

УДК 159.9  
ББК 88.52  
P18

Alexandra Reinwarth

AM ARSCH VORBEI GEHT AUCH EIN WEG

Copyright © 2016 by mvg Verlag,  
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München.

**Райнварт, Александра.**

P18

Нежное искусство посылать. Открой для себя волшебную силу трех букв / Александра Райнварт ; (пер. с нем. А.В. Сергеевой). — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-098747-4

Сложно передать словами, какую эйфорию может испытать человек, просто послав в задницу то, что его достало. «Так почему бы не делать это регулярно?» — спрашивает на страницах своей книги известная немецкая писательница Александра Райнварт. Склочные коллеги, родительские чаты, офисные посиделки во внерабочее время, заморочки по поводу объема талии — все это заслуживает быть посланным всерьез и надолго. Главное — подойти к делу с умом. Расставить приоритеты, взвесить «за» и «против» и технично избавить свою жизнь от балласта. Просто и со вкусом.

УДК 159.9  
ББК 88.52

© Сергеева А.В., перевод на русский язык, 2019  
ISBN 978-5-04-098747-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПРОЧИТАТЬ ДО 35 ЛЕТ

**Александра Райнварт**

**НЕЖНОЕ ИСКУССТВО ПОСЫЛАТЬ  
ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ВОЛШЕБНУЮ СИЛУ ТРЕХ БУКВ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Л. Романова*  
Младший редактор *Р. Муртазина*  
Литературные редакторы *М. Дробкова, Е. Куриленок*  
Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:  
mhatzapa / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүшү: «ЭКМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тәүәр белгиси: «Эксмо»

**Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

**Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)**

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



ISBN 978-5-04-098747-4



9 785040 987474 >

EKSMO.RU

новинки издательства



В электронном виде книгу одобрено выложить  
ищите на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
КНИЖНИК ДИ.РУ



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

### ***Эта книга поможет вам:***

- открыть для себя счастье истинного пофигизма;
- научиться забивать на то, что лишает вас сил и портит настроение;
- перестать испытывать чувство вины не по делу;
- освоить простые мыслительные схемы, которые позволяют оперативно принимать решения: посылать или нет;
- взглянуть под новым углом на людей и события, отравляющие вам жизнь;
- обрести непробиваемую уверенность в своих решениях и поступках;
- понять, что в вашей жизни по-настоящему важно, и сосредоточить на этом все свое внимание;
- избавиться от бремени ненужного альтруизма;
- повысить градус душевности в общении с близкими людьми;
- обрести себя настоящего.

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

# Содержание

Введение .....	7
Послать в задницу: почему так сложно? .....	19

## 1. ЛИЧНОСТЬ

В задницу идеальную фигуру .....	27
В задницу внешний вид вообще .....	34
В задницу самосовершенствование .....	47
«Ты можешь, если действительно хочешь» против «Ты не можешь всегда получать то, что хочешь»: 0:1 .....	55
И еще кое-что тоже в задницу .....	60

## 2. ДРУЗЬЯ, ЗНАКОМЫЕ И НЕЗНАКОМЦЫ

Незнакомцы .....	71
Знакомые .....	80
Друзья .....	93
К черту синдром помощника .....	98
Раздражающие черты друзей .....	101

## 3. СЕМЬЯ

Допросы тети Марты .....	120
Свекровь .....	123
Подарки и наследие предков .....	130
Дядю не приглашали .....	132

Религия и политика .....	134
Еда .....	136
Семейные традиции .....	139
Родительское разочарование .....	143

#### **4. РАБОТА**

Мозговой штурм .....	150
Подарки для коллег .....	156
Дело в тебе .....	160
Как угодить всем .....	163
После работы .....	169
Самопожертвование .....	174
Вина .....	176
Делегировать обязанности .....	178

#### **5. РОДИТЕЛИ И ДЕТИ**

В задницу советы .....	186
В задницу разницу вкусов .....	191
В задницу нормы .....	196
В задницу планы .....	200
В задницу других родителей .....	204

#### **6. ЛЮБОВЬ**

В задницу интерпретации .....	224
В задницу понимание .....	229
В задницу других .....	234
Общие интересы... к чертям! .....	237
Недостатки партнера... ну и черт с ними .....	243
Послесловие .....	253

## Введение

Все началось с того, что я сказала Катрин: «Иди в задницу!»

Нужно уточнить: обычно я людям такого не говорю. Я вообще не даю окружающим советы насчет того, куда им следует направить свой путь. Даже когда еду за рулем.

Однако стоит отметить, что Катрин из тех личностей, которые вызывают в вас чувство вины и ощущение, что вы им должны. Знаете таких? Они постоянно жалуются, но никогда ничего не меняют, при этом умудряются высасывать из вас все силы без остатка, как дети — сок из пакетика.

Катрин буквально живет в юдоли скорби и печали. Можно подумать, что она страдает от депрессии. Но это не так. Только после нескольких лет общения до меня дошло: дело вовсе не в депрессии. Просто она — глупая овца.

