

[НЕДЕЛЯ 8]

Возрождаем чувство радости

На этой неделе вы зададите себе простой, но очень важный вопрос: «Что приносит мне настоящую радость?» — и будете действовать в соответствии с ответом. Если раньше вы черпали ее из семейной жизни и домашнего уюта, то, возможно, внуки, внучатые племянницы и племянники напомнят вам прошлое. Если это — работа и успешная карьера, то и сейчас не поздно освоить другую профессию или реализовать задумки. Прежде чем двигаться вперед, нужно найти свои источники удовольствия. Как вы относитесь к природе? Какой у вас есть — или был — опыт общения с домашними животными? Вы обратите внимание на все, чем можете себя побаловать: от ребяческого и несерьезного до вещей, которые выглядят настоящей роскошью.

С открытым сердцем вы прикоснетесь к своим подлинным ценностям: в этом и кроется секрет постоянной радости.

Настоящая радость

Что доставляет вам радость? Чем вы занимались, когда испытывали радость? Удавалось ли вам пробовать свои силы в разных направлениях? Что это было? Не случилось ли так, что вы бросили любимое занятие ради работы, семьи или чего-то еще? Многие руководствуются прагматическими соображениями. «Я бы хотел писать

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

песни, — могли мы думать, — но разве этим занятием я обеспечу себя / жену / детей / привычный образ жизни?» Но сочинение песен доставило бы нам безмерную радость. В моем случае было именно так. У каждого есть мечты и планы, и сейчас замечательное время, чтобы вернуться к ним: стоит только поцарапать поверхность заброшенных увлечений, как оттуда полетят искры радости.

Неудивительно, если мечта, когда-то вызывавшая приятное волнение, сегодня несет в себе привкус горечи. Даже мысль о ней вызывает смешанные эмоции: сожаление, зависть к тем, кто за ней последовал, чувство упущенного момента, грусть, гнев. Не пугайтесь таких рефлекторных реакций: под ними скрывается совсем другое, деликатное — чувства скромности, невинности, любопытства. Позволив внутреннему ребенку поиграть с мечтой, мы почувствуем себя легко и свободно. Мы боимся, что воспоминания о несбывшихся мечтах причинят боль, но все как раз наоборот: нас излечат наши мечты — это часть нашего опыта.

Для начала поставьте перед собой небольшие цели. Приступать к исцелению творческих ран следует постепенно и спокойно, чтобы не поранить себя еще больше.

И не забывайте, что многие люди отказываются от мечты.

Отказ от мечты не равнозначен непоправимой ошибке или невозможной утрате. Мечта до сих пор наполнена, и мы поймем это, как только осторожно прикоснемся к ней. В жизни иногда приходится принимать непростые решения, и в том числе отказываться от своих желаний. Две дороги могли разойтись, как заметил Роберт Фрост, но сейчас у нас снова есть выбор. Прелесть пожилого возраста в том, что он дает возможность вернуться в прошлое и исследовать пути, по которым мы не прошли. Художник, забросивший мольберт ради семьи, может взять в руки кисти и холст. Маленькая выдумщица с детской площадки когда-то вынужденно погрузилась в работу или стала заботливой супругой, но сказочница внутри только ждет своего часа

Я позволяю себе делать только то, что я делаю, быть той, кто я есть, и танцевать тогда, когда мне захочется.

БЕВЕРЛИ УИЛЬЯМС

и небольшой поддержки, чтобы заговорить. История жизни обращает внимание на моменты, когда мечты стучались в нашу дверь, а мы ответили или не ответили на их зов. Но мечты не умирают.

Джейк — успешный в молодости музыкант. Но теперь, в 60, он оказался в тупике. «Боюсь, что я все утратил, — признался он мне. — В 30 я был гораздо увереннее в себе. Я писал, потому что хотел, потому что мне это нравилось. Тогда я создал свои лучшие песни, некоторые из них, кстати, до сих пор позволяют мне платить по счетам». Джейк хочет повторить успех своих хитов, тогда как все, что ему нужно на самом деле, — это сесть за инструмент, хоть на несколько минут.

«Начните работать с творческими инструментами», — убеждала я его. Скептически настроенный, Джейк стал писать утренние страницы и ходить на творческие свидания и прогулки. Он также работал над историей жизни, хотя и побаивался, что встреча с воспоминаниями окажется слишком болезненной. Спустя несколько недель творческая энергия стала возвращаться. «Я боялся вспоминать свои лучшие годы, — говорит он, — думал, что это время потеряно навсегда, и я лишь утону в море сожалений. Если честно, я всегда знал, что приносит мне радость — создание песен. Но это желание казалось недостижимым, как будто меня отделяла от него пропасть».

Джейк не упомянул свою самую большую мечту, но понял, что она всегда была рядом и ждала, когда он приблизится к ней. «Я не хотел писать историю жизни, считал, что потерял себя. Но неожиданно почувствовал вдохновение. Мое молодое «я» напомнило, что надо всего лишь сочинять песни. Все исходит оттуда. И вот, пожалуйста, я снова пишу и чувствую себя прекрасно». Через год Джейк собрал приятелей-музыкантов, многие из которых также считали себя потерянными, и записал первый за последние 15 лет альбом.

«В инструментах есть польза, — недавно застенчиво признался Джейк. — Мне пришлось проверить это на себе. Но мой альбом — лучшее подтверждение погово-

Именно счастьем нужно удивляться, именно о счастье мечтать.

