



ДЖУЛИЯ КЭМЕРОН
ЭММА ЛАЙВЛИ

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ НАЧАТЬ

*Мечтать, творить и реализовать
себя в зрелом возрасте*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Неделя 1. Возрождаем чувство восторга	30
Неделя 2. Возрождаем чувство свободы	47
Неделя 3. Возрождаем чувство связи	70
Неделя 4. Возрождаем чувство смысла	89
Неделя 5. Возрождаем чувство искренности	107
Неделя 6. Возрождаем чувство смирения	132
Неделя 7. Возрождаем чувство устойчивости	148
Неделя 8. Возрождаем чувство радости	169
Неделя 9. Возрождаем чувство активности	194
Неделя 10. Возрождаем чувство жизнестойкости	219
Неделя 11. Возрождаем чувство риска	247
Неделя 12. Возрождаем чувство веры	266
Эпилог. Возрождение	283
Благодарности	284

[НЕДЕЛЯ 1]

Возрождаем чувство восторга

Вы начнете творческое приключение с ранних детских воспоминаний. К вам вернется знакомое, но, скорее всего, давно забытое ощущение возможностей. Вы пересмотрите и отбросите все, что скрывает от вас новые перспективы: скептицизм и самокритику, представления о творчестве как о редком даре для избранных, установку, что начинать уже поздно. Вы посмотрите на себя и свою жизнь с большей эмпатией. С изумлением вы осознаете себя уникальной личностью, которая может подарить этому миру очень многое.

Возвращаемся в чудо детства

Творческая часть в нас подобна ребенку. Она наполнена благоговейным трепетом, открыта новому опыту и испытывает восторг от всего, с чем сталкивается: чудесного покрывала искрящегося белого снега, аппетитного запаха шоколадного печенья из духовки, хрупкости нового карандаша, восхитительной россыпи разноцветного конфетти. Викторианские дома вызывают у меня ностальгию. Таким был дом моего детства в Либервилле. Его построил явно творческий человек — об этом говорят искусная резьба, потайные ниши и секретные отделения. Мы замирали от восхищения, когда нажимали на специальную кнопку на стене и открывали спрятанную внутри полку со стереоси-

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

стемой. Блуждание по дому превращалось в приключение, а в каждом углу поджидали невероятные открытия.

Дети постигают мир последовательно. У них еще нет чувства времени, как у взрослых, поэтому нет и спешки в процессе познания. Любая мелочь вызывает восторг. Очередное открытие наслаивается на предыдущее — так постепенно нарабатывается опыт. Взрослые не способны следовать этому естественному потоку: они ожидают сиюминутного результата и постоянно подгоняют себя.

На пенсии распланированная жизнь, в которой мы чувствовали себя уверенно, заканчивается. Мы вступаем в зону хаоса. Внезапно появляется океан свободного времени. Возможности бесконечны, и это подавляет. Первые недели, а порой даже месяцы, становятся для многих периодом болезненной перестройки.

Ричард — бывший руководитель в сфере организации досуга. Много лет подряд каждый его день был четко распланирован, и первое нерабочее утро встретило зияющей пустотой. Ричард решил покататься на велосипеде, но когда жена спросила, где именно, он растерялся. «Мне некуда идти», — признался Ричард.

Виктор, в прошлом инженер, в первые нерабочие дни постоянно заходил в домашний кабинет и просматривал бумаги. Когда позвонила дочь, чтобы узнать, хорошо ли он отдыхает, Виктор ответил: «Я не знаю, чем заняться».

Очень важно быть снисходительным по отношению к себе, особенно в первое время. Я бы даже сказала, что следует быть беспредельно снисходительным.

Многие не ожидают, что избыток свободного времени может ранить. Внезапно предоставленные самим себе, люди испытывают подавленность и депрессию, из-за которых, в свою очередь, начинают обесценивать себя. «Я ни на что не годен», — говорят они себе именно в тот момент, когда больше всего нуждаются в самопринятии. Перестаньте винить себя за неудачи, лучше спокойно скажите: «Конечно, я в шоке. Я в эпицентре процесса адаптации».

