

Как опуститься на самое дно с грацией и достоинством, или Что делать, если пришло время «в случае необходимости разбить стекло» и спасти себя

«Теперь, — говорит она спокойно, много лет спустя, — можно найти массу практичных и забавных советов для тех, чья жизнь внезапно покатилась под откос и при попытке затормозить раздается ужасающий визг... Моя жизнь тогда с визгом остановилась на пустой парковке супермаркета Kmart — это пространство я считаю наиболее подходящим для принятия решений».

Например, Дипак Чопра мог бы в этой ситуации порекомендовать: «Вы должны найти внутри себя место, где *все* возможно». (Думаю, речь идет о моем желудке. Мне в жизни довелось есть то, что действительно невозможно считать едой.)

Доктор Фил, скажем, предложил бы: «*Станьте* сами чудом, если вам необходимо чудо». (И все смотрели бы на него с выражением: «Черт, док, вы в самом деле это сказали?»)

Найира Вахид, поэтесса, которую я очень люблю, таинственным шепотом могла бы продекламировать: «На конец света я не обращаю внимания. Для меня он случался не раз, а утром свет рождался снова».

Эми Шумер* подплыла бы в нарукавниках и подбодрила: «Даже *знать* не хочу того, чья жизнь не висит на волоске».

И самое важное — Йогурт, персонаж киноэпопеи «Космические яйца»**, мог бы посоветовать глуховатым скрипучим голосом: «*Да пребудет с тобой Шварц...*» (Этот парень точно знает, как меня мотивировать.)

Да, есть куча добрых советов, но среди них не так уж много действительно нужных и конкретных, типа «в случае необходимости разбить стекло» — а такие и требуются в подобных ситуациях. Что делать, если очутился на самом дне, ниже которого ничего нет? Куда обратиться, когда все идет наперекосяк?

Я хочу обсудить это с вами — ведь в любой момент что-то может пойти наперекосяк.

Не буду вас обманывать: я подумывала о том, не вернуться ли мне обратно. Как ни горько это сознавать, я действительно рассматривала такой вариант. Я хотела бы рассказать, что в самый критический момент собрала в кулак остатки воли и здравого смысла и покинула место событий, драматично и отважно, не задумываясь ни на секунду. Но на самом деле я *много часов* просидела на парковке Kmart. Я стучала

* Дипак Чопра — американский врач и писатель индийского происхождения, автор книг о духовности и нетрадиционной медицине; Доктор Фил — Филипп Кэлвин «Фил» Макгроу, американский психолог, писатель, ведущий телевизионной программы «Доктор Фил»; Найира Вахид — поэтесса, которая часто публикуется в социальных сетях, ее называют «возможно, самым известным поэтом в Instagram»; Эми Шумер — американская актриса, стендап-комик, сценарист, продюсер. *Прим. ред.*

** «Космические яйца» (Spaceballs) — кинопародия 1987 года на классическую трилогию «Звездные войны» Джорджа Лукаса и другие известные фильмы. Герой фильма Йогурт пародирует одновременно Йоду и волшебника страны Оз. *Прим. ред.*

по рулю, вытирала своей футболкой бесконечное количество соплей, снова и снова осматривала шею, с недоверием и ужасом разглядывая в зеркале заднего вида следы собственного поражения — опухшие, красные, полные страха глаза. Мне казалось, что я смотрю на себя со стороны, словно я какая-то артистка из телевизора. Даже мысли мои принадлежали будто бы не мне, а какой-то незнакомой девчонке. Они предостерегали меня от опрометчивых решений, советовали «быть благоразумной». Поступить по-умному. Загладить свою вину. Задуматься о том, в чем *могла быть неправа я*, попробовать увидеть ситуацию «с его точки зрения».

Как это трагично.

Женщины могут жестоко страдать от худших проявлений чужого характера и все равно винить в происходящем себя. Им говорят: сложно представить, что партнер стал бы вести себя столь неподобающе *без* вашего вмешательства. Даже если вы не можете назвать что-то конкретное, вы же там были. Вам следовало быть умнее. Иметь план действий.