Эдгар По

ки «Не изведешь, пока не отведаешь». Я хочу сказать всем, что легче творить, чем не творить». Джейк снова погрузился в музыку и не просто доволен жизнью — он обрел себя.

Со страниц Кларенса постоянно звучал вопрос: «Что делает меня счастливым?» Сначала в голову пришли простые вещи: «Наконец-то у меня есть время читать!» Но затем оказалось, что этого мало. «Я могу читать людям, которые не в состоянии делать это самостоятельно». Кларенс связался с сотрудниками социальной службы и предложил свою помощь. Целую неделю он читал вслух разным людям, у каждого из которых были свои предпочтения. Одному нравились романы Дика Фрэнсиса, другому — исторические романы. Незрячая женщина, не имеющая возможности выйти из дома, очень любила книги о путешествиях. Старенький священник попросил почитать ему Священное Писание. Кларенсу нравилось читать все. Чем больше он читал, тем меньше становилась тревога.

«Чтение вслух другим людям стало самым важным делом моей жизни», — говорит он.

Задание

Удлиненное творческое свидание

Выделите для творческого свидания больше времени, чем обычно, — полдня или целый день, и настройтесь на радость и ощущение чуда. Возможно, вы запланируете несколько занятий, напоминающих о разных периодах вашей жизни, или отправитесь на более длительную и необычную экскурсию. Будьте готовы испытать синхронность: это обязательно произойдет во время удлиненного творческого свидания!

Внуки

Маленькие дети могут доставить массу радости. Их постоянная готовность играть пробуждает и нашего внутреннего ребенка. Дедушки и бабушки — отличные партнеры по развлечениям: мы готовы сходить в парк или зоопарк, можем терпеливо читать и перечитывать любимую книжку. Мы часто смеемся над забавными проделками своих внуков. Мы можем покупать им модную и красивую одежду. Плюшевые игрушки превращаются в наших постоянных спутников.

Стефан много времени проводит с внуками и из-за этого чувствует себя виноватым. «Сын спрашивает, где было мое терпение, когда он был маленьким. Я старался, но обстоятельства были другими: мне пришлось зарабатывать, да и все казалось таким непонятным. Теперь я спокойнее, и отношения с внуками лучше, чем когда-то с сыном».

Многие, как и Стефан, с возрастом испытывают сожаления. Как только у нас появилось время для самоанализа, мы начинаем критиковать себя за ошибки молодости. Но жизнь дает нам возможность исправить их. Многие из нас теперь дедушки и бабушки, и мы уделяем больше внимания внукам, чем когда-то своим детям. Это второй шанс, о котором мы мечтали, — заново стать кем-то вроде родителя.

Для шестидесятилетней Фриды наиболее сложным периодом в истории жизни стал возраст 30–40 лет. «Я посвятила себя работе — фэшн-дизайну, — вспоминает она. — Меня терзала мысль, что, скорее всего, у меня не будет детей. Я еще могла бы забеременеть, но не встретила подходящего партнера, а стать матерью-одиночкой не решилась.

У меня нет детей, но все равно я прожила прекрасную жизнь. Я следовала за своим призванием, которое было связано с работой. Я могу гордиться своими «детищами». Фрида понимает, что у ее сверстников уже внуки. «Осознание этого

факта задело меня, но, мысленно возвращаясь к принятому решению, я признаю его мудрость. Я сочувствую себе молодой, настолько измученной сомнениями. Мне бы хотелось вернуться в прошлое и сказать себе: «Все сложится». Я любила свою работу. Я приносила пользу людям. Может быть, у меня появится внучатый племянник или племянница, и дети войдут в мою жизнь. Я много раз брала с собой в студию племянника и хочу верить, что это повлияло на его решение стать дизайнером. Его выбор и мой шанс помочь ему в этом придали мне сил».

Мы выражаем свою любовь к близким заботой, но также должны быть заботливыми по отношению к себе. Нужно научиться прощать свои ошибки. В конце концов, многие были родителями-одиночками, горячо любили своих детей и, чтобы обеспечить их, работали с утра до ночи. Теперь мы сожалеем, что не выразили свою любовь в какой-то осязаемой форме. Но что более осязаемо, чем обед на столе? Возможно, мы задерживались на работе пару лишних часов, возможно, пропустили утренники. В пожилом возрасте мы становимся благодарными зрителями. Когда мы радуемся подаркам внуков, посещаем их занятия по хоровому пению, выступления, театральные постановки, то даем себе второй шанс. Мы дарим внукам то, что недодали детям, мы строим мост щедрости и добра. И можем обрести в этом необыкновенную радость.

В старости, как это ни странно, есть что-то общее с молодостью: пробуждается спящий внутренний ребенок. Терпение бабушки (или дедушки) прекрасно дополняет неумную энергию внуков. Когда наши внуки учатся говорить, мы восхищаемся их словесными выдумками. В некотором смысле мы заново переживаем детство, вспоминая, какие слова мы сами изобретали.

Роджер решил заняться скульптурой. И хотя его внутренний цензор протестовал, называя идею ребячеством, Роджер купил глину. Первой моделью стал кокер-спаниель. «Это было здорово», — записал Роджер на утренних страницах.

Затем он вылепил по фотографии скульптуру внучки, передав мельчайшие детали, вплоть до кудряшек. «На самом деле не важно, как выглядят мои работы, главное, что я получаю удовольствие от лепки», — удивился он своим мыслям. Затем он с гордостью продемонстрировал внучке свою работу.

