

18+

Эмбер Рэй

# ВСЯ ПРАВДА ОБО МНЕ

Любопытство вместо тревоги  
на пути к истинному «я»

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Путь ЛЮБОпытства

часть первая:  
два голоса

часть  
третья:  
союз

часть вторая:  
мифы о тревоге

Путешествие к истине

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ СТАНОВИМСЯ НАСТОЯЩИМИ

*Разговор начистоту: будем предельно откровенны*

18

*Не позволяйте своим талантам  
умереть вместе с вами*

21

*Признание: мои таланты могли бы умереть  
вместе со мной*

25

*Выбор: движение от Тревоги к Любопытству*

28

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ДВА ГОЛОСА

*Встречайте: Тревога и Любопытство*

33

[>>>](http://kniga.biz.ua)  
Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

*Не всегда Тревога разрушительна.  
Она может быть полезной*  
35

*Заблуждение о недостаточности*  
38

*Искусство выбирать  
Любопытство*  
40

*Три «С», помогающие ясно  
увидеть себя*  
43

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ: МИФЫ О ТРЕВОГЕ**

*«Я делаю то, что якобы должен делать.  
И ненавижу это».*  
*Знакомьтесь: ожидания*  
49

*«Я хочу \_\_\_\_\_, но боюсь,  
что никогда не добьюсь этого».*  
*Знакомьтесь: страх*  
58

*«Действительно ли я могу себе доверять?»*  
*Знакомьтесь: неуверенность*  
64



*«Я еще не готов».*

*Знакомьтесь: прокрастинация*

71

*«У меня мало времени».*

*Встречайте: стресс во всей красе*

78

*«Я разрываюсь на части».*

*Знакомьтесь: неопределенность*

83

*«Почему не я?»*

*Знакомьтесь: зависть*

88

*«Я чувствую себя аутсайдером».*

*Знакомьтесь: сравнение*

95

*«Я должен кое-что доказать».*

*Знакомьтесь: самообман ради одобрения*

102

*«Я потерпел неудачу.*

*Нет, я сам — неудачник».*

*Знакомьтесь: стыд*

106

*«Можно ли меня любить?»*

*Знакомьтесь: чувство, что ты недостойн любви*

115

*«Меня отвергли... снова».*

*Знакомьтесь: поражение*

121

*«Да кто я такой,*

*чтобы этим заниматься?*

*(Я самозванец)».*

*Знакомьтесь: синдром самозванца*

127

*«Я не могу этого сделать!*

*Меня осудят».*

*Знакомьтесь: желание остаться*

*незамеченным*

134

*«О боже, только посмотри*

*на него».*

*Знакомьтесь: осуждение*

139

*«Этот человек — угроза?»*

*Знакомьтесь: ревность*

143

*«Да как же так?!»*

*Знакомьтесь: злость*

148

*«Без боли нет победы».*

*Знакомьтесь: страдание*

155

*«Я боюсь в это погружаться».*

*Знакомьтесь: уклонение*

160

*«Я не могу этого выносить».*

*Знакомьтесь:*

*перегруженность*

167

*«Мысли мечутся».*

*Знакомьтесь: беспокойство*

172

*«Все пошло не так,  
как я рассчитывал».*

*Знакомьтесь: потери*

178

*«Я пытаюсь убежать от себя».*

*Знакомьтесь: зависимость*

183

*«Я не должен ошибаться».*

*Знакомьтесь: перфекционизм*

190

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СОЮЗ**

*Знакомьтесь: мудрость*

201

*«Я дома».*

*Знакомьтесь: цельность*

202

*Ваше путешествие начинается*

*прямо здесь, прямо сейчас*

204

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

207

*С сердцем, полным благодарности*

212



введение,

или

СТАНОВИМСЯ НАСТОЯЩИМИ

## РАЗГОВОР НАЧИСТОТУ: БУДЕМ ПРЕДЕЛЬНО ОТКРОВЕННЫ

Вопрос, который неизменно мучил меня, пока я как писатель, лектор и художник изо всех сил старалась говорить правду, вопрос, с которым я наконец разобралась, работая над этой книгой, звучит так: «Что обо мне подумают?»