Молодость счастлива, потому что обладает способностью видеть красоту... Тот, кто сохраняет в себе способность видеть красоту, никогда не стареет.

ФРАНЦ КАФКА

Без смысла жизни мы брошены на произвол судьбы и впадаем в панику. Тут-то и придут на помощь утренние страницы, творческие свидания и прогулки. Эти три базовых инструмента помогут вернуть структуру дням и неделям, вместе с которой появятся задумки и возможности. Ответы на простые вопросы для истории жизни подскажут интересы, желания и направления. Возможно, вы вернетесь к прежним увлечениям и мечтам. Вас ждет захватывающее и наполненное открытиями приключение.

Салли 30 лет проработала бухгалтером. Выйдя на пенсию, она растерялась.

«Меня тянуло к творчеству, — рассказывает она, — но я считала себя абсолютно нетворческой натурой. Я всю жизнь работала с цифрами и воспринимала мир в черно-белых тонах».

*Самые сложные люди,
которых я знал, в душе
были детьми.*

Джим Хенсон

Вскоре Салли почувствовала творческий всплеск: «Утренние страницы подсунили массу идей. Я полностью сменила цветовую гамму в доме и выбросила почти всю деловую одежду: мне захотелось чего-то яркого. А еще я решила разбить сад».

Историю жизни она начала менее охотно, но вскоре пришла к неожиданному выводу. «Меня пугали слова «история жизни», но я подумала, что буду отвечать на вопросы, тем более что это несложно. Потянулись воспоминания: мой дед был живописцем-монументалистом, и я любила вместе с ним рассматривать его картины. Меня переполняло сказочное чувство таинственности. Я совсем забыла его». Однажды в детстве Салли решила нарисовать картину на стене в кухне. «Я подумала, что это будет красиво, и рисовала с упоением. Но в разгар работы зашла мама и увидела красные стены: я испортила их, и у нас не было денег, чтобы это исправить. Помню, как меня захлестнуло чувство вины, я была разбита».

В свое оправдание Салли сослалась на дедушку, который тоже рисовал на стенах, но мать ответила: «Пойми, он настоящий художник. Это совсем другое».

Салли давно забыла об этой истории, но, как выяснилось, слова матери глубоко ее задели. «На уроках рисования в школе у меня ничего не получалось, — говорит она. — Как будто действовало самосбывающееся пророчество. Существовал такой феномен, как «настоящий художник», и я знала, что это не я. Наверное, я подсознательно решила заняться чем-то максимально далеким от творчества».

Салли собрала все свое мужество, чтобы сходить в художественный магазин. «Я так нервничала, что, прежде чем решилась войти, четыре раза прошла мимо, — признаётся она. — Я знаю, звучит неправдоподобно. Но казалось, будто мне запрещено входить туда».

Удивление — начало мудрости.

СОКРАТ

В магазине на нее нахлынули образы из прошлого. «Цвета, кисти, холсты перенесли меня во время, когда я была с дедушкой, — говорит она. — Даже упаковка некоторых красок осталась прежней». Сняв с себя запрет на рисование, Салли купила материалы и принесла домой. «Я смеялась от наслаждения, — рассказывает она. — И понятия не имела, что делаю, но хотела этого. Это было настоящее, искреннее и опьяняющее веселье».

Через несколько месяцев Салли пошла на курсы мону-ментальной росписи, организованные при магазине. Еще несколько месяцев спустя с гордостью показала небольшую фреску, которую сделала на стене веранды: незамысловатое дерево с птицами на ветвях. И на этой же веранде — фотография ее деда за работой.