— Это же я! — радостно воскликнула девочка.

— Да, — ответил Роджер. — Я делаю скульптуры тех, кого люблю. — И показал фигурку кокер-спаниеля.

— Это Скраффи! — удивилась внучка. — Дедушка, он так похож!

Роджер обрадовался. Он взял и отвел девочку на кухню, где лежал кусок глины.

— Видишь? Все начинается с этого круглого комка. Я мну его и растягиваю до тех пор, пока он не приобретет нужный вид.

— Как интересно, дедушка! — ответила внучка.

— Я сделаю тебе еще фигурок, — пообещал Роджер. — А в следующий раз, когда ты придешь, дам немного глины.

— Это здорово, дедушка!

Роджер подумал: «Теперь, когда у меня появилось хобби, я счастлив. А чего еще можно желать?!»

Моя дочь — мать малышки Серафины. Они обе веселые и смысленные. В 16 месяцев у малышки уже был небольшой словарный запас: «мама», «папа» и «нет».

Мои первые слова: «Я сама». Моя мать заболела, и пригласили помочь няню. Когда няня попыталась надеть на меня свитер, я и сделала свое дерзкое заявление, оставшееся в семейной памяти.

Я поражаюсь терпению дочери, когда бываю у нее в гостях. Она читает и поет Серафине, которая на все попытки уложить ее в кровать или поменять подгузник реагирует громким воплем: «Нет!»

Серафина напоминает мне меня в детстве: веселая, любопытная и упрямая. Я с нетерпением жду, когда она начнет «по-настоящему» говорить. Она с характером и вполне смо-

жет заявить: «Я сама». Серафина любит, чтобы ей читали, и Доминика радуется ей, читая множество детских книг. Малышке нравится кататься на пони, и я раздумываю, может ли любовь к лошадям передаваться генетически.

«Тебе нравится быть бабушкой? Разве это не самое прекрасное?» — спрашивают знакомые. Наблюдать за развитием Серафины — огромная радость. Удивительно проводить время с человеком, с которым мы так понимаем друг друга, хотя и не можем пока по-настоящему разговаривать. Но кое-что добавлю: став бабушкой, я почувствовала себя ближе к дочери. Каждый день она звонит из другого города и докладывает о новых достижениях: Серафина теперь танцует и поет. Ей нравятся The Beatles. Я говорю Доминике, что она любила The Rolling Stones. Доминике интересна любая мелочь, которую я помню. «А я умела?.. — спрашивает она. — А ты?»

Как бы я хотела, чтобы моя мать прожила дольше и рассказала мне больше историй. Но она умерла в 59, ей было на шесть лет меньше, чем сейчас мне. Я хочу, чтобы Серафина знала все, что возможно, о жизни своей матери. Я берусь за ручку и бумагу с чувством миссии. Записывая, я ощущаю радость.

Задание *Прощение*

Есть ли у вас дети, внуки или кто-то еще, отношения с кем для вас важны? Есть ли у вас ощущение, что вы должны простить себя? За что? Кратко набросайте три ситуации из прошлого. Какая из них наиболее болезненная? Возьмите ручку и бумагу и проанализируйте этот случай. Можете ли вы поддержать себя в прошлом?

Задание

История жизни, неделя восьмая

Возраст: _____

1. Опишите значимые отношения на тот момент.
2. Где вы жили? Жили ли вы в нескольких местах?
3. Что в вашей жизни было источником счастья?
4. Опишите один звук, который возвращает вас в этот период.
5. Опишите один вкус этого периода.
6. Были ли у вас домашние животные?
7. Какие страстные увлечения или интересы были у вас в это время? Какие из них вы забросили?
8. Что было для вас главным вызовом? Имеет ли он отношение к вашей жизни теперь?
9. Каким было ваше настроение в то время? Как оно соотносится с сегодняшней ситуацией?
10. Что еще вы вспомнили?

Сила воображения

За годы практики я часто встречалась с нежеланием людей ходить на творческие свидания. Вероятно, мы считаем, что главное в жизни — это труд, работа. Утренние страницы похожи на работу; прогулки, ответы на вопросы и выполнение упражнений — тоже. Но творческие свидания — это явно не работа, это задание играть. Многие, и я в том числе, останавливаются в нерешительности перед необходимостью сознательного развлечения. Однако сила воображения поистине

огромна. Причудливое пресс-папье на моем рабочем столе, сверкая розовыми краями, напоминает о творческом свидании в мастерской стеклодува. Я сама сделала пресс-папье: под присмотром мастера стекло поместили в печь, где оно и приобрело свою окончательную форму. «Просто» каприз, «просто» игра, но от посещения мастерской у меня остались восторг, зачарованность и красивый тотем для воспоминаний о таинстве, безмятежности и радости. Он завораживает и вдохновляет меня во время работы. Я восхищаюсь множеством оттенков, пока анализирую, формулирую предложение или придумываю сюжет.

Есть выражение «игра воображения», но мы редко задумываемся над его буквальным значением. Буквальным и могущественным. Играя, мы стимулируем воображение. Мы можем проводить немыслимые параллели, которых наш серьезный, логический ум никогда бы не допустил. Из этих необычных мыслей, как из зерен, вполне могут прорасти творческие открытия.

Люси, выйдя на пенсию, затосковала.

