, выйти в парк и перекинуться парой слов или взглядом со случайным прохожим.

Иногда потребность в таком взаимодействии больше, иногда меньше, но жизнь каждого из нас хочет быть засвидетельствована другими – это точно!

Расслабиться

Просканировав свой день, можно довольно точно понять, что внутри вас пора расслабить. С чем пришло время согласиться? Где в теле сконцентрировалось напряжение? Какое движение поможет это напряжение сбросить, растворить или разжать? Какие регулярные рутинные действия вас успокаивают? Что позволит качественно отдохнуть и крепко уснуть?

Идеи, которые помогут отпраздновать свой день

Перечислите действия, которые сегодня сделали вашу жизнь лучше. Плотный завтрак, тренировка, рабочий созвон, ветка эвкалипта, купленная по пути с работы, игры с кошкой, гель для душа с запахом смородины... Например, мне смена постельного белья приносит такую радость,

что я даже удивляюсь, что не делаю это каждый день! Зная такую особенность, я стараюсь почаще его менять, днем, пока есть силы бороться с пододеяльником, сбрызнуть любимыми эфирными маслами, чтобы вечером после ванны встретиться разгоряченной кожей с нежностью ароматных простыней и подушек.

Дайте этому дню название, даже если это день-пердень, когда вы встали не с той ноги, все валится из рук и хочется только одного – чтобы все отстали. Какой сегодня день? День, когда все впритык? Первый день на новой работе? Последний день лета? А может, это был день маленьких удовольствий, случайного флирта или денег, найденных в зимней куртке?

Поделитесь красотой с близкими в мессенджерах или с подписчиками в соцсетях. Каким был цвет неба, как вас тронули дрожащие на ветру листочки, что вам напомнила трещина в старой штукатурке, в какой атмосферный проходной двор вы заглянули из любопытства, как потрогали кору старого дерева, изморозь на окне или наглую желтизну первых одуванчиков, какие чувства пробудили nasledившие на асфальте желтые листья... Случайный кадр может запросто потонуть в недрах телефона, а может стать поводом для чьей-то улыбки или началом трепетного разговора.

Припрячьте себе приятных сюрпризов по углам. Калейдоскоп на рабочем столе, пару желудей в кармане, глит-

тер в сумочке, россыпь конфет в бардачке машины, валентинку под обложкой паспорта, осенний листок в ежедневнике. Натыкаясь на эти мелочи, вспоминайте о том, что кроме дел в вашем дне всегда найдется место и празднованию.

Если у вас есть ребенок, полежите с ним в обнимку, вспоминая те моменты дня, которые не успели обсудить раньше. Вечером, в темноте, граница между сознательным и бессознательным гораздо тоньше. Иногда дети болтают без умолку – будто чувствуют, что если не расскажут о своих сегодняшних переживаниях, то те перетекут в тревожные сны. Об нас же, родителей, наоборот, можно заземлиться, поплакать или посмеяться всплывшей шутке, понежиться, что одноклассник нарушает границы, а потом безмятежно уснуть. Такая вечерняя традиция важна не только для детей: родитель рядом тоже завершает цикл дневных забот и уходит от уснувшего ребенка более удовлетворенным.

Скажите своему отражению в зеркале или детской фотографии, что вы молодец: «А у нас неплохо получилось!», «Знала бы ты, что тебя ждет!», «Я опять справился!», «Праздную свои маленькие шаги...». Поздравьте себя с завершенным!

Постойте под душем: вода помогает смыть с себя «пыль и пот и усталость прожитых лет», как поет Чиж²⁶. Вода, льющаяся сверху, прямо на макушку, обладает поистине обновляющим действием! Во время душа можно представлять се-

²⁶ Чиж & Со, «Менуэт».

бе, что все «налипшее» за день – чьи-то слова, обрывки фраз, грохот соседского перфоратора, взгляды прохожих, запахи пассажиров в транспорте, эмоции и клетки эпидермиса, отжившие свое – все это стекает, унося пережитки дня, в трубу, смешивается с рекой жизни, очищается и становится частью круговорота воды в природе. Таким образом, вы не «сливаете» день как что-то негативное – а, наоборот, можете ощутить свою принадлежность ко всему живому.

Попробуйте йога-нидру: это когда вы неподвижно лежите в шавасане, и слушаете голос, который называет одну за другой каждую часть вашего тела. Вы скользите вниманием вслед за голосом и осязательно расслабляетесь, не совершая ни одного движения. Это ли не чудо?! Если вам знакомы проблемы с засыпанием, очень рекомендую эту практику. Найти приятный вариант голосового сопровождения можно в приложении Insight Timer (пожалуй, крупнейшая библиотека медитативных практик).

Станцуйте переживания дня, пока идете в полной темноте к кровати. Выключите свет и стряхните с себя остатки прожитого дня, давая свободу движению, которое само рождается в плечах, шее, руках, бедрах, коленях и стопах. Отпустите тело и расслабьтесь! А потом ради интереса наблюдайте: получилось ли лучше выспаться?

Завершение проекта, учебы, задачи

Увлеченные планированием и деланием, мы мыслим довольно линейно – списком задач, распределенным по шкале времени. И тогда нам, конечно, всегда есть чем заняться: заканчивается один проект, но уже скопились дела по следующему. А когда осмыслить и освоить полученный опыт? Присвоить новые навыки и победы, сделать выводы и внедрить изменения? Как следует отдохнуть, в конце концов?

Без празднования легко потерять ощущение, что трудишься не зря, что твоя работа ценна и что тебе она вообще нравится. А там и до выгорания рукой подать.

Однажды Оле, моей знакомой, которая делает косметику ручной работы, нужно было отчитаться по реализованному грантовому экопроекту. Она заранее настроилась страдать, считая этот отчет бессмысленной тратой времени – ведь его наверняка и читать-то никто не будет. Но когда она открыла файлы с таблицами для ответов и принялась их заполнять, вписывая все проведенные мероприятия и полученные результаты, то вдруг поняла, что именно написание этого отчета – настоящее празднование! До этого Оле вечно казалось, что они делают недостаточно, плохо, поздно, а пока писала отчет, она увидела: «Ну ничего себе! Неужели мы столько всего провернули? Я даже не замечала, какие мы с командой

молодцы!»

Даже если никто не ждет от вас отчета в эксель-таблице, найдите способ с уважением «отчитаться» перед собой по всем вложенным усилиям и полученным результатам. Тогда в новые начинания вы окунетесь с гораздо большим рвением и полными сил.

Заметить

В рабочей и учебной деятельности важно усматривать цикличность, чтобы вовремя менять подходы, постоянно интегрировать полученный опыт и знания, развиваться гармонично и устойчиво – как индивидуально, так и командно. Детально представьте все, что было осуществлено, подсчитайте все затраченные ресурсы, которые можно подсчитать – время, деньги, километры, часы собраний и разработки, количество прочитанных книг, прослушанных вебинаров, выпитых чашек кофе. Без ложной скромности признайте, что получилось, – и без напускного равнодушия сформулируйте, что не получилось так, как хотелось.

Разделить с другими

Не пренебрегайте празднованием с командой или учебной группой. Если встречи-рефлексии не являются обязательной

частью вашего процесса, их всегда можно инициировать в свободное время: «Давайте встретимся, отметим окончание, поделимся впечатлениями?» Сложнее всего на таких встречах не скатиться в бытовые разговоры и дальнейшие планы. Тут могут помочь вопросы:

- *Чего ты ожидал на старте, и как все обернулось на самом деле?*
- *Был момент, когда хотелось все бросить и уйти?*
- *Что тебе теперь хочется делать по-новому?*
- *Чей пример, помощь или просто теплый взгляд поддерживали в процессе?*
- *Как ты чувствуешь себя сейчас, когда все трудности позади?*

Не менее важно бывает поделиться и с людьми со стороны, которые понятия не имели, что занимало вас все это время. Самые близкие люди – родственники, дети, друзья – подчас с трудом представляют, чем мы занимаемся целый день, уткнувшись в ноутбук, задерживаясь в офисе или пропадая в командировках. Рассказывая им простыми словами о сути проекта и о своих переживаниях, мы можем по-настоящему сблизиться и получить гораздо больше поддержки.

Расслабиться

Если не дать себе хотя бы небольшую паузу, символизирующую окончание проекта, велик риск быстрого выгорания

– особенно, как ни странно, в сфере, которая сильно увлекает. Разрешите себе почувствовать, сколько скопилось усталости и напряжения за время проекта. Запланируйте совершенно пустой день безо всяких дел и без принятия новых решений. А еще подумайте: что поможет вам испытать ощущение наполненности и полной удовлетворенности? Обязательно дайте себе это!

Идеи, которые помогут отпраздновать завершение работы или учебы

Избавьтесь от того, что больше не нужно. Торжественно закройте все рабочие вкладки на компьютере. Сложите документы по проекту в толстую архивную папку. С удовольствием порвите или пропустите через shredder те бумаги, которые больше не пригодятся, – а измельченные кусочки используйте как конфетти! А еще можно выехать за город и развести яркий костерок из черновиков и домашних заданий. Только с соблюдением мер предосторожности!

Соберите папку фотографий и видео, связанных с этим периодом. Подойдут заспанные селфи и скриншоты переписок, смешные рабочие моменты или зарисовки с пар, торжественное открытие и бэкстейдж. Собранные файлы можно запустить на проекторе или сделать ролик для соцсетей или общего праздника, показать друзьям, а что-то даже повесить у себя на сайте.

Получите финальный документ: диплом, сертификат, свидетельство или бумажную благодарность. Не пропускайте выпускные и церемонии вручения! В момент, когда вашу фамилию произнесут, идите к сцене, думая не о том, как на вас сидит платье и кто как посмотрит, а буквально представляя с каждым шагом, каждый этап учебы. Взяв диплом, не спешите – даже если все до вас так делали – посмотрите вручающему в глаза, улыбнитесь и произнесите: «Спасибо». И ему, и себе. Даже если вы не собираетесь вешать диплом в рамочку, не спешите убирать его подальше – пусть повисит пришпиленным на пробковую доску, постоит прислоненным к стене, покрасуется на фотографиях в ваших соцсетях.

Порадуйте себя тем, что будет напоминать об успехе. Заранее подумайте о том, чем вознаградите себя по завершению учебы или работы, – и вручайте эти награды не за результат, а за вложенные усилия. Это может быть поездка в спа-отель, классный деловой костюм, ювелирное украшение или удобное рабочее кресло. Впрочем, это совсем не обязательно должно быть связано с тратами: можно написать себе вдохновляющее послание на стене, привести себя в по-настоящему красивое место, предложить встречу человеку, которым восхищаетесь. В память о вашем опыте можете разучить песню, на которую долго не хватало времени, сходить в любимый книжный, устроить себе творческое свидание – сделать что-то желанное и долгожданное. Главное, ни в ко-

ем случае не обманывайте себя и обязательно дарите то, что пообещали.

День рождения

Когда мы впервые созвонились с Юлей Бушуновой, редактором этой книги, между нами загорелась та искра взаимного интереса, какая бывает только у людей, которые могут друг друга очень обогатить. На том созвоне Юля мне доверительно рассказала, как прошел ее последний день рождения, и это был настолько яркий рассказ, что я решила: ему точно нужно место в книге! Не так много я знаю случаев, когда финал дня рождения именинница проводит в отделении полиции...

Впервые в жизни Юля решила отметить свой день рождения широко и масштабно. Она тщательно подготовилась, позвала несколько десятков друзей и коллег, сняла классную площадку, продумала впечатляющую программу с интеллектуальной игрой, теплыми воспоминаниями и вкусной едой. Ей хотелось, чтобы все перезнакомились и хорошо провели время – и это удалось, даже когда все пошло не по плану. Гости, казалось, не особо и заметили, что Юля чего-то не успела, что проектор сломался, а кейтеринг подвел – все общались, танцевали и провели чудесный вечер (по крайней мере, по их словам).

Юля же была разбита: из-за всех этих мелочей ощущение праздника куда-то улетучилось. Она скорее чувствовала себя хреновым организатором, чем счастливой именинницей.

А после того как гости ушли... У Юли на парковке украли все подарки! Подарки, с любовью выбранные друзьями, красиво упакованные, с подписанными открытками. Так Юля и оказалась в полиции – когда в слезах писала заявление о краже своих денрожденных подарков. Открытки она даже не успела прочитать.

Оглядываясь назад на череду недоразумений, Юля сожалела, что несколько раз *не прислушалась к себе*: к тому, что ей не очень-то и хотелось самой заниматься организацией, к тому, что ей не особо понравилась локация и безучастность хозяев площадки, к тому, что она вообще-то никогда не любила большие вечеринки...

– Я вообще *не этого* хотела! – с досадой рассказывала мне Юля. – Такое ощущение, что все это я делала в каком-то бреду, а когда пришла в себя, оказалось, что я чувствую только сильнейшую усталость, эмоциональную вымотанность и пустоту.

К сожалению, это горькое послевкусие многих праздников, особенно дней рождения.

Дело в том, что в день рождения (и накануне) мы особенно уязвимы. Происходит наш *переход* в новый годовой цикл: тело помнит, через что пришлось пройти, рождаясь. Из теплого, темного, «райского» мира материнской утробы мы попали в яркий, холодный, не всегда дружественный мир, полный чуждых запахов и звуков, с совершенно новыми ощущениями для тела. Преодолев первое в своей жизни сильное

сопротивление, пробравшись по родовым путям или перенеся медицинское вмешательство, мы оказались *здесь*, героями нашей первой большой победы. В английском есть слово *traumaversary*, которое отлично отражает суть непростых переживаний, знакомых многим в день рождения (и другие памятные даты) – дословно переводится как «годовщина травмы».

Отголоски и пережитки травмы рождения – у кого-то сильнее, у кого-то слабее – но чаще всего дают о себе знать. Кого-то мает чуть ли не весь месяц до дня рождения; кто-то в тот самый день с утра пребывает в странно-плаксивом настроении; кто-то очень чувствителен: не забыли ли про него; кого-то накрывает желанием спрятаться и уединиться; и лишь некоторые поистине счастливые люди встречают дни рождения с легкостью и радостью.