«Надо же, я по-прежнему люблю рисовать на стенах, — призналась Салли с улыбкой. — Если я нашла свое любимое занятие, то и другие смогут. Надо лишь приложить немного усилий, чтобы попасть в это святое место. Но это того стоит. И мне кажется, будто я снова встречаюсь со своим дедушкой».

Итак, с чего начать? Естественно, с начала! Вспомните себя в детстве, когда вы познавали мир совершенно естественно. Наши ранние воспоминания особенные, и если вы уже готовы взять ключи от своих талантов, то найдете их именно там.

Задание

История жизни, неделя первая

Разделите ваш возраст на 12. Получится то число лет, которое вам предстоит описывать каждую неделю. Например, если вам 60 лет, то в первую неделю вы займетесь периодом от момента рождения до пяти лет. Начните с ответов на краткий список вопросов, быстро переходя от одного к другому. Их цель — стимулировать ваши сознание и подсознание.

Вы можете столкнуться с приятными и болезненными воспоминаниями, решенными и нерешенными вопросами. Это *ваша* история, и только вы можете ее рассказать. Воспоминания, наполненные эмоциями, — хороший материал для планирования творческого свидания, топливо для долгой прогулки или стимул к поиску давно потерянного друга. Если вам захочется лучше присмотреться к конкретному воспоминанию, сделайте это сразу или позднее. В течение недели возвращайтесь к ответам и дополняйте их всплывшими подробностями. Возможно, появится желание описать произошедшее в прозе или стихах, нарисовать картину или придумать песню. Будьте снисходительны к себе. Нет правильного или неправильного способа писать историю жизни.

Возраст: ____

1. Где вы жили?
2. Кто заботился о вас?
3. У вас были домашние животные?
4. Какое ваше самое раннее воспоминание?
5. Ваша любимая книга? Ваша любимая игрушка?
6. Опишите запах, который вы помните из этого периода жизни.
7. Ваша любимая еда?

8. Опишите звук из этого периода жизни (голос, песня, свист паровоза, лай собаки и т. д.).
9. Опишите места, в которых себя помните.
10. Что еще вы вспомнили? Есть ли что-то, чему вы хотите посвятить творческое свидание? (Например, если вы вспомнили запах свежее испеченного хлеба, можно сходить в булочную при хлебокомбинате.)

Лучшее время начать

Шутка начинается так.

Вопрос: как ты думаешь, сколько мне будет лет, когда я научусь играть на пианино?

Ответ: столько же, сколько, если не научишься.

Недавно я сделала пост в Facebook, который собрал множество лайков. Я написала, что сейчас лучшее время начать, и получила множество лайков. Одна из подписчиц поделилась историей о том, как ее отец научился игре на пианино в 76 лет — и весьма успешно. Я сама начала учиться музыке в 60. В 65 я по-прежнему причисляю себя к новичкам, хотя преподаватель считает, что я уже продвинулась. В мою нотную тетрадь он записывает задания на неделю: «Разучите гамму до-мажор. Разучите гамму соль-мажор. Разучите, занимайтесь...»

Каждый вторник прихожу на занятие и отчитываюсь. Я люблю эти занятия. Несомненно, я еще новичок, но делаю успехи. Любые успехи уже радуют. Я была самым немusыкальным ребенком в семье, где трое из шести детей стали профессиональными музыкантами. Пианино зачастую было «оккупировано» кем-то из моих братьев и сестер, которые разучивали куда более сложные мелодии, чем я. Я с радостью погружалась в мир слов и книг, но всегда хотела стать частью мира мелодий, звучавших у нас дома. Я любила свой дом, наполненный музыкой. Сегодня, несмотря на небольшой

Год спустя вы будете мечтать начать уже сегодня.

КАРЕН ЛАМБ

*Никогда не сдавайтесь,
никогда не сдавайтесь,
никогда, никогда, никогда.*

Уинстон Черчилль

музыкальный опыт, я по-прежнему волнуюсь, понимая, что только я несу ответственность за музыку в собственном доме.