— Я в депрессии, — сказала она мне. — У меня нет цели. Мне одиноко. Я набираю вес, я...

— Разрешите себе немного поиграть, — предложила я ей. Она опешила.

— Играть? Я была учителем, я скучаю по работе.

— Но должно же быть что-то, — убеждала я ее, — что вы могли бы сделать просто ради удовольствия.

Люси задумалась на мгновение.

— Что ж, — сказала она наконец, — танцевать.

— Так танцуйте!

— Посмотрим, — ответила она в нерешительности.

Пару недель спустя я узнала от Люси, что она сходилась уже на два творческих свидания, чтобы ублажить внутреннего танцора.

«Я прекрасно провожу время, — заявила Люси. — Сходила на два занятия по танцам и записалась на третье. Не могу поверить, как мне хорошо после них. Разве это

Ребенок все еще живет во мне... и порой не так уж и неподвижно.

Фред Роджерс

не совпадение? Я познакомилась с приятным мужчиной, который присутствовал на этих двух занятиях. Мы условились встретиться в ближайшую субботу. Я всегда хотела научиться танцевать».

Это было шесть месяцев назад. Теперь знакомый Люси — ее постоянный партнер по танцам. Она ходит на занятия три раза в неделю и избавилась от шести лишних килограммов, которые набрала после выхода на пенсию. Она без особых усилий научилась наслаждаться тем, что кажется ей веселым и эксцентричным, и даже собирается поехать в тематический (конечно же, танцевальный) круиз.

Легко приклеить идеям ярлык «эксцентричных» и проигнорировать, не дав им шанса проявить себя. Поэтому попробуйте прислушаться к самым причудливым, даже бессмысленным на первый взгляд желаниям.

Разрешить себе быть эксцентричным — значит пожертвовать рассудительностью ради счастья. Звучит страшновато, но на практике оказывается крайне приятным.

У Майкла диплом магистра образования Гарвардского университета. Он позвонил мне и сказал:

— Я помогаю другим, но, кажется, не могу помочь себе.

— Вы ходите на творческие свидания? — спросила я.

— Я пишу утренние страницы, — стал он защищаться. —

Я знаю, что творческие свидания достаточно эффективны, и всячески рекомендую их своим студентам и знакомым, но сам не хожу.

— Майкл, — сказала я, — это звучит так, будто бы вы взваливаете на себя слишком много ответственности и не позволяете себе расслабляться. Попробуйте походить на творческие свидания в течение нескольких недель и затем позвоните мне.

Скептически настроенный и упрямый Майкл дал мне понять, что я упрощаю крайне сложный вопрос, и что он не верит в эффективность метода. Но как прилежный ученик выполнил задание. Когда он позвонил пару недель спустя, я услышала совсем другого человека.

*Порой сердце видит то,
что невидимо для глаза.*

ДЖЕКСОН БРАУН

— Должен извиниться, — начал он, — я был крайне враждебно настроен.

Какие извинения... Я понимаю, что делать что-то «просто» ради удовольствия страшно. Идея «поиграть» может звучать безрассудно, особенно для человека с сильно развитым рациональным началом.

*Вы никогда не увидите
радугу, если будете
смотреть вниз.*

Чарли Чаплин

— Я пошел в библиотеку исторической литературы, где не был уже много лет, — продолжил Майкл. — По крайней мере, я посчитал, что это будет полезным времяпрепровождением. Но я чрезвычайно удивился, что в библиотеке на меня нахлынули чувства. Я вспомнил первые курсы, научного консультанта и преподавателей, которые поддерживали и вдохновляли меня в те годы. Я даже позвонил одному из них и поблагодарил за его стремление привить нам педагогические ценности. Мы прекрасно пообщались. Я даже поделился с ним, почему пошел в библиотеку, рассказал о том, что пытался добавить в свою жизнь немного спонтанности и не испытывать из-за этого дискомфорта.

Профессор тоже был на удивление откровенен. Мы много говорили о снобизме, который царит в академической среде. Я завершил беседу и творческое свидание на подъеме: игра — это не глупо, а почти чудодейственно! Я пришел к выводу, что счастливый человек преподает лучше. С тех пор я стал ходить в кино, новые рестораны, на экскурсии в галереи. Думаю, на следующем творческом свидании схожу на экскурсию на местный хладокомбинат. Мороженое... Что может быть вкуснее?

Творческие свидания — это тренировка умения наслаждаться. Один из первых плодов таких тренировок — радость, именно ее и не хватало Майклу. Качество нашей жизни всегда находится в прямой зависимости от умения получать удовольствие.

Когда мы позволяем себе играть, то выпускаем внутреннего ребенка, а он подбрасывает прекрасные идеи взрослому «я». «Почему бы тебе не попробовать это? — спрашивает он нас. — Что плохого в том, чтобы немного повеселиться?»

Задание

Сила воображения

Многие не умеют радоваться. Мы слишком серьезно относимся к себе и к жизни. Иногда даже приходится скрывать, чтобы вернуть себе умение наслаждаться жизнью. Возьмите ручку и напишите десять вещей (маленьких и больших), которые вы себе не позволяете.

1. Сделать маникюр.
2. Сделать педикюр.
3. Почитать глянецовый журнал.
4. Покататься на велосипеде.
5. Принять ванну с пеной.
6. Купить носки с узорами.
7. Начать носить пальто из искусственного меха.
8. Съесть банановый смузи.
9. Пойти на танцы.
10. Купить красные кожаные перчатки.