Раньше я недоумевала: почему женщины возвращаются? И речь идет не только о подобных страшных случаях, но и о работе, о шаблонах поведения, о разных местах, о хаосе. Мне всегда казалось, что возможность обрести что-то новое всегда безопаснее, чем привычные обещания старого, особенно когда вы в такой *ситуации* (машет руками), как моя. «Да просто *уйди уже*», — так я всегда думала. Уходи от партнера, уходи с работы, уходи от жизни, которая тебя убивает.

Конечно же, сказать легче, чем сделать.

Однажды я прочитала, что состояние неуверенности — это еще больший стресс, чем знание, что с тобой точно случится

что-то плохое. Другими словами, даже если вам грозит реальная опасность, сам факт того, что *вы об этом знаете*, наносит вам меньше вреда, чем полное неведение.

Возможно, именно поэтому многие и остаются.

Мы предпочитаем мыслить абсолютными величинами, хотя такой образ мыслей и ведет к губительным последствиям.

Я сама испытывала искушение простить и забыть события того дня, потому что это казалось наиболее простым способом решения проблемы. Ведь, отказавшись простить, я столкнулась бы с кучей еще более сложных проблем. «Куда мне идти? Где спать сегодня и потом? Может, ночевать прямо на парковке, в машине, с заведенным двигателем, чтобы не замерзнуть? А что, если бензин закончится? А вдруг я отравлюсь угарным газом? Может ли такое произойти, если машина стоит не в гараже? Достаточно ли надежно блокируются двери, помешает ли блокировка добраться до меня всяким назойливым типам вроде мужчины, который проходил мимо с тележкой для покупок? Не задержат ли меня за то, что я слоняюсь по ночам без дела? Отправит ли меня полиция в приют для бездомных? Будут ли задавать вопросы, на которые мне стыдно отвечать? Арестуют ли меня?»

Я также боялась стать жертвой каких-нибудь наркоманов, которые в отчаянной попытке раздобыть дозу прямо на парковке супермаркета разобьют битой лобовое стекло. Меня беспокоило, что какой-нибудь мерзкий тип подойдет к машине в тот момент, когда я забудусь беспокойным сном, подложив под шею свернутую толстовку, и начнет мастурбировать при виде моего двадцатишестилетнего тела. (Нет чтобы придумать какой-нибудь другой повод для опасений, посерьезнее.) Но самым банальным из терзавших меня тогда страхов

был такой: вдруг кто-то решит, что я избалованная богатая белая девчонка, которая напилась и теперь неспособна вести машину.

Так что же делать? Что делать, когда понятия не имеешь, *что* делать?

Я задала себе один простой вопрос, который уже неоднократно выручал меня. И это не вопрос о том, «как поступить наилучшим образом», потому что на него ответить невозможно. «Наилучших» вариантов бывает слишком много. Наилучший для кого? Для вас? Для кого-то еще? Так будет безопаснее? Поможет найти убежище? Оптимально с финансовой точки зрения? Или с творческой? Наилучший вариант для вашего душевного равновесия? Или для физического здоровья? Предпочтительнее всего в контексте нынешнего времени? Вашего будущего? Текущей ситуации? Либо просто так удобнее всего?

Есть другой вопрос, который гораздо эффективнее помогает сфокусироваться на насущной проблеме. Всякий раз, оказываясь перед нелегким выбором, я считаю полезным спросить себя: «При каком варианте получится вернуть самоуважение?»

Такой вопрос позволяет определить приоритеты. Понять, что лучше для вашей целостности, и не слишком отвлекаться на мимолетные искушения вроде выгоды и удобства. То, что в долгосрочной перспективе принесет вам больше пользы, всегда будет основано *на уважении* к вашей личности. И неважно, принимаете ли вы решение об отношениях, карьере, переменях в жизни или даже о чем-то пустяковом — например, стоит ли вам слопать банку арахисового масла за один присест.

Иногда поддержка уверенности в том, что утром нам по-прежнему будет нравиться собственное отражение, — самая важная форма заботы о себе, которая у нас есть.

Я решила тогда на парковке, что самоуважение мне нужнее, чем крыша над головой, и пусть ради него иногда приходится идти на риск. *Но*: подобный дискомфорт — явление временное. Через что бы вы ни проходили прямо сейчас — все это временное. Нет ничего вечного, даже худший ночной кошмар непременно заканчивается. Я живое тому доказательство, поэтому и могу вам подобное обещать. От вас летят искры? Это вас не убьет. Только продемонстрирует, что вы созданы из чертовых звезд. (Хотя фраза «создана из Чикен Макнагетс», возможно, точнее описала бы меня в тот период.)