В день рождения может быть по-всякому: печально, невнятно, растерянно, зло, капризно или спокойно, а прошлый опыт и окружение часто подталкивают к конвенциональному празднованию: непременно веселой встрече с семьей или друзьями, с едой и алкоголем. Часто имениннику в таком случае приходится больше заботиться о других или изображать веселье, а побыть со своим честным состоянием, осмыслить для себя прошедший год и прислушаться к тому, чего бы действительно хотелось, не удается.

День рождения – это в первую очередь день того, кто родился. И тот, кто родился, волен распоряжаться этим днем

по своему желанию и усмотрению. Каждый год мы приходим к этому дню новыми собой. То, что подходило в прошлом году может снова подойти, а может оказаться чрезмерным или недостаточным, слишком громким или тихим, поверхностным или замороченным. Поэтому важно ориентироваться на себя сегодняшнего, а не себя всегдашнего – и праздновать то, что есть.

Отдельного внимания заслуживает вопрос возраста. У многих вызывает досаду, что годы идут, добавляют морщин, болезней и мыслей о конечности жизни. Но это, конечно, от недопразднованности! Присвоив опыт, осознав насыщенность прожитых лет, полюбив себя, еще живущих и способных наслаждаться моментом, ни одного годочка уже не хочется скрыть и замаскировать.

Старение естественно и неизбежно, хотим мы этого или нет. Но что если с каждым годом все меньше беспокоиться и все больше праздновать?

Ищите вдохновение в пожилых людях, живущих ярко и свободно, несмотря на ограничения по здоровью и финансам. Последняя четверть жизни – осень человека – время праздновать всей душой.

Заметить

Время перед днем рождения и сам день рождения – луч-

ший момент, чтобы свериться с текущей версией себя: *что сейчас для вас актуально? Какие перемены вы замечаете в себе за год?* Чего хочет душа? Вам хочется компании или уединения? Радостной суматохи и «проходного двора» из гостей или созерцательного путешествия? Расслабленности или торжественности? Увиденности друзьями или тихого дня с партнером? Новых впечатлений или верности любимой традиции?

Разделить с другими

Даже если вы ощущаете потребность провести свой день рождения в уединении, внимание близких людей в том или ином виде может быть уместным. Может не хотеться звонков, но приятно будет почитать текстовые поздравления. Может быть неинтересно получать однотипные пожелания «счастья, любви и денег побольше», но любопытно узнать, как люди вокруг видят и что ценят в общении с вами сегодня. Может быть влом собирать вечеринку, но видео с приветами от друзей или короткая встреча за кофе – вполне в радость. Или не хочется особых приготовлений, но хочется сюрприз. Эти свои пожелания и можно озвучить тем, кто рядом, и попросить для себя подходящего внимания.

Расслабиться

Попробуйте согласиться со своим новым возрастом, по-смаковать насыщенный прожитый год и богатый жизненный опыт. Можно организовать себе выходной, устроить изобилие любимой еды и телесной заботы. Многим моим знакомым нравится начинать день рождения с расслабляющего массажа, бани или бассейна, чтобы отпраздновать себя в самом телесном, физическом смысле.

Идеи, которые помогут отпраздновать день рождения

Вспомните самые сильные моменты прошедшего года, личные и касающиеся других людей, и скажите себе: «Я смог(ла)...», «Я справился(лась) с...», Я пережил(а)...». Эти достижения прибавят вам сил и веры в себя.

Попросите друзей заполнить электронный опрос или бумажную (как в школе!) анкету с вопросами о себе. Отношения меняются: почему бы не узнать у близких друзей и знакомых, как они вас видят? «Что ты вспоминаешь в первую очередь, когда думаешь обо мне?», «Что бы тебе хотелось со мной поделаться?», «Как ты запомнил(а) нашу первую встречу?», «Что тебя во мне раздражает?», «Какие

мои особенности кажутся тебе выдающимися?», «Что тебе хочется мне пожелать от всей души?» – отличные вопросы, которые помогут почувствовать себя увиденным в день рождения.

Соберите друзей и устройте вечер историй. Пусть каждый расскажет историю, связанную с именинником, а если хочется, чтобы гости больше узнали друг о друге, пусть каждый расскажет, каким человеком он был, когда только познакомился с именинником – и что за человек он сейчас.

Узнайте себя с новой стороны. Запланируйте на день рождения или рядом с ним что-то, что вы давно мечтали сделать, но откладывали: ретрит в Карелии, катание на вейк-серфе, прыжок с парашютом, татуировку, йони-хилинг, первую сессию с психотерапевтом. Пусть это ознаменует яркое начало нового цикла!

Найдите аромат, отражающий нынешнюю эпоху вашей жизни. Поэтика ароматов порой говорит больше любого наряда и громких заявлений. Придите в салон нишевой парфюмерии и расскажите консультанту о себе: что вы празднуете, какой поддержки хотите от аромата, какое влияние хотите оказывать. Пусть в вашем выборе сойдется и восторг для обоняния, и точность описания верхних и базовых нот, и дизайн бутылочки, которым приятно любоваться каждый день, и соблазнительное название.

Устройте фотосессию о том, каково быть вами в этом году. Репортажные кадры (возможно, даже в режиме

папарацци) – минимум постановки и обработки. Пусть на фото будет ваша повседневность: привычная удобная одежда, любимые улицы и мосты, дорога на работу, беспорядок на кухне, смятое постельное белье. Такой привет себе в будущее, на который любопытно будет оглянуться через год, пять и пятьдесят лет.

Свадьба

Моя свадьба была похожа на идеальную картинку из пинтереста.

Представьте: красивейший исторический парк, солнечный день, яркие ленты и флажки. Сотня гостей в нарядах сочных летних цветов и живая изгородь с фотографиями из путешествий. Женский круг из незамужних красоток и меня с букетом в его центре, вращающуюся с закрытыми глазами, чтобы вслепую подарить букет следующей невесте. Торт с марципановыми кедами на верхушке, ретро-чемоданы с душевными подарками, разноцветные хороводы и «ручейки», смех резвящихся детей и проводы молодоженов в свадебное путешествие на огромном желтом воздушном шаре...

Эта была свадьба-мечта, свадьба-сказка, свадьба-шедевр. Но об этой же свадьбе я могу рассказать как об одном из самых нервных и опустошающих дней своей жизни.

Я переживала буквально обо всем. Вкусной ли будет еда? Красиво ли декораторы украсят поляну? Точно ли я могу доверять флористу и парикмахеру? Все ли гости найдут дорогу и придут вовремя? Не будет ли им скучно? Как мы будем смотреться на фотографиях?..

Помню долгие часы, которые мы потратили на то, чтобы разработать дизайн и выбрать цвета для приглашений – так сильно нам хотелось чего-то оригинального. Помню, как за

полтора месяца до свадьбы я села на диету и похудела на восемь килограммов, чтобы лучше смотреться в платье. Помню, как искала подходящее платье по Питеру, Таллину и Риге. И то, как мы обошли десятки магазинов в поисках рубашки для жениха – она непременно должна была быть особого светло-зеленого цвета: чтобы сочетаться с жилеткой и бабочкой.

Знаете, что во всем этом было не так? В этой бесконечной суете не нашлось места для нас. Я провела на собственном празднике целый день, но не расслабилась ни на минуту. Очнулась я только в корзине воздушного шара, на котором мы красиво улетели от гостей, оглушенные тишиной и глядевшие сверху вниз на удаляющуюся поляну, гостей и все произошедшее.

Да, в тот день для меня имели значение только они – накладки и нюансы. Вот торт оказался меньше, чем я представляла. Вот растрепалась прическа. Вот из букета вываливаются цветы. Вот гостям слишком жарко, а тенечка нет. Вот из-за ветра переносится место старта воздушного шара... Поздравления, искренние слова и подарки словно растворились в тумане. Мой папа отрепетировал и спел две щемящие до слез песни, а я даже не помню, какие. Что желали нам гости? Не помню. О чем мы шептались с женихом, кроме попыток разрулить все эти недоразумения? Только об этом и шептались. Было ли мне хорошо, чтобы так широко улыбаться на фотографиях? Нет. Я была сплошным сгустком напряжения.

Совсем другой пример – свадьба моей подруги Насти, о которой она до сих пор говорит с теплотой и гордостью. Еще бы! Вы слышали когда-нибудь о молодоженах, которые в середине свадебного дня – между ЗАГСом и празднованием с гостями – смогли себе позволить пойти поспать? Молодожены! Поспать! Я точно не слышала, поэтому с интересом расспрашивала Настю о деталях.

Оказалось, что они с мужем смогли с легким сердцем отказаться от многих дорогостоящих свадебных атрибутов. Настя с удовольствием сделала сама себе букет и как следует выспалась в день мероприятия вместо «обязательных» прически и макияжа: «Камон, кого я хочу обмануть, это все та же я, что и всегда! Почему свадьба должна делать меня другой?!»

Безо всяких свидетелей и гостей пара на обычном такси отправилась в ЗАГС. Да не в обычный, а во Дворец Бракосочетаний № 1 на Английской набережной – флорентийский стиль, лепнина, позолота и мрамор. Им сказали: «Ждите», и наши свободные от условностей молодожены, опьяненные атмосферой имперского бала, дурачились как могли: бегали, танцевали, заглядывали через щелочку в другой зал, хохотали и фотографировались на селфи-палку.

Получив штампы в паспортах, они устроили прогулку на катере для двоих: Петербург, ветер и легкость. Как раз после водной прогулки ребята и поехали домой поспать, чтобы вечером со свежими силами встретиться с гостями в каком-то

лофте:

– Нам хотелось побыть в небольшом кругу близких людей и рассказать им свою историю. Когда гости зашли, мы сразу им объявили: вы здесь для нас! Двери закрываются, вы выйдете отсюда через три часа.

Пятнадцать человек сели в круг и слушали историю одной любви, которая получила в тот день официальный статус. Но мало послушать! Дальше слово предоставлялось гостям: «Почему вам важно было прийти? Расскажите, какими вы нас знаете? А что за творческие подарки вы нам приготовили?»

Когда я слушала Настю, в моих глазах, широко распахнутых от удивления в духе «а что, так можно было?», появились слезы. Сколько простоты и искренности! Они заботливо подготовили пространство не для дежурных тостов, а для душевного разговора:

– Мы сделали именно то, чего хотелось *нам*. Я была там вся, я с каждым гостем поговорила. У нас получился день, вшитый в жизнь, – светлый, без напряжения, с улыбкой чему-то маленькому, с юмором. Это было неидеально, но очень человечески.

Здорово, когда свадьба подчеркивает ценности, которые есть у пары. Я видела красивые свадьбы на морских берегах, велосипедные и мото-свадьбы, свадьбы, где дресс-кодом были джинсы или black tie, семейные застолья и пикники с друзьями. И вот какой вывод я могу сделать: как бы вы ни ре-

шили провести свадьбу, она точно будет гораздо спокойнее и приятнее, если вы заранее себя слушаете.

Заметить

Сама подготовка к свадьбе – значимый период осознания, что один жизненный этап заканчивается, а другой начинается. Даже пары, которые отрекаться от важности свадеб, мол, «штамп ничего не значит», замечают, что смена социального статуса существенно влияет на отношения.

Здорово в честном диалоге обсудить с партнером, а главное, ответить себе на большие вопросы: зачем именно вам замуж/жениться? Какие у вас ожидания? Какую роль для вас играет брак? Каким смыслом вы вдвоем наделяете вашу свадьбу? Что ваша свадьба меняет для остальной семьи? Как вы на самом деле хотите отпраздновать тот факт, что вы с любимым человеком становитесь супругами? Какой путь вы как пара прошли к этому решению? О чем ваш юридический и символический «брачный договор»?

А перед организацией свадьбы можно поинтересоваться у себя: есть ли у вас картинка идеальной свадьбы? Можно ли примирить ее с реальностью? Что из свадебных ритуалов вам близко, понятно и нравится, а что вызывает непонимание и неприязнь?

Разделить с другими

Свадьба всегда была социально значимым событием. Сегодня, даже если пара расписывается безо всякого внимания семьи и друзей, как правило, хотя бы фотографии колец на руках и романтические кадры в соцсетях молодожены все равно постят, чтобы быть засвидетельствованными в этом значимом переходе.

Каждый сам решает, что и в каком объеме разделить с близкими: важно ли вам, чтобы о вашем вступлении в брак знали другие? С кем кроме партнера хочется разделить этот день? Что символично и имеет значение именно для вашей пары? Как звучит ваша история любви от знакомства и до нынешнего момента? Хотите ли вы поделиться ею?

Расслабиться

Не только у меня день свадьбы был сплошной нервотрепкой. Я постоянно слышу истории о невестах, которые встают ни свет ни заря для наведения красоты и все утро ругаются с мамами, о женихах, которые разруливают накладку с машинами и ресторанами. В итоге, к вечеру самая яркая фантазия молодоженов на первую брачную ночь – это стащить с себя галстуки, каблуки, костюмы и платья, упасть на кровать и

наконец-то выспаться во всех возможных позах.

Чтобы свадьба запомнилась чем-то кроме кутерьмы и усталости, стоит заранее спланировать себе и гостям возможность расслабиться. Может, нанять распорядителя, который уладит вместо вас все вопросы? А если в принципе не хочется большого размаха, на свадьбе можно поговорить по душам в теплом кругу, натанцеваться вдоволь, устроить уютный пикник или укатить от гостей в закат вдвоем на стареньком пикапе.

Идеи, которые помогут отпраздновать свадьбу

Устройте девичник (и мальчишник!) за несколько дней до свадьбы. Не скажу за мальчишек, но большинству девчонок перед свадьбой просто необходим девичник. Кажется, что это очевидно – судя по пьяным подружкам на улицах города, большинство невест это и так делают! Но мало кто делает это вдумчиво, с вниманием не только к развлечению, но и состоянию невесты накануне важного перехода. В это время многие ощущают себя уязвимо, хочется оказаться не одной, разделить с подругами волнение, попросить о заботе, сделать что-то «девичье», ритуальное, переходное. Компания своих девчонок или парней поможет снять лишнее напряжение, попрощаться с заканчивающимся этапом и легче перейти в новый.

Запланируйте уединенную часть дня, где вы будете

только вдвоем с партнером. Основное событие – только ваше. Не пропустите этот момент в общей кутерьме. Побудьте друг с другом и со всей значимостью происходящего: держитесь за руки, смотрите в глаза, говорите из сердца слова любви и признательности друг другу.