Юмор – это лекарство

В маминой кухне над рабочим столом висело стихотворение:

Если согнулась спина, а нос
в камень точильный почти уже врос,
Вы позабудете все, что вокруг:
Радугу, птиц и цветущий луг.
Всё, чему место в жизни нашлось –
вы сами, точило и ваш старый нос.

*Смех — это солнце,
которое прогоняет зиму
с лица человека.*

Виктор Гюго

Эта записка напоминала маме, что к жизни надо относиться легче. Она воспитывала семерых детей и крутилась как белка в колесе, но никогда не теряла чувство юмора. Заботу о многочисленном семействе мои родители не воспринимали как тяжкую ношу. Они любили комиксы. Им нравился юмор Джеймса Тёрбера и Чона Дэй*. Мама учила нас готовить, и каждый рецепт приправляла «щепоткой юмора». Отец повесил кормушку для птиц на дереве, которое мы называли «большой дуб», чтобы мама могла глядеть из кухонного окна на птичьи забавы. Однажды зимой он построил ледовую лодку, чтобы пронестись на ней по замерзшему озеру Либерти. Лодка вызвала бурю восторга. Мы цеплялись за ее ручки и проносились буквально в сантиметрах над льдом. «Джимми! — негодовала мать. — Они исцарапают себе лица». Сконфуженный, но довольный своим необычным изобретением, отец в следующее снежное воскресенье повел нас кататься на санках.

Одного из моих самых старых и верных друзей зовут Джерард Хакет. Мы познакомились в Джорджтауне, когда наши семьи только переехали туда. Мы были подростками, глаза Джерарда горели, и я не могла оторвать от них взгляд (они горят до сих пор, хотя мы уже успели состариться). Джерард часто посмеивается: «Я старикашка, — говорит он мне, — и ты тоже старушенция», — и это, между прочим, доставляет ему удовольствие. Когда несколько лет назад я лежала в больнице, он пришел ко мне с букетом цветов и зарядом юмора. «Привет, дорогуша, — заявил Джерард. — А здесь не так уж плохо. Давай-ка украсим палату этими цветами. Я собираюсь поговорить с кем-нибудь, чтобы понять, как скоро мы сможем тебя отсюда вытащить». Джерард всегда был моим другом-защитником, следил за моим здоровьем, финансами и, вне всякого сомнения, за моим настроением. Я счастлива, что у меня такой друг.

*С высоты юмора вселенная
вовлекается
в калейдоскоп новых
возможностей.*

Джин Хьюстон

* Чон Дэй (Chauncey Addison Day, больше известен как Chon Day, 1907–2000) и Джеймс Тёрбер (James Grover Thurber, 1894–1961) — американские карикатуристы.

Многие из нас ценят юмор, но не знают, где его взять. Один мой друг любит смотреть юмористические выступления в жанре стендап, как живую, так и в ночных телепередачах. Другой подписался на *New Yorker*. «Не ради статей, — говорит он, — а ради комиксов». Периодически посмеиваться над собственной жизнью — это нормально, и сборник комиксов из журнала *New Yorker** — это энциклопедический взгляд на сложности взрослой жизни. Еще один друг берет напрокат комедийные фильмы, классические и новые. «Я люблю юмор, — говорит он. — Чем старше я становлюсь, тем больше нахожу в комедиях поводов для смеха». Смех вместе с комиками, карикатуристами и киношниками избавляет (хотя и не сразу) от чересчур рационального ощущения одиночества. Многим из нас полезно пройти дополнительный курс лечения юмором. Читаем ли мы что-то смешное или смотрим, юмор влияет на весь наш день.

Даже боги любят шутки..

ПЛАТОН

Кэндис, пенсионерка с шестилетним стажем, читает запоем любовные романы. «Это такая ерунда, — говорит она мне, — но мне нравится». Нэнси 71, недавно она вышла замуж за человека, который моложе ее на десять лет. «Мы смеемся над одними и теми же вещами, — говорит она, — смех — вот что нас объединило. Затем ниточка за ниточкой... — кокетливо подмигивает она. — Мир для нас полон юмора, и мы даже способны посмеяться над разницей в возрасте».

Найти людей, которые относятся к жизни легко и делают ее веселее, — это достойная цель. Именно юмор защищает нас от стрессов, естественным образом рисует перед нами перспективы и действует как бальзам надежды. Не все жизненные неурядицы стоит принимать слишком серьезно. Как в жизни, так и в письменных упражнениях нужно стремиться к легкости. Все не так плохо, как поначалу кажется. По правде говоря, все совсем наоборот.

* Оригинальное название сборника комиксов — *The Complete Cartoons of New Yorker* (под ред. Роберта Манкоффа). *Прим. перев.*

Задание

Юмор

Что заставляет вас смеяться? Порадуйте себя комедией, книгой комиксов или общением за чашечкой чая с кем-нибудь веселым. Над кем или над чем смеяться — дело личное. Самое главное — ваше восприятие. Балуйте себя и наслаждайтесь тем, что вас веселит, в одиночку.