Хорошая новость: абсолютная уверенность в себе не появляется от легкости бытия, она рождается в экстремальных условиях. Когда вы дошли до края и вынуждены оценить свою способность справиться с ситуацией, считайте происходящее *возможностью*. На самом деле можно обрести многое, практически все потеряв. Иногда остаться ни с чем — лучший из вариантов развития событий, и неважно, вылетела ваша жизнь в кювет случайно или вы сами ее туда отправили. Поначалу вас, без сомнения, охватит ужас, но вскоре в тихие утренние часы начнет приходить долгожданное облегчение. Даст о себе знать неизвестная вам ранее сторона вашей личности, и вы даже не представляете, как она будет радоваться этой безграничной свободе. Внезапно время остановится. Ежедневные обязательства отойдут на второй план. Колокольчик, которым вызывают прислугу, перестанет звонить. Значение будет иметь лишь то, что позволяет выжить. Возможность заботиться

о себе покажется практически *роскошью* после многих лет беспокойства обо всем другом. Как ни странно, это происходит именно тогда, когда вы готовы к этому лучше всего. Ваша энергия больше не дробится, не рассеивается и не расходуется на бесконечное количество шума, вздора, людей, обещаний. Когда все это исчезает, вы максимально концентрируетесь и собираетесь: теперь у вас есть только одна обязанность — вы сами.

Но все равно остается нерешенным финансовый вопрос. Позитивная психология и приятная джазовая музыка не заменят еду, воду и крышу над головой. И иногда ситуация заходит *слишком уж* далеко. Вы можете оказаться без наличных, времени, вариантов, идей, тепла, надежды и здравого смысла. Вы будете ощущать себя беспомощной, уставшей, разочарованной, растерянной, сломленной. Вас покинут присутствие духа, радость, чувство юмора, ощущение безопасности, силы. Вы обнаружите себя на дне, в пропасти, на обочине жизни, в пучине отчаяния. Точно не будете испытывать спокойствие, блаженство и расслабленность — по поводу этих трех пунктов у меня нет никаких сомнений.

И когда все это произойдет с вами, вам останется лишь одно.

Сразу уточню: это одно — вовсе *не* донорство яйцеклеток. Нет, я не возражаю, если подобное вам по душе, но рекомендую все же обратиться в другой банк.

И если не сработает, то найдутся иные способы получить несколько сотен долларов в случае крайней необходимости. Например, вы можете последовать по моему благочестивому пути:

- позвонить в компанию, выдавшую вам кредитную карту, и умолять их увеличить сумму кредита (хотя они и откажут);
- подать заявку на престижный кредит в микрофинансовую организацию, желательно в офисе с неоновой табличкой «Быстрые наличные» (и умирать от унижения, выслушивая отказ от человека, носящего на груди золотой значок с надписью «Деньги. Наличные. Мотыги»);
- попробовать продать свою машину — пока не поймете, что с таким пробегом у вас согласятся ее забрать только с доплатой в 3000 долларов;
- поинтересоваться, сколько может стоить ваш телевизор.

Таким образом, мы постепенно подошли к следующей части книги, где обсудим, как (успешно) перезагрузить свою жизнь и стать той неуязвимой и неотразимой женщиной, которой вы и должны быть, сейчас и всегда, и неважно, начинаете ли вы новую главу, новое дело или новую жизнь — даже если с королевской грацией уже провалили первую попытку. У меня случилось множество фальстартов, и тем не менее я кое-что проявила для себя в последующие восемь месяцев. Когда я сидела на той парковке, в моем кармане лежали 26 долларов, но вскоре я заработала 103 тысячи всего лишь с помощью ноутбука и неплохой идеи. Потом эта сумма увеличилась до 300 тысяч долларов, затем — до 500 тысяч, и в конце концов я обрела целый миллион долларов и статус креативного предпринимателя, не отказавшегося от своих идеалов.

Как мне удалось пройти путь от абсолютного саморазрушения до безусловной уверенности в себе? И, что важнее, — каким путем идти вам? Как вы могли бы стать независимой женщиной, которая сама отвечает за свою жизнь, свои финансы, свое счастье и свою работу — и никогда не оглядывается в прошлое?