Будьте главными героями праздника. Даже если обычно вам свойственна скромность, будьте на свадьбе в центре внимания! Целуйтесь и танцуйте у всех на виду. Давайте поручения друзьям и членам семьи, раздавайте роли, просите подарки, вдохновляйте друзей на творческие выходы. И не забывайте получать удовольствие!

Сделайте то, что давно откладывали. Большинство молодоженов не вчера познакомились – у многих есть многолетний опыт совместной жизни за плечами, много впечатлений, прожитых вместе, и всегда есть какое-то: «*Давай как-нибудь...*» – несрочное и необязательное. Почему бы не приурочить к свадьбе заплыв на сапах, полет на дельтаплане, парные татуировки, спа-уикенд, сумасшедшую (а не традиционную) фотосессию или что-то совсем интимное?

Устройте Праздник Любви – событие для всех! Что, если вместо привычной свадьбы устроить ее в формате фестиваля, где каждый празднует не только молодоженов, но и тему любви в своей жизни? Любовь повсюду: между партнерами, друзьями и подругами, детьми и родителями, в музыке, природе, воздухе. Мы довольно редко позволяем себе быть совершенными романтиками – а такой праздник пода-

рит эту возможность и вам, и вашим близким.

Продолжайте праздновать и после свадьбы. «Жили они долго и счастливо» – привычная концовка для ромкома, но в жизни оказывается, что это «долго и счастливо» хорошо бы поддерживать вполне конкретными действиями. Праздновать свою супружескую совместность можно очень по-разному: отмечать каждую годовщину чем-то особенным, вспоминать день знакомства и использовать его, чтобы слегка познакомиться заново, устраивать себе ежегодный медовый месяц или время от времени запечатлеть с фотографом свою развивающуюся *love story*. Главное – замечать друг друга даже спустя время и праздновать то, что между вами было и есть.

Беременность и роды²⁷

Когда я родила дочь, мы с мужем, как и большинство родителей, сосредоточили все внимание на новом удивительном человеке. Тогда и в голову не приходило как-то отдельно праздновать сами роды – жизнь настолько стремительно менялась, что только успевай перестраиваться. Но отголоски непрожитого перехода «в маму» стали давать о себе знать спустя несколько лет.

²⁷ Важно отметить, что тема деторождения многогранна, глубока и непроста. Легко праздновать «благополучные» истории, когда все условно пошло по плану. Других историй ничуть не меньше, но их мало слышно. Женщины порой всю жизнь остаются молчаливыми носительницами тяжелейших историй, которые им не с кем разделить: неслучившиеся и незапланированные беременности, беременности, не закончившиеся родами, тяжелые роды, медицинское насилие, младенческая смерть, врожденные пороки развития – и многие другие вопросы, напрямую связанные с телом, здоровьем, сексом, отношениями, семьей и обществом, которые нуждаются во внимании, но редко его получают. Иногда проходит много времени, прежде чем мы начинаем аккуратный разговор о своих интимных переживаниях, тяжелом опыте и утратах – даже с партнером, близкой подругой или в доверительном женском кругу. Прикасаться к некоторым темам стоит с особой бережностью. И все-таки я верю, что разговоры эти возможны и важны. Опыт каждой из нас реален и ценен – и может быть по-разному отпразднован. В рамках этой книги я не пишу о неудачных попытках ЭКО, выкидышах, абортах, послеродовой депрессии, результатах тестов на отцовство и многом другом, что тоже становится событиями реальных жизней. Но эти события, несомненно, ждут замечания, разделения с другими и расслабления – и каждое из них заслуживает особого индивидуального и вдумчивого празднования.

Я замечала, что хочу снова и снова рассказывать всем встречным, каким чудом забеременела с диагнозом «бесплодие». Как имя «Тарья» буквально неоновыми буквами высветилось у меня в голове. Как воды отошли на туристическом кораблике на Неве, как проходили наши партнерские роды, как я уехала из роддома наутро – и многое другое. Но ни с мужем, ни с подругами, ни в Ташины дни рождения я не могла уделить достаточно внимания этой теме – чтобы уже наконец получить недостающую увиденность, заземлить ее, оставить прошлое в прошлом.

В самом начале работы над этой книгой я накидывала в черновик идеи празднования и как один из способов упомянула послеродовое пеленание. И вдруг остановилась. Отложила ноутбук и написала знакомой доуле:

– Катя, привет! Я в который раз возвращаюсь мыслями к тебе в связи с пеленанием. Ведь никогда не поздно?

Обычно пеленание проводят, когда малышу три-четыре месяца, а мама уже немного пришла в себя и чуть освоилась с новой ролью. Ритуал нужен, чтобы женщина, ставшая матерью, обрела свою новую целостность телесно и духовно, смогла прожить историю своих родов, осмыслить случившееся и побыла сама новорожденной – в новой материнской роли. Одна или несколько опытных женщин создают пространство заботы (баня, травы, массаж), в котором возвращается внимание самой маме, с благодарностью ее телу за огромный труд, и символически завершается процесс родов.

Пеленание помогает заметить себя, этап отделения от ребенка и весь цикл появления новой жизни. Этот цикл начался с мечты, с желания, с планирования, он продолжался беременностью, скринингами, анализами, походами на УЗИ, выбором акушерки, и кульминацией, конечно, были роды. Но завершается цикл не родами, а празднованием. Роды в этом цикле – это делание, работа, труд. А потом хорошо бы отпраздновать произошедшее.

Мое пеленание состоялось в загородной бане на январское полнолуние. Катя спрашивала обо всем с самого начала. О том, как рожала меня моя мама, о взаимоотношениях с мужем, о том, как мы пришли к беременности, как я узнала, что жду ребенка, какими были разные триместры беременности, как проходили роды и первое время после них... Как же я была рада, что можно рассказать всю историю целиком, от и до, одному внимательному человеку!

Был один вопрос от Кати, который помню до сих пор: «*Какая ты мама?*» После него к глазам подкатили внезапные острые слезы.

За восемь с половиной лет никто ни разу не спрашивал меня о таком. Этот вопрос не про оценку – хорошая/плохая, добрая/злая или заботливая/беспечная – он в самую суть: знакома ли я с собой в роли мамы? И как бы я сама описала такую маму, какой я являюсь? Что для меня важно в материнстве? Где я больше всего стараюсь? В чем для меня вызов и интерес?

Эффект после пеленания был очень заметным – для себя я совершенно точно закрыла там что-то прошлое. И вернулась к Таше немного другой мамой: более вдумчивой, более цельной, более отдельной. Мы стали постепенно выстраивать более уважительные к границам друг друга отношения, поменяли ритуалы укладывания спать, прощания и общения на расстоянии. И если бы я заново могла прожить наши с Ташей первые годы, я бы точно хотела дать себе-маме гораздо больше внимания, отмечая первые сорок дней, три месяца, окончание кормления грудью и другие вехи.

Узнавать себя-родителя – ничуть не менее любопытное занятие, чем узнавать своего ребенка.

Мы-родители порой можем удивить сами себя: непреклонной уверенностью, внезапной тревогой, поразительной интуицией, новыми повадками, старыми, знакомыми из нашего детства, паттернами. Чем более внимательно мы празднуем вехи на своем родительском пути, чем больше наблюдаем, делимся с близкими и находим возможности выдыхать, тем больший объем души мы приобретаем для любви и служения новым маленьким людям.

Заметить

Появляясь сначала только в мечтах, ребенок уже меняет в нашей жизни многое – что уж говорить о том, когда

он реально пинается в животе, впервые оказывается на руках или прислоняется к груди. Есть перемены заметные и те, что ускользают из внимания: как меняется и перестраивается тело, пока творит свою волшебную работу; как отношения в паре претерпевают изменения, чтобы впустить в семью нового человека; как выходят на поверхность неактуальные до этого нюансы в отношениях с собственными родителями. Появляется новая чувствительность, новый опыт души и невиданная прежде интенсивность переживаний, не всегда приятных.

Приводить в мир новых людей – большая честь, и важно себя как родителей в этом почествовать: не затерять значимость происходящего среди памперсов, сосок, ночных кормлений, выбора автокресла и прочей суеты.

Разделить с другими

Делиться новостями и переживаниями, касающимися беременности и родов, бывает довольно уязвимо. Происходит что-то огромное, эмоций через край, состояния сменяют друг друга – тут и суеверные страхи, и вопросы, кому, о чем и как уместно сказать, и повышенная осторожность...

Как поддерживать совместность в это тонкое переходное время? Кому-то хочется по-новому сблизиться с мамой, кто-то ищет поддержку у партнера, кто-то спокойно делится со всеми коллегами и друзьями, а кто-то впервые видит цен-

ность женского окружения, даже если это курсы для беременных или очередь в женской консультации.

Все популярнее становится помощь доул, послеродовые бани и разнообразные занятия для беременных. Быть среди тех, кто переживает похожий период в жизни, может быть полезно и успокаивающе, но важно быть увиденной и с другой стороны – теми, для кого ваша беременность уникальна, кто сможет дать вам полнее прочувствовать всю особенность происходящего с вами.

Некоторые пары, ожидающие ребенка, устраивают *baby shower* и гендер-пати – вечеринки в кругу семьи и друзей, с раскрытием пола ребенка (только узнанного на УЗИ), ответами на другие часто задаваемые (родственниками) вопросы и вишлистом для младенца. Моему сердцу ближе традиции сестринского ритуального круга проводов в роды – нежного девичника, организуемого подругами для беременной ближе к родам. А вы выбирайте то, что именно для вас окажется подходящим и поддерживающим.

Расслабиться

Недавно я увидела в интернете фотографию торта, на котором аккуратными буквами было написано: «Лизе два года, а хотелось бы восемнадцать!» Трудно красноречивее выразить родительскую усталость.

Ребенок – это надолго. И если с самого начала не прока-

чивать навыки заботы о себе, регулярного расслабления и завершения циклов, то до вожделенных восемнадцати можно и не дотянуть в здравии.

Родитель для ребенка как пауэрбанк – от него можно зарядиться в любой момент и в любом месте. Но только если сам пауэрбанк заряжен! А как родителям заряжаться? Полноценный сон, сбалансированная еда, приятное движение, практики внимательности, любимые занятия, разнообразная помощь и регулярная благодарность телу, которое делает большую работу: создает, растит, рождает, кормит, носит на себе, любит, утешает и смешит маленького человека.

Идеи, которые помогут отпраздновать беременность и рождение ребенка

Сохраняйте маленькие артефакты беременности и первых месяцев: тест с двумя полосками, селфи, где вы с партнером только увидели эти две полоски, запись УЗИ, заметки о своих ожиданиях от беременности и материнства (чисто чтоб потом поржать), браслетик из роддома, зажим от пуповины, первую соску. Эти вещи хранят память первых трепетно хрупких дней маленькой жизни, а прикосновение к ним драгоценно – даже спустя десятки лет.

Сделайте беременный фотопроект. Например, каждый месяц в одном и том же месте фотографируйте живот. Вы наверняка видели кучу идей для таких проектов, но луч-

ший тот, который вам реально удастся реализовать и не забросить. Момент, когда вы решаете зафиксировать свое состояние на фото – это уже празднование! Галерея таких фотографий дает возможность оглянуться назад и увидеть по шагам весь пройденный путь. Спустя время в памяти останутся только эпизодические воспоминания, а фотографии позволят занырнуть в прошлое и соприкоснуться с важным. А потом можно показывать такие фотографии ребенку, который подрос и начал интересоваться тем, как он появился.

Устройте проводы в роды. Только пусть их организывает не сама беременная женщина, а кто-то из подруг или доула – чтобы оградить будущую маму от лишних хлопот и создать атмосферу «мы о тебе позаботимся». Важно обсудить с беременной, чего бы ей хотелось. Часто во время проводов в роды женщины окружают беременную, омывают ей ноги, делают массаж, рисуют на животе, собирают браслет из символических бусин, делятся историями, много смеются и в шутку делают ставки, в какой именно день они считают, что родится малыш.

Попросите близких людей написать письма в роды. Это теплые послания поддержки, которые женщина может прочитать, когда, например, только начнутся редкие схватки. Или чтобы настроиться на поездку в роддом. А можно их прочесть и после, когда новорожденный малыш впервые заснет. Раньше вокруг женщин в период родов собиралось большое комьюнити из мам, бабушек, сестер, подружек – це-

лая толпа близких людей! Для меня ключевой смысл писем в роды заключается в том, что можно обеспечить себе такую, пусть и виртуальную, но безопасную толпу.

Отпразднуйте рождение ребенка шуточной свечкой с цифрой «0». Обычно свечи начинают задувать с первого года, но почему бы не отпраздновать таким символическим образом и день родов? Задувая свечи, мы делаем сначала глубокий вдох, а потом долгий выдох – то, что надо, когда только родишь ребенка!

Каждый год планируйте и отмечайте два праздника в день рождения ребенка: день, когда он родился, и день, когда вы стали родителями. Ведь не только ребенок растет, но и вы как мама и папа становитесь старше и опытнее – вам есть, чем гордиться и о чем вспомнить.

Расставание/развод

Если верить российской и мировой статистике, более 50 % браков по всему миру заканчиваются разводом. Но что-то не слышно, чтоб их отмечали так же громко и с размахом, как свадьбы.

Оно и логично: многие воспринимают расставание или развод как проблему, ошибку, постыдное и болезненное событие. Большинство пар старается замести под ковер и особо не афишировать – даже во время кухонных разговоров с друзьями. Я же убеждена: разводы (да и вообще любые расставания) заслуживают празднования не меньше! Более того, в разводе можно отпраздновать даже больше, чем в свадьбе. Ведь, если по-честному, свадьба – праздник иллюзий, надежд и ожиданий, устремленных в будущее. А разводясь, мы уже имеем дело с фактами.

Возможно, вас коробит даже от словосочетания «празднование развода». Но я предлагаю присмотреться – распространенность разводов такова, что большинство из нас встречались с ними если не в своей личной жизни, то в жизни родителей, друзей, коллег или детей. Пора согласиться с реальностью: развод – нередкое явление, требующее внимания.

В ответ на предложение отметить расставание или официальное получение свидетельства о разводе можно услышать:

«Да это уже неважно», «Что? Зачем?», «Нечего тут праздновать!», «Разве это праздник?!», «Мне бы в себя прийти...», «Да мы и так давно не жили вместе»... Узнаете обесценивание? У него могут быть самые разные причины.