На самом деле это означает: «А если они отвергнут меня и отвернутся?»

Я могу бесконечно слушать рассказы об уязвимости — те, которые живо, в деталях описывают путь автора. Именно такие истории отзываются во мне больше всего. Я не говорю о подробностях из разряда *вот-как-я-стал-великим-и-успешным*. Речь идет о нарративах типа *вот-как-я-оплошал-был-повержен-но-снова-встал-на-ноги*. Благодаря подобному саморазоблачению я лучше вижу себя.

К той же ясности я стремилась, когда писала эту книгу: честно и открыто поведать несколько историй, наполнить их неудобными, но правдивыми деталями, словно бы сбросить перед вами одежды и предстать обнаженной, которой нечего скрывать. Я рассчитываю не на то, что вы узнаете *меня*, а на то, что увидите *себя*.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Это разоблачение — выворачивание себя наизнанку — пугающее и животворное, унижительное и опьяняющее. Оно пробуждает мой глубоко засевший страх быть отвергнутой и бьет по струнам самой черной тревоги — что я не заслуживаю любви и признания. Работа над книгой потребовала высветить каждую частичку себя и научила мудро жить, следуя за Любопытством, а не Тревогой.

Всякий раз, собираясь сказать нечто слишком рискованное, или провокационное, или правдивое, хорошая девочка или всеобщий угодник внутри меня кричит: «Нельзя это говорить. Тебя осудят. Ты можешь кого-то задеть. Останови-и-и-ись!» Пока я трудилась над книгой, много раз усомнилась в себе, в написанном и в том, «следует ли» рассказывать *то* или *это*. В такие моменты я взвешивала два варианта:

1. Написать «безопасную книгу» — от которой не полетят перья и не поднимется пыль.
2. Написать «честную книгу» — которая выдернет несколько перьев и всколыхнет облако пыли.

~~Зона комфорта~~  
ИСТИНА

И поскольку я намерена сделать свою жизнь скорее честной, чем комфортной, выбор был очевиден: поведать неприкрытую правду.

Надеюсь, читая эту книгу, вы захотите последовать моему примеру.

Приступим.

С любовью,  
Эмбер Рэй

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Не позволяйте  
своим  
талантам  
умереть  
вместе  
с вами

## НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СВОИМ ТАЛАНТАМ УМЕРЕТЬ ВМЕСТЕ С ВАМИ

Когда у бабушки зазвонил телефон, я была на кухне. «Это папа», — сказала она, поворачиваясь ко мне и протягивая трубку. «Только не говори маме, пожалуйста», — добавила шепотом.

Мне было три года.

«Привет, папочка», — сказала я. «Привет, милая, — последовал ответ. — Скупаю по тебе. Знаю, я долго не появлялся. Мне нужно на время уехать. Но что бы ни было, знай: я всегда тебя люблю».

Хотя мне было всего три, я помню этот разговор так, будто в памяти он был обрамлен в рамку, подобно фотографии. Закрываю глаза и вижу то место на кухне, где я стояла, крученный телефонный провод, который я наматывала на свои тонкие пальчики, и выражение лица бабушки, когда она попросила: «Не рассказывай маме, хорошо?»

Я понимала: что-то здесь не так.

Отец был выдающимся певцом, автором песен, музыкантом и бизнесменом. Он солировал и играл на нескольких инструментах в группе под

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

названием Dreamer («Мечтатель»). Используя свою предприимчивость в денежных делах, помогал тем, кто в этом нуждается. А на первом свидании с моей мамой он произвел на нее впечатление, когда та, споткнувшись, чуть не угодила в лужу грязи — вся в белом. За секунду до падения отец ринулся к ней и подхватил. Он заставил ее, как и любого на своем пути, почувствовать себя центром Вселенной. Когда он был рядом, он был *рядом*.

А потом папа начал отдаляться. Он, переживший трудное детство и склонный к зависимостям, не нашел лучшего способа справиться с болью, чем уйти от реальности. Кокаин. Рок-н-ролл. Алкоголь. Измены. Он мог нетрезвым вломиться в дом, вытащить меня из кровати, посадить в машину и гнать 130 километров, пока мама в ярости не настигала его. Ну и все в таком роде. Едва ли он заслуживал звание отца года.