Вы должны перестать терпеть.

И устремиться вперед на пределе своих возможностей.

Я не помню название радиостанции, но отлично помню голос. Я включила радио в машине, как делает любой, кто ездит без цели, и изо всех сил старалась придумать план дальнейших действий. Большинство людей, оказавшихся в отчаянном положении, скорее всего, продали бы что-то, например кольцо с бриллиантом или ценные бумаги, либо заложили недвижимость. Я ничего такого не имела, как и вы, вероятно, — только если не снимались в сериале «Отчаянные домохозяйки».

В этом и состоит основная дилемма, возникающая, когда приходит время разбить стекло.

Радиоведущий болтал о каких-то пустяках. Зачитал прогноз погоды. Перешел к списку последних новостей. А потом сообщил кое-что еще. Нечто настолько проникновенное, что моя жизнь с того момента изменилась и уже никогда не была прежней; звучит как явное преувеличение, но обещаю, вам тоже понравится.

Он не говорил ничего особенно мудрого и точно не намеревался своими заявлениями влиять на чужие судьбы. Будничные фразы по обычному сценарию в исполнении рядового работника эфира. Но иногда хватает крошечной искры, чтобы разгорелось пламя и родилась идея.

— На новый альбом Рианны, — объявил он, — уже можно оформить предзаказ.

Захватывающе, не правда ли? Я веду себя так, будто этот парень вручил мне ключи от города, а на самом деле он всего лишь озвучил рекламу. Но именно так и появляются творческие идеи: новая мысль противоречит старой, и из этого противоречия возникает неожиданное решение.

Прошло несколько часов. Я лихорадочно писала — слова и фразы, которые ранее не использовала. Зачеркивала. Переписывала. Рвала и комкала листы. К моменту, когда я открыла в браузере нужную страницу и отправила текст в нужное место, с меня уже ручьями лил пот. Мне казалось, что написанное звучит одновременно и как рекламный ролик из девяностых, и как произведение слишком пылкого поэта. К счастью, как бы это ни звучало, на бумаге мне удалось продемонстрировать бóльшую собранность и силу духа, чем в жизни.

«Позвольте мне представить вам мой новый проект...»

Никогда не подумала бы, что мой первый день в качестве руководителя будет именно таким. Я и вообразить не могла, что опубликованный тогда текст станет трамплином для моей новой карьеры.

В тот день я открыла для себя две истины:

1. У творчества есть цена.
2. Творческий проект, даже еще не заверченный, может иметь определенную ценность.

Слова «оформить предзаказ» запустили в моей голове целую последовательность мыслей. Если другие люди продавали

семейные ценности, обручальные кольца и коллекционные монеты, возможно, я смогла бы продать *идею*.

Ранее я не рассматривала продажу идей как что-то реальное. Я вообще слишком узко смотрела на понятие ценности. И не осознавала, что высоколиквидные активы — это скорее то, что мы имеем в голове, а не в руках.

Все, что наполняло мой путь: дерзкие решения, абсолютная уверенность в себе, необычайная целеустремленность и доверие к собственному внутреннему хаосу, — и привело меня к той точке. К моменту, когда предстояло решить: верю ли я, что мои идеи чего-то стоят?

Опыт показывает, что все наши идеи чего-то стоят.

Я была полна решимости вернуться за руль собственной жизни — и это не саркастическая отсылка к моим нежным отношениям с парковкой супермаркета Kmart. Каждая из нас имеет нечто значимое, что могла бы предложить миру: фокус лишь в том, чтобы найти в себе силы выйти на улицу и всем рассказать о своем предложении.

К тому времени я уже целый год вела блог «Проект „Средний палец“», посвященный работе и карьере, и сумела создать небольшое, но сплоченное сообщество из 2500 подписчиков, получавших мою рассылку. Это-то и натолкнуло меня на мысль: «А что, если?» Эти люди покупали мои тексты, хотя оплачивали их не деньгами. Они платили мне своим вниманием. Но что, если я предложу им нечто новое? Например, преобразую свои идеи в формат, который смогу продавать каким-то еще способом? Разве не это, в конце концов, представляют из себя книги? Идеи, элегантным образом собранные и преобразованные в форму, удобную для продажи?