Кому-то привычна стратегия «с глаз долой, из сердца вон» – и человек стремится поскорее забыть о бывшем партнере, отвлечься, нырнуть в новые отношения, работу или в заботу о детях. Кому-то развод кажется чем-то стыдным: «Я не справилась»; «Я недоработал»; «Мы недостаточно постарались, чтобы сохранить семью». Кто-то избегает боли и горечи, которая сопутствует даже самым взвешенным и продуманным расставаниям. А кому-то развод давно виделся единственно возможным шагом – нечего и обсуждать.

У обесценивания расставания может быть и масса других причин, и не моя задача кого-либо переубеждать. Нет ничего хуже, чем праздновать через силу. Я всегда отношусь к подобному сопротивлению с большим уважением и верю, что когда придет время и появятся силы, человек сможет оглянуться назад, присвоить опыт и мудрость и взять у расставания уроки, которые непременно помогут в будущем принимать другие решения, сообразные новым обстоятельствам.

Если же сейчас вы находите в себе такие силы или вам любопытно, как можно поддержать близких, переживающих развод, предлагаю взглянуть на отношения как на все тот же цикл: *мечтание – планирование – действие – празднование*.

Любые любовные отношения начинаются невероятным

(как мы уже знаем от ученых, гормонально обусловленным) энергетическим подъемом: воображение рисует счастливые образы, хочется быть вместе и ни о чем не думать (стадия *мечтания*). Проходит время, пара начинает больше задумываться о том, что между ними происходит, как это назвать, в каком формате эти отношения хочется продолжить, есть ли у этих отношений будущее (*планирование*). Кое-как спланировав, пара так или иначе переходит к *деланию*: разделению бытовых обязанностей, распределению бюджета, совместным путешествиям, гнезду, детям, ипотеке...

Что же в таком цикле будет *празднованием*?

Конечно, условное «жили они долго и счастливо» может прийти к концовке «и умерли они в один день», но это достаточно редкий сценарий. Бывает, что один из партнеров уходит из жизни задолго до другого, и тогда второму приходится оплакивать и праздновать за двоих. Бывает, что пара, вырастив детей, переживает ряд кризисов, переосмысляет и перестраивает свои отношения – проходит красивую трансформацию. Но в более чем половине случаев, увы, цикл отношений заканчивается расставанием и/или разводом.

Если не оценивать каждый из сценариев как «хороший» или «плохой», можно увидеть логичное завершение цикла в каждом из них. А завершение, которому мы можем уделить внимание – в паре или по отдельности, – это и есть празднование.

Как человек, переживший развод, я знаю, что это дли-

тельный процесс проживания череды утрат: утрата человека в качестве партнера, утрата близости и совместности, утрата привычного образа жизни, утрата иллюзий и надежд. Кому-то удастся разорвать отношения решительно и быстро: нигде не пересекаться, удалить все контакты, выбросить все вещи. Кто-то не соглашается с решением другого и надеется на воскрешение чувств. Кто-то мгновенно находит нового партнера. Кому-то необходимо обесценить прошлое, чтобы двинуться дальше. Кто-то скорее обесценит настоящее, в котором нет «былой любви». А если у пары есть дети и желание остаться в нормальных отношениях, развод становится задачей со звездочкой.

Сколько бы окружающие ни твердили, что нужно «быть выше этого», «забыть», «забить» или «переключиться» – я за то, чтобы не избегать этой боли, а дать ей время и исследовать одно за другим свои хронически больные места.

Возможно, не будет такого момента, когда вы с легким сердцем пригласите бывшего в ресторан и поднимете бокал за все, что было. Но вы совершенно точно можете подружиться со своей болью от расставания, прожить свои утраты и в конечном счете – начать ценить все прошедшее.

Да, развод, как и любая другая серьезная перемена в жизни, – это утрата. Все утрачивают в разводе что-то свое: кто-то ценную совместность, кто-то – удобство и комфорт, кто-то – возможность видеть своих детей утром и вечером, кто-

то – мечты о чудесном совместном будущем и идиллической старости, кто-то – привычный уклад жизни. Но совершенно точно, как и любая утрата, развод приносит и новыеобретения.

Отпразднованный развод – это тот, об который не царапаешься, когда натыкаешься на него воспоминаниями. Он достаточно обкатан в мыслях, разговорах и слезах – лежит себе спокойно одним из камушков где-то на дне моря увлекательного прошлого. А настоящее нежно омывает его своими волнами.

Главное – дать себе время.

Заметить

Когда решение о расставании принято, во внимании вдруг оказываются вещи, на которые раньше было привычно закрывать глаза – то, что тихо раздражало, молча бесило, с чем пытался как-то совладать и договориться. Уже нет смысла приукрашивать, «не замечать», обманывать себя – и все накопленное лезет наружу. Чувства порой захлестывают, и если не заручиться чьей-то утешительной поддержкой, можно в аффекте наделать глупостей. Почему так? Как он(а) мог(ла)? Кто виноват? Как теперь жить? Как не повторить тех же ошибок? В рое этих вопросов можно сойти с ума.

Вот три важных осознания, которые не раз помогли мне проходить через расставания, не застревая в обидах и пре-

тензиях:

1. *Мои чувства принадлежат только мне.* Это не партнер сделал мне больно, это я испытываю боль. И буду ее испытывать столько, сколько посчитаю нужным.

2. *Все, что я получил(а) в отношениях с партнером, – мое:* все теплые слова, приятные эмоции, объятия и секс, приключения, забота, подарки. Весь этот опыт – мой, и я беру его в свою дальнейшую жизнь с полным правом.

3. *Все, что я отдал(а) в отношениях партнеру, – его:* внимание, любовь, нежность, разговоры, помощь. Все это принадлежит теперь ему, и он может распоряжаться этим, как хочет.

Чтобы заметить себя в расставании, можно в очередной раз уточниться: что я за человек сейчас? Что мне подходит? Чего я хочу для себя? В аффекте разрыва отношений сложно делать такие уточнения, но со временем все яснее можно оценить, что обретаешь в расставании. Например: безопасность, спокойствие, лучшее понимание себя, возможность повзрослеть, выбрать другой образ жизни, дать другое будущее детям, научиться тому, что раньше не приходилось делать. Обретения в случае развода могут касаться не только большей свободы, самостоятельности и уединения, но и вполне весомых материальных вещей: например, половины совместно нажитого имущества или алиментов. В чем ваша утрата, а в чем – обретение?

Разделить с другими

Каждая пара по-своему проходит через расставание и длительность этого этапа у всех разная. Здорово, если у партнеров есть возможность встретиться и без спешки поговорить, повспоминать, отметить памятную дату, пересмотреть старые фотографии, обменяться какими-то важными вещами. Однако, у всех разный накал страстей.

Кто-то идет на парную терапию, где можно высказать друг другу боль разочарования, а за ней и благодарность. А бывает, что контакт оборван одной из сторон, и возобновить его нет желания или возможности. Несказанное крутится в голове монологом, желая превратиться в диалог, но не находит адресата. В таком случае важно найти выход для блуждающих слов и чувств: им может стать психотерапия, неотправленное письмо или голосовое сообщение, доверительный разговор с другом, которому можно открыть эту комнату своего сердца. Разделите с другими то, что на душе – не замыкайтесь в себе. Помните, что травма изолирует, а изоляция – травмирует.

Расслабиться

Совершенно нормально обнаружить себя в постоянном

напряжении после расставания: отсутствие близкого человека буквально кричит о себе и напоминает любой мелочью. Ему вы звонили, когда поцарапали машину, с ним переписывались обо всякой ерунде каждый день, его фотографии вам подсовывает телефон как «приятные воспоминания». С ним связаны улицы, песни и непочиненный кран на кухне.

*Время после расставания – это время
отращать свою собственную жизнь.*

В этот период можно ощущать как гнетущее одиночество, так и долгожданное освобождение и страстное желание нырять в эксперименты. Вам может быть и энергично, и подавленно, и страшно, и очень одиноко даже среди близких людей. Важно поддерживать себя телесно: почаще обнимайтесь с друзьями, ходите на массаж или в бассейн, находите возможность двигаться, танцевать, боксировать – в общем, старайтесь не застревать в напряжении. Уединение, общение и движение помогут разложить опыт по полочкам.

Идеи, которые помогут отпраздновать развод

Устройте девичник (или мальчишник). Да, прямо как перед свадьбой! Соберите друзей, чтобы рассказывать байки об отношениях, плакать, смеяться, громко петь матерные песни, разбрасывать фотки, устроить с друзьями своп из подарков бывших. Теплая компания поможет снять напряже-

ние и посмотреть на свою ситуацию с разных сторон.

А как насчет развадьбы? Меня вдохновляет пример моих друзей, которые развелись после двадцати лет брака и решили это отпраздновать. Как и многие пары, они пришли к выводу, что их брак исчерпал себя, и... Устроили «развадьбу»! Пригласили свидетелей, которые двадцать лет назад были с ними на росписи, и своих троих детей. Вместе они вспоминали, чем были наполнены их совместные годы, смотрели фотографии и рассказывали истории. Обсуждали, что между ними закончилось, а что продолжится – несмотря на расставание. Так им удалось расстаться с уважением и благодарностью друг к другу, а не с недомолвками и взаимными претензиями. Знаю, такое празднование может показаться странным и даже невозможным, особенно если ваши бывшие вас обманывали, абьюзили и предавали. Иногда расставание безопаснее праздновать по-отдельности. Такая «развадьба» – всего лишь пример, где главное – внимание к тому, что закончилось.

Пойдите на максимально отвязный концерт! Подпевать песням кумиров юности, орать и хлопать, плясать и прыгать, вытанцовывая эмоции. Это даст место для выхода застрявшей боли, снимет напряжение и напомним, что вы еще ого-го!

Заякорите случившиеся перемены чем-то заметным в материальном мире: перестановкой в комнате, новым цветом стен или символическим кольцом, дерзкой стриж-

кой, пирсингом, возможно, чем-то, что бывший партнер точно бы не одобрил. Говорил, что никогда в вашем доме не будет живых растений? Купите штук пять! Небольшие внешние перемены будут напоминать, что отношения закончились, а жизнь продолжается.

Уберите с глаз все, что напоминает о партнере. На время спрячьте переписки в архив, сложите в отдельную папку общие фотографии, слушайте незнакомую музыку, читайте новые книги, ходите непривычными маршрутами.

Присвойте целиком то, что выбираете оставить в своей жизни. Нередко после расставания остается то, что было частью отношений: совместные увлечения, подарки, имущество. Чтобы не спотыкаться о то, с чем не хочется расставаться, и не отказываться от всех теплых воспоминаний, заботы и любви, что были в прошлом, скажите себе: «Это теперь мое». Можно прямо пройтись по квартире и погладить предметы, связанные с бывшим партнером, каждый раз произнося эту фразу – и со временем они перестанут дребезжать болью от расставания.

Разведите костер и предайте огню прошлое. Пусть добрый пылающий костер на вашем любимом берегу примет на себя все, что связано с законченными отношениями и с чем не жалко расстаться: дневники, письма, забытую футболку, нерадующие подарки, духи и зубную щетку.

Составьте себе план реабилитации. Возможно, он будет включать некоторое время без отношений, с вниманием

к себе и своим потребностям, новый режим дня, прогулки в одиночестве, практики медитации или что-то новое, что хочется внедрить в свою свободную жизнь. Возможно, вам захочется установить дедлайн, но я рекомендую дать себе столько времени, сколько понадобится.

Для смелых: сделайте Divorce Selfie – это фотография двух когда-то близких людей со свидетельством о разводе в руках. Есть популярный хэштег, под которым люди со всего мира выкладывают свои разводные фото. Мало кто обходится без свадебных фотографий – так почему бы не сделать хоть одну разводную фотку? Все-таки памятное событие!

Встретьтесь с бывшим/ей, когда пройдет достаточно времени. Чтобы без спешки посидеть, поговорить, поспоминать, пересмотреть старые фотографии, обменяться какими-то важными вещами. Конечно, такое возможно не после всякого расставания. И все-таки во многих случаях бывает ценно через время свериться, что для каждого было ценным, что еще побаливает, как вы смотрите на произошедшее через время. Это может быть один из самых драгоценных ваших разговоров, который многое прояснит и успокоит.

Переезд/эмиграция

Свою демоверсию эмиграции я никогда не забуду.

Мужа пригласили в Берлин развивать айти-стартап, и мы с радостью поехали втроем с трехлетней Ташей. До этого мы много и подолгу путешествовали и часто примеряли на себя возможность жизни в других странах – а тут подвернулась реальная возможность попробовать!

Отличие ото всех наших туристических поездок я ощутила сразу.

Вместо неспешного знакомства с городом и очарования легкой влюбленности, мы окунулись в череду бытовых вопросов, связанных с квартирой, интернетом, перемещениями... Буквально со второго дня, как мы приехали, муж до вечера отсутствовал, а я оставалась вдвоем с Ташей, атакуемая навалившимися заботами, своими онлайн-проектами и дребезжащим желанием поскорее разведать все интересное и насладиться новым городом.

За день я могла успеть разобраться с сим-картами, купить на местном «Авито» подержанную коляску, взять в прокат велосипед с детским креслом, попытаться написать пост с мерцающим вайфаем кофейни, пока дочка спит. Разведать детские площадки в округе и покормить вместе козочек травой в мини-зоопарке, то и дело мониторя квартиры в долгосрочную аренду и отправляя мужу ссылки на перспективные

варианты... Каждый день я изматывала себя до крайности, рыдала и ссорилась с мужем, чтобы с утра продолжить в том же духе.

Конечно, я хотела от себя слишком много. Конечно, тогда я еще не умела праздновать, торопилась и хваталась за все подряд. И, конечно, со временем все равно полюбила Берлин как второй дом.

Те несколько месяцев, что мы так прожили, дали мне понять две вещи. Во-первых, без крайней необходимости я никогда не перееду в другую страну. А во-вторых, люди, которые решаются на такой переезд, – настоящие герои.

За последние годы таких героев в моем окружении существенно прибавилось. И многие перестали романтизировать эмиграцию, когда столкнулись с необходимостью непростых выборов, сложнейшими обстоятельствами и еле выносимыми переживаниями.

Оказываясь вдали от привычных связей, в растерянности и необходимости срочно налаживать новую жизнь и адаптироваться, особенно важно разделять с другими чувства, преодоления и повседневность.