За словами «уже поздно начинать что-то новое» часто кроется нежелание быть новичком. Однако, если мы хотим чему-то научиться, хотя бы немного, то будем вознаграждены чувством детского восторга.

Джиллиан — профессиональная актриса, добившаяся успеха. Но к 70 годам роли ей стали предлагать все реже, а промежутки между ними удлинились. Джиллиан начала писать стихи, ссылаясь на то, что нужно как-то заполнить время. «Ничего серьезного», — говорила она про свое новое увлечение. «Мне не хватает знаний», — пожаловалась Джиллиан мне. Тогда почему бы не поступить в институт? «Но я уже стара для высшего образования», — пояснила она. Я возразила: «Разве в сфере искусств возраст имеет значение? В конце концов, Роберт Фрост* удостоился первой Пулитцеровской премии в 50 лет, а четвертой — в 69».

Джиллиан собрала все свое мужество и подала документы на онлайн-отделение литературного факультета. И была приятно удивлена, что ее приняли. Она призналась: «К моменту окончания мне исполнится семьдесят пять, — и я боюсь интернета». Я ответила: «Семьдесят пять все равно исполнится, а освоить компьютер кто-нибудь поможет». Джиллиан попросила внучку-подростка заниматься с ней за символическую плату дважды в неделю. Девочка была рада помочь и немного подзаработать, и к началу интенсивных практических занятий в университете Джиллиан уже свободно владела компьютером. Ей нравилось изучение поэзии, она получала удовольствие от создания разных стихотворных форм. Преподаватели хвалили ее.

К 75 годам у Джиллиан были степень магистра поэзии, энтузиазм и непринужденность в обращении с компьютером, который когда-то пугал ее.

* Роберт Фрост (Robert Lee Frost, 1874–1963) — один из крупнейших поэтов в истории США, четырежды лауреат Пулитцеровской премии (1924, 1931, 1937, 1943). *Прим. ред.*

Джиллиан боялась учебы и гораздо больше — необходимости пользоваться компьютером и загадочным интернетом. Однако, продвигаясь вперед маленькими шажками, она убедилась, что все гораздо проще. Помехи, которые останавливают нас перед новым занятием, в реальности обычно гораздо менее значительны, чем мы думаем о них.

Нужно сделать лишь небольшой шаг в сторону вашей мечты, чтобы запустить процесс. «Слишком поздно...» Так полагают многие, но позвольте этим мыслям нарушить ваши планы.

«Мне 65, и я никогда не тренировалась, — говорит Пэтти. — Можно, конечно, признать, что для олимпийских рекордов уже поздно и успокоить себя тем, что я достигла всего возможного. Но ведь можно и гулять, записаться в тренажерный зал, заниматься с тренером и смотреть Олимпийские игры по телевизору для вдохновения. Воскликнуть «Я так никогда не смогу!», глядя на хрупких девочек-подростков, взлетающих над брусьями, — значит признать свое поражение. Но разве моя цель стать идеальной гимнасткой? Нет, моя задача стать более спортивной. Я буду рада даже маленьким успехам, по-настоящему рада».

В новых для себя областях мы находим применение и своему опыту. Мы научились терпению. Мы способны ждать. Мы понимаем, какие знания нужны, и способны найти людей, которые подскажут эффективный путь к цели. Начало чего-то нового всегда вызывает страх, сколько бы лет нам ни было.

Рону 70 лет. Он по-прежнему штатный преподаватель, хотя выход на пенсию уже не за горами. 40 лет Рон вынашивал планы написать книгу и недавно занялся этим вплотную. Он выслал фрагмент рукописи другу-писателю, а тот в свою очередь переслал его своему агенту.

«Замечательная книга, — ответил литагент. — Я готов представлять ее».