Издатели продают идеи уже сотни лет, и весьма удачно, книгоиздание — крупная сфера бизнеса. Но способ изготовления продукта в книгоиздании отличается от такового в других отраслях. К примеру, если вы хотите производить и продавать шерстяные свитера, то вам потребуется исходный материал — шерсть. А что нужно для создания книги? Исходный материал для нее невозможно увидеть, ведь это набор *идей*. Идеи рождаются в сознании автора. И переплетаются в некое рассуждение. Которое впоследствии становится товаром.

И это важно.

Если у вас есть идея — *у вас есть кое-что ценное*.

И знаете, что приятнее всего? *Идеи несокрушимы*. Неуязвимы! Вечны! Бесконечны! Безграничны! Вне зависимости от обстоятельств вы всегда можете произвести нужное их количество. Идеи нельзя распродать, у вас никогда не закончатся идеи определенного формата или качества. Они не выйдут из моды. И вы всегда знаете, что владеете ценным имуществом.

Ого. Вот так подарок.

Пусть у вас нет подходящего для продажи товара, но вы можете создать его. Например, воспользоваться идеей и создать что-то, чего не существовало ранее: новую возможность, новый проект, новое дело, новую карьеру, новый путь. Нечто новое, что изменит для вас абсолютно все.

Вот в чем прелесть отчаянного положения — оно заставляет вас действовать. Как будто вы вдруг оказались где-то на Диком, Диком Западе, где больше ни имеют значения ни ваше образование, ни ваше резюме, ни одно из ваших прежних занятий. Представьте: вы можете рассчитывать исключительно

на то, что предпримете в дальнейшем. У вас нет иного выбора, кроме как обдумать все хорошенько и заявить миру: «Вот *лучшее*, что я способна сделать. Прямо сейчас и здесь. И я выкладываюсь ради этого на все сто процентов».

Вообразите, насколько это революционно.

Но вместо этого многие из нас предпочитают болтаться без дела, выполнять чужие требования и только необходимую часть обязанностей, достаточную для получения зарплаты, находясь в западне у шаблонных мыслей типа «я столько училась ради этого» и «не отказываться же от идеальной работы». Немногие стремятся к тому, чтобы совершенствоваться на своем месте, для них важнее сохранить это место и не раскачивать лодку.

Но представьте, что ваша работа как раз и *закключается* в том, чтобы раскачивать лодку. Если у вас ничего не осталось, то вам нечего и терять. Вот он — луч надежды, который осветит путь в самую жуткую грозу. Некогда притворяться или беспокоиться о том, что о вас подумают. Так что прямо здесь и сейчас делайте лучший вклад в свою жизнь.

Это-то и требуется, когда настало время *разбить стекло в случае необходимости*. Проявляя свое творческое начало, вы приносите пользу миру. Определяете свои суперсилы, выбираете одну и выставляете на продажу. Сейчас. Сегодня. Этим вечером. Не нужно долго обдумывать, усердствовать и анализировать до полусмерти. Неважно, знаете ли вы, как стричь газон, являетесь ли чемпионом по работе в Excel, искусно водите автомобиль или гениально подбираете по цвету комплекты одежды. Любое свое знание вы можете продавать. Не старайтесь составить идеальное предложение. Не беспокойтесь о том, что не продумали план во всех деталях. И уж точно

не переживайте, что, возможно, не захотите заниматься этим всю жизнь. Единственное, что вам необходимо сделать, — это шаг вперед. Активно действовать. Выяснить, какую ценность вы могли бы продавать: идею, знания, помощь, энтузиазм. А затем взять себя в руки и предложить это всем — в любой подходящей форме.

Просто примите решение и устремитесь вперед на пределе своих возможностей.

Спасайте *себя*.

В тот день я определилась с тем, что умею и люблю делать — писать, — и выставила на продажу это свое умение. Сперва я написала одно слово. Потом одну фразу. Далее составила целый абзац и сформулировала подробное предложение. Разобралась, как принимать оплату с помощью системы PayPal. Разослала информацию по электронной почте. Я решила продавать свой писательский талант в новом формате, не представляя, что из этого выйдет.

В течение нескольких часов я заработала первые 2000 долларов — и, черт побери, чуть не потеряла сознание.