Переехали ли вы вынужденно в незнакомую страну, осуществили ли вы давнюю мечту, оказавшись на другом континенте, сменили ли город или только сняли другую квартиру...

Переезд – это огромная перемена в жизни. Нужно немало внимания и времени, чтобы свыкнуться с

ней и обжиться на новом месте.

Я знаю, о чем говорю: тот берлинский опыт – не единственный в своем роде. Моя семья постоянно переезжала. Мы жили на две страны, меняли города, разменивали комнаты в коммуналках, покупали и продавали дачи. Каждая из этих перемен вроде как была к лучшему: к мечте, безопасности, большей площади, отдельной комнате для меня... Но все эти обретения было толком не оценить, пока не отгорюешь утраты, чем я и занималась, как умела. Моими детскими утратами были: теплый кишиневский климат и ведра июньской черешни, любимый парк с озерами для купания, друзья и родственники, навсегда оставшиеся далеко, дворовые знакомства и лучшие гаражи для лазания, старая липа за окном, быстрая ледяная речка знакомые каждой кочкой тропинки и грибные места, тысячи историй.

Чаще всего с переездом в любом возрасте связано много чувств, а заметить их мешает много дел. Но мы-то с вами уже подкованные ребята – понимаем, что важно отпраздновать! И не только новоселье, но и прощание со старым домом и жизнью, которая была с ним связана. Чтобы жить дальше, еще точнее проектируя то, что именно вам теперь подходит.

Заметить

Ну, не заметить переезд сложно. Но можно *недооценить*, насколько масштабные перемены происходят со сменой до-

ма, не учесть их – и вместо максимальной заботы о себе в этот стрессовый период сделать нагрузку невыносимой.

Переехать в новый дом – это всегда отчасти начать новую жизнь. Потому что в доме мы *живем*. Это не только место, где мы спим, едим и храним вещи. Мы телесно привыкаем к жизни в конкретном доме: запоминаем привычные маршруты и углы, которые надо обогнуть, запахи и скрипы, шероховатости и сквозняки. Мы социально привыкаем к дому и тому, что вокруг: как мы делим пространство с домашними, как общаемся с соседями, куда идем за хлебом. Мы строим настоящие отношения с домом: он знает наши истории, рассказывает свои, мы изменяем его под себя, а он меняется под нас.

Завершение отношений с одним домом и начало новых с другим может быть даже более болезненным, чем разрыв с партнером. Что уж говорить, если меняется не только квартира, но и город, страна, культура, язык. Дайте себе достаточно времени и всю возможную бережность, чтобы ваши корешки адаптировались и прижились в новой почве.

Разделить с другими

Многие переезжающие сталкиваются с непониманием и отсутствием сочувствия даже от старых друзей и родственников: «Радоваться надо, новую жизнь начинаешь!», «Да брось ты, отличная квартира», «Даже слушать не хочу – жи-

вет у самого моря, и что-то ей еще не так!». Или любимое: «Так это сразу было понятно, куда вы вообще поперлись!»

Не всегда близкие могут поддержать в больших решениях и переменах. Но вы точно заслуживаете такой поддержки и наверняка получите ее, если не закроетесь.

Переезд порой означает не только смену места жительства, но и смену окружения – отдаляет от одних людей и сближает с другими. Ищите тех, кто с вами согласен, даже если для себя выбрал другое. Тех, кто проживал похожее, но уже обустроился. Тех, кто сейчас вместе с вами в растерянности и турбулентности. Увиденность разными глазами помогает ощутить опору на новой земле.

Зовите друзей и знакомых собирать и разбирать коробки, показывайте свои переездные будни в соцсетях и видеокружочках, раздавайте вещи на старых местах и говорите о своих житейских потребностях на новых. Вступайте в чат своего нового ЖК, ищите сообщества по интересам в новом городе, улыбайтесь продавцам в новых магазинах – протягивайте ниточки взаимосвязей: и тогда скоро из них сплетется новая крепкая паутина взаимоподдержки и безопасности.

Расслабиться

День за днем осваивайтесь в новой реальности и соглашайтесь с ней: «Да, это теперь мой дом», «Да, я теперь живу здесь», «Да, тут много нового, к чему я пока не привык»,

«Да, мне требуется время на то, чтобы наладить жизнь». Важно дать уму и телу ощущение комфорта и безопасности – что-то привычное и обязательно приятное. Не стремитесь узнать и попробовать как можно больше нового. Теплые носочки, объятия, долгий сон. Рутинa, повторяемость, обыденность.

В первые дни, оказавшись на новом месте, дайте себе поваляться на полу, обойти по многу раз каждый уголок, приготовить привычную еду, включить любимую музыку, разложить несколько вещей, напоминающих о прошлом доме. Бывает, хочется все чистить и мыть, перекрашивать и переставлять – так вперед! Ваше тело знает, что делать, чтобы присвоить себе пространство и устроиться в нем.

Идеи для празднования переезда

Попрощайтесь со старой квартирой. Вспомните разные моменты, связанные с ней и присвойте их. Сходите к соседям. Оставьте ключ там, где всегда оставляли. Можно сделать альбом в память о квартире, если у вас есть фотографии оттуда.

Выпишите все маленькие и крупные переездные дела. Сколько всего пришлось проверить, чтобы переехать, начиная с принятия решения, заканчивая уборкой после новоселья? Ставлю на то, что у вас получится не меньше пятидесяти пунктов! Не забудьте про покупку скотча, встречу

грузчиков и попытки отмыть фломастер со стены.

Устройте новоселье с перерезанием ленточки: «Дом открыт!» Если вы ждете большую компанию или не любите вопросов в духе «Где тапки?» и «Как тут свет включается?», пройдитесь по дому и оставьте небольшие заботливые записки в нужных местах: «Конечно, у меня есть вай-фай, пароль – “время_праздновать“, «Выбирай самую красивую чашку», «Осторожно, постарайся не выпустить кошку в подъезд», «Чтобы пошла горячая вода, вентиль нужно нежно толкнуть на себя», «Это подарки – бери все, что нравится».

Составьте вишлист нового дома. Попросите гостей принести на новоселье самые простые вещи: запасные лампочки, таблетки для посудомойки, свечи, удлинители, гирлянду, колонку для музыки, ростки домашних растений. Дайте друзьям населить новое пространство не только полезными вещами, но и своей энергией и добрыми пожеланиями.

Проведите онлайн рум-тур. Покажите свою новую квартиру и расскажите о ней в подробностях друзьям, родственникам или подписчикам, которые сейчас далеко. Каждая такая экскурсия помогает присвоить новый дом и напитать его теплом неравнодушных людей.

Устройте спальник-пати. В первый же вечер закажите пиццу и наимпровизируйте пикник со свечами. Устало валяться на полу и болтать прямо среди коробок – то, что с первого дня наполнит дом голосами и уютом. Не отклады-

вайте друзей до вылизанного новоселья после окончания ремонта. Живите в нем на полную уже сейчас!

Повесьте по центру комнаты дискошар. А что? Как символ празднования! Если хоть одно окно вашего нового дома выходит на солнечную сторону, можно положить небольшой дискошар на подоконник – и когда на него попадут первые солнечные лучи, он озарит солнечными зайчиками все вокруг, а вам, возможно, захочется потанцевать в его диско-бликах.

Дайте себе хотя бы год на знакомство и развитие отношений с новым домом. Пусть он увидит ваши повадки и настроения, секс в спальне, в душе и на кухонном столе, зимние ботинки, весеннюю уборку и чемоданы в летний отпуск. Пусть он очень постепенно обрастает подходящими вещами: уютным светом, текстилем на разные сезоны, растениями, удобной и необходимой мебелью, чашками для гостей, ритуалами и традициями. За четыре сезона дом начнет считаться с вами, а вы – с ним. И, возможно, однажды, сидя на солнечной кухне субботним утром, вы почувствуете, как он перестал быть чужим, а стал – самым вашим!

Увольнение

Черновик этой главы я накидала, когда мне захотелось поддержать подругу, которая приняла решение об увольнении и отработывала последний месяц в постылом офисе.

Был зябкий февраль, она только вернулась из отпуска, но очень хотела обратно – смотреть на линию горизонта, а не на файлы в экселе. Ее бесило буквально все: дорога на работу, проекты, которые она завершала, каждое сообщение от коллег в чатах, вежливые улыбки, тихие сплетни в коридорах и даже цвет стен в офисе был ненавистным. Она буквально сочилась сарказмом и планировала напоследок сделать какую-нибудь мелкую гадость.

Так бывает. Работа – это тоже отношения. А отношения – это всегда непросто.

Мне хотелось показать подруге перспективу, которая пока не видна ей, и поддержать ее в том, что ее внутренняя погода нормальна и неизбежно сменится, а связи, наработанные за годы в компании, еще не раз ее поддержат. Так и случилось. Ей удалось найти возможность уважительно попрощаться с коллегами, а на отважной они уже договаривались, как смогут сотрудничать после.

Завершая любые рабочие отношения, важно уделить им не меньше внимания, чем романтическим – осмыслить свой опыт и свой уход.

Вспомните: каким вы пришли на эту работу? О чем мечтали? Как вам хотелось работать? Чем было наполнено время работы в компании? Что вам удалось осуществить? С кем было ценно познакомиться и повзаимодействовать? С каким опытом и уроками вы уходите?

Заметить

Часто, чтобы принять решение и уйти с места работы, нужно как следует разозлиться и, чтобы не чувствовать боль утраты так остро, – обесценить с потрохами то, что покидаешь: «Это были потерянные пять лет!», «Меня здесь никогда не принимали всерьез!», «Как же хорошо, что больше не увижу эти серые стены и унылые лица!».

Часто увольняющийся человек язвит, поливает грязью руководство, размазывает эту грязь по соцсетям и курилкам, распускает слухи, наотмашь рвет связи и с пафосом сжигает мосты – и многим потом приходится об этом жалеть.

Если дать место этим своим предсказуемым чувствам, прожить их не на виду у коллег, а в стороне поорать и потопать ногами, пожаловаться вдоволь терапевту или близким друзьям, можно увидеть ситуацию не такой уж черно-белой. Пусть ваши чувства отзвучат без цензуры где-то в безопасном пространстве и не отберут у вас богатства вашего опыта, полезные связи и нужные контакты.

Разделить с другими

Возможно, более трезво глядя на свою компанию, вы поймете, что часть ваших чувств и вынесенных уроков можно показать и коллегам. Кто-то наверняка догадывается об истинных причинах вашего ухода, поэтому вполне уместно отпустить несколько саркастичных комментариев или честно сказать о том, каково вам было в некоторые моменты работы и каких перемен вы желаете тем, кто остается.

Вы, скорее всего, потому и уходите, что что-то оказалось неподходящим. Но поделиться можно не только этим. Разделите с коллегами и то, что вам подходило, то, из-за чего принять решение было трудно, по чему вы будете скучать. Как любовались чьими-то стильными нарядами, как отдыхали душой с кем-то на обеде, как вообще-то в тему была своевременная, хоть и небольшая, зарплата.

Расслабиться

Прощальная вечеринка может быть местом для выплеска чувств через танцы, объятия, смех и прочее веселье. Но если вы точно знаете, чего хотите добрать от коллег напоследок, возьмите на себя смелость помодерировать процесс (или попросите того, кому доверяете). Если не позаботиться

об этом, вы получите предсказуемые общие слова благодарности и пустые «напутствия в добрый путь», и можете даже почувствовать опустошенность. А что вас наполнит и подарит удовлетворенность? Теплые слова благодарности, донаты на восстановительные спа-процедуры, прощальный подарок, спетая вместе песня? Обычно хороший вариант, когда каждый рассказывает историю, связанную для него с вами (либо говорит, как видит вас, каким успел за годы работы вас узнать), а вы в ответ рассказываете, что было ценным вам в работе и общении с этим человеком. Такой формат оказывается питательным не только для уходящего, но и для всего коллектива.

А потом, надеюсь, у вас получится подарить себе заслуженную паузу. Хотя бы денек, пару недель, а может, и несколько месяцев.

Идеи для празднования увольнения

Попросите обратную связь от коллег и руководства. В виде «школьной» анкеты, гугл-формы или рекомендательных писем. Слова признательности часто звучат общо и быстро выветриваются из головы, а письменная обратная связь – то, на что можно опереться и расширить представление о себе.

Напишите письмо в рассылку компании. Не все смогут присутствовать на прощальной вечеринке. Может, и ве-

черинки-то не случится. И даже если какой-то финальный сбор будет – с кем-то из команды вы работали удаленно, кто-то заболел, кому-то пришлось уйти пораньше. Последний емэйл, сообщение в общий чат или видеообращение не будут лишними. Так вы протянете связующую ниточку к каждому, помашете им не из функциональной, а из человеческой позиции. Можно написать своим живым, неофициальным языком – так, как вы хотели бы запомниться, приложить свою веселую фотографию, пожелать счастья от всей души и дать ссылки на свои соцсети для тех, кто захочет сохранить с вами контакт.

Оставьте коллегам памятные сюрпризы. Это могут быть открытки на рабочем столе, семена незабудок, ваши любимые вкусняшки в ящиках столов, цветок в горшке со смешной мордочкой, символические наклейки на внутренних документах. В последний день распечатайте и развесьте по пространству фотографии, сделанные в рабочее время (например, с пустыми бабблами, к которым каждый может придумать смешные подписи), факты о вас или ваши любимые цитаты.

Напоследок попрощайтесь с пространством, в котором работали: погладьте стены офиса, ставшие родными, заметьте последний шаг через порог, последний рабочий день, последнюю закрытую вкладку браузера. Оставшись с собой наедине, не спешите думать о будущем: побудьте в здесь и сейчас, дайте себе время насладиться этим перехо-

дом, собой и новым важным шагом на своем профессиональном пути.

Обновите свое резюме. Не просто добавьте в него последнюю должность, а посмотрите своими нынешними глазами: насколько оно вообще отражает вас? Может, пора переписать его с нуля, без лишней скромности? Или обратиться к специалисту, чтобы вместе сделать из него шедевр? А может, вы решили больше не устраиваться на наемную работу, и тогда можно отпраздновать, что резюме вам теперь не понадобится?

Выздоровление

«Праздник Жизни: свет и сияние» – так назывался чат, в который добавила меня подруга Юля спустя год после операции, которая разделила ее жизнь на «до» и «после».