Так у Рона, начинающего писателя, появился профессиональный агент и масса возможностей. Загвоздка состояла

*Внутри мы всегда одного
возраста.*

ГЕРТРУДА СТАЙН

в том, что он был уважаемым профессором и знал, как вести себя в академической среде, а с издательским миром соприкоснулся впервые. Но годы научной работы и, как следствие, развитые аналитические способности сыграли свою роль. Рон сумел наладить контакт и войти в среду профессионалов. Впереди был большой проект — проект, к которому не терпелось приступить. «Я люблю изучать окружающий мир, — пояснил Рон. — И теперь я становлюсь учеником в новом для себя деле».

Рон не считал себя «слишком старым», чтобы начать. Он нашел себе занятие еще до выхода на пенсию, поэтому пережил это событие без потрясений. Поставленная цель помогла организовать время и облегчила переход от плотной преподавательской сетки к свободному и гибкому графику.

Никогда не поздно стать новичком.

Задание

Никогда не поздно

Возьмите ручку. В записной книжке завершите следующие предложения:

1. Если бы не было поздно, я бы...
2. Если бы не было поздно, я бы...
3. Если бы не было поздно, я бы...
4. Если бы не было поздно, я бы...
5. Если бы не было поздно, я бы...
6. Если бы не было поздно, я бы...
7. Если бы не было поздно, я бы...
8. Если бы не было поздно, я бы...

Внутренний цензор

На работе нас периодически критикуют руководители и порой коллеги. Многие из нас подвергались ежегодной или ежеквартальной оценке и принимали как должное эту неприятную часть работы. На пенсии мы продолжаем получать негативную обратную связь, но уже не от работодателя, а от самих себя, точнее, от внутреннего цензора, который критикует и обесценивает все наши действия. Внутренний цензор атакует внезапно и неизбежно порицает. Мы могли бы и должны были справиться лучше, утверждает он, и мы как эхо повторяем эти слова вслед за ним. Чтобы справиться с цензором, важно запомнить: его негативный голос — это не голос разума.

Цензор похож на карикатурную вредину, нападающую до тех пор, пока мы не скажем: «А, да это же мой цензор».

Но внутренний голос для многих — грозный противник. Мы слышим его годами, верим ему и отказываемся от задуманного. Сценарий примерно такой.

— Я бы хотел стать модельером.

Цензор: Ты слишком стар, чтобы изучать дизайн одежды.

— Но мне это нравится.

Цензор: Ты же ничего не смыслишь в моде.

— Я могу попробовать.

Цензор: Платить за обучение — деньги на ветер бросать.

— Я могу себе позволить.

Цензор: Дурак.

Чтобы не выглядеть глупо, мы пасуем. Мы принимаем слова цензора за чистую монету. На самом деле глупостью будет лишиться себя радости и удовольствия.

Цензор обычно саркастичен. Он высмеивает наши планы и вынуждает сдаться. Голосом школьного задиры он приводит примитивные доводы. При близком рассмотрении мы обнаруживаем, что цензор критикует без причины, — и, по правде говоря, он критикует лучшие идеи. Все новое кажется ему опасным. Представьте, что творческое начало — это зеленый

*Худший враг
креативности —
неуверенность в себе.*

Сильвия Плат

*Когда слышите голос,
который говорит, что вы
не можете рисовать, то
во что бы то ни стало
рисуйте, и этот голос
затихнет.*

ВИНСЕНТ ВАН ГОГ

луг. Цензор считает себя ответственным за всех животных, которые там пасутся. Ему нравятся знакомые животные-идеи: коровы. Но вот на луг приходит новая идея — скажем, зебра. Цензор высмеивает ее. Он разглагольствует и унижает: «Полоски? Кто вообще носит полоски? Полоски выглядят по-дурацки».

Он никогда не скажет: «Это зебра. Зебры полосатые». Цензор не хочет этого слышать. «Пришлите мне корову», — командует он.