Затем, всего через несколько недель после нашего телефонного разговора, он зашел слишком далеко.

Собравшись на мальчишник и находясь под воздействием бог знает чего, решил сесть за руль. Он уснул, потерял управление и попал под фуру. Мужчина на пассажирском сиденье — тот, кому предстояло на следующий день жениться, — скончался на месте. Отец, не пристегнутый ремнем безопасности, перелетел на заднее сиденье. В полное сознание он так и не пришел. С тяжелойшей мозговой травмой следующий год своей жизни провел в коме и еще восемь лет — в реабилитационном центре. Мама, желая оградить меня и сберечь лучшие воспоминания об отце, не позволяла видеться с ним. Дистанция сократилась, когда в третьем классе во время школьной экскурсии в больницу я спросила: «Здесь лежит папа?» Мне было любопытно увидеться с человеком, причастным к моему рождению. Хотелось вспомнить, как он брал меня за руку, как смотрел на меня. Ощутить, каково это — когда он рядом. На тот момент мне было уже девять, и мама согласилась.

Когда мы вошли в его палату, я едва узнала человека, которого увидела. Лицо опухшее, через рот подключен аппарат искусственного дыхания. Трубки капельницы тянулись от руки к пакетам с кровью, а вокруг — аппаратура, отслеживающая жизненные показатели. Как только

я справилась с этой душераздирающей сценой, изумилась еще больше, заметив на стенах вывешенные в ряд мои фотографии разных периодов. В носу защипало, и на глаза навернулись слезы.

Я провела с ним несколько часов, задавая вопросы, на которые он был не в состоянии ответить, смеясь над его глуповатой улыбкой и получая свою дозу папы, которой мне так не хватало все детство. Когда пришло время уходить, я сжала его руку и попросила выздоравливать. Я не знала, увижу ли его снова.

Каждый день после этого я думала об отце и мысленно желала ему добра. Мне хотелось, чтобы его страдания прекратились и жизнь началась заново. Незадолго до Дня отца — в день рождения моей бабушки — пришла весть о его смерти. Четко помню этот момент: волосы, зачесанные в хвостик, скрещенные ноги и дневник с цветами на белом фоне, в котором я писала, — в эту минуту меня охватило глубочайшее чувство облегчения и веры. Он слишком долго страдал и теперь наконец мог упокоиться с миром.

Однако кое-что печалило меня: талант, творческие способности, одаренность, которые он так и не реализовал. Пусть тогда я не могла сформулировать свои чувства, теперь в состоянии облечь детские мысли в слова: я спрашивала себя, какой была бы его жизнь, обладай он большей целеустремленностью, поддержкой, верой в себя. Я задумывалась, чего бы он добился за отведенное ему время, если бы отважился заглянуть внутрь души, побороть внутренних демонов, раскопать истоки своей боли. Я представляла, как он проявил бы себя в искусстве, как преуспел бы в бизнесе и какое самоощущение обрел бы в процессе. Он мог дать миру так много, но заблудился в пути.

Будь то интуиция, проявление высшего «я» или обрывок фразы, прозвучавшей однажды из уст Опры Уинфри, но я четко слышу тихий голос, шепчущий: **«Прошу, не позволяй своим талантам умереть вместе с тобой».**

А теперь хочу обратиться к вам и повторить то же самое.

**Прошу, не позволяйте вашим талантам умереть вместе с вами.**

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



Пожалуйста, не примыкайте к большинству людей, которые сожалеют о том, что могли бы сделать, но так и не сделали, — подобно тем умирающим, за которыми австралийская медсестра Бронни Вэр\* ухаживала в их последние дни жизни. «Я жалею, что всю жизнь угождал ожиданиям окружающих вместо того, чтобы оставаться верным себе», — вот о чем она слышала чаще всего. К моменту последнего вздоха большинство людей не осуществили даже половины собственных мечтаний. Свои нереализованные таланты они унесли в могилу.