Домашние животные

Надпись над входом в ветеринарную клинику гласит: «Будьте таким человеком, каким вас считает ваша собака». Домашние животные дарят нам безусловную любовь, радость, они привязаны к нам всем сердцем, несмотря на наши гневные вспышки. Каждый из моих домашних питомцев сделал красочнее мою жизнь. Мой спутник детства — пони по имени Чико. Вместе мы выиграли множество синих розеток*. Чико выполнял мои команды, а других людей не слушался: это был пони, привязанный к одному человеку, и я ценила его преданность и умение перепрыгивать преграды, достаточно высокие даже для лошадей. Когда Чико умер, часть меня умерла вместе с ним. Сейчас за мной по пятам ходит вест-хайленд-уайт-терьер Лили с огромными коричневыми глазами, в которых светится любовь.

Каждое утро я молюсь за Лили и за Тигровую Лилию, моего недавно ушедшего кокер-спаниеля: я прошу, чтобы у обеих собак было хорошее настроение. Глядя на Лили

* Розетка — спортивный атрибут в конном спорте, сложный бант из лент, надеваемый лошади-призеру слева на уздечку. За первое место — красная розетка, за второе — синяя, за третье — зеленая. *Прим. перев.*

на протяжении всего дня, я понимаю, что мои просьбы услышаны.

Не каждый может себе позволить завести пони или даже собаку, но место для кошки, птицы или рыбок наверняка найдется. Тем, у кого нет животных дома, удовольствие доставит посещение зоопарка или даже наблюдение за питомцами знакомых.

Моя подруга Скотти завела собачку. При весе в три с половиной килограмма и размере с чайную чашку ее шнауцер Мокси затмевает лаем больших собак.

«Кто бы мог подумать, что такая крошечная собачка займет столько места в моем сердце?» — говорит Скотти. Она выгуливает ее трижды в день и торопится завершить дела, чтобы «поспешить домой к Мокси».

Когда моей Тигровой Лилии исполнилось 15, мне — 65. Мы старели и должны были высыпаться и соблюдать тщательную диету, чтобы не набрать вес. Во время очередной рабочей поездки я как обычно, оставила Тигровую Лилию в «спа» — элитном питомнике, где помимо всего прочего с собаками играли и давали лакомства. Тигровая Лилия любила «спа» и всегда возвращалась оттуда чистой и пушистой. Но на этот раз все было иначе. Мне позвонили и сказали:

— Ваша собака умирает.

— Покажите ее ветеринару, — попросила я.

Ветеринар взял анализы и пришел к неутешительному заключению.

— Будь она моей собакой, я бы усыпил ее сегодня, — сказал ветеринар. Я дала согласие, потому что не хотела, чтобы Тигровая Лилия мучилась до моего возвращения. По возвращении я зашла в «спа», чтобы заплатить по счетам. Я была очень признательна сотрудникам за то, что они сфотографировали Лилию. Она выглядела старой, усталой и больной, и я поняла, что мое решение было правильным, но расплакалась, взяв в руки поводок и ошейник.

Я хотел бы писать так же загадочно, как загадочна кошка.

Эдгар По

Я вернулась в пустой дом. Меня пронзала боль, что я не смогла попрощаться с Тигровой Лилией, но в глубине души считала, что это к лучшему: расставание было бы мучительно для нас обеих и лишь усложнило бы процедуру для моей любимицы.

Прошло несколько тягостных недель. Через месяц ветеринар сообщил, что можно забрать прах, и мои чувства всколыхнулись с новой силой. Персонал клиники старался выразить сочувствие, но это не облегчило мою боль. Крошечная баночка — все, что осталось от Тигровой Лилии.

Без заботы о ней моя жизнь казалась пустой.

— Ты будешь заводить другую собаку? — спрашивали друзья.

— Не сразу, — отвечала я.

Я стала размышлять о собаках, которых знала, собаках, которые делали меня счастливой. На ум пришла Шарлотта — вест-хайленд-уайт-терьер моей подруги Эммы. Шарлотта жила в квартире с Эммой и ее другом Тайлером. Когда я разговариваю с Эммой по телефону, Шарлотта садится у ее ног. Когда она хочет выйти на прогулку, то награждает Эмму мрачным взглядом, который можно перевести как: «Выгуляй меня или случится непоправимое».

Да, я решила: если у меня и будет еще одна собака, то это будет именно такой терьер.

Мой друг Роберт, чтобы приглушить мое горе, стал собирать в интернете информацию про вест-хайлендских терьеров и нашел в Аризоне приют для животных. Я связалась с администрацией, заполнила длинную анкету, написала эссе, почему хочу взять вест-хайлендского терьера, и отправила заявление. Целую неделю я не находила себе места. А вскоре мне прислали фотографию девочки-терьера: красивой, трех лет от роду и приученной к лотку — то, что нужно. И тут же последовал удар судьбы. «Вы не проживаете в Аризоне, а мы не отдаем собак за пределы штата». Руки опустились... Почему же они не сказали мне об этом с самого начала? Я долго переживала

Пока мы не полюбим животное, часть нашей души остается спящей.

АНАТОЛЬ ФРАНС

и не могла смириться с потерей. Потом в списке питомников вест-хайлендских терьеров, который составил Роберт, я, к своему удовольствию, обнаружила один в Колорадо, откуда мне разрешили перевезти собаку в Нью-Мексико.

Стоимость составляла 100 долларов.

— Ищу умного, дружелюбного щенка, — сказала я заводчице.

— Что ж, — ответила она, — посмотрим, чем удастся помочь.