Цензор будет нападать на зебр, пока мы не уступим. Важно осознать, что особым нападкам подвергаются самые оригинальные идеи.

Я опытный писатель, но мой цензор по-прежнему жив и здоров и весьма активен. Он встревает в любые размышления над новой книгой. «Плохая идея», — слышу я его голос. И еще: «Ты никогда не добьешься успеха». Я назвала его Найджел. Найджела почти невозможно обхитрить. Одна из недавних книг вывела его из себя: он разгромил каждую страницу. Будь я молодым писателем, то, наверное, все бы бросила. Став старше и мудрее, я поняла, что нападения Найджела меня возмущают. Гнев дает силы писать дальше.

Я научилась говорить: «О, привет, Найджел. Что тебе не нравится на этот раз?»

Ученики тоже любят давать своему цензору имя и описывать его. Тогда он уменьшается до размеров карикатурного героя мультфильма и его мнение ничего не значит.

Мы не можем полностью уничтожить цензора, но в наших силах научиться игнорировать его.

Анни, биолог, решила написать автобиографию для детей и внуков. Ее литературный опыт сводился к письмам и небольшим заметкам, но про свою жизнь Анни хотела написать что-то более серьезное.

Цензор заявил, что это сумасшедшая затея, учитывая, какой скучной была ее жизнь. Однако Анни продвигалась — страница за страницей, слово за словом. Заслышав в голове мерзкий голос своего цензора, она отшучивалась в ответ

на его язвительные комментарии: «Спасибо за информацию». Анни записалась в женский литературный кружок. С поддержкой группы она спокойно и целенаправленно выполняла свою недельную писательскую норму.

«Это глупо, — ворчал цензор. — Кому это нужно?» Но Анни не отступила. Она описывала все события своей жизни — неделя за неделей, год за годом, незначительные и крупные. В конце концов Анни научилась защищаться от яда цензора. Она вложила много усилий, чтобы с помощью алхимии творчества превращать негативные замечания в позитивные.

— Никому не захочется это читать, — говорил цензор.

— Кому-нибудь понравится, — отвечала Анни.

— Серая жизнь, — констатировал цензор.

— Полная маленьких приключений, — парировала Анни.

Она находила способы нейтрализовать своего цензора каждый раз, когда он подавал голос. Мы тоже можем этому научиться. Для начала следует признать, что цензор существует. Что бы он ни говорил, его слова далеки от правды. И чем больше самостоятельных действий мы предпринимаем вопреки его мрачным предсказаниям, тем сильнее становимся. Наши поступки говорят сами за себя. Когда мы движемся, движется и наша жизнь, и не имеет значения, что говорит цензор. Поэтому приступайте к осуществлению мечты, но будьте готовы к нападкам цензора. Не опускайте руки. Цензор — вредина, и ничего больше.

Наши сомнения — это наши предатели. Они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли бы выиграть, если бы не боялись попробовать.

Уильям Шекспир

Задание

Уменьшаем своего цензора

Придумайте своему цензору имя и опишите его. Это мужчина, женщина или ни то и ни другое? Сколько ему лет? Как он выглядит? Как разговаривает? Какие у него излюбленные насмешки и оскорбления? Может быть, вы захотите сделать

набросок. Мои слушатели рисовали зверей, ведьм, учителя из четвертого класса... Пусть цензор воплотится в любой конкретной форме. Юмор приветствуется! Рисунок, имя и описание мерзкого существа автоматически уменьшают его власть над вашей жизнью.

Боремся со скептицизмом

*Сомнение убило гораздо
больше мечтаний,
чем поражение.*

СЮЗИ КАССЕМ

У скептицизма много обличий. Он может проявляться как внутренние сомнения и переживания по поводу способностей или творческих инструментов. Он также может приходить извне в виде убеждения, что творчество — удел избранных, или в виде голосов близких, предупреждающих о преградах на вашем творческом пути. Не важен источник скептицизма — он вечен и деструктивен. Важно распознать и развеять опасения и двигаться дальше, несмотря на негативные установки или мнение окружающих.