Катрин постоянно казалось, будто судьба обходится с ней плохо: работа ужасная, ее роман с Жан-Клодом висит на волоске, семья сваливает на нее все заботы, будущее туманно, и она не знает, что делать. Но пока я за нее переживала, Катрин ездила в круизы, устраивала вечеринки и даже вышла замуж за Жан-Клода.

Когда я в очередной раз начала ее жалеть, они с Жан-Клодом отдыхали в Венеции. Это была моя идея: мне казалось, им стоило бы заняться чем-нибудь приятным вместе, раз Катрин постоянно плакалась, что их отношения почти развалились. Вот они и занялись. Я же в это время присматривала за их собакой, поливала их цветы и засыпала соль в их бассейн с морской водой. А ведь дом Катрин не то чтобы находился за углом. Дорога до него занимала прилично времени. И, кстати, он был огромный, современный и располагался в безумно дорогом районе — несмотря на все финансовые трудности, которые лежали грузом на хрупких плечах несчастной Катрин.

А чего стоили ее отношения с наемными работниками! Однажды Катрин заплатила сантехнику вовремя — не заставила его ждать несколько месяцев и не отделалась половиной положенной суммы.

— Я просто подумала, у него ведь наверняка семья, — сказала она с видом святой, отдающей бедняку последнюю рубашку.

Когда мы встретились после ее поездки в Венецию, она явно торопилась — ей нужно было срочно отвезти Жан-Клода на массаж, потому что кровати в отеле, который я им посоветовала, были просто кош-мар-ны-е. Естественно, поездка прошла отвратительно, хотя она честно пыталась хоть что-нибудь с этим сделать.

В следующий раз, когда наши дорожки пересеклись, выяснилось, что ее мать заболела. Это было сказано таким голосом, словно речь шла о терминальной стадии рака. Катрин всхлипывала, понижала голос, всем видом показывая, что она нуждается в деятельном сочувствии. Знаете, что приключилось с ее мамой? Легкое расстройство кишечника.

Понимаете, что я имею в виду? Так было всегда: в мире Катрин все должно вращаться вокруг нее. В общем, в какой-то момент я осознала, что у меня нет абсолютно никакого желания вращаться вокруг Катрин. Я ей не спутник.

**Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации.**



Сложно сказать, почему я не послала Катрин к черту еще раньше — несмотря на то, что молодой человек (далее Л. — *прим ред.*) спрашивал меня об этом не раз. Сначала я не до конца понимала, что она меня просто использует, а потом избегала открытой конфронтации. Но стоило мне заняться «Проектом Счастья» и немного привести свою жизнь в порядок,

**Всего лишь три простых слова — «Иди в задницу» — могут подарить необыкновенную эйфорию.**

я пришла к окончательному выводу: долой Катрин!

Я никогда раньше не рвала дружеские связи сознательно. Обычно люди начинают все хуже понимать друг друга, видятся реже, и отношения потихоньку сходят на нет. Конец. Однако этот номер не проходит с теми друзьями, которые присасываются к вам, как пиявки. Ведь они не могут просто так уйти. Поэтому мне было не совсем ясно, каким образом избавиться от подруги и при этом не юлить, не бояться ощущения неловкости, не прятаться.

В этом отношении совет Л. был очень прагматичным:

— Просто иди и скажи: «Катрин, ты действуешь мне на нервы, и я не хочу тебя больше видеть», — потом он подумал немного и добавил: — «Дура».

Он всегда терпеть не мог Катрин.

Я знаю людей, которым хватило бы духу сделать именно так. Но я к ним не отношусь. Наоборот, я тот человек, который сам начинает извиняться, если его задевают в толпе.

Между тем я придумала несколько способов избежать неприятного разговора:

- отправить вместо себя своего молодого человека;
- завести фальшивый паспорт, сменить имя, инсценировать собственную смерть и сообщить Катрин о моей безвременной кончине;
- безвременно скончаться.

В итоге, когда я сидела напротив Катрин за столиком в кафе, и пришло время все-таки что-нибудь сказать, она была (как удачно для меня!) до такой степени невыносима, что я смогла овладеть нарастающей волной гнева и обрушить ее на Катрин в самый ответственный момент:

— Катрин?

— Да?

— Иди в задницу!

Для других, пожалуй, это мелочь, но я чувствовала себя Жанной Д'Арк во главе орды разгневанных

мужчин. А еще — героем фильма, который идет на боксерский ринг под тревожную музыку. Я так стремительно перекинула свое пончо через плечо, что задела им ни в чем неповинную стопку листовок на стойке. Пока они мягко приземлялись на пол, я с гордо поднятой головой вышла из кафе. Я бы не удивилась, окажись на улице мой верный конь, готовый по первому требованию нести меня, словно ветер, навстречу приключениям.

— Погоди, ведь Жанна Д'Арк не была боксером... — с недоумением прервал мой рассказ Л.