Я не раз слышала, как люди начинают отмечать «второй день рождения» после внезапного инфаркта, страшной аварии или несчастного случая, в которых им чудом удалось уцелеть, но Юлин случай был другим.

Она готовилась ко дню X заранее, и для нее не было неожиданностью, что ей предстоит сложнейшая операция с высокими рисками – удаление тромбов из легких, которое производят на раскрытой грудине, при остановленном сердце, с полностью откачанной из организма кровью. Долго в таком состоянии оставлять человека нельзя, поэтому в ходе операции Юлю трижды лишали крови и остужали до 18–20 градусов. Можно смело говорить, что я знаю человека, который трижды сходил на тот свет. И теперь каждый раз, когда я вижу румяную и сияющую Юлю, я будто встречаюсь с чудом.

Это чудо Юля и позвала нас отпраздновать. И не тихим дружеским чаепитием, а большим мероприятием в красивом зале, с шампанским и красивыми закусками, проектором и микрофонами, сверкающим дресс-кодом и танцами. В центре праздника были Юля и ее непростая медицинская история: болезнь, вызвавшая тромбы в легких, с ней уже боль-

ше десяти лет, и за это время было многое. Сотни походов по врачам, противоречивые мнения и диагнозы, бессчетное количество анализов и «очередных» часов в поликлиниках, ежедневные ограничения и дискомфорт... и несколько реанимаций в тотальной неизвестности: *а будет ли завтра?*

Кто-то мог бы пасть духом, но Юля выбрала другой путь. Замечать и ценить каждый свой шаг. Открыто делиться происходящим со всеми, кому небезразлично. Сдаться врачам – и постепенно двигаться по намеченному плану лечения. Проявлять уважение к своему состоянию, но не позволять ему отнимать у себя жизнь. Юля выбрала праздновать.

На «Празднике Жизни» она меняла наряды, читала любимые стихи, давала интервью о жизни до и после операции, а в конце мы вместе подняли Юлю в воздух и качали на руках – на волнах восхищения и уважения к ее выносливому телу и сильному духу.

Здесь важно заметить, что Юля не купается в миллионах и не может опереться финансово ни на кого, кроме самой себя и своей профессии – преподавание английского. Из-за плохого самочувствия, обследований и путешествий по больницам, она, разумеется, не могла работать в полную силу, и порой ей приходилось занимать у сестры даже на ежемесячный платеж по ипотеке. Но выбор в сторону празднования определил ее приоритеты.

Так, после похода к врачу или сданного анализа Юля всегда радуется себя завтраком, кофе или десертом в приятном

кафе. При необходимости провести несколько дней в больнице приедет туда не с авоськами, а с удобным чемоданом, в котором вместо домашних футболок, треников и халатов – красивые мягкие платья, крем для тела с минеральными блестками и томик стихов. Даже когда ее жизни угрожала прямая ежедневная опасность, Юля выбирала жить полноценно, а не кое-как выживать.

Та операция оставила на Юлиной груди тонкий шрам и существенно улучшила ее самочувствие и качество жизни, но болезнь продолжает оставаться неизбежным спутником. Кто-то побоялся бы напугать друзей страшными подробностями или постеснялся привлечь внимание, чтобы не наскучить, но Юля выбрала открыто делиться с теми, кому небезразлично: завела блог и празднует в нем даже небольшие вехи на пути своей медицинской истории – не дает своим ежедневным усилиям пропадать бесследно.

Надеюсь, большинство из вас миновала необходимость такого пристального врачебного присмотра, и постоянный риск для жизни не держит вас в напряжении. Но, как ни крути, каждому из нас время от времени приходится уделять внимание своему здоровью. Проходить обследования, терпеть боль, обращаться к врачам, порой навсегда лишаться некоторых телесных возможностей. Празднуя возрастные изменения, травмы, острые и хронические состояния, мы признаем самую ощутимую реальность – *реальность своего тела.*

Да, возможно, проблемы со здоровьем, недомогание или серьезный диагноз – не то, что хочется афишировать на каждом углу. Но и задвигать в угол то, что занимает ваши мысли, чувства и повседневность, не стоит.

Врачебное внимание – одно, а равнодушное дружеское – совсем другое. Вовремя сходить на обследование или не пропускать прием лекарств – наша обязанность и ответственность перед собой. А вот дружеский доверительный разговор о том, что тревожит, дополнительная забота о теле или маленькие необязательные приятности – поддержка, которую мы в этот период можем оказать душе. Любое снижение уровня стресса и повышения уровня удовольствия благотворно действуют на физическое состояние.

Закончилась сезонная аллергия? Оклемались после тяжелого гриппа? Снова можете ходить после операции? Отметьте это роскошным чаепитием с подругами, букетом цветов, постом в соцсети или воплощением давней мечты!

Заметить

В вашей медицинской карточке или истории болезни сухим языком и кривым почерком написано то, что можно отпраздновать – факты. Но вы знаете о своей болезни гораздо больше, чем врачи. Для вас она – феномен, вплетенный в канву вашей жизни. Обратите внимание на то, как имен-

но вы переживаете недомогание, боль, озвученный диагноз, необходимость лечения. Скольких усилий стоила вам болезнь, каких регулярных действий она требовала? Чем пришлось пожертвовать и что обрести вместе с ней? Какие ограничения она накладывает? Какие этапы можно выделить и за что себя похвалить?

Разделить с другими

В периоды болезней, восстановления после травм, плановых и экстренных медицинских вмешательств, нам как никогда нужна рядом разнообразная поддержка и помощь. Внимательные врачи и медсестры. Реабилитолог, остеопат, психотерапевт, массажист и другие специалисты, которые со своей точки зрения посмотрят на вашу ситуацию. Друг, которому можно позвонить, выйдя оглушенным из кабинета врача. Подруга, которая сварит диетический супчик, когда мучает гастрит. Близкие, которые не станут допекать тревожными вопросами, но смогут окружить теплым вниманием и дополнительной заботой. Во время болезни мы все уязвимы и растеряны. И порой даже не осознаем, как хочется заботы и внимания. Не бойтесь признаться в этом окружающим – и вы узнаете, что кому-то как раз сейчас в радость вам эту заботу подарить.

Расслабиться

Часто для расслабления достаточно сдать ся врачам, разделить с ними свое состояние, довериться их профессиональному взгляду и перестать держать себя в напряжении и подвешенности. Но в любом случае после приступа, обострения, хирургического вмешательства и даже простой простуды организму нужно время на восстановление.

Легче становится, когда поставлен диагноз и назначено лечение, когда нормализуется температура, возвращается подвижность суставов, спадает отек, заживает рана. В зависимости от конкретной ситуации, врачи подскажут доступную активность и необходимые меры по реабилитации. Пожалуйста, какими бы скучными ни казались эти рекомендации, не стоит ими пренебрегать – они подсказывают корректный переход к полноценной жизни. В период этого перехода нам всем нужен покой и постельный режим, санаторий или прогулки на свежем воздухе. Все это помогает расслабиться и выветрить остатки больничного стресса, дать своему телу ясный сигнал: «опасность миновала, все в порядке».

Двигайтесь в том темпе, который доступен для вашего состояния – хоть мизинчиком подвигайте – но не замирайте дольше, чем это необходимо. Найдите способ дать себе дополнительную заботу, разгружающую диету, щадящие нагрузки. Нужно время, чтобы осознать, что пришлось пере-

жить, свыкнуться с ограничениями и приспособиться к новой жизни. И, конечно, это время праздновать!

Идеи для празднования выздоровления

Разработайте план заботы о себе. Моей бабушке восемьдесят шесть лет, но каждый раз, когда она справляется с недомоганием или с плохим настроением выходит от врача, она заходит в магазин и радуется новой блузкой. Откройте календарь и, кроме визитов к врачам, сдачи анализов и прочих процедур, запланируйте «компенсирующие» мероприятия. Например, дни восстановления после стрессовых процедур, пижамные вечеринки с детьми или друзьями, к которым никак не надо готовиться, поход в баню, поездку на природу, комедийные фильмы, которые давно хотелось посмотреть. Внесите в график время, когда вы будете хвалить себя за принятые меры и сделанные шаги.

Заручитесь поддержкой близких в моменте. Найдите себе компанию, которая будет с вами, когда вы узнаете результаты анализов или услышите окончательный диагноз от врача. Необязательно встречать эти новости в одиночку, особенно если вам страшно и тревожно. Партнер, мама или кто-то из подруг могут зайти с вами в кабинет врача, побыть рядом во время телефонного звонка или открывания емейла с результатами обследования. Та самая Юля из моей истории в рамках моральной подготовки к операции завела за-

крытый канал для близких, где записывала видеокружочки и о своем состоянии, делилась тревогами, успехами и планами, просила прислать с курьером свежих овощей и почищенный грейпфрут, а подруги сюрпризом присылали ей еще мороженое и банановый латте. Мы были ей благодарны за информирование и связь, следили за развитием событий и реагировали по мере сил.

Добавьте цвета, блеска и маленьких удовольствий в серость больничных дней. Если вам предстоит провести какое-то время под наблюдением врачей в больнице или соблюдать постельный режим дома, вам точно понадобятся дополнительные источники положительных эмоций, ярких впечатлений и поводов для улыбок. Повесьте ловец солнца на окно в палате – пусть запускает радужные искры по стенам! Или попросите у друзей сюрпризов и любимых вкусностей – а может, после участливых вопросов они пришлют вестник хороших новостей из мира животных и смешные мемы?

Встречайте изменения, происходящие с вашим телом, творчески. Позовите друзей раскрасить гипс, как в школе. Намажьте гематому от катетера блестками – пусть напоминает загадочную межзвездную туманность. А вместо йодной сеточки можно нарисовать йодные комиксы!

Как вам идея обыграть шрам от операции татуировкой? Для многих татуировка становится способом отпраздновать – смелость, власть над телом, закончившуюся

или начавшуюся эру, особую связь с кем-то. Так вытатуированный бегунок молнии делает из неровного шва застежку. Чей-то шрам становится цепью велосипеда или веткой дерева. На груди, перенесшей мастэктомию, вырастают диковинные цветы. Среди бледных растяжек на ягодицах и животе возникают кораллы, крылья и целые сказочные миры. А аккуратный круглый шрам от пересадки кожи становится воздушным шариком. Возможно, татуировки – не ваша тема (у меня, скажем, нет ни одной), но мне симпатичен тот творческий подход, с которым их хозяева переосмыслиют и переформируют на свой вкус истории прошлого.

Смонтируйте видео, снимите фильм или создайте блог. Если ваша медицинская история тянет на длительную эпопею, занимающую много вашего внимания, о ней точно есть что рассказать. Кто-то порадует, что ему повезло с этим не столкнуться, кто-то найдет для себя поддержку, применяя к другим жизненным сложностям, а кто-то поймет, что не он один с таким диагнозом справляется. А чем это станет для вас? Триумфальным празднованием, конечно!

Наведите порядок в аптечке и бумагах. Выбросьте лишнее, просроченное и то, что больше не пригодится. Продайте костыли, как только они перестанут быть нужны. Проветрите комнату, поменяйте белье, избавьтесь от ночнушки, которая впитала все ваши страдания. Так вы поможете себе расслабиться и ощутить: *«Это закончилось – пора жить дальше!»*

Благодарите тело новыми усилиями. Переживший стресс организм нуждается в восстановлении, и часто это не неподвижность и чрезмерное оберегание. Нагружайте себя потихоньку прогулками, йогой, актерскими тренингами, вдумчивыми силовыми тренировками, беззаботными танцами. Пусть ваши ограничения не становятся тупиком, а создают интересный творческий вызов, усиливающий вас духовно и физически. Никогда не узнаешь, какую поддержку найдешь для себя в йоге или подготовке к марафону, пока не попробуешь.

Прочитанная книга

Вот мы и приближаемся к концу книги. Одной из многих, прочитанных вами. Первой, написанной мной. И хотя прочитанная книга кажется сущей мелочью в сравнении с другими главами этого раздела, мы сейчас тут – в завершении, которое можно заметить, разделить друг с другом и расслабиться. Да, отпраздновать вместе! Вы когда-нибудь праздновали книгу?

Когда я обзавелась экземпляром культовой «Бегущей с волками», я долго не могла к ней подступиться. Ее введение сулило страстный, тернистый путь дикой женщины, отсылки к древним архетипическим знаниям. А вот само оформление книги было академически выверенным: черная обложка с лаконичной иллюстрацией, тонкая белоснежная бумага, мелкий шрифт и сноски на каждой второй странице. Помню, мне было не притронуться к ней, пока я не использовала ее как площадку для лепки глиняной йони, а потом – как пресс для сушки акварельной бумаги с принтами от осенних листьев. Обрез испачкался, листья отпечатались на листах, а бумага во многих местах пошла волнами. Вот теперь можно читать! Книга будто сама одичала: и сказки о Синей бороде, девушке в тюленьей шкуре и женщине-скелете словно наконец-то зазвучали – даже запели.

В детстве нас так дотошно учили бережно относиться к

книгам, возводили между нами и ними столько правил и ограничений, что во взрослом возрасте приходится переизобретать свои отношения с ними.

Книги помнят все: хранят по уголкам прикосновения облюбованных пальцев, нечаянные падения в лужу и открытые заломы в тех местах, где мы десятки раз открывали их, перечитывая любимый кусок. Я всегда слегка замираю, когда ставлю прочитанную книгу на полку, нахожу ее стаю. Когда я возьму ее оттуда в следующий раз? Через пару дней, когда захочу пылко процитировать подруге или через много лет, когда буду в попыхах складывать в коробки?

Закрывая книжку на последней странице, я люблю погладить заднюю обложку и посидеть в задумчивости... Момент, когда завершаешь книгу – всегда особенный. Сколько книг мы начинали и не заканчивали, заглядывали и даже не хотели браться, а эта, глядите-ка, оказалась прочитана!

У всех свои традиции: кто-то ведет читательский дневник и записывает туда впечатления от прочитанного, кто-то делает это онлайн на книжных сайтах, выставляя свои оценки каждой книге, кто-то фотографирует книгу для блога или соцсетей, кто-то собирается и обсуждает книги на встречах читательского клуба.

Будучи однажды прочитанной, книга что-то, пусть и незаметное, меняет в нас – и мы можем не переставать это праздновать.