Я до сих пор страдаю от скептицизма — от страха, что окажусь без поддержки. По опыту преподавания вижу, что для многих скептицизм представляет серьезный блок. Поэтому я спросила: «Как помочь людям преодолеть скептицизм?» И получила ответ: «Посоветуй им писать утренние страницы. Пусть ищут поддержки. Пусть записывают и фиксируют свой прогресс». Я писала утренние страницы на протяжении 25 лет и убедилась, что они — надежный источник духовной мудрости.

Многие отвергают мысль, что у нас есть прямая связь с Создателем. Мы привыкли считать, что для этого всегда нужен посредник: священник, раввин или иной священнослужитель — словом, эксперт в духовных вопросах. Но по своему опыту я знаю, что каждый из нас может общаться с Создателем напрямую. Нужно лишь желание.

В утренних страницах я напрямую прошу: «Пожалуйста, направь меня», — и затем слушаю и записываю то, что

«слышу». Я получаю спокойный, уверенный и простой ответ. Меня просят не паниковать, убеждают, что я в надежных руках, на правильном пути и все идет, как нужно. И дают дальнейшие указания: «Попробуй _____». И когда я пробую _____, то реальный успех служит мне наградой.

Для многих заслуженный отдых ассоциируется с длительным отпуском. Люди представляют, как наконец-то смогут заняться приятными делами, в которых себе отказывали.

«Я начну разводить щенков», — говорила Агнесс. Однако затем нашла тысячу причин, чтобы этого не сделать.

«Я буду играть на сцене», — мечтал Ховард. Но он много лет был директором школы и понял, что не хочет «опускаться» до уровня новичка. Он уже привык к уважению и определенному общественному положению. «Я буду выглядеть дураком», — поймал он себя на мысли. Так мечта стать актером осталась мечтой.

Джеймс мечтал о жилой лодке, на которой мог бы путешествовать по разным портам. Он жил один, поэтому без проблем продал дом и купил лодку. Но вместо того чтобы плавать, держал ее пришвартованной и приключения находил лишь в приключенческих книгах.

Мы сталкиваемся лицом к лицу со скептицизмом окружающих и со своим внутренним скептиком. Скептицизм порождается страхом: желающие нам добра близкие фокусируются на наших страхах, а не на радостях, которые может принести исполнение мечты.

Некоторые опасаются, что их сочтут безрассудными. У них наверняка есть друзья, настроенные скептически: «Выращивать щенков? Эта же куча грязи и так много работы. А если ты не продашь этих щенков? Тогда что?», «Стать актером? Подумай о конкуренции, которая тебя ждет», «Жить на лодке? Это опасно». Поэтому нам нужно зеркало одобрения, человек, который положительно отнесется к авантюрам. «Растить щенков? Это же весело», «Стать актером? Я всегда считал, что у тебя драматические способности», «Жить на лодке? Все на борту!»

Самая ужасная вещь в том, что мы не можем принять самих себя.

Джордж Элиот

*Успеха чаще всего
достигают те, кто
не знает, что провал
неизбежен.*

КОКО ШАНЕЛЬ

Очень важно найти тех, кто поддержит наши робкие попытки. Как новорожденный, впервые познающий мир, мы можем играть и мечтать, развиваться в новых интересных для себя направлениях. С утренними страницами мы наращиваем мускулы уверенности и убеждаемся, что нет неправильных подходов. Всего один час развлечения на творческом свидании позволяет присмотреться к чему-то, что нас развивает. Мы растем. Мы преодолеваем скептицизм: вся хитрость в том, чтобы шаг за шагом двигаться вперед.