Щенки родились 17 июля и в середине сентября могли отправиться в новые семьи. Поэтому к своим молитвам я добавила еще одну: пожалуйста, Боже, пошли мне подходящего щенка. Я молилась каждый вечер, и все горячее по мере приближения назначенного срока. Моя подруга Памела, художница, вызвалась съездить со мной. Но в Колорадо за неделю до этого случилось наводнение, и поездку пришлось отложить. Наконец настало время отправиться в путь. Мы проезжали мимо гор, видели пасущихся лошадей, коров и даже стада лосей. Остановились в полчаса езды от заводчицы, в отеле Holiday Inn Express. Интерьер и безвкусный ковер в ярко-синих, золотых и зеленых полосках заставил нас внутренне вздрогнуть. Мы переглянулись: «Надеюсь, это не дурной знак». В номерах оказалось не лучше: оранжевые металлические стены и ковровая дорожка с зелено-золотыми листьями.

«Господи, пожалуйста, пусть щенок будет лучше, чем эта прелюдия», — выдохнула я. Мы пообедали в ресторанчике под названием «Сладкие томаты» с салатами и супами в меню, а когда вернулись в отель и обнаружили, что кровати удобные, а подушки мягкие, от сердца отлегло.

Ранним утром следующего дня мы отправились на встречу с хозяйкой питомника. «Я буду на золотистом „блейзере“, — сказала она, и мы договорились встретиться на парковке, на полпути. Когда мы приехали на место, золотистого «блейзера» там не оказалось. Я не сомневалась, что мы всё правильно поняли, но все равно нервничала, пока не увидела машину и заводчицу со щенком в руках.

Наш идеальный компаньон никогда не будет иметь меньше чем четыре ноги.

КОЛЕТТ

— Смотри, какая красавица! — сказала я Памеле.

— Она очень игривая, — предупредила заводчица. — Можете для начала немного подержать ее на руках.

Я выписала чек на остаток суммы и посадила Памелу за руль. «Какой замечательный щенок», — поймала я себя на мысли, погладив крошечный белый комочек, который тут же лизнул меня в лицо. Я мгновенно влюбилась.

Я провела рукой по ошейнику с гравировкой: Лили. Да, Лили — это будет ее имя, и оно ей подходит. Когда мы ехали обратно через Роки-Маунтин, Лили свернулась у меня на коленях. Она выглядела очень умной и красивой. Мои молитвы услышаны. Это действительно идеальный щенок.

Так в доме снова появился веселый песик-компаньон. Тренер предупредил: «Ваша собака с характером. Она не даст вам ни минуты покоя». Лили действительно оказалась неугомонной и общительной: на вечеринке по случаю «прибытия щенка» она с удовольствием встречала гостей.

Наши друзья-животные дарят радость, с ними боль от выхода на пенсию немного утихает. Их воспитание тоже доставляет радость. В утренних молитвах я прошу, чтобы дух Тигровой Лилии направлял Лили. Когда я взяла Тигровую Лилию, она была такой дикой, что я чуть не отказалась от нее. По мере взросления ее характер смягчился. Поэтому наблюдая, как мой щенок с сумасшедшей скоростью носится по дому, я надеюсь на лучшее.

Задание

Домашние животные

Найдите время, чтобы пообщаться с домашними животными, которых вы любите. Если у вас уже есть питомец, то подарите ему долгую прогулку и особый уход. Возможно, вы захотите поиграть с соседской собакой, а если мечтали о покупке аквариума, то почему бы не заняться этим именно

сейчас. Открытость и непосредственность животных наполняет светом нашу жизнь. С каким животным вы могли бы пообщаться сегодня?

Роскошь

К моменту выхода на пенсию многие чувствуют себя уставшими. Мы долгие годы работали и ждали будущего, которое теперь вдруг кажется пустым. Поэтому нужно себя побаловать чем-то роскошным, чтобы снова завести мотор. Но что значит роскошным? Настоящая роскошь может отличаться от нашего представления о ней и не обязательно должна быть чем-то дорогим. Для меня, например, это малина. В Sprouts, магазине натуральных продуктов, малина стоит пять долларов за 800 граммов. Время от времени я балую себя. «От тебя всегда так приятно пахнет». Спасибо парфюму — еще одной роскоши. Как и горящие ветки можжевельника в камине (тоже «роскошь»), мои духи окутывают окружающих волшебным ароматом.

Моя подруга Ронда вместо малины, парфюма или можжевельных веток покупает свечи, которые горят несколько дней. Их пламя и запах для нее — символ роскоши. Другая моя подруга Брендалин покупает овощи для рататуя. Она готовит на целую неделю и испытывает наслаждение каждый раз, когда кладет любимое кушанье на тарелку.

Моя подруга Скотти пользуется ежедневной порцией блаженства, зажигая восточные палочки со вкусом сандалового дерева. «Говорят, эти ароматические палочки направляют молящегося напрямую в рай», — объясняет она, и начинает медитировать. Последнее — еще одна форма роскоши, роскоши времени, потраченного с умом.

По утрам я практикую собственную форму медитации: я перечисляю друзей и пожелания благополучия им. Чувство связи с моей высшей силой — тоже мощный источник блаженства.

Не важно, на что вы смотрите, — важно то, что вы видите.

Генри Дэвид Торо

Предубеждения, старые привычки мешают приступить к творческим действиям. Один из лучших способов преодолеть их — позволить себе наслаждаться маленькими излишествами. Это просто и в то же время эффективно, а иногда еще и вдохновляюще. Для уменьшения сопротивления придется честно ответить на вопрос: «Что на самом деле приносит мне радость?»