Мужчины часто вообще нас не слушают, не правда ли? Они, видимо, слышат легкий шелест, улавливают в нем пару важных существительных, а остальное додумывают сами. Если из этих существительных не складывается смысл — все, приехали.

Французские национальные герои и боксеры тут, конечно, ни при чем. И речь даже не о самой Катрин с ее дурацким бассейном. Речь о том, что всего лишь три простых слова — «Иди в задницу» — могут подарить необыкновенную эйфорию.

— Думаю, это просто чувство свободы, — сказала Анна, моя подруга-эзотерик, когда я поделилась с ней этим случаем.

И я думаю, она права. Это было настоящее освобождение, причем все эти фанфары в ушах в тот момент зазвучали не потому, что я освободилась от курицы Катрин, а потому, что я почувствовала себя свободной от своих собственных, жалких, тягостных ограничений, которые я сама же и напридумывала. Делать то, что кажется верным, и не думать о том, понравится ли это окружающим — это ли не восхитительно?!

Может быть, так и поступать всегда? Рубить правду-матку?

Но где граница между свободой и хамством?

В последующие недели я не только поняла, что моя жизнь стала лучше без Катрин. Но еще начала замечать, что мои действия часто определяются опасением, что окружающие плохо подумают обо мне, а не моими собственными желаниями. Хотела ли я с утра делать макияж, если мне нужно было всего лишь отвести ребенка в детский сад? Черт возьми, конечно нет! Но почему я все-таки красилась? Самый ужасный ответ: чтобы произвести хорошее впечатление на других родителей. При том, что девяносто процентов из них даже не кажутся мне симпатичными. К слову про симпа-

**Я провожу слишком много времени с людьми, которых не люблю, в местах, которые мне не нравятся, и делаю вещи, которые не хочу делать.**

тию: почему я вообще пошла на новогодний корпоратив в своем агентстве? Потому что мне так нравились начальник и коллеги? Ну нет! И почему я до сих пор состою в этом идиотском чате в WhatsApp, из-за которого мой телефон среди ночи вибрирует, как какая-нибудь секс-игрушка? Чем больше я думала об этом, тем больше убеждалась: я провожу слишком много времени с людьми, которых не люблю, в местах, которые мне не нравятся, и делаю вещи, которые не хочу делать.

Это просто проклятье какое-то!

Чем больше неприятных вещей и обязанностей приходило мне в голову, тем четче становился мой план. Если я с таким фантастическим успехом смогла избавиться от Катрин, то какая же чудесная начнется жизнь, если я вычеркну из нее все то, что мне противно?

Если бы я, например, сказала коллегам в агентстве: «Спасибо, но я не хочу после работы идти пить вино. Нет, не только сегодня, а вообще не хочу». Я бы чувствовала себя намного лучше, если бы мне не приходилось выдумывать абсурдные отговорки и потом следить за тем, чтобы не проговориться. «Ну что, твоей сестре лучше?» — «Сестре? У меня нет сестер!» Такое действительно случалось.

— Ты понимаешь, что я имею в виду? — спросила я Л. в тот же вечер, пока он резал овощи.

— Ну да, — промямлил он. — Только... это случайно не план по превращению тебя в эгоистичную грубиянку?

— Конечно нет! — я хотела рассеять его сомнения.

Однако он был, конечно, прав. Есть довольно большая вероятность в ходе операции по освобождению себя от всего ненужного превратиться в настоящую скотину. Но я думала, что смогу с этим справиться. Я была полна энтузиазма: передо мной замаячили прекрасные времена. Что получилось бы, если бы я вкладывала все свое время, энергию (и деньги) только в те вещи, в тех людей или ситуации, которые делают меня счастливой? Это же было бы чудесно!

— Не так ли, солнышко? — спросила я своего сына, который активно размахивал руками у моих ног.

— Шоколадку! — сказал он, как обычно: это было его любимое слово.

Точно. Шоколадку.

**Делать то, что кажется верным, и не думать о том, понравится ли это окружающим — это ли не восхитительно?!**

Если вы считаете, что в вашей жизни могло бы быть больше свободы, отдыха, шоколада и свободно-го волеизъявления, и поменьше таких Катрин, чатов в WhatsApp и новогодних вечеринок, то вы по адресу. Надеюсь, что смогу поделиться здесь вдохновением и силами для первых шагов. Мы займемся следующими вопросами:

- Как посылать людей и вещи в задницу.
- Как при этом не превратиться в скотину.
- По каким критериям можно определить, что действительно важно, а что — нет.
- Как сильно маленькие решения влияют на общее качество жизни.

Мы визуализируем в одном довольно забавном упражнении момент, когда что-нибудь идет в задницу. А еще я расскажу про различные неувязки, которые возникли у меня в процессе этой «генеральной уборки жизни».

Прежде чем начать, я хочу продемонстрировать упомянутое упражнение. Это фантазия, образ, который мы можем в любой момент вызвать в сознании. Надеюсь, вам понравится так же, как и мне.

Итак, вы же знаете, кто такие тореадоры? Наряженные в дурацкие костюмы парни с крепкими задни-