Гарри много лет работал в сфере юриспруденции и с нетерпением ожидал пенсии. Он представлял ее как приятное, наполненное делами и приключениями время. Но все оказалось иначе. Потянулись долгие и пустые дни. Реализация задумок застопорилась. Дружья вносили свою лепту в переполнявшие Гарри страхи и сомнения. «Я не осознавал, насколько скептичен был тогда, — говорит он. — Я привык прокручивать в голове наихудшие сценарии. В моей практике были случаи, когда я проиграл судебную тяжбу, хотя по всем расчетам должен был выиграть. Я разучился доверять правосудию, и внутренний скептицизм стал моей интеллектуальной установкой. Я сблизился с людьми подобного склада. Я думаю, что в попытке казаться умными, или здравомыслящими, мы лишь подпитывали свой негативизм».

Подавленный, он обратился за советом к другу, который, что называется, успешно «вышел в отставку»: вел активную жизнь, был вполне ею доволен, занимался разными интересными делами.

«Нужно привыкнуть, — сказал он Гарри. — На это уйдет года два. И лучше временно не общаться с людьми, которые усложняют жизнь своими сомнениями. Сделай паузу. Это время не для придирок, а для того, чтобы стать немножко легкомысленным. Просто наблюдай, что происходит с тобой».

Гарри воспринял этот совет, пусть и радикальный, с облегчением.

Действительно, какая польза от людей, которые разберут его идеи под лупой и заставят сомневаться еще больше?

Нужно общаться с теми, кто поощряет развитие, и научиться поддерживать себя самому. «Это займет некоторое время, — осознал он, — и это нормально. Новая жизнь не возникает ни с того ни с сего».

Гарри начал анализировать свою ситуацию на утренних страницах. Они показались ему отличным упражнением, чтобы смягчить боль от выхода на пенсию. «Проблеснула надежда, — признался Гарри. — Я боюсь творческих свиданий и истории жизни, в которой проявятся одни сожаления и упущенные возможности. Но что мне терять? И к этому надо идти маленькими шажками». Мало-помалу он почувствовал, как возвращается интерес к жизни. Со временем друзья поймут, что я изменился. «Но пока я подожду, — решил Гарри. — Сохраню это в секрете».

Задание *Балуем себя*

Скептицизм коренится в страхе, страх излечивается сочувствием. Самопринятие избавит нас от ранимости и приблизит к мечтам. Поверьте, что даже маленькое проявление заботы о себе послужит началом большого пути.

Вот примерный список того, что вы можете сделать для себя:

1. Купить конфеты и пену для ванн и устроить роскошный вечер.
2. Потратить вечер на то, чтобы разобрать беспорядок на книжной полке, который тяготит уже десять лет.
3. Посмотреть комедию в ближайшем театре — о ней негативно отзываются, и, возможно, затея будет напрасной, но вы же заглядываетесь на афишу каждый раз, когда проходите мимо.

На этой неделе выберите один из пунктов и выполните его.

Проверка

1. Сколько раз вы писали утренние страницы? Нравится ли вам это упражнение?
2. Были ли вы на творческом свидании? Каким оно было? Есть в истории жизни что-то, что вы хотели бы повторить на творческом свидании?
3. Выходите ли вы на прогулки? Что вы отметили для себя на пути?
4. Какие инсайты вы пережили на этой неделе?
5. Столкнулись ли вы с явлением синхронности на этой неделе? Что это было? Почувствовали ли вы ощущение связи?
6. Что вы захотели исследовать более глубоко? Это исследование может принять любую форму: лоскутное одеяло, рисунок, свободный танец, песня, простое стихотворение. Не оценивайте свои попытки. Кто-то пишет эссе, кто-то, особенно под влиянием эмоционально окрашенных воспоминаний, отправляется в одиночестве в лес или на многочасовую велопрогулку. Может быть, вам захочется послушать музыку того времени, добавив в коллекцию альбом с произведениями, звучавшими когда-то в вашем доме. Если вы не знаете, что можно сделать, не переживайте. Продолжайте двигаться вперед.