Мы часто думаем о роскоши как о чем-то материальном, но роскошь — это вопрос аутентичности. Это то, что доставляет удовольствие просто потому, что есть, а не потому, что несет какую-то пользу. Ее номинальная стоимость может быть мизерной. Роскошь — крайне субъективное понятие. Когда мы балуем себя, то совершаем позитивное действие от собственного имени. Мы говорим: «Это для меня важно. Я хочу потратить свои с трудом заработанные деньги на... потому, что хорошо себя почувствую». Небольшие риски приводят к более крупным. В какой-то момент мы вложим не только деньги, но и время, энергию и веру от имени внутреннего художника и приблизимся к своим мечтам и желаниям.

К моменту выхода на пенсию Карен полностью выдохлась. Я предложила ей немного побаловать себя.

«Побаловать себя? — переспросила она. — Не знаю, с чего начать. И теперь мне приходится экономить — я больше не получаю зарплату».

Я предложила Карен начать с составления списка из 25 вещей, который ей нравятся. Несмотря на скептицизм Карен последовала совету. Первым пунктом она упомянула картину «Кувшинки» Моне. В Институте искусств в Чикаго, родном городе Карен, находится прекрасная коллекция работ импрессионистов, и в том числе Моне.

Карен не была в Институте искусств уже много лет. «Так идите же», — сказала я ей. Она посвятила экскурсии полдня и вернулась в восхищении. Роскошь ассоциировалась у нее с красотой. Карен так воодушевилась, что решила сходить в Институт искусств еще раз и сфокусироваться на работах Ван Гога. И снова вернулась обновленной.

Красота — это то, что приносит радость.

Эдна Миллей

«Меня посетило прекрасное воспоминание, — сказала она мне. — Моя мать собрала дома множество книг по истории искусств, и я внезапно перенеслась в детство, когда мечтала рисовать так же, как эти мастера. Меня восхищало внимание к деталям в их работах. Я никогда не занималась искусством, но теперь хочу попробовать.

Пожалуй, я куплю набор открыток — репродукции картин, которые отчетливо помню по книгам, и тех, которые больше всего мне нравятся, сделаю коллаж и посмотрю, что мне это даст. И затем — кто знает, — может быть, я возьму детскую акварель и немного подурачусь».

Наши понятия о роскоши очень различаются. Тэд, художник-аниматор, любит готовить, и возможность купить несколько спелых авокадо и приготовить из них гуакамоле дает ему ощущение достатка, а также пару творческих идей. «Для меня роскошь — блюдо, приготовленное дома, — говорит он. — Мой рабочий проект длился несколько лет, и я рад, что могу завершить дома «творческий проект» менее чем за час». Недавно Тэд продвинулся от гуакамоле к пирожным макароны и домашнему сыру. Цена ингредиентов вполне доступна, а ощущение радости — бесценно.

Эйнджел также включила еду в список из 25 фаворитов. Она привыкла готовить дома, но ради эксперимента выбралась в новый тайский ресторан. Ей понравились и спокойная атмосфера, и вкус блюд.

«Я веган, — сказала мне Эйнджел, — поэтому старалась готовить себе сама. В ресторане я попросила приготовить мне что-нибудь без использования животных продуктов. Персонал оказался дружелюбным, и еда вышла отличной. Для меня питание вне дома, но в соответствии с принципами — это настоящая роскошь».

Эллис из Нью-Йорка все 25 пунктов из списка посвятила флоре и фауне. Роскошью она считала поездку в пригород. Короткое путешествие на поезде раз в месяц, пусть даже всего на один день, приносило ей ощущение благополучия.

*Думайте о красоте,
которая еще осталась
внутри вас и вокруг вас,
и будьте счастливы!*

АННА ФРАНК

Стэнли, фотограф, проводил много часов на ногах в темной комнате, страдая затем от болей в спине. Для него настоящей роскошью был еженедельный глубокий массаж. Час сеанса уничтожал весь дискомфорт и позволял вернуться в лабораторию посвежевшим и вдохновленным.

Неважно, какую форму принимает настоящая роскошь, — благодаря ей возрождается наше творческое начало.

Нас посещают свежие яркие идеи. Нам становятся доступны новые и инновационные стили мышления. Внутренний художник благодарно отвечает на редкие случаи потакания его прихотям. Вместо того чтобы бездумно подталкивать его вперед, лучше подумать о небольших поблажках для него, благодаря которым мы сразу попадем в нужное русло. Помните, что отношение к себе как к драгоценному объекту делает вас сильным.

Задание

Роскошь

Многие из нас переживают депрессию, оказываясь после выхода на пенсию в состоянии свободного падения. Мы потеряли работу, с которой отождествляли себя, и как следствие — свою идентичность. Мы не понимаем, кто мы, и счастье кажется нам недостижимым. Но смею вас заверить, чувства радости, веры и оптимизма доступны всем. Мы должны только задавать правильные вопросы, и тогда переживание радости будет сопутствовать нам постоянно. Главный из них: «Что приносит мне счастье?»

Отметьте в истории жизни несколько вещей, которые доставляли вам радость в разные моменты. Какие из них наполнены наиболее яркими воспоминаниями? Каким образом вы могли бы внести это в свою жизнь уже сегодня?

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? Как бы вы хотели это исследовать? Если вы обнаружили воспоминание, которое, на ваш взгляд, требует большего внимания, но не знаете, что можно сделать, не переживайте. Продолжайте двигаться вперед.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