В книге «Умри, но сделай»\*\* Тодд Генри говорит, что самое богатое место в мире не Манхэттен, не месторождения нефти на Среднем Западе, не золотые рудники Южной Африки, а погост. «На кладбище похоронены все ненаписанные романы, незапущенные бизнес-проекты, невосстановленные отношения и многое другое, о чем люди думают: “Займись этим завтра”. Между тем однажды запас “завтра” истекает».

Думая о том дне, когда отец попал в автокатастрофу, я закрываю глаза и представляю длинный список следующих дней, которые могли бы промелькнуть в его мыслях, когда он решил сесть за руль нетрезвым:

Завтра я стану меньше пить.

Завтра я начну принимать более ответственные решения.

Завтра я увижу, как женится мой лучший друг.

Завтра я позвоню дочке.

Завтра я улажу разногласия с ее матерью.

Завтра я наконец запишу свой альбом.

Завтра я...

Но его завтра так и не наступило.

---

\* Бронни Вэр в течение нескольких лет работала в отделении паллиативной терапии, заботясь о пациентах в последние двенадцать недель их жизни. Она записывала их предсмертные откровения в своем блоге Inspiration and Chai, а затем на его основе написала книгу The Top Five Regrets of the Dying («Пять главных сожалений умирающих»). Здесь и далее примечания переводчика и редактора, если не указано иное.

\*\* Тодд Г. Умри, но сделай. Важные дела каждый день. СПб. : Питер Паблишинг, 2015.

*Я не хочу походить на своего отца.* Отчетливо помню эту мысль, которая сопровождала меня в подростковом возрасте и юности. *Я не хочу походить на своего отца* — что в действительности означало: *не хочу, чтобы мои таланты умерли вместе со мной.* Только теперь, став взрослой, понимаю, что была даром для своего папы. Его автокатастрофа стала моим даром.

Преждевременный уход отца заставил осознать, что жизнь хрупка и каждый ее момент — приглашение оставаться живым. Так я не на шутку заинтересовалась тем, каково это — проживать каждый день во всей полноте. Это подтолкнуло сформулировать главный вопрос (и пытаться на него отвечать): как максимально выразить себя и то, что ты способен дать миру?

## **ПРИЗНАНИЕ: МОИ ТАЛАНТЫ МОГЛИ БЫ УМЕРЕТЬ ВМЕСТЕ СО МНОЙ**

Эта книга могла так и не появиться.

Я была слишком занята, пока помогала другим публиковать книги или строить карьеру, создавала масштабное художественное движение, влюблялась в невероятного мужчину, проводила по всему миру частные консультации, объясняя людям, как найти себя, ежедневно делилась вдохновением с постоянной аудиторией и говорила со сцены об осуществлении самых сокровенных желаний. Постепенно я поняла, что умело пряталась от одной вещи, которой особенно жаждала: от этой книги.

Я знала, что внутри меня таится послание, которым нужно поделиться, некая истина, готовая вырваться наружу. Но продолжала сама себе ставить палки в колеса.

Сделав паузу и проявив любопытство к своей сути, я копнула глубже и обнаружила укоренившееся убеждение, которое подтачивало мою душу и тормозило. Я заметила, что в подсознании бесконечно повторялся диалог, подстегивавший делать все что угодно — только не самое

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

желанное. Навязчивый душераздирающий шепот прокрался и в мои сны, и в бодрствование.

Этот голос говорил: «Ты недостаточно для этого хороша».

Признаться, то был не один голос, а целый хор критиков, сомневавшихся в моих талантах и достоинствах.

Я слышала:

«Кто *ты* такая, чтобы заниматься этим?»

«Разве это уже не сделали до тебя?»

«Кому это нужно?»

«А если тебя осудят?»

«А если тебя отвергнут, если ты проиграешь, ударишь в грязь лицом?»

«А если тебе это наскучит? (Тебе вечно все надоедает)».

«Только посмотри: есть кое-кто гораздо лучше тебя».

«Твоя история — пустышка».

«Ты уверена, что готова?»

«А опыта тебе хватит?»

И само собой: «В хорошей ли ты форме, достаточно ли умна и талантлива, чтобы делать это?» (Как же это *раздражает*.)