Заметить

Что, если дать свежепрочитанной книге занять вас целиком? Обожаю этот этап интеграции и всегда задаюсь вопросом: что я могу привнести в свою жизнь из образа жизни автора или полюбившейся героини? А из той эпохи, в которую была написана книга? Из сцен, которые мне больше всего запомнились?

Так на моем домашнем алтаре со всякими ценными для меня штуковинами может появиться тигровый глаз или веточка пижмы, непомерно длинные серьги или самодельный ловец снов. Уже несколько лет я ношу серебряные колечки на пальцах ног, и до сих пор помню книжку и контекст, который меня соблазнил искать их по всему городу. Что уж говорить об идеях и историях: иногда во всей книге найдется лишь пара достойных внимания фраз – но зато каких! Замечайте: что из прочитанного не выходит из головы? Что уже вошло в вашу жизнь и делает ее лучше, а что вы только планируете реализовать? Какие изменения книга запустила в вас, а что подтвердила?

Разделить с другими

Книгами так легко поделиться! Подарить бумажную, от-

править электронную, процитировать любимую. Лучшие книги, что мне доводилось читать – не те, что я находила, блуждая между высоченными библиотечными стеллажами или брала на столе новинок в «Подписных изданиях»²⁸. Не бестселлеры и не мастриды. Это была, например, потрепанная книжка, которую мне, уезжая из Индии, просунула в окошко подруга. Или книга, по всему периметру облепленная цветными стикерами и примечаниями друга. А еще яркий кирпич о рекламной стратегии, на форзаце которого написано: «Украдено из *Saatchi & Saatchi*» (так и было).

В этой книге я упоминаю десятки обожаемых мной книг – это мой любимый способ подмигнуть своим. Кивок узнавания от нового знакомого, когда цитируешь стихотворение, песню или строчку из любимой прозы – бесценен! Как и заинтересованное: «Как-как называется?» или «Ага, нашел, спасибо, уже скачиваю!».

Расслабиться

Были ли вы в напряжении от крутых поворотов сюжета, от незнакомых слов, несогласия с автором или от чтения в неудобной позе – все, это закончилось! Можно смело захлопнуть обложку. Иногда бывает приятно по горячим следам прочитанной книжки сделать заметки в дневнике или

²⁸ Книжный магазин в Санкт-Петербурге.

блоге, записать значимые цитаты, а уж после этого окончательно выдохнуть. Многие книги требуют после себя паузы, времени на обдумывание, дочувствование, встраивание в систему ценностей и мировоззрение. Если вам попалась как раз такая, не спешите переключаться на что-то следующее – дайте ей довариться: возможно, она хочет изменить вашу жизнь!

Идеи, которые помогут праздновать прочитанные книги:

Начинайте празднование по ходу чтения. Делитесь с друзьями или подписчиками яркими цитатами, фотографируйте книжку в руках в тех удивительных местах, где доводится ее читать (Таймхоп потом напомним!). Можно класть в нее памятные листики или билетики, открытки или оставлять заметки. Нарисуйте что-то, добавьте красочное посвящение, обведите ярким маркером то, что хочется пригласить в свою жизнь. Можно укрепить скотчем расплзающийся корешок или разлохматить пуще прежнего погрызанные кошковой уголки. Украсить обрез, залить листы чаем или слезами, оставить крошки той самой незаметно съеденной шоколадки... Все, что придет в голову и руки!

Дарите книги. Далеко не все книги стоит хранить у себя: они любят путешествовать из рук в руки, участвовать в маркетах или буккроссингах, а еще переносить послания от чи-

тателя к читателю. Мне доводилось находить в книгах письма, стихи, метафорические карты, фотографии, а однажды и конверт с семенами.

Расставьте книги по полкам в согласии со своей натурой. По какому принципу расставлены книги на ваших полках? Художественное и нонфикшн? По темам или ассоциациям? Что прочитано, а что еще предстоит? По цветам или по высоте?

Празднуйте с детьми книги, прочитанные вместе. Чтение вслух – особое совместное занятие для детей и родителей: делящееся, создающее общие переживания и пространство для диалога. Можно обсудить неоднозначные жизненные вопросы, которые поднимает книга, поискать, есть ли по ней фильм или мультик, а может быть, есть издания с другими иллюстрациями. Обсудите, как бы вы сняли по ней кино или проиллюстрировали ее. Или устройте квест по квартире с героем любимой книги!

Дайте книге побыть вашим мотиватором. Есть книги, одно название которых вдохновляет. Так я однажды купила «Просто продолжай» Остина Клеона – не чтобы читать, а чтобы поставить к себе обложкой и просто продолжать. Потом к ней добавилась книга Джона Эйкаффа «Закончи то, что начал». Надеюсь, и моя книга всем своим видом будет напоминать о том, что сейчас – самое время праздновать!

Пора завершать

*мы, люди, так наивны и просты
хотим, чтобы сбылись мечты
в одночасье с нами, но
кто не прошел весь длинный путь,
тот с легкостью теряет суть.
зачем
такое счастье нам
дано?²⁹*

Два года назад, когда я начинала писать эту книгу, я думала, что уже многое знаю о праздновании – сяду и запишу понятные мне мысли, которыми не раз делилась с друзьями на кухне, в клубе и в публичных выступлениях. Сейчас, завершая, я не перестаю удивляться тому, как книга работала надо мной, пока я работала над ней. И дело совсем не в дисциплине, которая мне понадобилась. Нынешнее содержание книги стало возможным благодаря тому, как многое было отпраздновано в процессе.

Через первый черновик сквозило много личной боли, недовольства, недопрожитых обид, едких замечаний о родителях, семье и бывших, тягот, с которыми я мужественно справляюсь, и чрезмерного внимания к смерти. Мне это даже нравилось: казалось, что именно так и должна звучать те-

²⁹ Строчки из песни «Счастье» группы Animal ДжаZ.

ма подлинного празднования – мрачно, тяжело, поднимая всю боль со дна. Хотелось обличать неблаговидное, приглашать читателя в самые темные уголки души, красоваться самыми страшными шрамами.

Я продолжала писать, идя сквозь сопротивление и страх, обнажая свою правду, находя для нее формулировки и разделяя ее с воображаемыми читателями, представляя их сочувственные и возмущенные реакции. Я много плакала, многое мусолила в терапии, о многом горевала. И догадываетесь, что произошло? Десятки историй, которым удалось уделить внимание, были упокоены и заземлены, они потеряли свой дребезжащий заряд и... Просто перестали меня волновать и цеплять.

Книга будто отсекала от себя лишнее, попутно исцеляя меня через празднование. День за днем я фиксировала собственные трансформации: отказывалась от идей, на которые привыкла уж слишком опираться, пересматривала значимые отношения через призму благодарности, отказывалась от недовольства. А потом удивляла себя: отказалась от компромиссного замужества, пошла на танцы, занялась спортом, стала с радостью ходить в церковь каждое воскресенье! Благодаря книге я замечала, сколько нюансов в праздновании, разделяла с другими (с вами) накопленный опыт и расслаблялась – разжимала зажимы, о которых прежде даже не подозревала.

Теперь мне кажется, что книга получилась даже слиш-

ком легкой, чересчур оптимистичной и жизнеутверждающей. Это не то, какой я ее задумывала, но, кажется, это то, какой она хотела быть. И я-сегодняшняя с ней согласна.

Те или иные тяжелые обстоятельства – наша реальность. Кто-то остается без дома, кто-то лишается близких, кто-то теряет опору на все, что было привычным, кому-то при внешнем благополучии представляется беспросветной собственной жизнь, кто-то неизлечимо болен, кого-то уволили, кто-то сидит в тюрьме, а кто-то заперт в тюрьме своей головы. Но вот что по-настоящему важно: для нас не начнется никакая другая жизнь, в которой эти обстоятельства испарятся сами собой. Это пора признать и отпраздновать.

Нашу реальность определяют не только внешние события, но и то, как мы к ним относимся, что мы считаем важным и чему уделяем внимание. Пусть важным для вас будут не иллюзии и самообман, не страдания и сожаления, а твердая земля под ногами и солнце над головой.

Что бы с вами ни приключилось, помните: у нас есть твердость фактов, реальность ощущений, способность управлять вниманием, паутина взаимосвязей с другими людьми и возможность выдохнуть после каждого вдоха. Что бы с вами ни происходило, *это закончится* – и можно будет *отпраздновать!*

Устраивайте праздники, какие вашей душе заблагорассудится. Создавайте традиции, в которых видите смысл. Берегите связи с семьей, друзьями и знакомыми. Раскрашивайте

свои дни, добавляйте воображаемые конфетти в супы и деловые встречи, время от времени обязательно шалите. Цените себя и уважайте то важное, что делаете изо дня в день, – даже если кажется, что не делаете ничего! Бережно завершайте свои циклы и осознанно снимайте напряжение. Время от времени выдыхайте – и всегда делайте паузу перед новым.

Я не могу повлиять на то, как вы воспримете эту книгу и что возьмете из нее в свою жизнь. Но вот, чего я желаю для каждого ее читателя.

Я хочу, чтобы вы немного расслабились – уже сейчас.

Я хочу, чтобы вы смаковали свои завершения, ни о чем не жалея.

Я хочу, чтобы что-то в вашей жизни в ближайшее время засияло новой ценностью.

Я хочу, чтобы что-то маленькое прямо сегодня стало для вас событием.

Я хочу, чтобы вас увидели.

Я хочу, чтобы вас где-то ждал теплый костер, к которому можно прийти погреться.

Я хочу, чтобы время вашей жизни текло плавно и неторопливо.

Я хочу, чтобы вокруг вас расширялось пространство безопасности, удовольствия и возможностей.

Я хочу, чтобы ваша жизнь потихоньку становилась той, о какой вы пока даже не решаетесь мечтать.

Пусть слово «праздновать» войдет в вашу жизнь в са-

мых разнообразных контекстах. Празднуйте свои дни и годы, утраты и обретения, вехи на пути и сам путь. Празднуйте себя в будничном и повседневном, в исключительном и странненьком, в дружбе и любви, в работе и в отдыхе. Празднуйте свою цикличность, свое состояние, свой комфорт и дискомфорт, свой рост. Празднуйте посаженные семена и собранные урожаи. Празднуйте чувствительность к себе и окружающему миру. Празднуйте все, что закончилось и заканчивается.

А потом...

Снова мечтайте!

Благодарности

Заканчивая эту книгу, я оглядываюсь назад, вспоминаю, с чего все начиналось, и связываю разрозненные события последних лет, разговоры и цитаты в общую канву. Кажется, сейчас я на 90 % состою из благодарности к тем, благодаря кому эта книга оказалась написанной.

В первую очередь я благодарю себя – за то, что пошла за своим интересом и день за днем, год за годом открывала вселенную празднования. За то, что окружила себя сотнями людей, которые праздновали и исследовали тему празднования вместе со мной. За то, что на время написания книги я буквально выкрала себя из рутинных дел, отношений и забот, поставила на паузу все, что меня манило и отвлекало, сидела и писала, а потом безжалостно сокращала большую часть написанного.

За то, что праздновала по ходу, упираясь в очередной тупик, делилась с близкими тем, что непросто, брала интервью, обращалась за помощью и советами, а еще отдыхала – спала по ночам, ходила на терапию и массаж, уделяла внимание движению и креативности, садилась в машину и уезжала в лес, не дожидаясь, когда станет совсем невмоготу. И не давала себе обесценить сделанное. В общем, делала все то важное, о чем написала в этой книге.

Но одной меня бы не хватило для этого огромного по объ-

ему и продолжительного по времени проекта. Из его сердца тянутся ниточки к огромному количеству людей. И я хочу сделать видимой ту паутину связей, на которой держится эта книга.

Спасибо Джону Крофту, который разрешил нам с Ташей называть его своим австралийским дедушкой – за то, что, будучи в 2016 году в Петербурге, выбрал остановиться у меня дома на несколько дней и обеспечил меня любопытными размышлениями на несколько лет вперед. За то, что щедро делился своими знаниями и заметно изменил мою жизнь, открыв дверь в празднование.

Спасибо Ольге Примаченко, автору книг «К себе нежно», «С тобой я дома» и других, как фее-крестной, благодаря которой эта книга выходит в издательстве «Бомбора», где я всегда мечтала ее издать.

Спасибо Юле Бушуновой, моему редактору, за вдохновенное и неустанное сотворчество. За то, что, впервые прочитав мои тексты, ты разглядела в них потенциал, поддерживала и верила в меня на всех этапах. За то, как лихо вычеркивала абзацы и целые главы, продолжая говорить, что у тебя мурашечки от моей книги. Твоя уверенная редактура перепланировала рукопись в книгу: это кардинальное изменение – твоих рук дело!

Спасибо руководителю направления «Саморазвитие и бизнес» Любови Романовой за неравнодушие к проекту, редакторам Елене Голубовой и Марине Бердник из издатель-

ства «Бомбора» – за помощь и содействие в том, чтобы все получилось. Литредактору Елене Дьякевич за вдумчивый подход к тексту. Анастасии Плотниковой, Милане Абрамовой, Далие Домрачевой и Дарье Переpletовой – за внимательную корректуру.

Спасибо автору обложки, Виктории Шишовой – за то, что так красиво ее увидела. Спасибо арт-директору «Бомборы» Петру Петрову – за то, что мастерски помог расставить акценты в художественном оформлении книги. Спасибо Ольге Крайновой за то, как замечательно ее сверстала, и Андрею Гусеву – за то, что проследил за всеми техническими деталями.

Спасибо моей дочке Таше – за терпение и смирение с маминым отсутствующим взглядом, с забытыми обещаниями, скучными вечерами и выходными порознь. За первый нарисованный макет обложки, ежедневные искренние разговоры-празднования, традицию денрожденных пикников, йольских вечеров при свечах с зефирками, фильмы в обнимку под пледом, опыт внимательного материнства, сквозящий через всю книгу. За то, что ты родилась у меня, растешь и вдохновляешь!

Спасибо Сергею Денисюку, моему бывшему мужу и отцу Таши, – за стабильность и финансовую поддержку, которая позволила мне глубоко и надолго погрузиться в книгу. За отпуска и выходные с Ташей. За наши десять лет вместе, нашу свадьбу и наш развод, путешествия, переезды и другие

совместные переходы.