Долгие годы сомнения правили бал. Команда внутренних критиков управляла моей жизнью и мешала написать для вас эту книгу. Прошло время — наметился небольшой прогресс. Дни рождения и каждый

[>>>](http://kniga.biz.ua)

новый год начинались со смелых заявлений: «В этом году я наконец напишу книгу, которую требует моя душа!»

Я рассказывала об этом друзьям. Приклеивала стикеры с напоминанием на зеркало. Каждый день начинала с позитивных аффирмаций. Заводила очередной гугл-документ под заглавием «КНИГА!!!» и начинала писать.

Проходило несколько недель, появлялись отвлекающие факторы, и неожиданно другие «важные дела» брали верх. Мало-помалу я саботировала свою самую большую мечту.

«Почему я не могу этого сделать? — стыдила себя. — Почему не в состоянии выполнить дело, которое для меня важнее других?»

С завистью наблюдала, как друзья публиковали свои книги. Конечно, я была за них рада. *И вместе с тем* душа страдала, видя, как другие исполняли мечту, которая все еще не давала мне покоя.

То был явный сигнал: надо писать. Твоя зависть — признак нераскрытого потенциала. Теперь самое время. *Давай, давай, давай!* Воодушевление разгоралось заново, но исчезало прежде, чем я рисковала оказаться отвергнутой.

**Быть может, и вы найдете то, что для вас по-настоящему важно?**

Что это — книга, которую вы хотите написать?

... революция, которую надеетесь начать?

... компания, которую мечтаете создать?

... часть себя, которую нужно открыть?

... идея, о которой не можете забыть?

... отношения, которые хотите развить?

Если вы, как и я, знаете, что внутри вас есть нечто, требующее выражения, если видите, какую реальность хотели бы создать, но продолжаете сами себе препятствовать, — я вас понимаю. Мне знакома ваша боль. Я была в вашей шкуре.

**Вот почему я написала для вас эту книгу.**

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

## **ВЫБОР: ДВИЖЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ К ЛЮБОПЫТСТВУ**

В каждом ребенке с рождения заложено безграничное любопытство, и он с удивлением смотрит на окружающий мир. Однако мало-помалу этот интерес подвергается влиянию социума, вытесняется, заменяется тревогой.

Пока я не сделала все, что, предположительно, должна была и не стала той, кем все хотели меня видеть, я не осознавала, что внутренне мне чего-то не хватает.

Пытаясь снова ощутить себя тем пытливым и творческим ребенком, связь с которым потеряла, я превратила свою реальность в живую лабораторию, чтобы выяснить, кем я была, прежде чем мир навязал мне чуждую роль.

Я принялась читать все книги о поиске себя, какие могла достать. Встречалась с психологами, целителями, художниками, нейробиологами, предпринимателями, писателями, астрологами, мистиками, руководителями и прислушивалась к ним — слова многих из них вы встретите на этих страницах. Каждый день я возвращалась к одному из своих старых и верных друзей — дневнику, чтобы заглушить критику и услышать ровный тихий голос внутри себя. Я взялась исследовать свои увлечения и идеи с необузданной страстью, пытаюсь понять, что из этого правильно и истинно, где же я.

В процессе выяснилось, что мне подвластно куда больше, чем я могла представить, — особенно когда перестала слушать критиков, засевших в моей голове. Научившись рассматривать все моменты, трудности, бредовые установки сквозь призму любопытства, я распалила воображение, открыла возможности там, где их раньше не было, увидела красоту и магию каждой минуты, удалила налет условностей, чтобы добраться до правды, которая за ними скрывалась.

С каждым из таких моментов приходили ответы и озарения — а теперь они служат вам в путешествии с этой книгой. Отчасти мастер-класс,

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

отчасти мемуары, отчасти путеводитель — она поможет преодолеть заблуждения, мешающие настоящей жизни и самореализации.

Думаю, вы читаете это, поскольку существуют некие внутренние аспекты, которые вам хотелось бы раскопать и проявить. Я написала эту книгу, чтобы выманить их наружу. И показать, что может произойти, когда вами движет любопытство.



### Дневник Любопытства

Ответы уже внутри вас. Читая, вы будете встречать наводящие вопросы и с их помощью установите связь со своим внутренним знанием и голосом истины. Начнем вот с чего: какие у вас отношения с тревогой? А с любопытством?