Спасибо Стефании Чикановой, моей любимой подруге, чей многогранный сияющий образ – синоним празднования. За любящий взгляд и радикальную уверенность, за получа-
совые войсы с поддерживающими цитатами писателей, лич-
ными наблюдениями и неиссякаемой верой в книгу, которые
заставляли меня смеяться в худшие дни, когда казалось, что
я никогда не одолею задуманное. За то, что стала первым
читателем этой книги.

Спасибо Наталии Черных, моей маме, которая давно по-
гибла. За то, как ты жила, со страстью, равнодушием и
озорством, сокрушаясь, ликуя и «ценя искусство больше,
чем оно того заслуживает»³⁰. За то, как ты соблазнила меня
жить: широко, смело и вопреки всему неподходящему. За
твою паутину связей, которую отчасти удалось сплести с мой-
ей. За то, чему научила меня твоя безвременная смерть: го-
ревать, как душе угодно, соглашаться с реальностью и ни на
день не забывать, что все это однажды для каждого из нас
закончится, что нет никакой жизни на черновик – все имеет
значение.

Спасибо Андрею Черных, моему папе, который повлиял
на меня не меньше. За то, что учил замечать неочевидное и
строить неожиданные взаимосвязи, рассматривать явления
и события шире их словарных значений, наделять дополни-
тельными контекстами и смыслами. За возможность гово-

³⁰ Как сказал на похоронах музыкант Олег Сакмаров.

ритель о непростом, безжалостность и откровенность в этих разговорах.

Спасибо Валентине Федоровне, моей бабушке, которая всегда была для меня примером выдающейся жизни, полной празднования, смелых решений и неожиданных поворотов. За негибаемый оптимизм и умение перерабатывать любые события в воспоминания и истории. За открытость, добрососедство и шумные застолья! Хотя я и проехала по ним в главе «Поддерживайте суть, а не привязывайтесь к форме», эти семейные праздники всегда были значимым и наглядным подтверждением того, что семья и совместность – это хорошо.

Спасибо Хайди Моретти и Регине Пюнтенер, моим швейцарским бабушкам (да-да, у меня не только австралийский дедушка есть!), фотохудожницам, восемнадцать лет прожившим в России. За то, что с детских лет приглашали в гости на совсем другие праздники, чем были в моей семье, с живыми красными свечами, горящими на елке, отсутствием высокопарных тостов и всякой натужности в подготовке, с ракетами, фондю и лазаньей. За то, что научили готовить свое традиционное рождественское печенье, с тех пор оно и моя традиция.

Спасибо моим подругам Ксении Меньшиковой, Кате Суворовой, Оле Корчун, Нате Романьковой, Юле Пахтусовой, Агни Соколовой, Алене Хацкевич, Маше Швец, Маше Гончарук, Любе Алазанкиной, Владе Львовой, Мате Примак,

Окане Смогилевой, Наташе Франкель, Людмиле Ивановой, Астрид-Йоханне Павловой, Марусе Грибовой, Гале Ониско, Лене Разумовской, Кате Оаро и Юле Вишке – никакой книги не хватит, чтобы рассказать обо всех ниточках, что нас с вами связывают.

Спасибо моим друзьям Диме Полещуку, Олегу Лазареву, Мише Трухманову, Анатолию Бамбизо, Паше Брайво, Диме Захарову, Антону Тофилюку – в разговорах с вами эта книга крепла и обретала завершенность.

Спасибо моим психотерапевтам Анне, Елене, Ивану, Алене, Саше и Софье – за компанию и сотрудничество в исследовании и освоении моего внутреннего ландшафта, искренний интерес, гипотезы, интервенции, конфронтации, и что мы там еще с вами делали.

Спасибо Михаилу Забелину и Алене Суриковой за курс «Праздничная игротехника», объемный системный подход к организации даже домашних праздников.

Спасибо Татьяне Ганф за пятничные Чтения и разговор на «Байках у костра» о бессмертии, которое мы обретаем, рассказывая истории и празднуя свой опыт.

Спасибо чату клуба «Время праздновать», куда я приходила в поисках примеров, историй и мнений для этой книги. И лично Оле Дьяковой, Асе Борсук, Лизе Кряжковой, Тане Вавиловой, Марии Оборотовой, Ане Ковалевой, Насте Брылевой, Ларисе Ширман, Ирине Неме, Тьянке Ивахненко, Светлане Чемакиной, Диане Платоновой, Наташе Журав-

ковой, Анне Гаврилюк, Юлии Пастуховой, Ульяне Гребенюковой, Евгении Кудрявцевой, Александре Вороной, Наталье Солодовой, Наталии Малиной, Иришке Дарановой, Катерине Красович, Наде Богомоловой, Ольге Шашковой, Юлии Юровой, Татьяне Цветковой, Ульяне Соколовой, Лене Леоновой, Наталье Дик, Наде Клименко, Насте Галкиной, Софье Рахимовой, Наташе Овчаренко, Ксении Лобачевской, Марии Чернецкой, Ирине Возмищевой, Марии Матвеевой, Насте Сенченко, Ларисе Ивановой, Валентине Бауман, Наталье Ильиных, Оле Коваленок, Веронике Дьячковой, Анне Кургановой, Екатерине Раковой, Кате Бологовой и другим участницам моего клуба, курсов, ретритов и других затей.

Спасибо петербургской школе «ИЛИ», где с удовольствием учится Таша. Вы стали для меня примером отношения к детям, который хочется приложить к себе и окружающим. Спасибо за внимательность и неповторимость каждого буднего дня, за веселые ярмарки и фантастические спектакли. За неравнодушное сообщество. И личное спасибо Ире Беляевой, Полине Бадем, Ксении Кириченко, Юле Логиновой и Коле Радионову.

Спасибо чайному магазину *The Art of Tea* и лично Максиму – за разговоры и шутки, дегустации, чайные метафоры, мою регулярно пополняемую домашнюю коллекцию чаев, за шугабу для сосредоточенной работы и «праздничный» пуэр в мандарине.

Спасибо тем, на чьи блоги я отвлекалась от работы: Саше

Митрошиной, Арине Винтовкиной, Гале Карауловой, Наташе Бабаевой, Оле Маркес, Диме Мацкевичу, Вере Мусаелян, Тане Либерман, Ире Подрез, Татьяне Мужижкой, Славе Карпенко, Виктору Ширяеву, Елене Дербеневой, Кристине Колгаевой, Анне Панстер, Дане Бар, Айрис Апфель и другим – за вашу проявленность, мировоззрение и регулярное празднование насыщенных ярких жизней, которое вы даете возможность свидетельствовать.

Спасибо моим подписчикам, которые терпели мое долгое отсутствие, поддерживали и ждали выхода этой книги, отвечали на мои внезапные опросы, задавали вопросы, которые вдохновляли меня писать, и делились своими сложностями, связанными с празднованием.

Спасибо всем, кто праздновал со мной, и всем, кто критиковал меня за это. Без вас этой книги могло бы не быть – или она была бы совсем-совсем другой.

А теперь ее можно отпраздновать!

Книги, которые учили меня праздновать

В этом разделе собраны дорогие мне книги, которыми можно продолжить наш с вами диалог о праздновании. Книжки, которые затрагивают очень разные темы и струны души. Многие из них лежали рядом, пока я писала эту книгу, – и поддерживали меня с полочек, что-то я перечитывала взахлеб, а что-то открывала для вдохновения на случайной странице. Светлые и мрачные, детские и взрослые, философские и прикладные, художественные и нехудожественные – пусть они расскажут что-то важное и вам.

Про замедление

Стивен Кови, «Главное внимание – главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие»

Петер Акст, Михаэла Акст-Гадерманн, «Ленивые живут дольше. Как правильно распределять жизненную энергию»

Ари Мейсел, «Меньше дел, больше жизни. Как сделать жизнь проще и освободить время для себя»

Дени Грозданович, «Искусство почти ничего не делать»

Клодия Хэммонд, «Искусство отдыха. Как качественно отдыхать в эпоху вечной занятости»

Карл Оноре, «Без суеты. Как перестать спешить и начать жить»

Екатерина Ракова, «Счастье не спешить. Практики Slow Life для жизни без стресса и суеты»

Урсула Ле Гуин, «Время, занятое жизнью. Размышления волшебницы Земноморья»

Марина Москвина, «Учись видеть. Уроки творческих взлетов»

Экхарт Толле, «Сила настоящего»

Рейчел Мейси Стаффорд, «День, когда я перестала торопить своего ребенка. История современной мамы, которая училась успевать главное»

Стэн Надольный, «Открытие медлительности»

Роберт Пирсиг, «Дзен и искусство ухода за мотоциклом»

Майкл Финкель, «Я ем тишину ложками»

Пань Санли, «Чай, выраженный словами»

Про цикличность

Петер Вольлебен, «Тайная жизнь деревьев. Что они чувствуют, как они общаются – открытие сокровенного мира»

Кларисса Пинкола Эстес, «Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях»

Алиса Витти, «В своем ритме. Уникальный метод синхронизации с циклом, который изменит вашу жизнь за 28 дней»

Рёко Секигүти, «Нагори. Тоска по уходящему сезону»

Тиффани Лазич, «Великое делание. Самопознание и исцеление через Колесо года»

Л. Н. Лазарева, «История и теория праздников»

Мэтью Уолкер, «Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях»

Юлия Пирумова, «Все дороги ведут к себе. Путешествие за женской силой и мудростью»

Джон Эйкафф, «Закончи то, что начал. Как доводить дела до конца»

Блюма Вульфовна Зейгарник, «Эффект Зейгарник»

Эмили Нагоски, Амелия Нагоски, «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса»

Лоретта Грациано Бройнинг, «Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин»

Питер Хег, «Смилла и ее чувство снега»

Туве Янссон, «Елка», «День рождения», «Умеющая слушать»

Кадзуо Исигуро, «Клара и Солнце»

Про утраты

Боб Дейтс, «Наутро после потери»

Кэтрин Мэй, «Зима не будет вечной. Искусство восстановления после ударов судьбы»

Бессел ван дер Колк, «Тело помнит все. Какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть»

Джудит Герман, «Травма и исцеление. Последствия насилия – от абьюза до политического террора»

Нассим Талеб, «Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса»

С. Б. Адоньева, И. С. Веселова, А. В. Степанов, Л. В. Голубева, Н. А. Курзина, Ю. Ю. Мариничева, «Ритуалы бедствия: антропологические очерки»

Кен Уилбер, «Благодать и стойкость. Духовность и исцеление в истории жизни и смерти Трейи Киллам Уилбер»

Владимир Яковлев, «Возраст счастья. Что общего у тех, кто живет долго и счастливо?»

Юлия Жемчужникова, «Достоинство возраста. Как относиться к старению»

Сергей Мохов, «История смерти. Как мы боремся и принимаем»

Рам Дасс, «Все еще здесь. Приятие перемен, старения и смерти»

Марк Уолинн, «Это началось не с тебя. Как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние»

Марина Гогужева, «С тобой меня нет. Книга-инструкция по выходу из нездоровой привязанности и повышению самооценки».

Людмила Улицкая, «Веселые похороны»

Вера Полозкова, «Работа горя»

Про самооценку

Тара Брач, «Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды»

Брене Браун, «Стать сильнее. Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Все изменить»

Кэрил Макбрайд, «Достаточно хорошая. Путь исцеления для женщин, выросших рядом с нарциссическими матерями»

Мэган Логан, «Ты – совершенство. Просто еще не знаешь об этом. Книга о безусловной любви к себе»

Александр Гирион, «Маленькая книга о тени»

Линдси К. Гибсон, «Береги себя. Руководство для взрослых детей эмоционально незрелых родителей»

Туула Карьялайнен, «Туве Янссон: работай и люби»

Джон Эйкафф, «Саундтреки в голове. Как раз и навсегда избавиться от навязчивых мыслей»

Сара Пенниакер, «Здесь, в реальном мире»

Про совместность

Дэвид Шнарх, «Страсть и супружество. Любовь, секс и близость в эмоционально связанных отношениях»

Брене Браун, «Вопреки. Как оставаться собой, когда все против тебя»

Рада Агравал, «Вместе. Как найти единомышленников, создать сообщество и ощутить связь со всем миром»

Яна Белова, «Сообщества для людей. Как их строить и развивать»

Эстер Перель, «Всегда желанные. Как сохранить страсть в длительных отношениях»

Далай-лама XIV, «Искусство быть счастливым. Руководство для жизни»

Мэттью Либерман, «Социальный вид. Почему мы нуждаемся друг в друге»

Татьяна Мужижкая, «Переговоры по душам. Простая технология успешной коммуникации»

Орен Джей Софер, «Говори, что думаешь. Осознанный подход к ненасильственному общению»

Марина Архипова, Марина Михайлова, «Прощение: как примириться с собой и другими»

Наталья Гинзбург, «Семейный лексикон»

Об авторе

Анна Черных родилась 9 ноября 1986 года в Кишиневе, много путешествовала, а сейчас живет в Санкт-Петербурге.

Закончила филологический факультет СПбГУ, кафедру русского языка как иностранного и методики его преподавания. Прошла повышение квалификации по основам психологии и консультирования.

Преподавала русский как иностранный в Державинском институте, стажировалась как стратег в рекламном агентстве *Saatchi&Saatchi*, развивала культурный центр ЕСОД, крутила букеты в «Цветочной лавке», писала статьи в «Деловой Петербург», «Мамин-Папин», «Мир музея» и другие журналы и интернет-издания.

С 2005 года вела блог в ЖЖ, рассказывала о событиях жизни, путешествиях и делала обзоры на детские музеи мира, которые посещала и изучала, мечтая открыть однажды свой.

Создала и два года была хозяйкой магазина игрушек и подарков для детей любого возраста «Понарошку» в Петербурге, а со временем передала бренд и его концепцию новым хозяевам в Москве.

Основала блог *annachernykh.ru* под названием «Может быть по-другому», посвященный минимализму, простой экологичной жизни и внимательности к себе. Как блогер

участвовала в интервью, подкастах, паблик-токах и даже в ток-шоу на «Первом канале». В 2015 году организовала летний городской фестиваль *Simple Day*.

Создала курсы «Место для важного», «Свобода от вещей», «Да и нет весят одинаково», «Право хотеть», а с 2020 года запустила клуб «Время праздновать» – поддерживающее женское сообщество с многочисленными живыми и онлайн-встречами в разных форматах.

Проводит ретриты на берегу Ладожского озера. И, конечно же, празднует!

@ann_chernykh



